



Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Raum in eine Situation einbringen, indem man auf den Balkon geht 1

Werkzeuge und Ressourcen für effektive Konfliktlösung 8

Kulturelles Umdenken bezüglich unserer Regulierungsfunktionen11

Beginn der Meditation18

Ende der Meditation21

Q&A: Nicht zu fühlen ist eine intelligente Funktion unseres Nervensystems23

Q&A: Kollektives Trauma schränkt unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein25

Q&A: Fühlen und Verstehen sind eins..... 28

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

[00:00:00]

Thomas: Herzlich willkommen alle im Neuen Jahr. Ich wünsche euch allen ein glückliches und gesegnetes neues Jahr, sodass unsere Absichten und unsere Entwicklung sich wunderbar und in Ausrichtung mit unserem inneren Kern entfalten kann.

Die letzte Session hat William gehalten und auf wunderbare Weise viele, viele Prinzipien seiner Arbeit vorgestellt und auch wieder viele seiner Lebenserfahrungen geteilt, die sehr schön und reichhaltig sind. Ich möchte ein bisschen Williams Session und die Sessions davor zusammenfassen. Wir haben viel über das Intrapersonale oder die innere Entwicklung gesprochen und welche Voraussetzungen man mitbringen muss – oder zumindest an ihrer Entwicklung interessiert sein sollte – um an Verhandlungen teilzunehmen als jemand, der zum Teil auch das leisten kann, wovon William spricht. Er hat darüber gesprochen, was Win-Win und was Win-Win-Win ist.

Als ich mir die Session angehört habe, hat mir auch sehr gefallen, dass er über die stille Revolution auf der Erde gesprochen hat, wie Entscheidungen immer mehr in Verhandlungen getroffen werden, sodass Verhandlungen ein konstanter Prozess in unserem Leben sind. Und gewissermaßen auch in uns; man könnte sagen, wir handeln unseren Weg im Leben mit uns selbst aus, immer näher dran am Kern dessen, wer wir sind. Ich denke, sehr viele äußere Umstände zeigen uns, wie wir uns wieder auf den Kern in uns ausrichten, sodass wir immer mehr an einem Platz ruhen, wo wir das Leben fühlen können.

Ein weiteres wichtiges Prinzip, das William vorgestellt und ausführlich besprochen hat, ist das BATNA, die beste Alternative bei Entscheidungen und wie wir uns bei Verhandlungen erden. Eine Sache, die er noch offengelassen hat und die er nächstes Mal ansprechen wird, ist auch, wie ein gesundes Nein aussieht. Er wollte noch etwas mehr zu einem gesunden Nein in Verhandlungen sagen.

Raum in eine Situation einbringen, indem man auf den Balkon geht

Und dann hat er etwas gesagt, was er schon mehrmals gesagt hat und mit dem ich heute anfangen möchte: Er hat gesagt, wie wichtig es ist, dass man sich in die Lage von jemand anderem versetzt. Also fangen wir damit an.

Und es sind viele Fragen hereingekommen. Ich habe mir letztens die Fragen angeschaut, und ihr habt sehr viele Fragen eingeschickt, und bei einigen davon habe ich gedacht, oh, wir können diese Session nutzen, um auf einige davon einzugehen, die sehr kraftvoll sind und bei denen es wichtig ist, dass wir sie uns alle anschauen und die uns vielleicht alle im Alltag betreffen.

[00:05:00]

Wenn wir sagen „auf den Balkon gehen“ oder „sich in die Lage von jemand anderem versetzen“, dann sind das nach meinem Verständnis beides Ergebnisse einer sehr hohen menschlichen Entwicklung. Ich möchte noch mal bestätigen, dass das für viele von uns einen tiefen Lernprozess bedeutet, diese Prinzipien im Alltag anzuwenden, denn einerseits klingt es leicht, wenn man sagt: Okay, gehen wir auf den Balkon, machen wir eine Pause, gehen wir spazieren, machen wir eine Meditation – aber wirklich fähig zu sein, wie William das in seiner eigenen Erfahrung beschrieben hat, auf non-dissoziative Art auf dem Balkon zu sein in einer konfrontativen Situation, einer Konfliktsituation, die man als schwierig erlebt, das braucht ein hohes Maß an innerer Entwicklung. Wir werden, denke ich, sehen – und das habe ich auch an den Fragen gesehen – und ich möchte das auch noch mal bestätigen, dass das ein Weg ist, ein Weg der menschlichen Entwicklung. Das ist nichts, was wir sofort haben im Sinne von „Oh, jetzt ist es super, auf den Balkon zu gehen.“ Wenn es so einfach wäre, würden das viele von uns im Alltag ganz oft machen. Tatsache ist aber, dass wir – besonders in Konfliktsituationen – überhaupt einen Konflikt haben, weil wir eben nicht fähig sind, auf den Balkon zu gehen.

Ich würde diese Session gern nutzen, um diese Schwierigkeit etwas mehr zu beleuchten. Denn wenn wir erst einmal auf dem Balkon sind, ist das schon ein großer Schritt. Aber was passiert vorher? Was ist mit all den Konflikten vorher, wenn wir es nicht schaffen, auf den Balkon zu gehen? Und warum schaffen wir es nicht, auf den Balkon zu gehen?

Ich denke, eins der Symptome, auf die wir in uns stoßen, ist vielleicht auch, dass wir denken, Entwicklung sollte schnell gehen, und viele von uns wären vielleicht gern schon weiter als sie sind. Ich denke, es ist sehr wichtig zu sehen, dass das bereits ein Symptom ist von genau dem, was wir uns anschauen wollen. Nicht fähig zu sein, hier zu sein, ist bereits ein Symptom davon, einen Teil von dem zu vermeiden, was gerade hier passiert. Denn sonst wären wir in diesem Moment sehr entspannt und könnten in Beziehung zu allem gehen, was in unserem Leben abläuft, und zwar online, also in dem Moment, wo es passiert.

Wenn wir uns die mystischen Traditionen oder die Weisheitstraditionen auf der ganzen Welt anschauen, hören wir oft das Wort „Karma“ – und darüber habe ich bereits ein wenig gesprochen, aber ich möchte das gern in eine tiefere Erforschung bringen. Das Wort „Karma“ klingt ja erst mal ganz unschuldig. Wir wissen vielleicht, was es bedeutet, oder wir wissen nicht wirklich, was es bedeutet, aber es ist ein Wort, das eine Menge Informationen enthält. Wir könnten also, wie bereits am Anfang des Kurses erwähnt, sagen, dass Karma wie Handgepäck ist, dass „auf den Balkon gehen“ anfangs bedeuten könnte, dass wir wirklich eine Pause brauchen und dass wir vielleicht einen Spaziergang machen sollten. Aber was machen wir wirklich dabei? Wir versuchen, das, was in der gegebenen Situation schwer zu verarbeiten ist, zu verarbeiten, indem wir es aus der Situation herausnehmen. Wir gehen und meditieren. Wir gehen und kontemplieren. Wir gehen spazieren. Wir lassen die emotionale Intensität abkühlen, bis wir uns vielleicht, wie wir sagen, mit unserem Kern rückverbinden. Aber warum haben wir unseren Kern überhaupt verlassen? Wenn ich mich rückverbinden muss oder wenn ich das Gefühl habe, ich bin angespannt oder ich halte etwas zurück oder ich habe mein Herz verschlossen, meine Energie verschlossen, ich habe mich geschützt, dann brauche ich etwas Zeit, um abzurüsten und wieder zu mir selbst zurückzufinden, mich rückzuverbinden, sonst schalte ich am Ende komplett ab oder versuche mit aller Macht, die Situation kognitiv zu lösen.

[00:10:00]

Karma bedeutet, dass wir die Erfahrung verschieben, und das ist eine sehr wichtige Funktion unseres Nervensystems, und zwar eine Funktion unseres Nervensystems, die, wie ich glaube, als Dissoziation oder als Trauma-Reaktion, die in unserem Nervensystem abläuft, wenn wir überfordernde Situationen erleben, über tausende und abertausende von Jahren gewachsen ist. Ich glaube, dass unser Nervensystem eine Trauma-Reaktion entwickeln kann, hat eine sehr lange Geschichte. Das ist eine Funktion, die uns hilft, mit überfordernden Situationen fertig zu werden, und ich glaube, diese Funktionen – und wir werden das heute etwas tiefer erforschen und schauen, welchen Bezug das zu unseren Leben hat – sind sehr intelligent.

Wenn ich heute in einer Situation lande, wo ich mir die Frage stelle: „Wie sollte ich damit umgehen?“, dann weiß ich eines: Dass ich nicht mehr fühle, wie ich damit umgehen sollte – und das ist sehr wichtig. Wenn ich frage: „Wie sollte ich?“, dann weiß ich, ich habe mich abgetrennt. Ich kann das Leben nicht mehr fühlen. Das Leben ist wie ein Fluss, und wir schwimmen in diesem Fluss. Solange wir in dem Fluss schwimmen, werden wir nass, weil wir das Wasser spüren, wir spüren die Intelligenz des Lebens und wir schwimmen in dem Wasser. Aber es scheint, dass es derzeit in einigen Regionen der Welt sehr kalt ist, und dann laufen wir plötzlich auf einem zugefrorenen Fluss. Anstatt im Wasser zu schwimmen, laufen wir plötzlich auf Eis.

Dann versuche ich, herauszufinden, wie ich mit etwas umgehen soll, weil ich die Beziehung zu der gegebenen Situation verloren habe. Und die Beziehung zu verlieren bedeutet, dass die gegebene Situation in einigen Teilen von mir einen vorgeformten Raum getroffen hat oder einen Ort, wo ich schon viel früher beschlossen habe, mich abzutrennen. Ich denke, das ist auch sein sehr wichtiger Teil.

