

Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Wir sind ein Teil des Immunsystems der Welt.....	1
Zusammenfassung der vorigen Sessions.....	3
Konflikt beinhalten und transformieren	5
Abilios Geschichte: Unsere Interessen hinter unseren Positionen finden	9
BATNA: „Best Alternative to a Negotiated Agreement“ – beste Alternativoption, wenn es nicht zu einer verhandelten Einigung kommt	13
Bei der Konfliktlösung offen für Inspiration sein	18
Die Symptome einer Trauma-Reaktion erkennen	21
Abilios Geschichte: Freiheit und Würde als Weg zur Lösung	27
Beginn der Meditation	31
Ende der Meditation	32
Q&A: Samenkörner für Möglichkeiten durch Empathie finden	33
Q&A: Die Freiheit, unsere Bedürfnisse unabhängig von der anderen Seite zu erfüllen	36
Q&A: Die innere Praxis, mit unseren Emotionen präsent zu sein	38
Q&A: Wie man Vertrauen wiederherstellt	41

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen.

Wir sind ein Teil des Immunsystems der Welt

Ich würde gern aufgreifen, was Robin zuletzt gesagt hat. Er sagte: „Wir sind über die ganze Welt verteilt.“ Ich denke, darüber kann man einen Moment nachdenken. Zuerst einmal nutzen wir, wie Robin gesagt hat, moderne Technik, um uns zu treffen, und ich möchte in Präsenz bringen, dass das nichts Beiläufiges ist. Ich denke, dass genau die Technik, die uns verbindet, tatsächlich ein Schlüsselement bei der Lösung von globalen Konflikten ist. Ich werde später erklären, was ich damit meine – vielleicht heute oder später im Kurs.

Nehmt euch einen Moment Zeit und sagt: „Wow, wir sitzen auf der ganzen Welt verteilt, wir, die Menschen, die an Konfliktlösung interessiert sind, die daran interessiert sind, Bewusstheit und Achtsamkeit zu erhöhen, daran, sich am Prozess der Welt zu beteiligen. Wir empfinden also alle Leidenschaft für etwas, und offensichtlich überschneiden sich unsere Leidenschaften genug, dass wir uns hier treffen.“ Wie Robin sagte: Sich die Zeit zu nehmen, sich zu engagieren, leidenschaftlich zu sein, neugierig zu sein – wir teilen viele Aspekte der kulturellen Architektur, des Immunsystems der Welt. Als ich Robin zugehört habe, dachte ich: „Oh, wie schön.“ Nehmen wir uns einen Moment, damit präsent zu sein, dass wir offensichtlich aus einem gewissen Grund und aufgrund unserer Interessen, ein Teil des Immunsystems der Welt sind – denn sonst würden wir unsere Wochenenden nicht hiermit verbringen, wir würden uns nicht die Zeit und die Energie dafür nehmen. Wir würden etwas anderes machen.

Aber offensichtlich machen wir ja nicht etwas anderes, und das heißt, dass wir genau das tun, was wir jetzt gerade tun, nämlich einen gemeinsamen Raum zu teilen, der global ist, der sich auf die Technik bezieht, die uns gerade verbindet, der uns einen globalen Pass gibt. Und dieser Pass muss mit Bewusstheit gefüllt werden.

Ich glaube, diese Technik zu benutzen, die wir gerade benutzen, und überall auf der Welt verteilt zu sein und zu fühlen, dass wir auf der ganzen Welt verteilt sind – wenn das eine Empfindung werden kann und nicht nur ein intellektuelles Wissen ... Und im Laufe des Kurses werden William und ich das auch öfter erwähnen. Im Moment konzentrieren wir uns noch auf einige Grundlagen auch zum Persönlichen und wie der persönliche Bereich und die Grundlagen zur Prozessarbeit und Begleitungsarbeit aussehen, aber wir werden das noch mehr in die kollektive und transpersonale Dimension ausweiten.

Ich lade uns ein, uns zu synchronisieren, weil wir die Möglichkeit dazu haben: mit Gleichgesinnten, mit Menschen auf der ganzen Welt, als Botschafter eines Immunsystems, eines Selbstheilungsmechanismus des Planeten. Bringen wir unsere Leidenschaft zusammen, bringen wir gewissermaßen unseren Willen und unsere Intentionen und Motivationen zusammen, was auch heißt, wir bringen unsere essenzielle Intelligenz hier zusammen. Am Anfang ist das vielleicht nur ein intellektuelles Verstehen – und das bringt mich auch zur Zusammenfassung der letzten Session. Wir haben gesagt, als Menschen bauen wir zusammen auch die Noo-Sphäre auf, die mentale Sphäre des Planeten – das intellektuelle Verstehen, Wissenschaft, Technik, alles, was wir mit unserem Verstand erfassen können, Mathematik und ein tiefes Verständnis in der Wissenschaft – und das verbinden wir mit einem Gefühl einer inneren Wissenschaft.

[00:05:00]

Innere Wissenschaft im Sinne von einem Entwicklungsweg, einem kontemplativen Weg, einem meditativen Weg, einem Weg des Bezeugens und Präsentseins, bei dem wir unsere innere Landschaft genauso weit ausdehnen wie unsere äußere Landschaft. Wir bauen die äußere Architektur entsprechend unserer inneren Architektur auf.

Zusammenfassung der vorigen Sessions

Meine erste Einladung ist, unsere Kurszeit auch dafür zu nutzen, dass wir nicht nur intellektuell in einem intellektuellen Raum sitzen, wo wir wissen, dass wir alle hier sind, sondern dass wir durch unser Nervensystem und unsere Verkörperung ... Wenn wir sagen: „So zu handeln, wie man redet, bedeutet, dass das Wort, der Körper und die Handlung nicht-zwei sind.“ Wenn ich handeln kann, wie ich rede, kann ich das, was ich weiß, leben, und zwar in jedem Moment meines Lebens. Denn sonst kann ich zwar reden, aber ich handle nicht, wie ich rede. Handeln wie man redet, bedeutet, dass es verkörpert ist. Das heißt, dass es durch mein Nervensystem und meinen Körper geht, dass es in meinem Leben geerdet ist. Die Art, wie ich mit Menschen rede, wie ich intime Beziehungen lebe, wie ich mein Arbeitsleben gestalte, wie ich mich als globaler Bürger beteilige – all das verkörpert entweder das Verständnis, das ich habe – oder eben nicht. Wenn nicht, dann lese ich vielleicht viel, ich weiß viel, ich kann viel darüber reden, aber ich handle nicht, wie ich rede.

In den ersten Sessions haben wir über diese Verkörperung gesprochen, dass das, was wir rational wissen, auch ein Fühlsinn wird, ein verkörperter Sinn und ein ko-kreativer Prozess in der Welt – und dass die Welt tatsächlich unsere Ko-Kreation ist. Die Welt, die Architektur der Welt – Gesellschaften, Kulturen – sind unsere Ko-Kreation. Wir sind nicht *in* der Welt, wir gestalten die Welt mit, von Moment zu Moment zu Moment. Das ist ein aktiver und kreativer Prozess.

Letztes Mal hat auch hauptsächlich William, glaube ich, über den Nebel gesprochen, in dem wir uns vielleicht befinden, wenn wir durch schwieriges Terrain gehen. Wir haben uns das angeschaut anhand des Beispiels der USA und Nord-Korea oder der Spannungen in der Welt und dass diese Spannung ein Teil unseres kollektiven Körpers ist. Dieser Teil unseres Körpers ist verletzt. Dieselbe Metapher, die William letztes Mal benutzt hat – dass wir durch eine Art Nebel schauen und wir nicht wissen, wo der Abgrund ist und wann wir einfach von der Klippe stürzen werden – dieselbe Metapher trifft auch für uns Praktizierende eines verkörpert globalen Bewusstseins zu, denn für mich bedeutet ein verkörpert globales Bewusstsein, dass ich den Planeten, über den ich spreche, fühlen und spüren kann, dass ich Teile der Gesellschaft, der Kultur, fühlen und spüren kann, dass das nicht nur etwas ist, was ich gelernt habe, sondern etwas, das ich durch mein Nervensystem fühlen kann, das eine gefühlte Erfahrung ist. Dass die Natur – das ist wahrscheinlich für die meisten von uns leichter vorzustellen – dass, wenn wir durch die Natur gehen und wir die Natur genießen – die Vögel, den Wald, die frische Luft, die Erde genießen – dass das etwas ist, auf das unser Nervensystem reagiert und wo es die Umgebung durch einen Fühlsinn wahrnimmt. Aber wenn wir die Kultur, wenn wir die globale Sphäre oder eine Firma oder einen gegenwärtigen Konflikt, mit dem wir arbeiten oder an dem wir beteiligt sind, durch diesen Fühlsinn wahrnehmen wollen, dann kann dieses Fühlen vielleicht durch diesen Nebel eingeschränkt sein.

[00:10:00]

Ich denke, wir werden später im Kurs noch mehr schauen: Okay, wie ist unsere Prozess-Verantwortung? Wie bleiben wir klare Taschenlampen im Nebel oder wie passiert es, dass meine Sicht ebenfalls neblig wird – was bedeutet, dass die Übertragung des Nebels plötzlich auch in mir stattfindet und ich ebenfalls vernebelt werde. Oder aber ich kann eben eine klare, präsente Innenwelt in einer nebligen Umgebung behalten. Deshalb haben wir hier die Chance ... Okay, sagen wir, vielleicht gibt es Heilfähigkeiten – einige der Weisheitstraditionen sprechen über menschliche Fähigkeiten, die weit über das hinausgehen, was wir im Alltag sehen, und ich glaube, wir sind auch hier, um diese Kapazitäten zu trainieren. Zumindest jeder, der das möchte, hat im Grunde die Möglichkeit, diese Fähigkeiten auszubauen und nicht nur ein globaler Bürger zu werden, sondern eine Art globaler Prozessbegleiter.

Eine dieser Fähigkeiten ist, dass ich ein immer größeres Gefühl für das Informationsfeld bekomme, in dem wir alle stattfinden, an dem wir alle beteiligt sind. Ich glaube, dass mein Nervensystem und eure Nervensysteme in jedem Moment Zugang zu viel mehr Informationen haben, als uns oft bewusst ist. Zum Teil ist das ein Segen, denn wir müssen nicht alles wissen, das würde zu einer Überladung führen. Aber einiges davon *müssen* wir wissen, besonders, wenn wir in der Welt Prozesse begleiten, denn dabei muss ich mich dieser Information öffnen können, weil diese Information ganz wichtig ist.

Wir haben über diesen Nebel gesprochen und über eine globale Dissoziation, mit der wir es oft zu tun haben, individuelle und globale Dissoziation. Letztes Mal hatten wir auch dieses schöne Teilen von William über seine Familie und seine Tochter. Wir haben damit angefangen, was es heißt, sich in die Lage von jemand anderen zu versetzen – besonders, wenn es Unstimmigkeit oder einen persönlichen Triggerpunkt gibt – und wie viel Segen daraus entstehen kann. Ich denke, da machen wir heute weiter.

Und dann sind so viele schöne Fragen hereingekommen, von denen wir heute einige ansprechen werden. Damit die Einführung nicht zu lang wird, gebe ich jetzt erst mal weiter – zuerst an Robin, der uns eine Frage vorlesen wird, die jemand gestellt hat, und dann übernimmt William.

Konflikt beinhalten und transformieren

Moderator: Danke für diesen schönen Überblick, Thomas. In unserem kurzen Vorgespräch haben wir die verschiedenen Fragen besprochen, die Teilnehmer gestellt haben. Paul hat William eine Frage gestellt, und wir dachten, es wäre hilfreich, die zu Beginn dieser Session zu behandeln. Er schrieb: „Du hast gesagt, dass man einen Konflikt nicht notwendigerweise lösen soll.“ Paul fragt: „Können wir es uns wirklich leisten, nicht weiterhin auf die Lösung von Konflikten abzu zielen?“ Ich denke, das ist eine großartige Frage – wenn wir nicht auf Lösung ab zielen, was ist dann unser Ziel, und können wir es uns leisten, die Konflikte, mit denen wir es zu tun haben, nicht zu lösen?

William: Danke. Ich freue mich wirklich, wieder hier in dieser globalen Gemeinschaft zu sein, wie Thomas es so schön beschrieben hat. Wir sitzen alle um den Erdball herum und halten den Erdball. Das erinnert mich an eine Gedichtzeile von Robert Frost, die lautet: „*Wir vermuten Dinge und sitzen im Kreis ...*“ Das ist es, was wir tun, wir sitzen um den Erdball herum und vermuten Dinge. Die zweite Zeile lautet: „... *doch das Geheimnis sitzt in der Mitte und weiß.*“ „*Wir vermuten Dinge und sitzen im Kreis, doch das Geheimnis sitzt in der Mitte und weiß.*“ Ich denke, das machen wir hier gewissermaßen, wir sitzen in diesem Kreis, auf diesem Erdball, und wir versuchen, das Geheimnis, das weiß, zu erkennen, wenn wir wissen wollen, wie der Weg weitergeht. Wo liegen die Möglichkeiten? Ist es unser Schicksal, die Traumata der Vergangenheit einfach zu wiederholen, oder können wir uns neue Möglichkeiten erschließen?