Die Fähigkeit also, auf den Balkon zu gehen, die Fähigkeit inneren Raum zu haben – was bedeutet es, inneren Raum zu haben? Innerer Raum wächst durch zahlreiche Dimensionen oder Werkzeuge oder Trainings. Eins davon ist: Wenn ich komplett mit mir selbst identifiziert bin, dann bin ich einfach reaktiv, wenn ich reaktiv bin. Wenn ich lerne, Präsenz zu kultivieren, durch Achtsamkeit zum Beispiel ... Wir haben ja bereits die Achtsamkeits- und Präsenz- und Stille-Praxis vorgestellt, und das ist etwas, was es mir erlaubt, mehr und mehr am Raum teilzuhaben. Wenn ich auf den Balkon gehe, bringe ich Raum in eine Situation, die sehr dicht geworden ist. Aber was bedeutet das, sie wurde dicht? Es bedeutet, dass ich angefangen habe – und das meistens unbewusst – einen Teil meines Erlebens abzuschalten oder dass die Welt einen Teil in mir getriggert hat, der sowieso schon abgeschaltet war, und das vielleicht seit Jahrzehnten.

Dann nimmt meine Vergangenheit plötzlich ganz stark an der gegenwärtigen Situation teil. Und da fangen wir dann an zu fragen, da kommen wir dann in einen zu mentalen Prozess und fragen: „Wie kann ich mit der Situation umgehen?“ Aber in dem Moment, wo ich mich das frage, weiß ich schon: Oh, ich habe meine Anbindung verloren, meine gefühlte Verbindung und Beziehung zu der gegebenen Situation. Dann nennen wir die Situation gewöhnlich „schwierig“, aber tatsächlich schwierig ist dann mein interner Prozess angesichts der äußeren Situation.

Da fängt, denke ich, die Reise an. Ich sage immer gern, dass nach dem Verständnis der Weisheitstraditionen – wenn ich nicht bereits mein Verständnis von menschlicher Entwicklung korrumpiert habe, wie wir es gern im Kapitalismus tun, wo alles immer schnell gehen soll und sehr erfolgreich sein muss – ich weiß, dass meine Entwicklung wie ein guter Wein ist: Wenn ich dem genügend Raum und Aufmerksamkeit gebe, kann ich das vertiefen und lernen. Denn oft rennen wir aus Angst zu schnell. Wenn ich schon dissoziiert bin oder ich viel Angst in meinem System managen muss, dann will ich vielleicht gern schon weiter sein, aber tatsächlich bin ich ja hier. Im Tao te King steht dieser wunderschöne Satz: „Die Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Die riesige Pinie wächst aus einem kleinen Spross.“ Wie in der Natur, wo wir den Spross sich entfalten lassen und wir der Pflanze alles geben, was sie im jeweiligen Stadium braucht. Wie für uns in unserer Kindheitserfahrung, wenn es Beziehung gibt, wenn es Schutz gibt, wenn es Wärme gibt, wenn es Sicherheit und emotionale Unterstützung gibt und eine Art potenzial-orientierte Aufmerksamkeit, die uns darin unterstützt, unsere eigene Stimme zu entwickeln, dann können wir eine Basis ausbilden, die warm ist, die offen ist, wo wir ein Gefühl bekommen, oh, das Leben und Beziehung ist beständig, kohärent und ich kann Beziehung vertrauen.

[00:15:00]

Ihr erinnert euch, in einer der ersten Sessions haben wir über die innere und die äußere Welt gesprochen und die Brücke dazwischen. Die Brücke ist meine Fähigkeit, die Fähigkeit meines Nervensystems, zu jedem Zeitpunkt die Balance zwischen beiden zu schaffen. Bei Trauma, in den Bereichen, wo ich traumatisiert bin, kann ich das gewöhnlich aber nicht richtig. Da treffe ich auf meine innere Überforderung und Abschaltung, und dann baue ich im Leben eine Art System darum herum, damit ich mit dieser Abschaltung umgehen kann, wenn sie nicht wieder integriert wurde.

Ich möchte uns in dieser Session ermutigen, das wirklich anzuerkennen: Wenn es schwierig ist, heißt das nicht, dass es im Weg ist. Wenn ich spüre, oh, ich versuche das immer wieder und ich habe das Gefühl, es ist schwer, und es schwer für mich ist, gewisse Teile in meinem Leben zu klären, es manchmal schwer für mich ist, mit Klienten in der Mediation zu arbeiten, dann ist das nicht im Weg, es ist ein Teil des Weges, es ist der Weg. Deshalb sind wir hier: Die bewussten und unbewussten Aspekte in mir sind durchmischt, und es gibt vielleicht sehr helle und angebundene Momente und andere, die nicht so sind – das ist meine Reise. Alles davon, nicht nur: „Wenn ich mit diesem Konflikt durch bin, wird alles großartig“, denn oft kommt es so, dass wenn das eine geklärt ist oder geklärt wirkt, dann kommt das Nächste und wieder das Nächste. Dann sehe ich, wie oft ich eigentlich nicht in einer gegebenen Situation sein will, was dann der Grund ist, warum sie sich so schwer klären lässt.

Deshalb sagen wird, wir haben eine transpersonale Dimension der Entwicklung, die uns Raum gibt und die Fähigkeit zur Reflexion. In der jüdischen Tradition hat das einen sehr hübschen Namen: „Sich selbst ein Fremder werden“. Da kann ich lernen, gewisse Prozesse in mir zu bezeugen, und das ist was anderes als Dissoziation, denn manchmal liegen Dissoziation und Bezeugen sehr nah beieinander. Sie kommen mir vielleicht innerlich sehr ähnlich vor, aber das eine ist abgetrennt und das andere ist zutiefst verbunden und hat Raum.

Ich glaube, bezüglich der Fähigkeiten, die wir hier trainieren und die viele von uns sowieso schon oft seit vielen Jahren trainieren, geht es darum, dass wir transpersonalen Raum in verschiedene Schichten der Verkörperung unseres Lebens bringen. Denn letztendlich bin ich, wenn ich in einer Situation ruhen kann, mein Körper voller Augen ist, meine Emotionen offen sind und meine mentale Kapazität ganz präsent ist, wie William letztes Mal gesagt hat, ein „Possibilist“: Ich bin innerlich mit der Möglichkeit verbunden, also der potenziellen Zukunft, dem potenziellen Upgrade. Dann gehe ich nicht mit einer vorgeformten Vorstellung in eine Situation hinein, sondern als Raum, in dem Emergenz stattfinden kann. Dann habe ich plötzlich kreative Ideen, ich überrasche mich selbst mit dem, was ich sage – das ist eine sehr hoch entwickelte Fähigkeit, besonders in angespannteren Situationen. Deshalb ist es einerseits gut, eine Art Methode zu lernen und die Werkzeuge zur Verfügung zu haben, mit denen man in schwierigen Situationen arbeiten kann, das halte ich für sehr gut. Und letztendlich ist der nächste Schritt, wie ich denke, genügend integriert zu sein, also die transpersonalen Werkzeuge zu haben und die integrativen Werkzeuge zu haben, dass ich also die Stellen kennenlerne, wo ich mich angespannt fühle. Und diese Angespanntheit hat oft wenig zu tun mit der gegenwärtigen Situation und eine Menge zu tun mit meiner Vergangenheit.

[00:20:00]

Tatsächlich ist es so, dass meine Vergangenheit und die Vergangenheit meiner Vorfahren und ihrer Vorfahren an diesem Moment, wo ich mich abschalte und mich plötzlich abgetrennt fühle, beteiligt sind. Deshalb ist Präsenz im mystischen Verständnis die Vereinigung der Vergangenheit und der Zukunft im Hier und Jetzt. Es geht nicht um diesen Moment ohne die Vergangenheit, es geht um diesen Moment, der die ganze Vergangenheit beinhaltet. Das macht es manchmal komplexer, denn wenn ich dann sehr offen bin und offen dafür bin, meine Emotionen zu fühlen und sie nicht als Schwierigkeit in der Situation zu sehen, dann bedeutet das, dass ich damit einverstanden bin, wirklich das zu fühlen, was ich heute fühle, und das beinhaltet höchstwahrscheinlich, dass meine Vorfahren damit einverstanden sind mit dem, was ich gerade fühle. Das ist ein sehr kraftvoller Integrationsprozess. Deshalb sage ich, die Schönheit unserer Reise liegt nicht nur darin, dorthin zu kommen, sondern die Schönheit unserer Reise liegt darin, hier zu sein, in der gegenwärtigen Situation, die ich als schwierig empfinde, und mir zu erlauben, all das zu erforschen, was ich meine, wenn ich „schwierig“ sage.

Werkzeuge und Ressourcen für effektive Konfliktlösung

Der nächste Schritt in der interpersonalen Beziehung ist dann ... Da gab es eine sehr schöne, aber sehr lange Frage, deshalb werde ich die Frage hier zusammenfassen. Sie kam von jemandem, der ein Gefängnisprojekt leitet. Bei einem der Freiwilligen im Team war die Auswirkung davon, Trauma zuzuhören, so groß, dass diese Person sehr lange gebraucht hat, das wirklich zu integrieren, die Person konnte hinterher nicht schlafen und hatte Angstzustände. Da gab es großen Bedarf, die Trauma-Übertragung zu verarbeiten oder zu verdauen, und vielleicht auch den eigenen Trauma-Trigger der Person. Denn wenn wir in schwierigen oder konfliktbeladenen oder angespannten Umfeldern arbeiten, dann sind wir sehr oft Trauma ausgesetzt oder auch dem stummen Trauma, das übertragen wird, ohne wirklich geteilt zu werden – aber das heißt ja nicht, dass es nicht im Raum stünde. In vielen Krisensituationen oder Konfliktzonen auf der ganzen Welt gibt es Generationen von Traumata, die mit im Raum sitzen und zu verhandeln versuchen. Deshalb ist es seine Sache, wenn ich mir nur zwei Menschen anschau, die versuchen, eine Einigung zu erzielen. Aber wenn wir den Baum sehen könnten, den umgekehrten Baum von vielleicht Generationen von Traumata, die hier vielleicht versuchen, etwas auszuhandeln, dann ist das eine sehr intensive Vergangenheit, die oft sehr im Nebel liegt und sich nur schwer durchschauen lässt.

Deshalb denke ich dabei, wenn William einige seiner Erfahrungen teilt, dass das wirklich ein sehr hohes Maß von Präsenz und Verfügbarkeit braucht, um fähig zu sein, die Intensität anzunehmen, die sich da im Raum befindet. Deshalb dachte ich, es ist sehr wichtig zu verstehen, welche Werkzeuge wir auch nutzen können, wenn wir mit Trauma arbeiten. Denn in diesem Kurs geht es auch darum, wie ich diese Arbeit nachhaltig mache, mit Liebe und Hingabe, viele, viele Jahre lang. Viele von uns arbeiten in Umfeldern, die oft voll sind von Krisensituationen und schwierigen Lebensumständen, also brauchen wir sein sehr gutes Aufladesystem und eine sehr gute innere Hygiene oder einen sehr guten Verdauungsprozess, damit wir vital und offen und glücklich bleiben, während wir die Arbeit machen, die wir machen.

[00:25:00]

Ich glaube, wir haben schon gesagt, dass eine Dimension davon die transpersonale Entwicklung ist. Eine andere Dimension ist die persönliche Entwicklung. Und außerdem – deshalb sind wir auch zusammengekommen, deshalb hatten William und ich den Wunsch, diesen Kurs abzuhalten – ist der Wir-Raum ein sehr, sehr kraftvolles Umfeld und auch ein sehr kraftvolles Umfeld für Heilung, Integration, Verhandlung und Entwicklung. Das heißt, entweder habe ich genügend Raum, um innerhalb einer Situation selbst auf den Balkon zu gehen, also ohne Karma-Verzögerung. Oder vielleicht brauche ich den Raum und die Zeit, die Situation wirklich zu reflektieren, mich in die Situation einzufühlen, mehr herauszufinden, Erkenntnisse oder Ideen zu bekommen, dann gibt es da den Balkon später in der Raum-Zeit oder/und ich habe ein Umfeld, das mich unterstützt, das mir in der gegebenen Situation oder später Stabilität und Präsenz gibt. Das ist meine Gemeinschaft, was wir auch als Dritte Seite ausbilden. Die Präsenz von uns allen hier, die wir gerade online sind – und ich möchte nachher in unserer kontemplativen oder meditativen Reise uns noch einmal in Präsenz bringen, dass die Kraft von hunderten von Menschen in einem gemeinsamen Container ein sehr kraftvolles Feld bildet.

Ich habe in vielen, vielen Retreats und Gruppen und Trainingsprogrammen gesehen, wie kraftvoll das ist, wenn wir alle ausgerichtet und miteinander verbunden und präsent sind und auch bei Menschen, die vor einer Gruppe sprechen, bei Menschen, die in intensiven Prozessen oder Lebensumständen sind – da ist die Kraft, die Heil- und Integrationskraft und Präsenzkraft einer Gruppe enorm. Warum? Wenn immer mehr von uns innerlich kohärent oder kohärenter sind und wenn wir die Intention setzen, uns zu verbinden – wie hier im Kurs ... Unsere Intention, etwas zu erforschen, das wir alle teilen – eine Berufung, eine Leidenschaft, den Hang zu etwas – ist eine sehr kraftvolle Intention. Zusammen erzeugen wir eine gemeinsame Gruppenintention, diese Intention hat uns zusammengebracht. Der Antrieb in uns, Konfliktlösung zu erforschen, Mediation und Meditation, ist wie eine Verbindung von uns allen durch unsere Intelligenz. Sonst würde das keine Resonanz erzeugen. Dadurch, dass wir mit etwas präsent sind, bauen wir eine Gemeinschaft um eine gewisse Qualität herum auf, sodass die Netzwerke und neuronalen Netzwerke in uns sich verbinden. Ich denke, das ist ein sehr kraftvoller Prozess. Nicht nur die neuronalen Netzwerke in unseren Gehirnen, sondern all unsere zentralen Nervensysteme – das heißt, wenn ich dir zuhöre, höre ich dir mit meinem ganzen Körper zu. Aber dir mit meinem ganzen Körper zuzuhören bedeutet auch, dass ich dir mit all meinen Entwicklungsschichten zuhöre. Ich denke, das ist ein sehr kraftvolles Werkzeug, um eine Gemeinschaft aufzubauen, dass man beim Zuhören all die Einrichtungen, Funktionen und Fähigkeiten seiner/unseren ganzen Entwicklung nutzt und natürlich im Großen und Ganzen, wenn wir das auf große Konflikte übertragen, die der Entwicklung der ganzen Welt. Die Intensität der Verbindung und Gruppenpräsenz sind viel höher, als jeder von uns das allein erzeugen könnte, und das nur mit ein wenig Einstimmung und Präsenz. Ich denke, das ist sehr kraftvoll. Ich komme darauf während der Meditation zurück.

[00:30:00]

Kulturelles Umdenken bezüglich unserer Regulierungsfunktionen

Dann möchte ich noch etwas zum kulturellen Umdenken sagen. Wenn ich heute eine Emotion erlebe, zum Beispiel, wenn ich Konflikt oder Trauma bezeuge, wenn ich Teil eines Konflikts bin, von dem ich nicht weiß, wie ich ihn lösen soll, dann trifft das höchstwahrscheinlich auf einen Teil in mir, dem es vorher schon schwerfiel, die Situation zu verarbeiten. Und dann nenne ich die Situation schwierig, aber tatsächlich treffe ich auf etwas in mir, das höchstwahrscheinlich schon vorher überfordert war oder ich treffe auf diesen Teil in anderen Menschen und dann bekomme ich eine reaktive Antwort oder eine Reaktion auf die gegebene Situation. Und wir sind hier, um einen größeren Raum zu schaffen, damit wir diese Reaktion beinhalten können.

Wenn ich jetzt sehr frei bin und ich dir wirklich zuhören kann und ich wirklich präsent bin, dann erlebe ich diese Erfahrung nicht als schwierig, denn dann bin ich willens, die Trauma-Transmission zu empfangen, die Schwierigkeit zu empfangen, den inneren Konflikt, den Familienkonflikt. Denn es sind auch viele Fragen hereingekommen, was man macht, wenn es Konflikte in meinem Familiensystem gibt, mit Geschwistern ... Und das sind natürlich oft die schwierigsten Konflikte, die wir erleben, weil die so nah an unserer Konditionierung liegen. Die sind so nah dran an dem, was wir allein nicht sehen können. Deshalb brauchen wir da dann oft Unterstützung. Das ist Teil unserer Verantwortung. Ihr erinnert euch, am Anfang des Kurses haben wir gesagt, Antwortfähigkeit (response-ability) ist, wenn ich mich in einem natürlichen Zustand der Offenheit befinde, wenn ich die Welt empfangen und der Welt zuhören kann und fähig bin, zu antworten. Reaktion ist, wenn ich versuche, die Welt zu empfangen, auf irgendeine Form von Stagnation, Überforderung, Trauma der Vergangenheit stoße und dann das Unbehagen ablehne, das ich empfinde oder nicht einmal bemerke, weil ich betäubt bin. Dann trifft das auf eine Stelle in mir, die unfähig ist, zu antworten, und manchmal spüre ich das nicht mal, denn wenn mein Verstand noch arbeitet, dann versuche ich immer noch herauszufinden, wie ich damit umgehen sollte, aber ich bin nicht mehr ganz daran beteiligt.

Deshalb leben wir vielleicht in einer Welt, wo wir manchmal denken, dass die Emotionen das Problem sind, warum wir gewisse Situationen nicht klären können, wenn es aber tatsächlich an der Überforderung liegt und daran, dass ich zu wenig Präsenz in meine emotionale Erfahrung bringe, dass die Erfahrung schwierig ist. Deshalb denke ich, es wäre sehr hilfreich für uns als Kultur, wenn wir die Schwächen oder das, was wir oft in uns loswerden wollen, anders sehen würden. Wenn ich sagen könnte: Okay, das ist ein Teil ...

Denn jemand hat gefragt: „Wie kann ich cool und entspannt bleiben, wenn ich Angst habe?“ Und ich denke, wir sollten nicht cool und entspannt bleiben, wenn wir Angst haben. Ich denke, wir müssen noch näher an die Stelle herankommen, die Angst hat, und einen Weg finden, uns zu erlauben, Angst zu haben, was mir manchmal in meiner inneren Praxis gelingt, aber manchmal auch nicht, und dann brauche ich Unterstützung dabei, weil ich diese Unterstützung offenbar am Anfang meines Lebens nicht hatte, sodass sich diese Funktion nicht richtig ausbilden konnte. Heute erscheint mir das also vielleicht als Schwäche oder Mangel an Fähigkeit, aber tatsächlich ist das der Held meiner Kindheit – wenn ich also mit der Überforderung durch die Angst umgehe, indem ich einen Teil von mir abschalte, ist diese Kontraktion intelligent. Wenn ich jetzt in einer Verhandlung sitze oder in einem Konflikt und ich mich kontrahiert fühle und ich nicht weiß, was ich machen soll, dann versuche ich, das loszuwerden, dann halte ich das für den Schwachpunkt, dabei ist dieser Schutz der Held meiner Kindheit, dieser Schutz hat mir mehr Sicherheit gegeben, als ich ohne ihn gehabt hätte.

[00:35:00]

Ich glaube, für meine Kapazität, in Beziehung zu mir selbst zu sein und zu verhandeln, sind die Schwächen nicht schwach, sondern eher intelligent. Und dass ich mit anderen Menschen sein kann und sie darin unterstützen kann, sich tiefer mit dem rückzuverbinden, was sie in sich selbst für dysfunktional halten, das ist bereits ein kulturelles Umdenken. Dass das, was ich in mir selbst als Hindernis sehe, eine missverstandene Regulierungsfunktion ist, die mir in der Vergangenheit mehr Sicherheit gegeben hat, als ich ohne sie gehabt hätte: das ist eine intelligente Funktion. Das klingt vielleicht recht einfach, aber darüber verhandeln wir oft innerlich, dass wir versuchen, von dem wegzukommen, was schwierig ist, und sagen: „Oh, wenn das nur nicht so schwierig wäre, dann wäre ich viel freier.“ Nein, denn wir sind hier, um mit dem in Beziehung zu gehen, was wir in uns schwierig nennen, denn wir sehen auch immer mehr, dass das nicht nur in uns so ist. Die Epigenetik bestätigt immer mehr, was die Weisheitstraditionen schon seit langem sagen: Dass gewisse Trauma-Elemente und Schwierigkeiten von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Denn die Weisheitstraditionen sagen uns ja auch, dass wir die Möglichkeit haben, das umzuschreiben. Wir können diese Tendenzen durch Präsenz, durch Achtsamkeit, durch Aufmerksamkeit, durch Gemeinschaft, durch Praxis, durch innere Heilung und Integration und durch Vertiefung unseres Verständnisses umschreiben.