[00:15:00]

In diesem Hinblick mochte ich auch eure Fragen sehr, die sehr kraftvoll waren, und eure Kommentare. Und ich habe gesehen, wie sie eine Struktur bilden, ein sehr schönes Gewebe. Das ist wie kleine Wellen, die sich ausbreiten, und ich habe gesehen, dass diese Fragen Menschen wirklich anregen, ihre eigene Erforschung zu vertiefen, während wir dem Faden folgen. Mir ging es jedenfalls so. Diese Kommentare waren sehr bewegend.

Um auf Robins Frage zurückzukommen oder eigentlich Pauls Frage, die Frage zur Lösung. Ich versuche, mich an den Kontext zu erinnern, in dem ich das gesagt habe, aber ich denke, der Kontext war möglicherweise Nord-Korea, und ich habe gesagt, dass in dieser speziellen Situation – und es geht um die USA und Nord-Korea, das war ein weiterer guter Kommentar. Wir sollten uns nicht nur auf Nord-Korea konzentrieren; tatsächlich ist es ja eine Sache *zwischen* den USA und Nord-Korea, die die ganze Welt angeht, alle von uns, weil wir Nord-Korea sind. Es geht nicht um ... Nord-Korea ist nicht der andere. Es sind wir. Ich denke, das ist die hauptsächliche Linse, durch die wir die Situation betrachten. Aber wenn es um die Lösung geht, habe ich, denke ich, gesagt, dass es in diesem bestimmten Moment in einem Konflikt, der so akut ist – und einige von euch sehen sich vielleicht ebenfalls sehr, sehr akuten Konflikten gegenüber, in ihrem Leben, mit ihren Angehörigen, zu Hause, in der Gemeinschaft – aber wenn es eine akute Phase gibt wie jetzt, dann muss der Schwerpunkt mehr auf der Eindämmung liegen. Wie in diesem speziellen Fall; der Fokus dieses Konflikts zwischen den USA und Nord-Korea – der, wie ihr wisst, in den letzten paar Tagen eine weitere Eskalationsstufe erreicht hat durch einen weiteren Raketentest von Nord-Korea ... Das Fenster, um diese mögliche Eskalation zu Gewalt und Krieg zu unterbrechen und einzudämmen, wird immer enger. Im Moment müssen wir eindämmen, Zeit gewinnen, um es dann zu lösen. Ja, die Frage ist sehr berechtigt. Wir wollen auf die Lösung hinsteuern, aber unsere erste Priorität ist im Moment Eindämmung, die Eskalationsspirale zu durchbrechen, den Kreislauf zu unterbrechen, damit sich das Trauma der Vergangenheit, der erste Koreakrieg vor 60 Jahren, nicht jetzt, in unserer unmittelbaren Zukunft, wiederholt.

Und das andere, was ich zum Wort „Lösung“ sagen will: Manchmal nehmen wir an, dass die Lösung eines Konfliktes bedeutet, ihn zu beenden. Und auf gewisse Weise stimmt das auch, aber oft stelle ich fest, dass die bessere Art, sich das vorzustellen, die ist: Unser Ziel ist nicht immer vorrangig, einen Konflikt zu lösen. Mit anderen Worten: Mit vielen unserer Konflikte, unserer Beziehungskonflikte, werden wir für lange Zeit leben. Die Frage ist also: Können wir den Konflikt transformieren? Den Konflikt transformieren bedeutet, die Form zu ändern von einer destruktiven Form – was letztendlich Gewalt bedeutet, aber es könnte auch emotionale Gewalt sein, verbale Gewalt, Zerstörung – zu einer konstruktiven Form, und zwar durch tiefen Dialog, tiefes Zuhören von der Art, die wir besprochen haben – uns selbst zuhören, dem anderen zuhören – durch Verhandeln, durch gemeinsames Problemlösen, durch Mediation, sodass wir das Prinzip Meditation und Mediation anwenden. Können wir in diese Richtung steuern, um den Konflikt zu transformieren? Ich denke, das ist es, wozu wir als, wie Thomas sagt, „globale soziale Zeugen“ aufgerufen sind: Einen Container zu schaffen, in dem Konflikte transformiert werden können. Diesen Container nenne ich die dritte Seite, denn wir sehen in Konflikten ja immer zwei Seiten: USA und Nord-Korea, Ehemann und Ehefrau, Arbeiter und Chef – aber es gibt auch immer eine dritte Seite, und das sind wir, die Gemeinschaft, die Nachbarn. Können wir einen Container schaffen, in dem sogar der potenziell destruktivste Konflikt, wie jetzt der Konflikt zwischen den USA und Nord-Korea, transformiert werden kann? Gibt es irgendeine eine bessere Möglichkeit?

[00:20:00]

Abilios Geschichte: Unsere Interessen hinter unseren Positionen finden

Wie wir schon gesagt haben, der Schlüssel sind wir. In der letzten Session habe ich darüber gesprochen ... und ich werde jetzt eine Folie zeigen, eine Folie, über die wir letztes Mal schon gesprochen haben. Und während ich das mache, möchte ich euch einladen, wie letztes Mal eine Konfliktsituation in eurem Leben zu nehmen – und ich weiß, da gibt es viele, wie ich aus euren Fragen und Kommentaren gesehen habe – euch also eine Situation vorzunehmen, die für euch gerade sehr lebendig ist. Es kann dieselbe sein wie vor zwei Wochen oder eine andere. Nehmt euch mindestens eine Situation vor, sodass ihr, wenn ich euch diese Konzepte oder Prinzipien vorstelle, ihr sie auf eure Situation anwenden könnt, damit ihr da einen Mehrwert habt. Möglicherweise entstehen auch ein paar sehr gute Fragen daraus. Also jeder denkt an eine Situation, an der er beteiligt ist, irgendeine Konfliktsituation. Die kann ganz klein sein oder sehr groß. Jeder soll eine im Kopf haben.

Und dann bitte ich euch wie letztes Mal: Stellt euch vor – ich benutze gern die Metapher „auf den Balkon zu gehen“ – stellt euch den Konflikt, den ihr euch gerade ausgesucht habt, so vor, als ob ihr mit der anderen Person oder den anderen Personen auf einer Bühne steht. Ihr seid Schauspieler auf einer Bühne. Dann stellt euch einen Moment vor, auf den Rang zu gehen und die Bühne von oben zu betrachten. Was ist der Balkon, der Rang? Ein Ort der Perspektive. Ein Ort der Ruhe. Ein Ort der Selbstkontrolle. Ein Ort der Gelassenheit. Ein Ort, den wir sehr gut aus der Meditation kennen. Es ist der Ort, von dem aus wir einen größeren Überblick haben. Es ist der Ort, wo wir uns einen Moment lang herauszoomen können, den Blickwinkel öffnen, das größere Bild sehen und uns daran erinnern, um was es eigentlich geht. Und dann zoomen wir wieder heran, und wieder heraus, und wieder heran und wieder heraus, sodass wir die Essenz dessen, was vor sich geht, wirklich verstehen.



Folie 1

Wie wir letztes Mal gesagt haben: Damit wir anderen zuhören können, müssen wir zuerst uns selbst zuhören, von dieser Balkonperspektive aus. Dem zuhören, was Thomas eingebracht hat, dem Fühlsinn im Körper, unseren Emotionen, unseren Gedanken, Empfindungen usw. Einen Moment lang darüber hinauszuschauen – und denkt dabei einen Moment lang an eure eigene Situation – von der Balkonperspektive aus, und euch zu fragen: Was brauche oder will ich in dieser Situation am meisten? Was ist hier wirklich wichtig? Den Hauptgewinn nicht aus den Augen zu verlieren. Was ist hier der Hauptgewinn? Ich komme mal kurz zurück ins Bild und erzähle euch eine Geschichte, während ihr über eure Situation nachdenkt und darüber, was der Hauptgewinn ist.



Folie 2

Wir kommen viel rum. Vor einigen Jahren bat mich die Tochter eines sehr prominenten Geschäftsmanns in Brasilien, ob ich mich mit ihrem Vater treffen könnte, weil ihr Vater in einen sehr kontroversen Disput verstrickt war, einen Geschäftsdisput mit seinem Geschäftspartner um die Kontrolle über die größte Einzelhandelskette Südamerikas. Es war eine geschäftliche Situation, aber auch sehr persönlich. Ihr Vater, der Abilio heißt, hatte einen Konflikt mit seinem Partner, der Franzose war. Es war ein brasilianisch-französischer Konflikt, und es waren Gerichtsverfahren und Schlichtungen im Gange. Es stand in allen Zeitungen, in denen sich die beiden attackierten. Es lief schon zwei Jahre so. Es hatte viele, viele Verhandlungsversuche gegeben, um den Konflikt zu lösen. Dutzende Anwälte waren involviert.

Alle erwarteten, dass es noch acht Jahre so weitergehen würde, da Abilio noch acht Jahre im Vorstand sein würde, und jedes Vorstandstreffen war sehr kontrovers. Die 150.000 Angestellten der Firma hatten sich auf die eine oder andere Seite geschlagen. Das erzeugte sehr viel Spannung, auch wirtschaftliche Spannung, sogar zwischen Brasilien und Frankreich. Sie fragte: „Kannst du helfen?“ Ich wusste nicht, ob ich überhaupt etwas würde tun können, aber ich stimmte zu, ihren Vater in seinem Haus zu treffen und mit ihm zu sprechen. Er war damals Mitte siebzig, eine sehr, sehr starke, intelligente Führungsperson.

[00:25:00]

Ich begann damit, ihn zu bitten, ob er einen Moment lang mit mir auf den Balkon gehen würde und fragte ihn: „Sag mir etwas. Was willst du wirklich?“ Dieselbe Frage, die ich gerade euch gebeten habe, euch selbst zu stellen: „Was will ich hier wirklich erreichen?“ Um zu sehen, ob ich ihm vielleicht helfen könnte. Wie ein guter Geschäftsmann hatte er sofort eine Antwort: „Es gibt sechs Sachen, die ich will. Die Aktien zu einem bestimmten Preis, die Wettbewerbsausschlussformel muss weg, die über drei Jahre geht, ich will, dass der Hauptsitz ...“ Er hatte sechs Sachen, die er wollte – sehr klar, in der richtigen Reihenfolge, sehr rational.

Dann fragte ich ihn – und ich lade auch euch ein, das vom Balkon aus zu tun: „Ja, aber was willst du wirklich?“ Was steht hinter diesen Dingen? Denn in Verhandlungen nennen wir solche Dinge unsere Positionen, das sind die Dinge, von denen wir sagen, dass wir sie wollen. Sie sind sehr konkret. Es geht um Geld. Es geht um Zahlen. Es geht drum: „Ich will, dass du das und das tust.“ Das ist die Position. Aber unter der Position liegt das, was wir unsere Interessen nennen, und das sind deine Wünsche, deine Sorgen, deine Ängste, deine Bedürfnisse, deine Hoffnungen. Sie sind weniger greifbar. Ich habe ihn also gebeten, von der Balkonperspektive aus hinter seine Positionen zu schauen und zu sagen, was er wirklich wollte. Manchmal müssen wir an die fünf Mal diesen Prozess durchlaufen und immer wieder fragen: „Was wollen wir wirklich? Was genau?“

In diesem Fall hatte er mit der Frage eine Weile zu kämpfen. Wir saßen bei ihm zu Hause, in seinem wunderschönen Haus in Sao Paulo. Und irgendwann kamen wir dann zu dem, was er wirklich wollte. Er sagte: „Weißt du, was ich wirklich will, William? Ich will *liberdade*,“ was auf Portugiesisch „Freiheit“ heißt. „Ich will meine Freiheit.“ Als ich das hörte, hat sich die ganze Tonalität verändert. Sein Herz hatte gesprochen. Es ging um Freiheit. Ich hatte vorher etwas über ihn recherchiert, also wusste ich, dass Freiheit für ihn besondere Resonanz hatte, weil sie mit einem Trauma in Verbindung stand: 30 Jahre vorher war er aus seinem Haus gekidnappt worden, als er sein Haus verließ, war er von einer Bande gekidnappt worden. Eine politische Bewegung hatte ihn gekidnappt und ihn eine Woche lang in einer sargähnlichen Kiste gefangen gehalten. Ein Mann, für den es sehr wichtig war, Kontrolle über sein Leben zu haben, wurde in einer Kiste gefangen gehalten. Er dachte, er würde es nicht überleben.