Denn oft, wenn ich mit jemandem in einem Raum sitze und jemand kommt mit verbaler Aggression auf mich zu und ich fühle mich plötzlich angespannt – habe ich da wirklich beschlossen, angespannt zu sein, oder ist es eher so: „Oh, ich bin angespannt, ich habe mein Herz verschlossen, ich fühle mich distanziert, ich fühle mich etwas gelähmt.“ Aber in dem Moment, wo ich das fühle, habe ich ja nicht beschlossen, das alles zu tun. Es scheint, als wäre mir das einfach passiert. Plötzlich bin ich in einer Phase in meinem Leben, wo ich mich angespannter fühle, und vielleicht noch zwei Wochen vorher habe ich mich sehr frei und offen gefühlt. Etwas ist passiert, ich weiß vielleicht nicht mal mehr genau, was, und seitdem fühlen sich viele Dinge viel schwieriger an.

Einige Menschen sagen: „Oh, ich hatte schon so eine tiefe Meditation, ich habe praktiziert und ich war sehr ruhig und entspannt, und seit zwei Wochen rennt mein Verstand, und ich weiß nicht, warum. Jetzt bin ich auf einen früheren Stand meiner Praxis zurückgefallen.“ Und andere Menschen sagen vielleicht: „Ich bin jetzt seit einem, zwei, fünf Jahren in Therapie, und ich dachte, ich bin damit durch, aber jetzt bin ich wirklich frustriert, weil das und das in meinem Leben passiert ist und ich wieder getriggert wurde, und es sieht aus, als ob die letzten fünf Jahren für die Katz waren. Ich habe keinerlei Fortschritte gemacht.“

Und ich sage, das stimmt nicht. Also, manchmal stimmt es vielleicht schon, dass der Hauptpunkt vielleicht nicht gefunden wurde, aber oft fallen wir nicht wirklich zurück. Wir entwickeln uns durch Schichten über Schichten von Tendenzen, und wenn was zurückkommt, dann kann man nichts dagegen sagen. Wenn ich spüre, dass ich angespannt bin, dass es schwierig ist, dass ich nicht weiß, wie ich die Situation klären soll – dann ist das so. Es ist so. Dann gibt es kein „Ach, ich wünschte, es wäre anders.“ Nein. Es ist nun mal so.

Das bedeutet, dass ich mich meinem inneren Weg wirklich ernsthaft widme und dass ich einsehe, dass die Regulierungsfunktionen meiner Vergangenheit heute vielleicht missverstanden werden, aber in ihrer Essenz wunderschön sind.

Da läuft etwas Intelligentes ab, und ich glaube, dass es für uns – nicht nur für uns hier in der Session, sondern für uns im Leben – an der Zeit ist, in der Entwicklung der Menschheit diese Funktionen neu zu betrachten als Intelligenz, mit der das Leben bei mir – und vielleicht auch schon seit tausenden von Jahren – versucht, mit überfordernden und schwierigen Situationen fertig zu werden. Indem ich mich selbst mit positiver Aufmerksamkeit betrachte und sage: „Oh, wenn ich das als schwierig erlebe, wo liegt denn da die Schönheit in der Schwierigkeit?“ Wo liegt die Schönheit? Und entweder kann ich das in meiner Kontemplation oder Erforschung selbst machen oder ich mache es mit anderen – deshalb haben wir die Triaden-Arbeit – und kann dann herausfinden, was der eigentliche Prozess ist, der unter dem liegt, was wir an der Oberfläche sehen.

[00:40:00]

In den mystischen Traditionen sagen wir, es gibt die Oberfläche, das, was ich im Zimmer erlebe, und darunter liegen die Kräfte, aus denen sich zusammensetzt, was ich im Zimmer sehe. Wenn ich mich nur mit der Oberfläche befasse, dann verpasse ich oft die wahre Dynamik dessen, was auf einer viel tieferen Ebene abläuft. Nur durch Funktionen wie den Balkon oder ausreichend innerer Präsenz und Raum kann ich in eine schwierige Situation eintauchen und sozusagen in den ungesehenen Teil des Films kommen, in das Making-of des Films, wo es wirklich spannend ist. Ich denke, es beginnt mit dieser Zuwendung: Wenn ich ein Verteidigungssystem entwickelt habe, ein System, um mich selbst zu beschützen, oder ich Trauma oder Überforderung erlebt habe, entweder in meiner Entwicklung oder durch größere Schocks, dann sind diese Funktionen intelligent. Wir haben das aus einer Intelligenz heraus getan. Das erzeugt eine sehr positive Aufmerksamkeit. Dann ist das nicht mehr etwas, was ich loswerden muss, sondern etwas, dem ich in mir zuhören möchte, etwas, das ich erforschen möchte, dem ich näherkommen möchte. Es ist dann etwas, was ich verstehen möchte, weil es keine Dysfunktion ist, sondern eine Funktion. Und es ist eine Funktion, die vielleicht etwas braucht, es steht also ein Bedürfnis dahinter.

Unsere eigenen Bedürfnisse verstehen, um die Bedürfnisse des anderen fühlen zu können

Und deshalb denke ich, wie wir schon erwähnt haben, wenn ich kontempliere, was ich brauche und wo die Schönheit des Brauchens liegt ... Ich glaube, viele von uns merken, wenn wir „die Schönheit des Brauchens sagen“, dass wir da auf viele ältere Gefühle treffen. Viele Menschen schämen sich, wenn sie etwas brauchen, viele Menschen haben das Gefühl, wenn sie ausgreifen und etwas brauchen, dass sie dann vielleicht nicht mehr auf Augenhöhe sind, dass sie sich dann regressiver und jünger fühlen, dass sie Angst haben. Viele Menschen sagen vielleicht: „Oh, wenn ich etwas brauche, dann fühle ich mich überhaupt nicht schön dabei.“ Und ich sage, es ist eine sehr wichtige Erforschung, herauszufinden, was ich brauche, denn in Konfliktsituationen haben wir oft eigentlich mit sehr tiefen, fundamentalen Bedürfnissen zu tun, die aber nicht erwähnt werden. Sie stehen nicht im Raum. Wir sind hier, aber tief drinnen gibt es oft sehr fundamentale Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden. Und in dem Moment, wo wir sie erfüllen, beginnen sich viele Situationen zu entspannen.

Ich glaube, die Schönheit des Brauchens, dieses Energieaustausches liegt darin: Ich gebe – ich gebe der Welt, ich gebe in meiner Arbeit, ich gebe dem Leben und meinem Umfeld; aber ich empfangen auch. Je klarer ich darin bin, was ich in gegebenen Situationen brauche – und das fängt mit einfachen Dingen an, die sehr greifbar sind: Was brauche ich zu essen? Was braucht mein Körper? Was brauchen meine Emotionen? Aber da gibt es auch einen größeren Radius, und besonders in Situationen, wo ich allein in einem Konflikt bin, dass ich mich da fragen kann: Okay, was brauche ich jetzt gerade, in dieser Situation? Wenn ich feststelle, dass ich streite und streite – okay, wenn ich tiefer eintauche, was ist dann jetzt gerade das wirkliche Bedürfnis in mir, das ich vielleicht auf andere Art mitteilen möchte, weshalb es nicht erfüllt wird? Also verbinde ich mich wieder mit mir. Das Bedürfnis ist etwas, das ich fühle. Das ist wie ein Blumenstrauß, als ob ich einen Blumenstrauß halte, der mich in mir selbst erdet, und ich bin wieder mit meinen Bedürfnissen verbunden. Deshalb denke ich, diese Erforschung, zu wissen, was ich brauche, ist ein Training. Denn dann kann ich immer klarer kommunizieren, was ich brauche, und je klarer meine Bedürfnisse sind, desto besser verstehe ich die Bedürfnisse von anderen Menschen – wenn sie sie mir sagen, aber auch, wenn sie sie mir nicht sagen.

[00:45:00]

Und jetzt komme ich zum Anfang zurück, ich sehe die Schuhe, die Mathias in seiner Zeichnung gemalt hat. Mich in deine Lage zu versetzen kann bedeuten, dass ich *denke*, was du vielleicht denkst oder was du vielleicht fühlst, oder aber, dass mein ganzes Wesen offen genug ist, um wirklich zu *fühlen*, was du fühlst, zu fühlen, was du brauchst, zu fühlen, was du sagst, wenn du es nicht sagst, zu fühlen, was der Subtext zu dem Text ist, den ich höre. Denn oft lassen wir das, was wir hören, durch den Google-Übersetzer laufen, und dann wurde eigentlich was ganz anderes gesagt als wir hören. Viele von uns kennen das. Aber um mich in deine Lage zu versetzen, ohne zu projizieren, was ich über dich denke, ist eine sehr tiefe Funktion des Nervensystems, um jemanden zu empfangen. Aber ich kann dich nur dort empfangen, wo ich selbst offen bin, wo ich mit dir in Resonanz bin, wo ich dich fühle, dann fühlt mein Körper deinen Körper. Dann kann ich Spannungen spüren, ich kann offene Räume spüren, ich kann den Fluss in jemandes Körper spüren, aber warum? Weil der Körper dafür offen sein muss. Meine Emotionen sind in Resonanz mit deinen Emotionen. Meine mentale Kapazität kann mit einer anderen mentalen Kapazität in Resonanz gehen, und so weiter.

Mich in deine Lage zu versetzen bedeutet, zuzulassen, dass ich fühle, was du fühlst. Und auch deine Bedürfnisse zu empfangen, weil ich meine Bedürfnisse kenne. Ich bin in meinen Bedürfnissen lebendig, und ich kann deine Bedürfnisse fühlen. Zwischen zwei oder mehr Nervensystemen im Raum gibt es eine Resonanz, die es uns erlaubt, eine tiefe Verbindung aufzubauen. Dann fühlen Eltern ihre Kinder – das kennen wir alle, besonders die, die Eltern sind – wenn wir unsere Kinder fühlen, dann fühlen wir, dann haben wir eine Art intuitives Wissen, was gerade gebraucht wird. Aber wenn wir unsere Kinder nicht fühlen, dann müssen wir fragen: „Okay, wie sollte ich dieses oder jenes machen?“ Oder wenn ich meinen Körper nicht fühle, dann frage ich: „Okay, was ist gesundes Essen?“ Aber wenn ich meinen Körper fühle und mit meinem Körper verbunden bin, dann sagt mein Körper mir, was ich essen soll.

Dasselbe trifft auch auf komplexere Situationen zu. Wenn ich in diesen Kapazitäten in mir selbst geerdet bin, dann kann ich mich wirklich in deine Lage versetzen, was bedeutet, ich projiziere nicht, was ich denke und meine Werte und meine Weltsicht auf dich, sondern ich kann wie ein leeres Blatt Papier sein und dich wirklich empfangen.

Dann kann ich spüren und verstehen, was das Bedürfnis sein könnte, wie die versteckte Botschaft lautet, was im Konflikt das unausgesprochene oder ausgeschlossene Element ist. Und wenn wir das mit hineinnehmen, kann das ganze System sich entspannen. Denn oft stehen unsichtbare, ungesehene Elemente im Raum, und so lange wir die nicht mit ins System hineinnehmen, hören die nicht auf zu schreien. Und in dem Moment, wo wir sie wieder mit hineinnehmen, kann sich etwas entspannen und wir können einander auf viel tieferer Ebene zuhören.

Als ich die letzte Session von William gehört habe, hat mir sehr gefallen, was William gesagt hat, als jemand fragte: „Was, wenn jemand mir einfach nicht zuhören will?“ Seine Antwort war: „Okay, aber wir bringen das Zuhören zuerst ein, selbst, wenn die andere Person uns nicht zuhört, denn oft wächst die Fähigkeit zum Zuhören, wenn sich jemand wirklich gehört fühlt, weil da ein Bedürfnis ausgedrückt werden musste.“

Ich denke, ich möchte uns alle dazu ermutigen, wirklich in die Schönheit und auch in die Schwierigkeit der menschlichen Reise einzutauchen. Aber indem wir mittendrin sind, lernen wir, den Teilen zu lauschen, die bereits verlassen wurden. Deshalb mögen wir die in uns oft nicht so sehr – weil wir sie bereits verlassen haben, dabei sind sie doch die Helden unserer Kindheit, Regulierungsfunktionen, die uns geholfen haben, der oder die zu sein, die wir sind. Und das eben nicht verhindert haben – sie haben uns geholfen, diejenigen zu sein, die wir sind. Ich denke, das ist ein sehr kraftvolles Umdenken.

[00:50:00]

Beginn der Meditation

Bevor wir weitermachen und dann auch noch Raum lassen für den Frage- und Antwortteil der heutigen Session – ich weiß, das war jetzt viel – nehmen wir uns etwas Raum, damit sich das alles setzen kann und geben wir uns etwas Zeit zu schauen: Okay, was hat Resonanz in dir erzeugt, welche Teile von dir fühlten sich angesprochen. Wir absorbieren jetzt auch die Information und haben jetzt Zeit, innere Antworten oder Reaktionen auf das, was gesagt wurde, zu verdauen. Wir sagen: „Okay, ich höre meinem Körper zu, ich höre meinem Atem zu und ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen. Ich lausche und ich lausche auf die Empfindungen, die gerade in mir präsent sind. Die verschiedenen Empfindungen, Körperwahrnehmungen, wie Fließbewegungen im Körper, die Atembewegungen, Körperempfinden, wie der Fühlsinn von meinem Körper, auch angespannte Stellen, vielleicht Stellen, wo was wehtut. So werden durch die innere Praxis der ganze Körper, das Nervensystem, die Emotionen, die Gedanken zu einem Werkzeug, wie das Erstellen einer inneren Landkarte.

Wir atmen, und jedes Ausatmen trägt uns tiefer, und mit dem Ausatmen schaffe ich inneren Raum, als ob das Leben ausatmet und verdaut, wie nach einer Mahlzeit, wo wir manchmal ausruhen wollen, damit das Mahl verdaut werden kann. Wie im Leben bei vielen Erfahrungen, wo das Zusammenspiel zwischen Aktivität und Entspannung und Verdauung sehr wichtig ist. Wie bei der Frage, die wir gehört haben, Trauma hat eine Übertragung, und dann kann ich nicht schlafen und bin innerlich sehr beschäftigt und getriggert – dann brauche ich Zeit zum Verdauen. Mein ganzes Nervensystem sagt mir dann, dass ich Zeit zum Verdauen brauche.

Und manchmal, wenn es so scheint, als ob ich nicht weiterweiß, ist ein Weg zu sagen: „Okay, ich nehme mir Raum.“ Und dann lasse ich mich einsinken und verdaue die Situation.

[00:55:00]

Du kannst jetzt auch schauen, wie in deinem Leben das Verhältnis zwischen Aktivität, Tun, Beteiligung und Raum, Entspannung, Reflexion und Verdauung ist.

Oder auch jetzt hier in der Session, da haben wir viele Dinge aufgenommen, wir haben viele Dinge gehört, Themen, Inhalte, und jetzt lassen wir das sich setzen. Fühl es, schau, wie es sich auf dich bezieht, ob es sich auf dich bezieht, ob es da eine innere Resonanz gibt.

Und auch, wie du die Aspekte von dir betrachtest, die du weniger funktional findest, vielleicht dysfunktional, die du als Schwäche siehst, vielleicht als Problem oder einen Teil, den du loswerden willst. Vielleicht fällt dir da sofort etwas ein oder vielleicht, wenn du einfach die letzten Tage noch mal Revue passieren lässt: Gibt es da Aspekte in mir, die ich mir anders wünsche oder die ich als Schwäche sehe?

Dann können wir vielleicht zusammen einfach praktisch anwenden, was wir vorher gehört haben: Was, wenn ich diesen Teil von mir umdeute von dysfunktional, schwierig, von einer Schwäche oder einem Problem, das ich in mir sehe, wenn ich den Fokus ändere und sage: Ich höre diesem Teil in mir als einer intelligenten Funktion zu, die ich noch nicht verstehe. Eine Funktion, der ich zuhören kann, als wäre sie ein intelligentes, interessantes Buch, ein Leid, ein Gemälde, ein intelligentes Gedicht des Lebens. Das Leben wollte das Richtige tun und es hat zu einer gewissen Zeit in meinem Leben das Richtige getan. Wann immer dieser Teil online kam, war das ein intelligenter Versuch, mit einer gewissen Situation fertig zu werden.

[01:00:00]

Und ich höre weiter zu, bin präsent damit, und ich kann vielleicht auch fühlen, was in mir abgelaufen ist, wenn ich mich noch mit meinem Körper verbunden fühle, wenn ich mich verbunden fühle mit dem, was ich fühle, wenn ich mental noch präsent bin. Und ich höre mit Neugier zu, um den intelligenten Aspekt in diesem gewissen Teil zu finden.

Wenn ich also meinen Ansatz ändere von dysfunktional zu intelligent, von einer Dysfunktion oder einem Problem, das ich loswerden will zu einer intelligenten Funktion, an die ich näher herankommen will, die ich als intelligente Funktion meiner Intelligenz sehen.

Dass jede Kontraktion, jede Dissoziation, jede Trauma-Reaktion, jede Übertonalisierung, jede Verteidigung eine intelligente Wurzel hat, die zu einer gewissen Zeit in meinem Leben sehr wichtig war.

Und dann wieder zu schauen, wie du dich in deinem Körper jetzt fühlst, emotional, mental.

Und von diesem inneren Teil in dir auch wieder die Beziehung zu finden zu Situationen in deinem Leben, wo du das Gefühl hast oder wo du ähnliche Funktionen in anderen Menschen vielleicht missverstehst, dass das Funktionen sind, die nicht gehört oder verstanden wurden, die interpersonale Dynamiken erzeugen. Wo ich mich nicht in die Lage von jemand anderem versetzen kann, wo ich mich auch davon abtrenne, diese Funktionen im anderen zu verstehen, oder es persönlich nehme oder reaktiv werde.

[01:05:00]

Diese Funktionen in mir zu verleugnen bedeutet also höchstwahrscheinlich auch, dass ich sie in dir nicht mag oder sie in dir nicht verstehe.

Und dann lasst uns zum Ende unserer Meditation wieder jeden mit einschließen, der gerade online ist. In diesem Moment sitzen wir auf der ganzen Welt verteilt und teilen unsere gemeinsame Intention und erzeugen damit ein Feld. Auch wenn einerseits mein Verstand sagt, dass wir alle getrennt voneinander an verschiedenen Orten sind, kann ich tiefer drin zumindest damit experimentieren, die Intention zu setzen, dass ich eine virtuelle Sangha fühlen und mich darauf einstimmen kann, eine virtuelle Gemeinschaft, eine virtuelle Interessengruppe.

Mein Nervensystem ist viel feiner und fähiger als ich es manchmal im Alltag nutze. Es gibt eine Gruppenpräsenz, ein Gruppenfeld, also setze ich die innere Absicht, dass ich mich in hunderte von Menschen, die ein Feld erzeugen, einfühlen möchte.

Und dann lass langsam diese Absicht wieder gehen, das Gruppenfeld, und komme langsam zurück zu deinem Körper, zu deinen Füßen auf dem Boden oder deinem Körper, der auf dem Stuhl oder dem Sofa sitzt oder woanders. Mache ein paar tiefere Atemzüge und komme zurück.