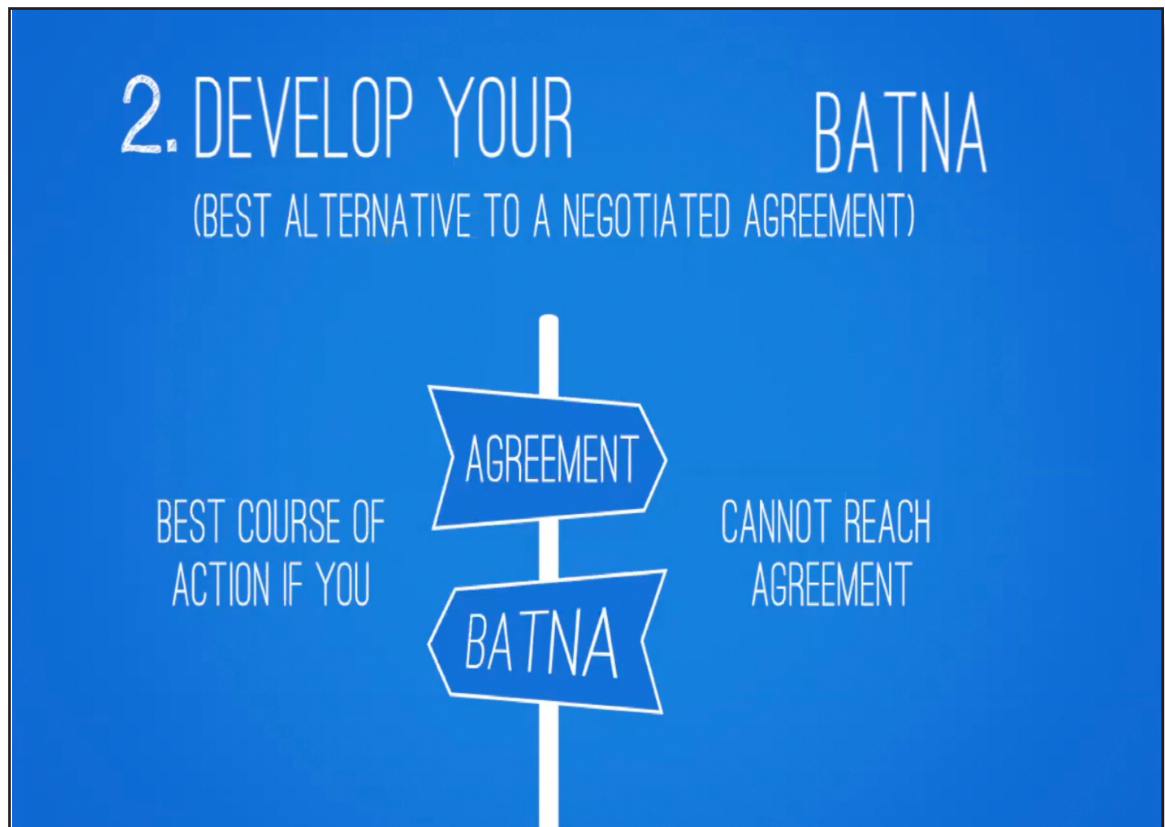
Fast wie durch ein Wunder fand die Polizei ihn und konnte ihn befreien. Aber ich wusste, dass Freiheit für ihn eine wirkliche Resonanz hatte. So fühlen wir uns oft in Konflikten. Er war eine echte Geisel gewesen, aber wir haben oft das Gefühl, dass wir in unseren Konflikten emotionale Geiseln sind. Er hatte dieses sehr reale Trauma erlitten. Die Frage war: Okay, wie befreit man sich von diesem Trauma, von dieser geiselähnlichen Situation, in der wir uns wie Gefangene fühlen? Wir sind in diesem Konflikt gefangen.

BATNA: „Best Alternative to a Negotiated Agreement“ – beste Alternativoption, wenn es nicht zu einer verhandelten Einigung kommt

Ich teile mal wieder kurz den Bildschirm und spreche darüber, woher die Kraft kommt, sich selbst zu befreien. Ich frage euch, wenn ihr an eure Situation denkt, was ist für euch das Äquivalent zu Freiheit? Stellt euch diese Frage, denn in vielen eurer Fragen an uns war das Thema, wo in einer Verhandlung die Macht liegt. Woher kommt die Macht? Wie gehe ich zum Beispiel mit einer asymmetrischen Machtsituation um, wo die andere Seite sehr viel mehr Macht zu haben scheint als meine Seite, wenn es also ein Machtungleichgewicht zwischen den beiden Seiten gibt. Wir haben gelernt und beobachtet, dass die Macht bei Verhandlungen aus vielen Quellen kommt, aber eine der zentralsten davon ist, wie wir das nennen, dein BATNA.

BATNA ist ein Akronym, es bedeutet *Best Alternative To a Negotiated Agreement*. Was ist dein BATNA? Es ist die beste Vorgehensweise, wenn du aus irgendeinem Grund im Moment keine Einigung mit der anderen Seite erzielen kannst. Das ist so wie mit diesen Hinweisschildern, wo man in eine Richtung gehen kann – entweder geht es auf eine Einigung zu, und das ist es, was wir ja oft erreichen wollen: Wir wollen ein Ja, wir suchen nach einer Einigung. Aber was, wenn wir keine Einigung erzielen können? Was ist unsere beste Alternative, um unsere Interessen zu wahren?

[00:30:00]



Folie 3

Wenn ich kurz auf das Beispiel von Abilio zurückkomme – ich habe Abilio gefragt, nachdem er mir „Freiheit“ genannt hatte: „Was bedeutet Freiheit für dich? Ganz greifbar, was bedeutet das für dich?“ Und er sagte: „Na ja, das ist die Freiheit, Zeit mit meiner Familie zu verbringen.“ Er deutete auf die Familienmitglieder, die da waren, die kleinen Kinder in seiner zweiten Familie und so weiter, seine Frau und die älteren Kinder. Er sagte: „Das ist das Wichtigste in meinem Leben, Zeit mit meiner Familie zu verbringen, das bedeutet Freiheit für mich. Und natürlich auch die Freiheit, meine geschäftliche Leidenschaft auszuleben, Deals auszuhandeln. Das mache ich einfach gern. Das ist es, was ich will. Ich will die Freiheit, das zu tun.“

Also habe ich ihm die BATNA-Frage gestellt: „Okay. Wer kann dir also die Freiheit geben, die du willst? Ist es nur dein Erzfeind in diesem Streit, der die Macht über dich hat, weil du nur durch die Lösung dieses Disputs deine Freiheit erlagst, oder liegt gewissermaßen die Macht, deine essenziellen Interessen zu wahren, tatsächlich in dir selbst? Welche Schritte kannst du unternehmen, sogar unabhängig davon, was die andere Seite tut, um deine Grundbedürfnisse zu erfüllen? Das ist dein BATNA.“ Und Abilio sagte: „Na ja, ich kann mit meinem Büro aus dem Hauptsitz der Firma ausziehen, sodass ich frei sein kann, und ich kann sogar jetzt in Urlaub fahren.“ Und er machte einen langen Urlaub mit seiner Familie. Er begann, andere geschäftliche Abschlüsse zu tätigen. Mit anderen Worten, er fing an, sein BATNA zu verfolgen, seine beste Alternative zu einer verhandelten Einigung.

Paradoxerweise schuf er dadurch, dass er einen alternativen Weg fand, seine Bedürfnisse zu erfüllen, den psychologischen Raum, um dann eine Einigung mit der anderen Seite zu erzielen. Denn so lange man glaubt, einer Situation ausgeliefert zu sein, einem Konflikt emotional ausgeliefert zu sein, wird man so abhängig, dass man sich auf eine Weise verhält, die es schwieriger macht, den Konflikt zu lösen. Für mich bedeutet BATNA, dass es einem wirklich die Macht gibt. In einem Machtungleichgewicht bedeutet ein starkes BATNA, dass das Spielfeld immer mehr ausgeglichen wird. Man kann die Situation ausgleichen. Außerdem gibt es einem Selbstvertrauen. Es gibt einem ein Gefühl von psychologischer Freiheit, die es dann leichter macht, den Konflikt zu lösen.

Ich frage euch also: Was ist euer BATNA und wie kann es euch helfen? Der Schlüssel dafür ist – ich komme mal wieder zurück – und das geht auf unser Gespräch zurück: Der Schlüssel, die Vorstufe dazu, dein BATNA zu entwickeln, dein äußeres BATNA – was für Abilio in diesem Fall die Zeit mit seiner Familie war und die Möglichkeit, andere Geschäftsabschlüsse zu tätigen – ist ein inneres BATNA, also etwas, das tief aus einem selbst kommt, und das ist die Erkenntnis, wie sie Abilio hatte, dass man tatsächlich die Macht hat, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Es ist die Verantwortung, sich um sich selbst gut zu kümmern.

In anderen Worten ... Denn wenn man drüber nachdenkt: Wenn wir unseren Bedürfnissen tief genug nachspüren, was wollen wir alle am Ende? Wahrscheinlich ein Gefühl von Wohlergehen, ein Gefühl von Zufriedenheit. Hängt das wirklich davon ab, dass du diesen Konflikt löst oder dass dieser Konflikt gelöst wird oder kommt diese Zufriedenheit nur von innen, aus dir selbst heraus? Wenn du dich selbst einbringst und diese tiefere Quelle innerer Zufriedenheit anzapfst, inneren Behagens, innerer Erfüllung – durch Meditation, zum Beispiel, durch die Praktiken, die Thomas uns lehrt – dann wird es viel leichter sein, denke ich, von diesem Ort aus, wo du weißt, du bist okay ... Es ist vielleicht immer noch schwierig, mit diesem Konflikt umzugehen, aber es wird viel leichter sein, weil du weißt, dass am Ende alles in Ordnung kommt und du deine tiefsten Bedürfnisse von innen heraus erfüllen kannst, ohne völlig von der anderen Seite abhängig zu sein.

[00:35:00]



Folie 4

Ich wollte dieses Werkzeug mit euch teilen und dass ihr euch fragt: Wer ist dafür verantwortlich, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden? Wie kann ich meine Bedürfnisse unabhängig erfüllen? Wie kann ich mich um mich selbst kümmern? Dabei geht es viel darum, wie ich Verantwortung übernehmen kann. Thomas hat das Wort vorher erwähnt. Wie kann ich Verantwortung übernehmen – response-ability, die Fähigkeit zu antworten – in anderen Worten, kann ich die Verantwortung für meine Situation übernehmen? Das ist es, was uns Macht verleiht. Wenn wir die andere Seite beschuldigen, wenn wir der anderen Seite die Schuld geben und sagen: „Die müssen sich ändern“, dann entmachten wir uns selbst. Bei BATNA geht es darum, uns selbst zu ermächtigen, die Macht mitzubringen, die Macht zu erkennen. Zentrale Macht beginnt von innen, und das erlaubt es uns dann, die äußere Macht zu ändern, das erlaubt es uns dann, den Konflikt auf faire und beidseitig zufriedenstellende Art zu lösen. Ich höre hier mal auf und schaue, ob Thomas etwas dazu sagen will.



Folie 5

Bei der Konfliktlösung offen für Inspiration sein

Thomas: Also erst mal – es ist so schön, dir zuzuhören. Immer wieder stelle ich fest – wow, es ist auch so schön, all die Situationen aus dem echten Leben zu hören, die du teilst. Das ist genau das, was ich am Anfang gemeint habe: Diese Verkörperung oder so zu handeln wie wir reden, das hat eine Transmission. Ich denke, das ist ein sehr wichtiger, ein viel wichtigerer Aspekt des Lebens, als wir wissen, und auch, als unsere Schulen, Universitäten lehren: Transmission, Übertragung. Ich möchte ein wenig über Transmission sprechen, denn ich möchte ein bisschen über die innere Wissenschaft zu dem sprechen, was William gerade geteilt hat.

Also zuerst einmal, wenn ich dir zuhöre, William, spüre ich deine Transmission. Was ist die Transmission? Das ist eine verkörperte Erfahrung. Das ist keine Theorie. Es ist spannend und intellektuell stimulierend, der Theorie zuzuhören, aber was ich gerade gehört habe, ist keine Theorie. Es ist etwas, was wir gelernt und in das Gewebe des Lebens eingewebt haben, wie mit einer Nadel. Es ist verwoben mit dem Gewebe des Lebens. Ich denke, das ist eine sehr wichtige Qualität, nicht nur, weil ... Ich bin zutiefst überzeugt, dass Prozessbegleitung und Arbeit – es spielt keine Rolle, ob jemand als Therapeut arbeitet, als Arzt, als jemand, der Konflikte transformiert, oder als Mediator – ich glaube, die beste und weitreichendste Arbeit – wenn wir es überhaupt Arbeit nennen wollen – passiert durch die lebendige Transmission, die im Raum stattfindet, und dadurch, dass unser Nervensystem, wie wir in einer der ersten Sessions gesagt haben, dass unser Körper und unser Nervensystem voller Informationen stecken. Jeder von uns strahlt diese Information aus. Wir sind alle wie Radiosender, 99.99 FM. Wenn du im Auto fährst und Musik hörst, an einem sonnigen Tag, und du nach einem Radiosender suchst, dann braucht dein Radio einen Moment, um sich auf die Frequenz einzustellen, 99.9 FM.