[01:10:00]

Ende der Meditation

Ich denke, wir hatten eine sehr wichtige Erforschung, die natürlich in der Tiefe noch viel komplexer ist, aber es ist ein Schritt, um zu lernen, die inneren Prozesse, Verteidigungen, Kontraktionen, emotionalen Überregulierungen in mir als sehr intelligente Funktionen zu verstehen, was die Sicht auf meine internen Prozesse verbessert, die Art, wie ich mit mir umgehen will, und der mein Mitgefühl mit mir selbst verstärkt. Auch die Fähigkeit, wirklich mit meinem inneren Prozess präsent zu sein, was ein wichtiges Werkzeug ist, um Klarheit zu finden, Entscheidungen zu treffen, in der Beziehung, denn dadurch lerne ich nicht nur mich selbst auf verschiedenen Ebenen tiefgründiger kennen, sondern mein Nervensystem lernt auch mehr über innere Erleuchtung und innere Klarheit. Ich gewinne also Klarheit und ich gewinne die Fähigkeit, Klarheit zu erhalten, was bedeutet, dass ich das öfter anwenden kann und mit weniger Zeitverzögerung. Am Anfang stoße ich also vielleicht auf eine Situation und fühle mich kontrahiert, und es dauert ein bisschen, bis ich das verdauen kann, bis ich mich wieder öffnen kann.

Aber je mehr ich lerne, je mehr ich meine innere Klärungsarbeit mache, während ich mit jemandem rede, während ich im Gespräch bin, desto eher sehe ich: „Oh, ich werde getriggert.“ Ich kann dann mit dem Trigger präsent sein und meinen Trigger im gegebenen Moment verdauen, was bedeutet, ich verdaue einen Teil meiner Vergangenheit – denn oft stellen wir fest, dass viele der Gefühle und viele innere Prozesse, die wir haben, unverdaute Vergangenheit sind. Deshalb müssen wir da oft Raum hineinbringen – weil wir unsere Fähigkeit des Verdauens stärken müssen.

Die Vergangenheit zu integrieren bedeutet, die Vergangenheit zu verdauen. Ein Trauma zu integrieren bedeutet, eine überfordernde Situation zu verdauen, eine Phase in unserem Leben oder einen Aspekt unseres Lebens. Wir verdauen, was in der Vergangenheit passiert ist – im gegenwärtigen Moment. Unsere Fähigkeit, das zu tun, wächst, und das nennen wir Prozessbewusstsein, ein wachsendes Prozessbewusstsein. Denn ich bin gerade ein Prozess, du bist ein Prozess, und Beziehung ist, wenn wir beide immer besser lernen, uns innerhalb der Beziehung zu regulieren. Ich muss die Beziehung nicht verlassen, um mich zu regulieren, ich lerne, mich innerhalb der Beziehung zu regulieren, bis die Beziehung größer ist als der Inhalt. Und das bedeutet nicht, dass wir immer Ja oder Nein sagen, es sagt nichts über den Inhalt aus, es sagt nur etwas über die Fähigkeit aus, in Beziehung zu sein. Dann sage ich nicht deshalb Ja und Nein, weil ich gehen muss. Sondern weil ich bleiben kann, kann ich mich für Ja oder Nein entscheiden. Das ist emotionale Reife. Ich kann die Intensität einer Emotion in einer bestimmten Situation erleben und ich kann von Moment zu Moment zu Moment innerhalb der gegebenen Situation die Antwort darauf finden. Ich denke, das ist eine wunderbare Kapazität, die wachsen kann, und diese Beziehungsfähigkeit sehen wir, wenn William über seine Erfahrungen spricht. Das erfordert ein hohes Maß an Fähigkeiten, so in Beziehung zu sein und eine innere Emergenz zuzulassen. Und die Schönheit liegt darin, dass es dann in solchen Situationen immer noch genügend inneren Raum für Kreativität gibt.

[01:15:00]

Deshalb sage ich auch oft in unseren Gruppen und Retreats, wenn wir von dem überrascht werden, was wir sagen – weil es frisch ist, weil es dem Moment begegnet, ich es nicht geplant habe, es keine vorgefertigte Idee war, sondern etwas, das mich selbst überrascht, während ich es ausspreche – dann bedeutet das, dass etwas Frisches passiert, und ich denke, das ist im Konfliktlösungsprozess eine sehr wichtige Funktion – oder auch in meinem eigenen – denn normalerweise nutzen wir alte Werkzeuge und bleiben dann immer wieder stecken. Und dann gibt es die Möglichkeit für neues Verständnis oder eine neue Idee oder eine kreative Intervention, die ich vorher noch nicht ausprobiert habe, und deshalb ändert sich dann was. Die Fähigkeit der inneren Verdauung ermöglicht es uns durch den Raum auch, neue Informationen, überraschende Informationen, spontane Informationen und spontane Kreativität einzubringen, die oft den Lauf der Dinge verändern.

Q&A: Nicht zu fühlen ist eine intelligente Funktion unseres Nervensystems

Moderator/in: Wir beginnen mit einer schriftlich eingereichten Frage von Donna. Donna fragt: „Wie kann ich jemanden empfangen, ohne mich selbst zu verlieren?“ Und ein paar Minuten später hat sie hinzugefügt, dass sie Angst hat, sich selbst zu verlieren.

Thomas: Ja. Eine gute Frage dazu ist: Wie ist denn der Prozess, sich selbst zu verlieren? Normalerweise meinen wir, dass wir aufhören, uns selbst zu fühlen, wenn wir sagen, wir verlieren uns. Wenn ich also aufhöre, mich zu fühlen – genau, wie wir vorhin gesagt haben – dann treffe ich auf eine Funktion, die offensichtlich in meiner Vergangenheit sehr wichtig war. Wenn ich mich also verliere, ist das ein sehr wichtiger Moment, denn es bedeutet, dass ich auf einen Bereich in mir treffe, wo Dissoziation oder Betäubung eine sehr intelligente Funktion war. Dissoziation ist für viele Kinder eine äußerst wichtige Funktion, die ihnen geholfen hat, zu denen zu werden, die sie heute sind. Ohne sie wären wir nicht fähig, gewisse Fähigkeiten oder Kapazitäten zu entwickeln. Und wenn wir erwachsen werden, versuchen wir, diese Bereiche loszuwerden, wenn ich also betäubt bin oder dissoziiere oder wenn ich auf dem Schlauch stehe oder nicht weiß, was ich sagen soll, oder reaktiv werde, dann halte ich das gewöhnlich für ein Problem. Aber in der inneren Arbeit sagen wir: „Okay, wir erkennen, dass nicht zu fühlen hier wichtiger ist als zu fühlen.“ Betäubt zu sein ist offenbar wichtiger als zum Beispiel Angst zu haben. Wenn ich mich betäubt fühle, dann respektiere ich die Tatsache, dass ich da was betäube.

Und wenn ich genügend innere Ressourcen habe, dann kann ich das in meiner inneren Arbeit machen, wenn also so etwas passiert ist und ich habe hinterher einen Moment Zeit, dann schaue ich: Okay, was fühle ich? Ich checke meinen Körper, ich checke meine Emotionen, ich schaue, okay, wie ist meine Körperwahrnehmung? Es ist schwer, meinen Körper zu fühlen. Wie ist meine emotionale ... kann ich sagen, welche Emotionen ich gerade habe? Und oft stelle ich dann fest: Nein. Denn wenn wir Menschen fragen: „Okay, wie fühlst du dich? Was läuft emotional für dich ab?“, dann hören wir oft viele Interpretationen, aber wir hören keine Emotionen. Und wenn ich keine Emotion höre, dann bedeutet das, dass derjenige mir das nicht sagen kann. Er oder sie versucht, es mir zu sagen, aber oft füllen wir die Lücke, wo wir nichts fühlen, mit irgendetwas, mit allen möglichen Interpretationen. Das war vielleicht hilfreich, um in Verbindung zu bleiben mit einem sozialen oder kulturellen Umfeld – entweder zu Hause oder in der Schule, in der Erziehung – aber es ist nicht authentisch. Es ist nicht das, was wir wirklich fühlen. Wir füllen nur die Lücke, wo wir nichts fühlen, mit irgendetwas.

Wenn wir jetzt sagen: Okay, was, wenn „nichts fühlen“ ein wichtiger, ein sehr wichtiger Aspekt ist, und wenn ich lerne, dem zuzuhören und mich dafür wertzuschätzen, dass ich den emotionalen Inhalt abschalte, wenn ich mich auf den Prozess ausrichte, was bedeutet, dass ich kongruenter werde mit dem Prozess? Wie ein Surfer auf der Welle – wenn die Welle hochkommt, bleiben wir auf der Welle, und wenn die Welle wieder runtergeht, finden wir vielleicht eine andere Welle. Wenn die Emotion wie eine Welle ist und ich mit der Welle hereinkomme – und wenn es keine Emotion gibt, wenn da nur Betäubung ist, dann ist das die authentische Prozesswahrnehmung. Ich fülle das nicht mit irgendetwas, nur weil ich denke, dass andere Menschen hören wollen, was ich fühle, sondern ich kann sagen: „Ja, ich verliere mich“, was bedeutet, ich kann mich nicht mehr selbst fühlen. Oder die andere Version von „ich verliere mich“ kann sein, dass ich in meinen eigenen Gefühlen ertrinke, dass ich überwältigt und von meinen eigenen Emotionen überflutet werde, und deshalb ... Als ob ich voller Wasser bin und Wasser bricht über mich herein, und dann bin ich unter Wasser. Und es spielt gewöhnlich keine Rolle, was genau es ist. Ich sage: „Okay, so ist es nun“, und gehe in Kongruenz mit dem gegenwärtigen Prozess.

Wenn wir auf Dissoziation treffen und ihr wirklich begegnen, dann spüren wir schon Betäubung. Und in dem Moment, wo wir Betäubung fühlen, schaltet sich das gewöhnlich wieder ein – es sei denn, wir treffen auf einen Teil von uns, der so traumatisiert ist, dass er Unterstützung in Beziehung braucht, dann müssen wir zu jemandem mit professionellem Hintergrund gehen, der uns helfen kann, diese Teile zu integrieren, weil das oft für uns allein zu viel ist.

Ich mag das, wie hochintelligent das Nervensystem ist. Wenn wir kontrahiert sind und eine überwältigende Erfahrung zurückhalten, dann können wir die entweder durch irgendetwas aufbrechen, was noch schmerzhafter ist, oder es öffnet sich, wenn es auf das richtige Umfeld trifft. Deshalb besteht ein Großteil der Arbeit in der Heilungs- oder Integrationsarbeit darin, dass richtige Umfeld zu schaffen – und ich denke, in der Konfliktlösungsarbeit ist das auch so. Wir schaffen Umfeldler für einen Konflikt – wie William gern sagt, die Dritte Seite --, wir schaffen eine Dritte Seite, um das richtige Umfeld zu erzeugen, in dem eine Transformation stattfinden kann, und das ist eine hohe Kunst. Das richtige Umfeld zu schaffen bedeutet, dass ich spüren kann, was im jeweiligen Moment gebraucht wird, und kann damit in Beziehung gehen. Ich kann dem Bedürfnis des Moments entgegenkommen, weil ich es fühle. Dann fühlt sich der andere gesehen, weil das andere Nervensystem versteht, dass es da eine authentische Erkennung gibt. Wenn ein Nervensystem sich gesehen fühlt und es eine authentische Beziehung gibt, dann entspannt sich gewöhnlich etwas. Und das haben wir ja auch in einigen der Beispiele gehört, die William in den letzten Sessions gebracht hat, dass es in dem Moment, wo jemand sich gesehen fühlt, sofort diese tiefere Beziehung gibt, die eine Öffnung herbeiführt. Und diese Öffnung bedeutet eine neue Möglichkeit.

Gut. Und wenn wir wieder mit uns verbunden sind, kommen wir auf unseren Kompass zurück, und damit kommen wir gewöhnlich zurück zu der Möglichkeit, dass wir antworten oder eine Entscheidung treffen können oder dass wir gewissermaßen wieder im Navigationssystem sind.

Q&A: Kollektives Trauma schränkt unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein

Sprecher/in 1: Ich habe eine Frage zu der potenziellen Seite oder der Generatoreseite dieses Prozesses, also mehr auf kollektiver Ebene. Ich habe mal an einem Heilungsevent von dir in Berlin teilgenommen, und danach hatte ich die Wahrnehmung, als könnte ich mehr von der Vitalität sehen, die – in diesem Fall in Deutschland – ein Teil des Kollektivs sein könnte, aber es eben nicht ist, die von etwas anderem abgedeckt wird. Ich habe keine spezifische Frage, aber vielleicht kannst du dazu etwas sagen?

Thomas: Mm-hmm. Du hast das sehr schön gesagt, und ich denke, wir werden dieses Thema vielleicht auch nächstes Mal ansprechen, wenn William zurück ist. Besonders in den letzten Jahren spreche ich mehr über die Dimension von kollektivem Trauma, dass viele unserer Trauma-Historien nicht nur aus unseren persönlichen Biografien stammen, sondern gefrorenes Terrain sind, in das wir hineingeboren wurden.

Und ich denke, deine Beschreibung ist sehr schön, denn du sagst: „Oh, ich spüre die Möglichkeit der höheren Vitalität, aber irgendwie kommt sie nicht durch.“ Ich denke, das ist sehr richtig. Unsere Nervensysteme sind es gewöhnt, wie ich das nenne, dass wir mit unserem Auto ständig durch eine neblige Landschaft fahren.

Sprecher/in 1: Hmm.

Thomas: Viele von uns sind daran gewöhnt, durch den Nebel zu fahren. Wir sind schon in ein Auto hineingeboren worden, dass durch eine neblige Umgebung fährt, wir sind also daran gewöhnt, dass wir nur 10 Meter weit sehen können und dann ... Wir fahren also, wir lernen zu fahren – weißt du, 10 Meter sind ja nicht weit, also passieren viele Dinge in unserem Leben, die wir nicht wirklich erklären können oder mit denen wir zu kämpfen haben. Aber wenn wir ohne den Nebel 300 Meter weit sehen könnten, dann würden wir uns auf viele Dinge, die auf uns zukommen, schon von Anfang an ganz anders beziehen. Aber wenn sie erst direkt vor unserem Auto auftauchen, weil es so neblig ist, dann wird das zu einem Thema.

Ich denke, das ist eine kleine Beschreibung davon, wie man sich ein kollektives Trauma-Feld vorstellen kann, dass wir in ein Feld hineingeboren wurden, das ein Teil unserer neuronalen Netzwerke ist und ein Teil unserer Epigenetik und das in uns gespeichert ist, das eine Menge Vitalität und Energie zurückhält, aber im kollektiven Ozean des unbewussten Materials unterdrückt ist. Und da liegt sehr viel Energie. Unsere Nervensysteme sind damit beschäftigt, sehr viel unverarbeitete Information zu unterdrücken und zu leugnen, wie ich glaube.

Neue Generationen brechen das in kleine Stücke runter. Jeder von uns hat also einen Bissen von dem Kuchen genommen und arbeitet sich jetzt durch diesen Bissen hindurch, und das nennen wir persönliche Themen, aber tatsächlich versuchen wir nur, das Leben und große Katastrophen auf der ganzen Welt zu verdauen, wir versuchen, diese Katastrophen zu verdauen, weil die so überwältigend waren, dass es zu dem Zeitpunkt unmöglich war, diese Erfahrung zu haben. Ich denke, was du erwähnt hast, ist wirklich die führendste Form der Heilung und Integration und auch der Konfliktlösung, eben mehr über diese kollektiven Felder zu lernen, die unsere Kapazitäten einschränken. Unser Nervensystem ist in seinem Originalzustand viel sensitiver, viel verbundener, denke ich, aber durch diese Art von Feld haben wir das Gefühl, als ob wir unser Leben lang mit einer schweren Decke über dem Kopf rumlaufen. Aber weil jeder mit einer schweren Decke rumläuft, oder zumindest viele Menschen, halten wir das für normal, also gewöhnen wir uns daran, so rumzulaufen – bis jemand die Decke wegnimmt, und dann sehen und fühlen wir, wie es sich anfühlt, einen tiefen Atemzug zu machen und frische Luft zu atmen.

[01:30:00]

Aber dieser Atemzug frischer Luft ist so selten.

Und manche Menschen haben eine Art Erwachsenerfahrung oder dieser Nebel lichtet sich für einen Moment, und dann fühlen wir, wow, welche Kapazitäten hat unser Nervensystem eigentlich, und dann sind wir ein menschlicher Supercomputer und nicht mehr viele einzelne Laptops. In diesem zersplitterten Trauma-Feld erfahren wir uns als viel getrennter und weniger verbunden, und deshalb kommen, wie ich denke, in diesem Trauma-Feld viele Reibungen und Schwierigkeiten hoch, die ein Symptom für etwas viel Fundamentaleres sind.

Also, ja, ich stimme dir zu, in uns ist sehr viel Vitalität gebunden, und angesichts der Zeit, in der wir leben und der Technik, die wir nutzen, die uns auf der ganzen Welt verbindet, reisen Trauma-Impulse so schnell um die Welt, dass wir tatsächlich gezwungen sind, uns das neue Terrain anzuschauen. Intellektuell wissen wir ja, dass es kollektives Trauma gibt, aber in unserem Erleben hilft uns dieses Wissen oft nicht. Also denke ich, wir müssen Werkzeuge entwickeln, um uns genau mit dem zu beschäftigen, was du gesagt hast. Ich denke, das ist im Moment die vorderste Front unseres Lernens, ein sehr wichtiger Lernschritt, der auch viele Fragen betrifft, die hier im Kurs aufgeworfen werden.

Bitte sag mir, möchtest du noch etwas hinzufügen?

Sprecher/in 1: Ja, es hat mich berührt, als du gesagt hast, ich wurde da hineingeboren. Ich bekomme dann dieses Bild, dass ich in Kontakt komme mit dem unschuldigen Kind, das in diesem Sinne in dieser gefrorenen Welt ist und nicht versteht, warum sie so gefroren ist, aber ... ja, ich bin auf einer Ebene mit dieser Wahrnehmung in Kontakt geblieben, aber dann wurde es sehr verwirrend, in diesem Feld zu sein.

Thomas: Mm-hmm. Ich habe letztens mit jemandem gesprochen, die eine Holocaust-Überlebende der zweiten Generation ist, aus einer Familie der zweiten Generation. Sie sagte, am Anfang ihres Lebens hat sie sich immer die dysfunktionalen Sachen in ihr angeschaut, bis sie eine Psychologin wurde. Sie ist ihren eigenen Weg da hindurch gegangen, zumindest bis zu einem gewissen Grad. Sie sagte, je mehr sie einen Rahmen für das bekam, was wirklich in ihrem Leben passiert ist, desto hilfreicher war das für sie, sich darauf wieder auszurichten. Durch das Erwachen in kollektive Trauma-Felder werden viele von uns feststellen, dass das etwas Reales ist, was Milliarden von Menschen auf der ganzen Welt betrifft, dass wir in Narbengewebe hineingeboren wurden. Wie wenn man eine Narbe auf der Haut hat, dann sieht man, dass das kein normales Gewebe ist. Und man kann sich vorstellen, wenn man in so einen Bereich hineingeboren wird, dann wird man in Verzerrungen hineingeboren. Wir erleben nicht die Realität, unsere Wahrnehmung ist dazu nicht mal richtig fähig. Ich denke, das ist so ein wichtiges Thema, von dem wir, wie du sagtest, irgendwie wissen, aber wir haben noch nicht den Rahmen, um diesem intuitiven Wissen eine Basis zu geben. Denn von dort aus könnten wir dann wirklich kraftvolle Werkzeuge entwickeln, um das zu integrieren und zu sehen, dass viele Konflikte, die wir erleben, tatsächlich Symptome von diesem unverarbeiteten See sind, auf dem unsere Kulturen oft aufgebaut sind.

Q&A: Fühlen und Verstehen sind eins

Sprecher/in 2: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo.

Sprecher/in 2: Ich hänge noch ein bisschen bei der Narbe, das hat mich umgehauen, das mit der Narbe. Dieser Kommentar mit der Narbe am Ende. Ich habe einen Kommentar und eine Frage, das Erste ist ein Kommentar und ich frage mich, ob du dich mit Appreciative Inquiry auskennst, denn ein Teil von ...

Thomas: Ein bisschen.

Sprecher/in 2: Entschuldige?

Thomas: Ja, ein bisschen.