Ich glaube, dass menschliche Beziehung genauso funktioniert. Wir sind nicht nur im selben Zimmer mit jemanden, mit einer Gruppe oder in einer Welt mit so vielen Milliarden anderer Menschen – wir sind eingestellt auf einen sehr präzisen Radiosender, auf die Übertragung eines Radiosenders. Dazu braucht es Präsenz, denn einerseits könnten wir sagen: Oh, das sieht aus wie ein Ablaufprotokoll – zuerst frage ich dich, welche Bedürfnisse du hast und wie deine Bedürfnisse erfüllt werden können ... Aber ich glaube, da steckt viel mehr dahinter. Was ich gehört habe, ist viel mehr als das, nämlich sehr eingestimmt zu sein, um den richtigen Moment für die richtige Frage zu finden, den richtigen Moment und den richtigen Schritt zur richtigen Zeit. Man kann das als eine Art Methode oder Theorie betrachten, wie man Schritt für Schritt vorgeht, aber das ist auch ...

In meiner inneren Selbsterforschung brauche ich Selbstkontakt, ich brauche Zeit, um mich selbst wirklich zu fühlen.

[00:40:00]

Wenn ich schon sehe, dass ich mich in meinen Gedanken um mich selbst drehe, brauche ich einen Moment, ich brauche einen Balkon, wie William sagt, um zurückzukommen und mich zu fühlen. Aber ich kann nicht so handeln wie ich rede, ohne mich selbst zu fühlen. Wenn ich in einem Konflikt aufgeregt bin und wenn ich spüre, dass mein Nervensystem schon in einem Hyper-Zustand ist, überaktiviert, hyperaktiv, dann sollte ich nicht versuchen, mit dem weiterzumachen, was ich gerade mache. Sondern bemerken: Oh, wow, ich bin viel zu schnell und ich brauche einen Moment, um mich zu regulieren. Diese Selbstregulierung – als Prozessbegleiter oder als jemand, der gerade eine Konfliktsituation erlebt – ist, glaube ich, ganz wichtig, und sie beginnt mit der Bewusstheit, dass ich gerade hyperaktiv bin. Oder dass ich betäubt bin, nichts fühle, auf Autopilot bin und ich nur versuche, die Situation zu lösen, aber nicht mit ihr verbunden bin.

Was ich besonders herausgehört habe: „Ja, ich habe immer wieder gefragt, bis ich in einem Moment Freiheit gefühlt habe.“ Was heißt das, „ich habe Freiheit gefühlt“? Freiheit zu fühlen bedeutet, dass es da in William einen Ort geben muss, der die Offenheit einer Membran erkennt. Wann teilt jemand Konzepte und Vorstellungen und Positionen, und wann kommen wir zu einem Moment, wo sich ein Fenster zeigt? Ich glaube, menschliche Beziehung braucht ein offenes Fenster. Ohne ein Fenster funktioniert menschliche Beziehung nicht – ein offeneres Herz, ein offeneres Nervensystem, ein offenerer Körper, ein offeneres Emotionalsystem, ein offenerer Geist.

Wir wissen alle, wie es sich anfühlt, wenn unser Verstand sich im Kreis dreht, wenn er ein wenig feststeckt und kontrahiert ist und ich in alten Mustern kreise. Dann, sagt William, geht er gern spazieren, oder wir setzen uns hin und wir sitzen ein bisschen in Stille – bis ich fühle: Oh, ich kann meinen Verstand der Inspiration öffnen. Denn wenn er in alten Mustern arbeitet, dann versuche ich die alten Werkzeuge, die ich schon kenne, zu benutzen, und ich ziehe ein Werkzeug nach dem anderen hervor – aber diese Werkzeuge haben mich ja zu dieser festgefahrenen Situation gebracht, in der ich stecke. Ich kann nicht erwarten, dass diese Werkzeuge mir eine neue Lösung bieten, eine Evolution.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass man eine Beziehung nicht reparieren kann. Wir können eine Beziehung nicht reparieren. Das Einzige, was wir tun können, ist wachsen. Die eine Partei wächst und die andere Partei wächst, und dann entsteht zwischen ihnen eine neue Beziehung. Ich glaube, letztendlich ist jede Konflikttransformation ein evolutionärer Schritt, und zwei neue Menschen beziehen sich neu aufeinander. Es sind nicht die alten zwei Menschen, die eine Lösung finden, es sind zwei neue Menschen, die eine neue Beziehung eingehen. Das ist das Eine, was ich gehört habe.

Die Symptome einer Trauma-Reaktion erkennen

Und dann habe ich noch etwas gehört, wozu ich gern etwas mit euch teilen würde, eine kurze Einführung in das Wort ... Wir alle haben höchstwahrscheinlich irgendein Verständnis von Trauma. Aber wenn wir hier das Wort „Trauma“ benutzen, dann beziehen wir uns nicht auf eine Situation, die stattgefunden hat, sondern wir beziehen uns auf die Reaktion in unserem Nervensystem und darauf, dass Trauma sogar eine sehr intelligente Reaktion unseres Nervensystems ist. Und ich glaube, Trauma ist nicht etwas, was gerade jetzt in meinem Nervensystem abläuft, wenn ich eine überfordernde Situation erlebe. Nehmen wir an, es gibt eine überwältigende Erfahrung, und damit das Nervensystem den größten Teil des Organismus oder des Systems in Sicherheit bringen kann, schalten wir gewöhnlich einen Teil unserer Erfahrung ab – das ist das Einfrieren. Wir schalten einen Teil unserer Erfahrung ab, wie bei einem U-Boot, wo man den Teil mit dem Leck abschottet, damit das Wasser nicht das ganze U-Boot oder das ganze Schiff überflutet. Wir schotten also einen Teil ab.

[00:45:00]

Und wenn wir heute herumlaufen – und die meisten von uns laufen entweder mit den Auswirkungen eines generationsübergreifenden Traumas, kollektivem Trauma oder einem biografischen Trauma herum, also etwas, was in ihrem Leben passiert ist. Aber nicht das Trauma, nicht die Trauma-Reaktion des Nervensystems, die eine hochintelligente Sache ist, ist das eigentliche Problem. Wir haben kein Problem damit, traumatisiert zu sein. Wir müssen nur lernen, der Intelligenz unseres Nervensystems zu lauschen, und wie tapfer es war, uns in Sicherheit zu bringen – zumindest in die größtmögliche Sicherheit in der gegebenen Situation und innerhalb des Entwicklungsalters, in dem wir waren. Ich denke, das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Ein weiterer Punkt, über den es sich nachzudenken lohnt: Trauma hat sich höchstwahrscheinlich im Laufe von hunderttausend Jahren oder mehr entwickelt. Ich denke, es ist schön, das zu relativieren, das unter einem evolutionären Gesichtspunkt zu sehen. Wir haben Trauma nicht erfunden. Wir wurden geboren mit der Fähigkeit unseres Nervensystems, mit überfordernden Erfahrungen auf eine gewisse Weise umzugehen. Das habe nicht ich erfunden. Ich habe vielleicht eine gewisse Variante davon entwickelt, aber die Reaktion, die Trauma-Reaktion des Nervensystems wurde über eine sehr lange Zeitspanne und Menschenalter entwickelt. Durch Konflikte und Schwierigkeiten und überwältigende Erfahrungen und Schreckenstaten haben wir bis heute, 2017, gelernt, mit einer hochfein entwickelten Bio-Computer-Reaktion auf überfordernde Situationen zu reagieren.

Ich glaube so oder so, wenn wir Konfliktlösung und -transformation ernsthaft betreiben, dann müssen wir ein grundlegendes Verständnis davon haben, wie diese Reaktion aussieht und wie diese Reaktion – die Trauma-Reaktion – sich als Symptome im anderen oder in uns zeigt. Denn sonst nehme ich die Symptome einer Trauma-Reaktion entweder persönlich oder ich halte sie vielleicht für etwas anderes. Ich muss hören, wann bei jemand anderen oder bei mir selbst ein Symptom einer Trauma-Reaktion aktiv ist. Bei mir selbst kann ich dann lernen, mich anders zu regulieren, wenn ich das bei mir merke, aber ich kann auch ein unglaublich erdender, präsenzgebender und stabilisierender Faktor sein, wenn Menschen um mich rum plötzlich Symptome von Trauma-Reaktionen zeigen. Und dann nehme ich das Symptom nicht für bare Münze, ich sehe es als ein Symptom von etwas viel Tieferem.

Das ist auch etwas, was William vorhin beschrieben hat, und hier möchte ich mal kurz meinen Bildschirm teilen. Nehmen wir hier eine Person und hier eine Person, und hier gibt es ein Entwicklungstrauma [*zeichnet zwei Personen und einen dunklen Fleck neben einer*]. Diese Person trägt eine Trauma-Fixierung in sich, und die andere Person auch [*zeichnet einen dunklen Fleck neben der zweiten Figur*]. Wenn diese zwei Menschen sich irgendwie im Leben begegnen ... Sogar in einer intimen Beziehung fühlen sich diese Trauma-Strukturen im anderen möglicherweise tatsächlich toll an. Die beiden fühlen sich vielleicht zueinander hingezogen. Man fühlt sich manchmal sicher mit der Trauma-Struktur von jemand anderem. Das ist sehr wichtig zu wissen, dass intime Beziehungen oft auf gemeinsamen Trauma-Strukturen aufgebaut sind, die uns am Anfang ein Gefühl von Vertrautheit geben, weil wir diese Art von Energiefeld kennen. Das ist sehr wichtig, denn wenn das die Grundlage oder eine der Grundlagen für die intime Beziehung ist, dann muss das zu Konflikten führen.

[00:50:00]

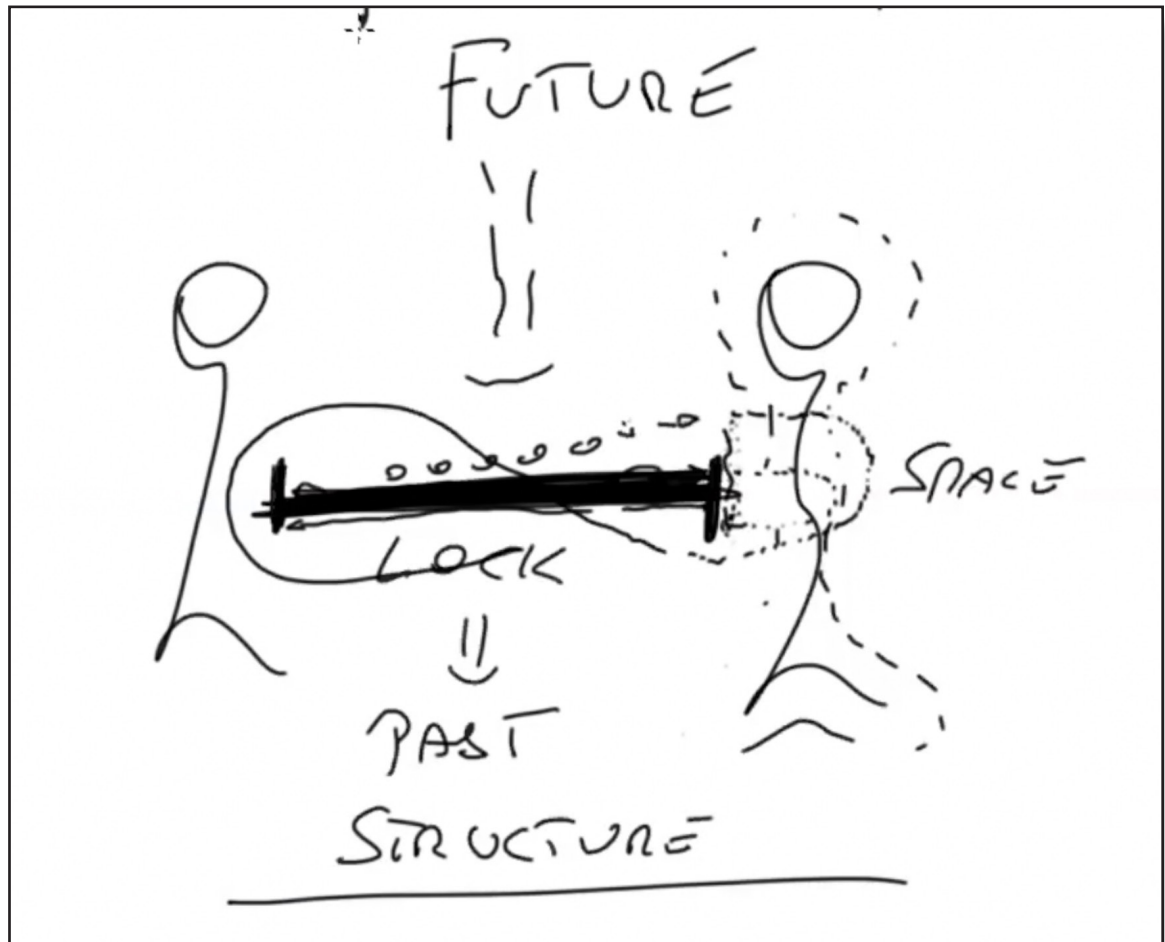
Nehmen wir an, diese beiden Menschen kommunizieren miteinander. Kommunikation können wir hier sehen als – sagen wir, das ist ein Gummiball [*zeichnet einen Ball neben die linke Person*] und dieser Gummiball wird hierher geworfen [*zu der Person rechts*], aber er kann nicht aufgenommen werden, kann nicht gehört werden, und kommt zurück [*zeichnet eine Barriere durch das Herz der Person rechts*]. Dass er hineingeht, wäre der natürliche Weg des Zuhörens. Ich höre dich. Ich habe vorhin William gehört. Ich konnte Williams Worte hereinlassen, sie haben tiefe Resonanz in mir erzeugt, und eine Antwort-Reaktion erzeugt. Ich hatte viele Antwort-Reaktionen, während ich dir zugehört habe, William, ich hatte viele Antwort-Reaktionen auf das, was du geteilt hast. Das bedeutet, dass mein Energiefeld und mein Nervensystem sich an deinem Teilen beteiligen.

Aber wenn sich ein Teil von mir durch das, was du sagst, unbewusst bedroht fühlt, dann kann ich diese Worte nicht hereinlassen, dann werde ich diese Worte hier, an einer der Trauma-Schichten, abprallen lassen [*zeigt auf den dunklen Trauma-Flecken*], und dann gehen sie zurück zur anderen Trauma-Schicht, und dann geht das immer hin und her. Letztendlich wird die Reaktion dann zu einer Schranke, zu einer Sperre. Das ist verschlossen. Diese Reaktion hat nur eine Vergangenheit, keine Zukunft. Warum? Weil, solange dieser Gummiball zwischen diesen beiden Trauma-Schichten hin und her fliegt, diese beiden Menschen meiner Meinung nach kein Werkzeug haben, ihren Konflikt zu lösen, wenn das die Situation ist. Es sei denn, einer dieser Menschen erschafft für sich einen transformativen Prozess, und das haben wir ja vorhin gehört. Es gab eine Pause. Es gab einen Prozess. Durch dich, William, gab es da einen Prozess. Es gab einen Urlaub. Es gab Zeit zu wachsen. Es gab Zeit, das teilweise zu lösen. Wir haben gesehen, oh, das steht mit einer früheren Traumatisierung in Verbindung, sodass vielleicht potenziell dieser Gummiball, der jetzt wie eine Sperre aussieht, wie eine Trauma-Struktur ...

Diese Vergangenheit ist jetzt eine Struktur. Und ich glaube, unser kollektives Bewusstsein ist voll mit solchen Sperren, voll mit solchen Fixierungen, voll mit solchen Sperren, Verflechtungen, die keine Zukunft haben. Diese Verflechtungen führen nur ins Gestern. Sie führen nicht ins Morgen. Die Zukunft ist dann eine Wiederholung des alten Prozesses, ein altes Werkzeug, das versucht, dieselbe Situation zu lösen, ohne irgendeine zukünftige Möglichkeit.

Aber wenn dieser Gummiball irgendwie hineingehen kann, wenn durch eine neue Entwicklung das Energiefeld in den Raum zurückkehrt, ins tiefe Lauschen, dann kann der Ball schließlich mit einem neuen Drall herauskommen und vielleicht die Trauma-Sperre überwinden. Denn wenn der Gummiball mit demselben Drall ankommt und dieselbe Trauma-Struktur trifft, dann bleibt die Situation versperrt. Aber wenn wir was ändern – deshalb ist wahres Zuhören so wichtig; aber Zuhören meint nicht nur das rationale Zuhören. Zuhören meint, dass ich wirklich fühle, was du sagst, und ich in Resonanz gehe, wie eine Gitarre, wie Musik. Das bedeutet Fühlen – dass deine Melodie auf meinen Saiten Resonanz erzeugt. Deine Melodie, Williams Teilen hat auf meinen Saiten Resonanz erzeugt, und meine Saiten gehen gern in Resonanz – ob mit Zustimmung oder Widerspruch, das ist egal – und dann kommt es zu einer kreativen Bewegung zwischen uns, weil in meinem offenen Herzen meine ko-kreative Energie am Dialog teilnimmt.

Sobald sich der Drall geändert hat, kommt die potenzielle Zukunft herein. Ich glaube, dass unsere gegenwärtige Auffassung von Zeit, dass die Vergangenheit gestern ist und die Zukunft morgen, veraltet ist. Ich denke, das macht uns eine Menge Schwierigkeiten, weil ... Das ist wie damals, als die Welt eine Scheibe war und dann eine Kugel. Ich glaube, von der Ansicht, dass die Vergangenheit gestern ist und die Zukunft morgen, ist das ein ähnlicher Gedankensprung, aber darüber werde ich später noch sprechen.



Zeichnung 1

[00:55:00]

Ich wollte nur ein bisschen was teilen zum Thema Trauma, über die Fähigkeit, dass ich bemerke, wenn ich ein Gespräch oder einen Konflikt habe und ich spüre, dass mein Nervensystem hyperaktiv ist, dass das gewöhnlich nicht der beste Platz ist, von wo aus ich eine Situation kreativ lösen kann. Je mehr ich mich da hineinsteigere, desto größer ist die Tendenz, dass ich auf Abwehr gehe. Aber je besser ich mich regulieren kann und schaue, „Oh, was ist denn da passiert? Okay, ich habe Angst. Ich kann mich erden.“ Das ist genau das, was William ... Was brauche ich in der gegenwärtigen Situation, um meine emotionalen, physischen und mentalen Reaktionen zu beinhalten und genügend Raum zu haben, um zu antworten. Dann bin ich *response-able*, fähig zu antworten.

Und wenn ich das nicht bin, dann werde ich reaktiv und ich schicke nur diesen Impuls zurück, und wenn der bei dir in derselben Kontraktion landet, dann sitzen wir fest. Und dann brauchen wir vielleicht eine dritte Partei, entweder eine dritte Seite in der Welt bei einer kollektiven Trauma-Verflechtung oder wir brauchen eine dritte Person, wie William, der da auf der Bildfläche erschien, und da gibt es dann jemanden, der zuhören kann, um von einem anderen Ort aus Feedback-Informationen in das System einzuspeisen. Ich denke, das machen wir alle, die wir Prozesse begleiten. Wir lassen Information hereinkommen und mit einem anderen Drall wieder hinausgehen. Das ist fast wie eine Waschmaschine. Ich weiß, das klingt nicht sexy, aber wir nehmen die Vergangenheit und lassen zu, dass eine neue Zukunft emergent aufsteigt.

Das sagen auch die Weisheitstraditionen: Die Schöpfung hat nicht in der Vergangenheit stattgefunden, sondern die Welt wird von Moment zu Moment zu Moment immer wieder neu geboren. Und das ist aufregend, denn das heißt potenziell, dass jede Situation ihre eigene Antwort bereits in sich trägt. Die Schwierigkeit geht bereits mit der Lösung schwanger. Die Weisheitstraditionen sprechen davon, dass sie mit Licht schwanger geht, dass also die schwierige und festgefahrene Situation schwanger ist, dass sie schon ein Samenkorn ihrer Lösung in sich trägt. Ich glaube, das wahre Zuhören, von dem wir gesprochen haben, bedeutet, diesem Samenkorn zuzuhören, womit wir die Ressource für die gegenwärtige Situation verstärken.

Ich weiß, das war vielleicht ein bisschen zu viel Theorie, aber all das habe ich gehört, als ich dir vorhin zugehört habe, William, deshalb wollte ich ein bisschen Kontext dazu geben, wie zumindest ich und auch wir das Wort „Trauma“ benutzen. Und wie man, indem man dem Trauma zuhört – denn so oft haben die oft vergessenen oder unterdrückten Erfahrungen aus der Vergangenheit an der gegenwärtigen Situation Anteil, und je Trauma-empfindsamer wir sind, je mehr wir also Trauma-Symptome erkennen, wenn wir sie in Gesprächen, in Gruppen, in gesellschaftlichen Bewegungen auftauchen sehen, desto eher werden wir nicht auf sie reinfallen und ihnen gegenüber blind sein und reaktiv werden, sondern desto eher werden wir ein tieferes Zuhören zulassen. Und das bedeutet, die Zukunft hereinzubringen und ein neues Werkzeug einzusetzen.

Abilios Geschichte: Freiheit und Würde als Weg zur Lösung

William: Ich möchte nur etwas hervorheben und unterstreichen, was du gesagt hast. Da war das Thema dieses Samenkorns. Denn zumindest in meiner Praxis, in meiner Mediationspraxis, versuche ich, durch Zuhören Möglichkeiten zu finden. Oft werde ich gefragt: Bist du ein Pessimist oder bist du ein Optimist? Denn ich habe ja mit sehr angespannten, sehr schwierigen Situationen zu tun, wo es oft nicht viel Hoffnung zu geben scheint. Und auf eine Weise bin ich natürlich ein Optimist, denn ein Optimist sucht in jedem Problem nach der Chance. Aber in noch tieferem Sinn bin ich, denke ich, ein *Possibilist*. Genau, das bin ich, ein Possibilist. In anderen Worten, ich lausche auf die Möglichkeit, auf die Möglichkeit dieser alternativen Zukunft, darauf, wie man die Situation öffnen kann, damit wir nicht nur die Vergangenheit wiederholen, nicht nur die Trauma-Muster wiederholen.

[01:00:00]

In dieser Geschichte, die ich euch über Abilio erzählt habe, zum Beispiel, war das Überraschende – sie waren so festgefahren und sie waren so sehr in dieser verketteten Situation. Fast jeder dachte, das wäre eine unlösbare Situation. Die Leute fragen sich: Wer wird gewinnen? Wer wird verlieren? Für sie lief es darauf hinaus. Und ich sage euch, die Lösung dieser Situation lag darin, dass eine Seite verstand, dass Freiheit – ich hatte das gehört. Und als ich das gehört hatte ... Und es gab eine gewisse Tonalität dazu. Du hast recht, es ist nicht nur ein Ablaufprotokoll, es geht darum zu hören, wenn diese Tonalität ... Als ich das Wort Freiheit hörte, hörte ich innerlich: Oh, da kann ich vielleicht helfen. Ich weiß nicht, ob ich dir helfen kann, die Aktien zu bekommen und die anderen Sachen und all das, aber das ist vielleicht nicht mein ... Aber kann ich dir helfen, deine Freiheit zu bekommen? Wenn ich mich darauf konzentrieren kann, wenn ich mich darauf einstelle, dann ...

Und wie es sich ergab, als ich mich mit dem Repräsentanten des anderen Herrn traf, der in diesen Disput involviert und verwickelt war – ich traf ihn in Paris, in einem Restaurant, es war ein Montag – da fragte er mich: „Weshalb sind Sie hier?“ Und die Worte, die mir kamen, waren: „Parce que la vie est trop courte“, „Weil das Leben zu kurz ist, deshalb bin ich hier.“ Das Leben ist zu kurz. Das war der Unterton. Das Leben ist zu kurz für diese Art von Konflikten, bei denen jeder verliert. Mein Freund, sein Gegner, sie waren dabei, ihr emotionales ... ihr Wohlergehen zu verlieren. Sie waren so vereinnahmt von diesem Konflikt. Ihre Familien litten darunter. Die Angestellten der Firma litten darunter. Sogar ihre beiden Länder waren ein wenig ... Dieser Konflikt verursachte so viel Leid. Ich sagte: „Das Leben ist zu kurz für das hier. Es muss einen besseren Weg geben.“ In anderen Worten, ich lauschte auf diese Möglichkeit.

Und er sagte: „Na, was schlagen Sie denn vor?“ Ich sagte: „Wenn wir uns nur darauf einigen können, zwei grundlegende Prinzipien zu respektieren, zwei grundlegende Bedürfnisse, menschliche Bedürfnisse, dann finden wir, denke ich, einen Ausweg.“ Er meinte: „Und welche sind das?“ Ich sagte: „Eines ist Freiheit, Freiheit für beide. Sie wollen sich aus der Situation befreien, damit sie weiter ihr Leben leben können. Das Zweite ist Würde.“ Denn das ist so ein grundlegendes Bedürfnis in jedem Konflikt, wie ich finde: Würde. Aus traumatisierten Situationen entsteht so oft die Wunde der Demütigung. Weil die ganze Sache so öffentlich war, konnte es sich keiner der beiden leisten, derjenige zu sein, der zurücksteckte, der schwach erscheinen würde, weder in ihren eigenen Augen noch vor den wichtigsten Menschen, an die sie dabei dachten. „Vielleicht können wir durch Freiheit und Würde einen Ausweg finden.“ Er sagte: „Na schön. Wann fliegen Sie zurück nach Colorado?“ Ich sagte: „Morgen früh.“

Ich machte mich nach dem Mittagessen auf zu einem Spaziergang, um auf den Balkon zu gehen und darüber nachzudenken, und er rief mich an und sagte: „Können Sie morgen vorbeikommen?“ Ich sagte: „Gern.“ Und dann haben wir innerhalb von 45 Minuten in seinem Büro auf einem einzigen Blatt Papier etwas skizziert, an dem die Rechtsanwälte schon 18 Monate gearbeitet hatten, ein paar einfache Prinzipien, wie man Freiheit und Würde auf diese Situation anwenden konnte. Das war am Dienstag. Am Freitag saßen beide Parteien in einer Rechtsanwaltskanzlei in Brasilien und unterzeichneten eine Übereinkunft, sie beendeten den Disput, sie entschlossen sich zu einer gemeinsamen Stellungnahme, wünschten sich alles Gute, sie gingen in die Firma, gaben gemeinsam vor dem Vorstand und den Angestellten eine Erklärung ab, erklärten, auf was sie sich geeinigt hatten und dann war es vorbei. Die Leute hatten gedacht, es würde acht Jahre dauern, und alle fragten sich nur: Wer wird gewinnen? Wer wird verlieren?

Das Spannende daran ist, dass mein Freund, mein Klient, Abilio hinterher zu mir sagte: „Weißt du, ich habe alles bekommen, was ich wollte.“ Er ist seine Positionen durchgegangen, und er hatte alles bekommen, was er wollte. Er sagte: „Aber das Wichtigste ist, dass ich mein Leben zurückbekommen habe. Ich habe meine Freiheit wieder.“ Und ich habe beobachtet, wie er in den letzten vier Jahren seine Freiheit genutzt hat. Er nutzte sie, um Zeit mit seiner Familie zu verbringen, um neue Geschäftsabschlüsse zu tätigen, um dynamisch zu sein und wirklich die Jahre seiner Lebenszeit gut zu nutzen – weil das Leben zu kurz ist. Und als ich die andere Seite fragte, wie sie sich damit fühlen, waren sie auch völlig zufrieden.

Das meine ich damit: Wenn man zur Wurzel der Dinge vordringen kann – es läuft nicht immer so ab, aber in den meisten Fällen – dann kann man das Samenkorn finden. Dann stellt man fest, dass sich im Innern des Problems ein Samenkorn von etwas verbirgt, das sogar besser für beide Seiten ist, besser als es sich jeder in dieser Situation hätte vorstellen können.

[01:05:00]

Thomas: Das ist so schön. Ich möchte, bevor wir zur Kontemplation übergehen, auch noch etwas sagen, was ich gehört habe. Du sagtest: „Die Worte kamen mir.“ Und den Satz möchte ich hervorheben. Es ist vielleicht jetzt nicht der richtige Moment, darüber zu sprechen, aber ich liebe diesen Ausdruck: „Die Worte kamen mir.“ Ich denke, das ist ein wunderschöner Ausdruck dafür, dass man das Sprachrohr der Möglichkeit ist, die Stimme der Möglichkeit, die im Raum steht. Ich denke, das kann man nicht einfach machen, indem man eine Methode anwendet. Wir können nur zu dieser Stimme werden. „Die Worte kamen mir.“ Das ist eine sehr wichtige Art, das auszudrücken, dass ich so mit der Situation verbunden bin, dass ich die Stimme der Situation werde. Und ich bin nicht nur die Stimme der Situation, ich bin die Stimme der Möglichkeit.

Ich mag es, dass du dich einen Possibilisten genannt hast, denn ich denke, wir sollten ... Ich habe mir das schon notiert, dass wir darüber sprechen sollten, wie Fragmentierung entweder von der dritten Seite repräsentiert wird oder sie spalten kann. Ob du Optimist oder Pessimist bist, ist ein Teil der Spaltung. Und ich denke, wenn wir eingestimmt sind, dann sind wir weder-noch, dann sind wir präsent. In Präsenz muss ich nicht pessimistisch oder optimistisch sein, weil das schon ein Teil der Vergangenheit ist.

Du hast gesagt: „Okay, ich bin auf die Möglichkeit eingestimmt.“ Das ist mystisch ebenfalls sehr relevant, und ich denke, das ist auch ein sehr wichtiger Aspekt für uns. Falle ich auf die Spaltung herein, die in mir auftauchen könnte, dass ich mich auf eine Seite schlage? Schlagen wir uns auf eine Seite, wenn wir jetzt gerade über den Konflikt sprechen zwischen Nord-Korea und den USA oder den vielen Parteien auf der Welt, die sich dahinter verstecken, ja nachdem, wie man das sieht? Oder bleiben wir präsent und können Fragmentierung oder die Spaltung bemerken, werden aber kein Teil von ihr? Ich denke, das ist auch sehr wichtig.

Es gab viele Aspekte in dem, was ich von dir gehört habe, die sehr wichtige Prinzipien darstellen. Wir können das für den Augenblick ruhen lassen, damit wir noch ein bisschen Zeit haben, zu kontemplieren, was heute passiert ist, aber ich denke, das war ein sehr reichhaltiges Teilen, und für mich klingen da viele Prinzipien durch, wenn du deine Lebensweisheit teilst. Ich danke dir dafür.

Ich glaube, damit man die Stimme der Möglichkeit werden kann, die ja die Stimme der Zukunft ist ... ich glaube, bei jedem exzellenten Prozessbegleiter ist dieser Teil offen. Jeder, der exzellente interpersonale, interkulturelle Konflikttransformation macht, therapeutische Arbeit, kennt das, dass ihm oder ihr Worte kommen. Ich bin sicher, wenn ich verschiedene Menschen, die exzellent in ihrer Arbeit sind, fragen würde, würden wir eine ähnliche Beschreibung bekommen. Wir sehen also, okay, damit ich die Möglichkeit spüren, fühlen und mich auf sie einstimmen kann, brauche ich ein sehr präsentes Innenleben, und ich muss sehr verbunden sein mit dem Moment innerhalb des großen Moments, des ewigen Moments.

[01:10:00]

Beginn der Meditation

Nehmen wir uns jetzt einen Moment, um alles, was wir gehört haben, wieder wie Samenkörner in unsere Körper sinken zu lassen. Williams Reise durch die Konflikttransformation, das Finden der alternativen Wege, das Finden der eigenen Macht und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Vieles davon fand sich auch im Teilen des herangezogenen Beispiels.

Was immer für dich Resonanz erzeugt hat, was immer dich berührt hat, etwas in der dir ausgelöst hat, dich zum Denken, Erforschen gebracht hat, dich kreativ oder neugierig gemacht hat – lass diese Information wie einen Regen heruntersinken und die Erde deines Körpers düngen, den Boden deines Körpers. Mein Körper ist eine Komposition, etwas, was das Leben in Millionen von Jahren zustande gebracht hat, Zellen, die zusammenarbeiten, Hormonsystem, Nervensystem, all die Funktionen, Kulturen. Lernen ist eine Verkörperung von Inspiration, Weisheit, neuer Information, Wissen. Im Boden liegt die Vergangenheit der Menschheit.

Ich nehme mir genug Raum, um zu verdauen, was ich höre. Ich gehe auf den Balkon und lausche. Ich mache einen Spaziergang. Ich setze mich in und lausche dem Nachklang meiner Erfahrungen, und ich lausche nur und spüre.

Manchmal sind unser Atem und unser Ausatmen ein guter Partner dabei, unser Nervensystem herunterzuregulieren, unser Nervensystem von Aktivität auf Entspannung umzuschalten, zu Verdauung, sodass Information der fruchtbare Boden des nächsten Moments werden kann.

Es gibt auf die heute Session bis jetzt eine physische und eine emotionale und eine mentale Reaktion, und zu schauen, wie ist deine physische, emotionale und deine mentale Reaktion? Wie ist die Resonanz?

Und das vielleicht auch mit Williams Angebot zu verbinden: Wenn es eine wiederkehrende oder akute oder chronischere Konfliktsituation in deinem Leben gibt, dann nutze diesen Moment als einen Balkonmoment, um die Bestandteile der Anspannung oder des Konflikts einfach in dir ruhen zu lassen, sie zu spüren, zu fühlen, zu sehen – was immer dein Kanal ist, um auf deine innere Kontemplation zuzugreifen. Und dann eine größere Perspektive einzunehmen: Wie setzt sich die Situation wirklich zusammen? Wenn ich einfach nur hier bin und sie in mir fühle. Ich erlaube mir, tiefer auf die eher ungesesehenen Bestandteile zu lauschen, auf die ungesesehenen Bedürfnisse in mir oder anderen Menschen und auch auf die potenzielle Trauma-Verflechtung.

[01:15:00]

Ich kann auch fühlen, wie ich die Situation beinhalte oder angehe, wenn ich zulasse, dass sie in mir landet. Ich kann sehen, wie offen meine Energie ist, meine Aufmerksamkeit. Oder werde ich angespannt, distanziere ich mich, ziehe ich mich zurück, versuche ich, sie loszuwerden? Oder kann ich mit der Situation in mir atmen, als ob du die Bühne, von der William gesprochen hat, mit allen Schauspielern der gegenwärtigen Situation, in dir hältst? Die Fähigkeit, auf die Möglichkeit zu lauschen, der potenziellen Zukunft zu lauschen, dem Wachstum, der Evolution.

Und wenn du willst, kannst du das alles jetzt wieder gehen lassen. Bevor wir zum Ende kommen, sitze einfach nur in deinem eigenen inneren Raum, der geleert ist, und lausche einfach der Tiefe deiner eigenen Präsenz ohne irgendeine vorgegebene Situation.

Wenn irgendetwas auftauchen möchte, was in deinem Leben gerade wichtig ist, irgendetwas, was gehört werden muss, dem sich deine Bewusstheit gern bewusst werden will, dann ist jetzt der Moment, um das in deiner Bewusstheit auftauchen zu lassen.

Und dann mache wieder ein paar tiefere Atemzüge, fühle deinen Körper, wie er sitzt, deine Füße auf dem Boden, und dann komm langsam zurück und öffne deine Augen.

Ende der Meditation

Q&A: Samenkörner für Möglichkeiten durch Empathie finden**[01:20:00]**

Moderator/in: Vielen Dank noch mal, Thomas und William, für dieses wunderschöne Zusammenweben der Mediationspraxis und der inneren Wissenschaft, die sie stützt. Ich denke, das ist sehr reich und kraftvoll, das sieht man auch an der Anzahl von Fragen, die hereinkommen. Ich würde gern ein paar Fragen zusammenbringen, die sich darauf beziehen, wie man aktiv werden kann, wenn man die Art von Konflikt bezeugt, über die wir hier reden, zwischen den USA und Nord-Korea. Tara schreibt zum Beispiel, dass sie mit ihren Gefühlen präsent ist – aber ist das genug? Hat das schon einen energetischen Einfluss oder kann man noch mehr tun? Sie fühlt den Ruf, noch mehr beizutragen. Andere haben geschrieben, wie wir eine kollektive dritte Seite aufbauen können hinsichtlich dieses Konflikts? Könnten wir zum Beispiel eine kollektive Petition schreiben oder wie könnte es sonst aussehen, eine kollektive dritte Seite aufzubauen für den Konflikt zwischen den USA und Nord-Korea?

Dann hat jemand ebenfalls in diesem Kontext geschrieben: Wie schafft man in so einer Situation ein BATNA? Wie sieht ein BATNA für eine Nation aus oder für einen globalen Konflikt dieser Art? Diese Fragen habe den gemeinsamen Ansatz, dass sie sagen: Wir bezeugen das, wir beinhalten das, wir fühlen es so sehr wir können, und es gibt den Wunsch, sich irgendwie noch stärker einzubringen. Wie könnte das als fachmännische Praxis aussehen?

William: Zuerst mal denke ich, der erste und nötige Schritt ist, das in uns zu bezeugen und sich einfach einen Moment zu nehmen, einfach jetzt, wo wir diesen Kreis einberufen, diese dritte Seite. Wir sitzen rund um den Erdball verteilt, in diesem Moment, und unsere Präsenz ist jetzt in diesem Kurs, in diesem Moment. Was würde es für uns tatsächlich bedeuten, fähig zu sein zu bezeugen, was wirklich gerade in diesem Moment passiert, wo es genau so ist, wie Thomas gesagt hat, wo die beiden Seiten in dieser Trauma-Verflechtung gefangen sind? Jeder Schritt, den sie machen, retraumatisiert den anderen fast. Sie sind in diesem Tanz gefangen, den wir alle so gut aus Konflikten wie diesem kennen.

Man sieht das zum Beispiel in der Situation von Nord-Korea und den USA. Man sieht es. Jeder Schritt – Nord-Korea macht einen Zug, die USA machen einen Zug. Präsident Trump twittert etwas und beleidigt das Staatsoberhaupt von Nord-Korea. Dann kommt eine Beleidigung zurück. Aber das ist ein sehr, sehr gefährliches Spiel, denn ... Eins der Themen, das sich durch einige eurer Fragen zieht, ist die Bedeutung von Kultur. Wenn wir versuchen, die Psychologie zum Beispiel des Präsidenten der USA empathisch zu betrachten, Donald Trump, seine eigene Geschichte, seine traumatische Geschichte, seine traumatische Kindheit, so aufgewachsen zu sein wie er, mit einem sehr autoritären Vater, ihm wurde gesagt, du musst töten oder getötet werden, überleben oder nicht. Und auf der anderen Seite ist das genauso, soweit wir das verstehen. Beide hatten starke Väter, Großväter, sie tragen diese Vater-Verletzung in sich.

Dieses Feld von Demütigung, das Feld von Versagen – jeder der beiden muss dominieren, also spielen sie dieses Spiel des „Nuklearen Feiglings“, wo jede Seite auf einer Straße auf den anderen zurast und es drum geht, wer der Feigling ist und zuerst ausweicht. Aber keine Seite zeigt sich bereit, auszuweichen. Mit dieser Situation halten sie die Menschen als Geiseln, wir sind die Geiseln – aber wir sind auch sie. Das ist das andere.

[01:25:00]

Eine der Fragen war, was wir tun können. Eines, was wir tun können, vom Bezeugen aus: Empathisch sein, der Situation tief lauschen, um zu sehen, wo die Samenkörner sind, von denen Thomas gesprochen hat, wo die Chancen liegen, wo die Samenkörner liegen für eine andere Geschichte als die Geschichte des Feiglings. Wenn ich der Situation lausche – und das kann jeder von uns tun. Es braucht, wie Thomas sagte, gewisse Informationen, etwas Wissen. Es geht nicht nur um Präsenz. Es geht darum, wirklich tief einzutauschen, das kulturelle Wissen zu lernen.

Ich erinnere mich, ich habe das vielleicht bei einer vorigen Session schon erwähnt, aber wir haben eine Expertin für Nord-Korea gefragt, eine Frau, die ihr Leben der Wissenschaft gewidmet hat, sie interviewt Menschen, die aus Nord-Korea kommen, wir haben sie gefragt: „Welche Auswirkungen haben die Tweets von Präsident Trump in Nord-Korea, in denen er das Staatsoberhaupt der anderen Seite demütigt?“ Sie sagte: „Nun ja, stell dir vor, du wärst in einem muslimischen Land und jemand würde Allah beleidigen. Oder stell dir vor, du wärst in einem christlichen Land und jemand würde Jesus Christus beleidigen. Das ist die Wirkung, denn für die Menschen in Nord-Korea – wenn man die Kultur verstehen will, das ist ein bisschen wie bei den Japanern und ihrem Kaiser vor dem Zweiten Weltkrieg. Da gibt's einen Verehrungskult, wo das Staatsoberhaupt als Symbol für das Land steht. Jeder, ob er es innerlich selbst glaubt oder nicht, ist ein Teil dieses kollektiven Dings. Wenn man das Oberhaupt beleidigt, beleidigt man das Land. Das ist eine Demütigung. Da entsteht Scham, und das erfordert Rache. Es erfordert eine Heimzahlung.“ Diese Kultur also einfach zu verstehen, sie zu verstehen, und sich in die Lage jeder Kultur zu versetzen, zu verstehen, was vor sich geht, das können wir machen, damit wir über das Bezeugen hinaus zur Empathie kommen.

Und aus der Empathie heraus sieht man dann vielleicht, wo die Möglichkeiten liegen. Wo sind zum Beispiel die Samenkörner – um auf die Frage nach dem BATNA zu kommen: Was ist die Alternative zu einem Zusammenstoß für jede Seite? Auf welche alternative Weise können sie jeweils ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen? Denn ich denke, so wie ich das sehe, will jedes dieser Staatsoberhäupter ein Held sein, er will der Retter seiner Nation sein. Viel davon entstammt einem tiefen Überlebensmodus – sie wollen schützen, sie wollen sichern. Gibt es eine alternative Art, wie sie das erreichen können, ohne dass es zu einem Zusammenstoß kommt? Können sie durch eine friedliche Lösung Wege finden, wie sie tatsächlich Helden für uns andere werden, für die Welt, für ihr eigenes Volk, für die Menschen, die ihnen am meisten am Herzen liegen?

Kann das Spiel nicht auf eine militärische Konfrontation hinauslaufen, sondern helfen, ihre Wirtschaft wachsen zu lassen und dem Wohl ihres Volkes dienen – woran beide Staatsoberhäupter ihrer Aussage nach großes Interesse haben? In anderen Worten, lässt sich das umschwenken von militärischer Auseinandersetzung zu Wirtschaftswachstum? Können sie, indem sie eine Situation lösen, die in beiden Fällen weder Präsident Trumps Vorgänger noch die Staatsoberhäupter von Nord-Korea – Vater und Großvater – lösen konnten, wirklich etwas tun und als großartige Staatsmänner in die Geschichte eingehen? In anderen Worten, können wir uns das vorstellen? Können wir uns ein alternatives Szenario vorstellen, mit dem sie ihre tiefsten psychologischen Bedürfnisse erfüllen können und gleichzeitig helfen, die Menschheit zu retten?

Das kommt darauf zurück, was *wir* tun können. Was können wir als dritte Seite – denn wir sind die Zuschauer – tun, um dabei mitzuhelfen, sie anzuspornen, durch andere Art als Krieg für die ganze Welt zum Helden zu werden? Das sind nur ein paar Gedanken, die mir als Antwort auf diese Fragen kommen.

Q&A: Die Freiheit, unsere Bedürfnisse unabhängig von der anderen Seite zu erfüllen

[01:30:00]

Sprecher/in 1: Ich denke, William hat diese Frage gerade schon ein bisschen beantwortet. Als ich mich eingezoomt habe auf etwas sehr, sehr Kleines, die Situation, die ich mir vorgestellt habe, als du das gesagt hast, William, war mit Hinblick auf meine Familie, meine/n Ex-Partner/in und meinen Sohn und meine/n aktuelle/n Partner/in. Ich dachte, na ja, was ist da in Sachen Konflikt mein BATNA? Kurz gesagt, was ich wirklich für uns alle möchte, ist, dass wir in einem sehr gesunden Öko-System leben, wo Wachstum unterstützt wird, wo wir alle frei sein können, um zu wachsen und in unser Potenzial hineinzuwachsen. Aber das scheint mir, als wäre es nicht wirklich ein BATNA, sondern etwas anderes, und dass BATNA persönlicher ist? Könntest du dazu ein bisschen was sagen? Was ist ein wirkungsvolles BATNA? Ist das etwas, was ich auf meiner Seite des Verhandlungstisches möchte oder könnte es auch etwas sein, was ich für das ganze System will? Weißt du, was ich meine?

William: Ich glaube schon. Danke. BATNA ist tatsächlich ... Es klingt nach einem sehr einfachen Konzept, aber wenn du versuchst, es auf deine jeweilige Situation anzuwenden, ist es nicht immer so einfach. Kommen wir darauf zurück, was es tatsächlich bedeutet. Was du dir also ein gesundes Öko-System vorgestellt hast, ist das deine Vision. Das ist dein Interesse. Das ist dein Traum. Das ist der Preis für dich, richtig? Das versuchst du zu erreichen.

Eine Art, das zu erreichen, vielleicht die wünschenswerteste Art, das jetzt zu erreichen, ist durch eine Art von Einigung – und ich weiß nicht, ob der Konflikt mit deine/r Ex ist oder mit wem – aber irgendeine Art von Einigung. Und da das oft schwer zu erreichen ist, ist eine der Fragen, die du dir aus der Balkon-Perspektive stellen kannst, die BATNA-Frage, die lautet: „Wenn ich aus irgendeinem Grund keine Einigung mit meine/r/m Ex erzielen kann – stellen wir uns gerade mal vor, dass wir wegen des Traumas, wegen der schwierigen Situation keine Einigung erzielen können – was kann ich dann unabhängig davon tun?“ Was kann ich unabhängig davon tun, um mich auf das gesunde Öko-System zuzubewegen, das ich für alle hier will und das ich auch für mich will – unabhängig von einer Einigung mit der anderen Seite in dieser Situation? Das ist dein BATNA.

Wenn du darüber nachdenkst und dich fragst: Was kann ich tun? Wie kann ich Ver-Antwortlichkeit für diese Situation übernehmen? Was kann ich tun? Während wir darauf warten, eine Einigung zu erzielen, was kann ich tun? Für meinen Freund Abilio war es seine Freiheit, die Freiheit, Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Und er ist losgezogen und hat Zeit mit seiner Familie verbracht. Er hat nicht darauf gewartet, dass der Disput endet. Er ist losgezogen und hat Geschäftsabschlüsse getätigt. Das hat ihm psychologisch genügend Freiheit gegeben, dass er sich ausreichend entspannen konnte, um die Einigung zu erzielen, die wir dann schließlich erzielt haben. Das ist dein BATNA.

Dein BATNA ist die Freiheit, loszuziehen und deine tiefsten Bedürfnisse zu befriedigen, und zwar unabhängig von einer Lösung des Konfliktes, unabhängig davon, ob du nun jetzt eine Einigung mit der anderen Seite erzielst. Wenn du dir selbst versichern kannst ... Dieses innere BATNA ist: „Ja, ich werde okay sein, egal wie das hier ausgeht.“ Von diesem Ort des Selbstvertrauens und Vertrauens und der emotionalen Freiheit aus ist es wahrscheinlicher, dass du eine Einigung mit der anderen Seite in einer schwierigen Situation erzielen wirst und dass du das gesunde Öko-System schaffen kannst, das du dir wünschst. Beantwortet das deine Frage?

Sprecher/in 1: Ja. Ja, das ist cool. Gewissermaßen verbindet es das Beste aus beiden oder kombiniert beide irgendwie miteinander.

William: Genau. Genau so.

Sprecher/in 1: Vielen Dank.

William: Viel Glück. Viel Erfolg.

[01:35:00]

Q&A: Die innere Praxis, mit unseren Emotionen präsent zu sein

Moderator/in: Vielen Dank dafür, William. Ich möchte eine Frage von Margaret stellen, auf die vielleicht du, Thomas, mit der Antwort beginnen könntest, und ich bin sicher, William hat dann auch etwas hinzuzufügen. Es geht darum, wie wir unsere Emotionen fühlen und das Nervensystem beruhigen, und um den Prozess zu erkennen, was wir wollen oder was wir brauchen oder was der Hauptgewinn ist, wenn man so will. Sie sagt: „Das klingt, als ob das hier zwei verschiedene Vorstellungen sind, aber ich denke, es wäre interessant herauszufinden, wie die zusammenhängen.“ Wie fühlen wir unsere Emotionen und lassen unser Nervensystem zur Ruhe kommen und ist das derselbe Prozess oder ist das ein linearer Prozess? Sie fragt, wie wir dann, von diesem Ort aus, wissen, was wir wirklich wollen oder brauchen?

Thomas: Ich sehe das gern so – wenn wir uns unsere Systeme anschauen, unseren Körper zum Beispiel – dass es da einen Körper gibt, ein emotionales System und ein rationales System, und dass die ineinander eingeloggt sind. Wenn wir zum Beispiel die Situation von Fragesteller 1 nehmen, ja, da gibt es offensichtlich eine emotionale oder konfliktbeladene Geschichte, die stattgefunden hat. Jetzt können wir schauen: Okay, wenn ich diese Situation wirklich in mir landen lasse, wo fühle ich dann, dass ich mich emotional von der Situation abwende? Selbst wenn es so aussieht, als ob ich es verstehe. Besonders, wenn wir in intimen Beziehungen Konflikte haben, gibt es da höchstwahrscheinlich oder gewöhnlich eine innere Distanz. Diese innere Distanz kann mir bewusst werden. Das ist eine Art, damit zu arbeiten.

Die andere Art, damit zu arbeiten ist die: Ich sage, okay, immer wenn ich mich von etwas getriggert fühle, fühle ich vielleicht unterschiedliche Dinge. Eins wäre, sagen wir, die integrierte Version wäre: Ich habe eine Emotion, ich fühle eine Emotion. Ich kann sagen, welche Emotion ich habe. Ich schäme mich. Wenn du mich fragst: „Was fühlst du?“ und ich mich schäme, dann kann ich sagen, dass ich mich schäme. Wenn du mich fragst: „Wo in deinem Körper fühlst du, dass du dich schämst?“, dann kann ich sagen: „In meinem Gesicht“ zum Beispiel oder „In meiner Brust.“ Oder ich habe Angst. Ich höre die Nachrichten oder ich höre etwas und ich sehe: Oh, ich habe Angst. Selbst wenn ich das Gefühl nur in mir selbst bestätigen will, sage ich: „Oh, ja, ich habe Angst.“ Wenn ich sage, dass ich Angst habe, dann stimme ich gewissermaßen zu, dass ich Angst fühle. Angst ist eine menschliche Emotion. Wir alle haben mal Angst. Wir alle sind mal ärgerlich. Wir alle schämen uns mal oder freuen uns, sind traurig und so weiter.

Was ich damit sagen will: Weil Emotionen oft wie Wirbelstürme sind, wenn sie nicht verkörpert sind oder wir in gewissen Entwicklungsphasen lernen, dass wir uns von unserem physischen Körper besser entkoppeln, weil es zu intensiv war ... Ich sage oft, dass Kinder die Gefangenen ihrer Eltern sind, weil sie ihre Eltern nicht verlassen können, sie müssen ja bei ihnen bleiben. Wenn es eine gute Party ist, ist es eine gute Party. Aber wenn die Party nicht so toll ist oder sogar mies, dann können wir im Normalfall nicht irgendwo anders hingehen, um uns zu retten. Also müssen wir unsere Innenwelt überregulieren. Wir müssen den inneren Schmerz runterregeln, damit wir in der vorgegebenen externen Situation ausharren können. Aber nach einiger Zeit werden wir zu Spezialisten darin, unsere Innenwelt überzuregulieren.

Aber Beziehung ist eine Regulierung in der Übereinstimmung. Wenn William sagt „Ein Ja finden, zum Ja kommen“, dann kommen wir zu einem Ja zwischen uns. In uns – aber auch zwischen uns. Aber wenn ich lerne, mein Inneres überzuregulieren, dann habe ich die Regulierung vom Beziehungsraum zurück in mich hineingenommen, und dann muss ich lernen, sie wieder zurückzubringen, zurück in den Beziehungsraum. Oder die andere Seite: Manche Menschen lernen, ihr Inneres abzuschalten, und sie sind zu sehr mit dem anderen und haben in dem Moment kein Gefühl mehr für sich selbst.

Wir lernen also zu sagen: Okay, mein Körper ist ein sehr wichtiger Anker. Meine Emotionen finden in und durch meinen Körper statt. Meine Gedanken finden in und durch meinen Körper statt. Dann habe ich keinen galoppierenden Verstand, dann habe ich einen Verstand, der kongruent ist mit den Emotionen. Wenn ich dann etwas sage und etwas fühle und etwas verkörpere, ist das eine Botschaft. Deshalb ist manchmal ... Denn gewöhnlich stellen wir diese Frage nicht von unseren integrierten Stellen aus, denn da ist es klar, und wenn es klar ist, ist es keine Frage. Wenn wir die Frage stellen, heißt das, dass wir auf eine Art Abtrennung in uns gestoßen sind, wo sich das als Frage zeigt. Und dann stimmt es. Dann fühle ich mich entweder hyperaktiv, und mein Nervensystem fühlt sich zu schnell und aktiv an, oder ich fühle mich hypo, also betäubt und ich bin wie eingefroren und fühle mich selbst nicht wirklich, ich kann dir nicht sagen, was ich fühle.

[01:40:00]

Wenn ich getriggert werde, wenn ich verwirrt bin, ist das Erste: Okay, was fühle ich? Wenn ich dann sage, sogar zu mir selbst, „Kann ich nicht sagen“, wenn ich mir eine Minute nehme und schaue, was in mir abläuft, und ich weiß es nicht, um dann herauszufinden ... Anstatt versuchen, es herauszufinden, bestätige ich mir nur, dass ich mich betäubt fühle. Denn oft versuchen wir, etwas zu produzieren, Klarheit zu finden, wenn da Unklarheit ist. Manchmal war Verwirrung leichter zu ertragen, als etwas zu fühlen.

Im Tao te King gibt es ein schönes Zitat von Laotse, das lautet: „Hast du die Geduld zu warten, bis der Schlamm sich setzt und das Wasser klar ist?“ Wenn ich nichts fühle oder innerlich verwirrt bin oder sehr getriggert bin, habe ich dann die Geduld zu warten und kann ich mein System runterregeln? Ich kann atmen, ich kann meinen Körper spüren, ich kann zu mir selbst zurückkommen, bis ich wieder fühlen kann.

Manchmal ist es genauso wichtig, zu akzeptieren, dass wir nichts fühlen, wie zu sagen: Okay, ja, ich habe Angst. Ja, ich habe Angst. So ist es. Und wenn meine Angst zu überwältigend ist, dann ist es meine Verantwortung, Unterstützung zu finden, in Verbindung zu treten, jemanden zu finden, der mir zuhören kann. Oder ich kann damit sitzen und mit meiner Angst einfach präsent sein, bis ich mein Nervensystem in die Empfindung entspannen kann – wodurch sie vielleicht manchmal sogar noch ein bisschen stärker erscheint, aber dann erde ich mich durch die Angst hindurch, und wenn ich sie erst einmal im Körper fühlen kann, dann wird mein Körper zu einem Magneten, einem Anker, und dann ist die Angst weniger furchterregend. Dann wird die Angst zu einem Gefühl, das ich in mir halten kann. Und wenn ich das tue, beginnt die Angst sich gewöhnlich aufzulösen und ich kann mich wieder mit der gegenwärtigen Situation verbinden. Das ist eine sehr wichtige innere Praxis, in der wir Präsentsein, das Runterregeln unseres Nervensystems, das Kennenlernen des emotionalen Cocktails, Verkörperung und vieles andere miteinander verbinden. Vielleicht ist das erst mal genug von mir. William, wenn du etwas hinzufügen möchtest?

William: Nein, nur eins: Meines Erachtens gibt es eine Reihenfolge: Wenn wir nicht zuerst lernen, unser Nervensystem zu regulieren, dann wird es schwer sein, auf diese innere Stimme zu hören, die uns sagt, was wir wirklich brauchen.

Q&A: Wie man Vertrauen wiederherstellt

Sprecher/in 2: Ich habe eine schriftliche Frage eingereicht. Es geht wieder um die Nord-Korea-Situation und das Wort „Vertrauen“. Wenn es einen Schwur gab, nicht zu vertrauen, oder die Aussage, dass das Vertrauen das Ursprungsproblem war – wie geht man da vor?

William: Vertrauen ist in Konfliktsituationen so ein wichtiges Wort, und diese Situation mit den USA und Nord-Korea ist da keine Ausnahme. Da gibt es kein Vertrauen. Zwischen den Parteien herrscht tiefstes Misstrauen. Ich höre oft: „Denen kann man nicht trauen.“ Ich fahre morgen nach Washington und treffe mich mit einigen Regierungsvertretern, und da ist das so eine Art Mantra: „Du kannst der anderen Seite nicht vertrauen.“ Meine Kollegen sind letzte Woche aus Nord-Korea zurückgekommen, und es war klar, dass Nord-Korea den USA überhaupt nicht vertraut. Jeder hat seine eigene Geschichte darüber, wie die andere Seite immer betrogen hat, wie sie immer ihr Wort gebrochen hat. Da gibt's dieses tiefe Misstrauen. Die Frage ist: Da wir wissen, dass Vertrauen so wichtig ist, wie kehren wir diesen Prozess um? Wie können wir langsam anfangen, etwas Vertrauen aufzubauen?

[01:45:00]

Oft spielen hier die dritte Seite, die dritten Parteien eine so große Rolle, weil die beiden anderen Seiten vielleicht einander nicht vertrauen, aber sie vertrauen vielleicht beide der dritten Seite. Als Beispiel: In der Situation, die ich vorhin beschrieben habe, zwischen meinem brasilianischen Freund und seinem französischen Partner, der zum Gegner wurde, zum Feind, gab es keinerlei Vertrauen, aber ich konnte ein Mindestmaß an Vertrauen mit dem Repräsentanten der anderen Seite aufbauen. Zusammen konnten wir dann eine Vertrauensbrücke schaffen, sodass es zumindest klare Kommunikation geben konnte, die dann zu einer Einigung führte.

Ich denke, in diesem speziellen Fall ist das wahrscheinlich zwischen den USA und Nord-Korea auch sehr nötig. Ohne Vertrauen, gibt es da dritte Parteien ... Nur als Beispiel, zum Beispiel werden die Interessen der USA in Nord-Korea von Schweden vertreten. Die USA vertrauen Schweden, und die Nord-Koreaner vertrauen Schweden auch. Also ist Schweden vielleicht in der Position, den vertrauenswürdigen Mittelsmann zu spielen. Wir müssen nach Wegen suchen, das zu tun, während wir uns um den langfristigen Prozess jeder Seite kümmern. Können wir Vertrauenssignale zu der jeweils anderen Seite schicken? Können wir testen, ob sie wirklich meinen, was sie sagen? Wenn die USA zum Beispiel ihre militärische Haltung ein wenig lockern, könnte Nord-Korea dann seine militärische Haltung auch etwas lockern? Alle Seiten lernen hier, ganz kleine Schritte zu machen, es gibt ganz kleine Schritte, die jede Seite unternehmen kann, um die Situation zu deeskalieren. Wie erkennen wir diese kleinen Schritte? Wie können wir uns auf diese kleinen Schritte einigen, sodass keine Seite ein zu großes Risiko eingeht in dieser Situation, indem sie der anderen Seite vertraut, wenn es ja zu diesem Zeitpunkt eindeutig gar kein Vertrauen gibt?

Thomas: Ich würde gern aus einer persönlicheren Perspektive – oder zumindest sieht es mehr nach einer persönlichen Perspektive aus – etwas zum Thema Vertrauen hinzufügen. Was sage ich denn tatsächlich, wenn ich sage „Ich vertraue nicht?“ Was heißt das, nicht zu vertrauen? Denn wenn Beziehung die zugrunde liegende Datenverbindung ist und ich jemanden treffe und das wirklich gefährlich ist oder die Person in ihren Worten und Handlungen nicht kongruent ist oder was auch immer, dann fühle ich, dass da was nicht passt, dass da was nicht stimmt oder dass jemand lügt oder dass jemand etwas sagt, das mich verletzen soll. Dann gibt es einen intuitiven Fühlsinn für die Situation. Aber wenn wir sagen „Ich vertraue nicht“, dann meint das gewöhnlich „Ich fühle nicht.“ Dann ist das wieder sehr spannend, was ich eigentlich damit sage. Denn normalerweise fängt es damit an: Okay, was fühle ich denn nicht in mir selbst? Vielleicht habe ich Angst. Vielleicht bin ich ... was auch immer, da spielt sich mein eigenes Trauma ab oder es gibt noch andere Dinge.

Ich denke, da ist es sehr spannend, den Film des Lebens zu verlangsamen, wenn ich sage, dass ich nicht vertraue. Ich spreche jetzt auch über Alltagssituationen. Wenn ich jemanden nicht vertraue, geht es wirklich darum, dass ich dieser Person nicht vertraue oder eher darum, dass ich in Gegenwart dieser Person etwas fühle, dessen ich mir aber nicht bewusst bin, und deshalb hat das für mich dann mit der anderen Person zu tun, ich projiziere also die innerliche Abtrennung auf die andere Person? Das ist was anderes, als wenn ich wirklich eine Gefahr spüre.

[01:50:00]

Ich denke, in einer größeren oder politischen Landschaft ist das vielleicht komplexer, aber ich denke, als kulturelles Lernen ist Vertrauen und Misstrauen und wie sehr das auf meiner Vergangenheit basiert etwas, das wir als Praktizierende immer mehr auseinandernehmen sollten. Denn entweder fühle ich eine Situation und dann fühle ich, dass es da eine Gefahr gibt, oder ich fühle die Situation nicht, aber wenn ich dann sage „Ich vertraue dir nicht“, dann sage ich damit nichts über dich aus, ich sage nur über mich selbst aus, dass ich mich abgeschnitten fühle. Oder ich schneide mich in dem Moment von meinen Gefühlen ab und projiziere meine Vergangenheit auf dich. Ich denke, das ist eine komplexe Sache, und ich fände es schön, wenn wir die kontemplieren könnten. Vielleicht können wir nächstes Mal noch mehr über Vertrauen sprechen, denn ich denke, das ist sehr wichtig ... Das bestimmt so viele Situationen, und ich fände es toll, wenn wir das etwas mehr auseinandernehmen könnten und schauen könnten, aus was sich Misstrauen zusammensetzt.

William: Ja, sehr wichtig. Ich denke auch, Vertrauen ... Ich würde sehr gern mehr über Vertrauen sprechen und seine verschiedenen Dimensionen im Körper und in den Emotionen und im Verstand und so weiter, denn für mich ist die Krise unserer Zeit gewissermaßen das Misstrauen, das gesteigerte Misstrauen, das Menschen füreinander empfinden, für die Regierung, für die Welt. Das ist für mich eine Schlüsselrolle der dritten Seite. Wie können wir als Ganzes wieder einen Container des Vertrauens aufbauen und schaffen, in dem die schwierigen Konflikte gelöst und transformiert werden können? Ich weiß, dass viele von euch Mediatoren sind, Prozessbegleiter. Eure Rolle ist es, dieses Mindestmaß an Vertrauen zu schaffen, in dem dann Konflikte besser behandelt werden können. Ich danke euch dafür.