Sprecher/in 2: Ja. Dieses Umdenken, von dem du gesprochen hast, das war so schön, und die Vorstellung, Dinge nicht so sehr als Problem, sondern als Geheimnis zu sehen, also wollte ich das in der Gruppe ansprechen. Und meine Frage, da geht es um hypo/hyper. In Sachen hypo, kannst du da ein wenig sagen zu Dissoziation versus Intellektualisierung? Und in Sachen hyper, wenn wir die Gefühle fühlen und uns eventuell ein wenig überwältigt fühlen, wenn wir überwältigt sind, ist es dann notwendig, unsere Gefühle von anderen zu trennen? Was da dein Gefühl ist auf der Hyper-Seite?

Thomas: Kannst du noch etwas mehr dazu sagen, die Gefühl von anderen zu trennen?

Sprecher/in 2: Ja, also wenn jemand mit mir spricht und ich mich etwas aufgeladen fühle, dann bekomme ich das Gefühl, dass vielleicht das, was ich fühle, ein Teil von dem ist, was sie fühlen. Diese Schwierigkeit, Moment mal, ist das mein Gefühl oder ihr Gefühl? Oder wenn man dann sogar zurückschnellt und merkt: Oh, Moment, ich muss dissoziieren, und das ist zu viel, also intellektualisiere ich, was da abläuft. Ich habe das Gefühl, ich schwanke da zwischen den beiden hin und her, wenn ich versuche, im Moment zu sein.

[01:35:00]

Thomas: Okay, ich verstehe. Ja, ganz wichtig, im Prozessbewusstsein ist das eine ganz wichtige Frage, denn ich denke, dass da viele von uns manchmal verwirrt sind. Okay, was fühle ich gerade? Fühle ich eine Übertragung? Bin ich Teil von der Energieübertragung von jemand anderem? Bin ich in meiner eigenen Hyperaktivierung oder Dissoziation? Das sind sehr wichtige Prozessfragen, die du da stellst. Zuerst zur Intellektualisierung: Das ist etwas, was oft obenauf auf der Dissoziation sitzt. Also zuerst fühle ich nichts. Denn wenn ich was fühle, dann bin ich mit dem Leben verbunden. So wie wenn ich spüre, dass ich im Fluss schwimme und ich weiß, dass ich im Fluss schwimme, ich schwimme bewusst, also fühle ich das Leben. Wenn ich aufhöre, das Leben zu fühlen, dann muss ich den Moment über-rationalisieren und ich gehe in eine Funktion, wo ich versuche, herauszufinden, was ich tun soll. Wenn ich mich selbst fragen höre: Okay, was sollte ich tun?, dann gehe ich sofort zurück und frage mich: Okay, was fühle ich gerade nicht, wo ist mein Kompass?

Und unser Kompass wächst durch Beziehung, glaube ich. Der Kompass wächst durch eine tiefe, intime Beziehung mit unseren Eltern, da bekommen wir eine Art Kompass fürs Leben, wir erden uns, wir fühlen unseren Körper. Unser Körper ist ein Teil der Natur und des Lebens. Und durch die emotionale Verbindung bekommen wir eine Art Kompass oder Navigationssystem fürs Leben. Unsere Intuition ist damit verbunden, und dann ist der rationale Verstand ein natürlicher Teil des Ganzen. Dann ist das schön so, denn dann kann ich sehr gebildet sein und einen sehr ausgebildeten Verstand haben, aber den werde ich dann nicht benutzen, um die Lücken zu füllen, wo ich nicht fühle. Ich denke, unser Gehirn und unser Nervensystem sind wirklich gut in Photoshop. Den Teil, den ich nicht fühlen kann, fülle ich mit etwas anderem, und das wird dann nach einiger Zeit normal. Das wird dann zu meiner Realität, meine Wahrnehmung ist also zu einem gewissen Grad abgeschnitten, mein Fühlbewusstsein für mich selbst und den anderen ist zu einem gewissen Grad beschnitten und die schwarzen Löcher, die fehlen, fülle ich mit etwas anderem. Und dann habe ich das Gefühl, okay, das ist mein normales Erleben.

Da ist also die Hypo-Seite, die betäubt ist und sehr dissoziiert, und auf der anderen Seite gibt es oft die hyperaktivierte Seite, und in der Hyperaktivierung werden viele Menschen reaktiv, denn wenn ich fühle, dass jemand gestresst ist, dann bekomme ich vielleicht eine Übertragung von diesem Stress und versuche, mich zu schützen, anstatt mich auch gestresst zu fühlen. Es ist so, als ob wir beide am Strand joggen gehen, und du rennst schneller, also renne ich mit dir schneller, und dann verlangsamen wir nach und nach durch unser Gespräch beim Rennen unser Tempo. Dass also ein Nervensystem die Fähigkeit entwickelt, Hyperaktivierung wirklich zu fühlen und die Übertragung davon zu bekommen, und durch die Fähigkeit, das nicht abzulehnen, können wir langsam gemeinsam das Stresslevel runterregeln. Zwei Nervensysteme, die sich mit derselben Aktivierung befassen, verdoppeln sich zu einer 200-prozentigen Ressource. Dann können wir das ganz langsam entspannen, um die anderen Kapazitäten wieder online zu bringen.

[01:40:00]

Deine Frage ist eine sehr hoch entwickelt und sehr wichtige Frage, die man auch über einen längeren Zeitraum weiterentwickeln muss. Denn in dem Moment, wo mir nicht klar ist, was Übertragung ist und was mein eigenes Gefühl, weiß ich eines sicher: Ich weiß, dass ich keine Klarheit habe, denn solange mir der Prozess voll bewusst ist, kann ich die zwei unterscheiden, da weiß ich das. Wenn ich es nicht weiß, dann weiß ich zumindest, dass ein Teil von mir beteiligt ist. Nicht in Mitgefühl beteiligt, sondern dass ein unbewusster Teil von mir an der Situation beteiligt ist. Und das ist gut, dass ich das weiß, denn wenn ich meine eigene Evolution ernst nehme, dann mache ich jedes Mal, wenn ich in so eine Situation komme, Folgendes: Ich mache mir eine Notiz, und dann suche ich mir jemanden oder einen Mentor in meinem Leben, der mir hilft, mein Prozessbewusstsein weiterzuentwickeln. Ich schlage vielen Menschen in unseren Gruppen erst einmal vor, ein Tagebuch zu führen oder ein kleines Notizbuch mit sich zu führen. Jedes Mal, wenn man in eine Situation kommt, die man schwierig nennt, macht man sich eine Notiz. Und der erste Schritt ist dann, dass man am Abend oder ein bisschen später, wann immer Zeit ist, sich hinsetzt und einige dieser Situationen Revue passieren lässt, sich da einfach ein paar Minuten Zeit nimmt - oder bevor man schlafen geht. Es ist so eine Art Verdauung des Tages.

Und dann sagt man, okay, ich habe diese Situation und ich setze mich hin und nutze meine Kontemplation und die stilleren Momente, um mein Bewusstsein für diesen gegebenen Moment am Tag zu vertiefen. Ich fange an, schwierige Momente bewusst zu verdauen, und ich lasse nicht mehr zu, dass sie unbemerkt vorübergehen, weil es schwierig war und ich froh bin, wenn es vorbei ist und dann mit meinem Tag weitermache. Nein, wenn ich einen schwierigen Moment erlebe, dann komme ich später darauf zurück und schaue ihn mir zuerst allein an. Die Hierarchie der Frage ist, zuerst wende ich meine eigene Intelligenz an in einem raumhafteren Moment und ich kontempliere die Situation und schaue, ob mir dazu selbst Einsichten kommen. Was ist da passiert? Und wenn ich dann herausfinde, dass ich zu keinem tieferen Ergebnis komme oder dass ich nicht klarer sehe, selbst, wenn ich mir mehr Zeit nehme, dann gehe ich entweder zu meinen Praxispartnern oder ich gehe zu einem Supervisor, Mentor, den ich im Leben haben sollte, besonders, wenn ich mit Menschen arbeite, und ich sage: Okay, das und das ist passiert, schauen wir uns das an.

Dann lernen wir, mehr zu unterscheiden, welcher Teil in meinem Energiefeld liegt und welcher im Energiefeld der anderen Person, und wo die sich unbewusst überschneiden haben. Und gewöhnlich sehen wir schon – besonders, wenn wir in der interpersonalen Arbeit erfahrener sind ... Wenn ich völlig unbewusst bin, dann bekomme ich das überhaupt nicht mit. Dann bin ich einfach verstrickt darin. Aber wenn ich schon bewusster bin, dann bekomme ich mit, dass ich hier etwas nicht ganz klar sehe, aber ich bin nicht ganz sicher, was es ist. Dann brauche ich jemanden, der mir hilft, das schärfer zu stellen, bis ich durch Kontemplation und innere Reflexion immer mehr zu meiner Klarheit zurückfinde. Das würde ich machen. Ich denke, sich Notizen zu machen und sich schwierige Situationen noch mal anzuschauen ist besonders für uns, die wir ständig Bewusstheit in der Kultur praktizieren, auf dem Marktplatz, eine ganz wichtige Funktion. Ich denke, das müssen wir tun. Denn sonst erschaffen wir nur immer und immer wieder dieselben Situationen. Auch die Funktion, fähig zu sein, mit dem Unbehagen von jemand anderen präsent zu sein, ohne es abzulehnen.

Wenn ich zulasse, dass mein Nervensystem jemanden fühlt, der sehr aktiviert oder betäubt ist, aktiviert oder betäubt, und ich kann damit in mir präsent sein, dann schickt mein Nervensystem einen anderen Impuls zurück, der bereits größer ist als der Prozess. Wenn ich eine Anspannung oder ein Stressgefühl in mir zurückweise, dann werde ich zum Teil einer interpersonalen Dynamik, die die Vergangenheit wiederholt, die das Muster wiederholt. Wenn nicht, dann werde ich zum Teil einer neuen Möglichkeit. So würde ich das machen, aber sag mir, was du ...

Sprecher/in 2: Was mir da aus Prozess-Sicht kommt: Wir fühlen beide und verstehen ... Das Gefühl muss zuerst kommen und wenn wir wirklich fühlen, dann verstehen wir auch.

Thomas: Genau.

Sprecher/in 2: Stimmt das so?

Thomas: Ja, ich denke, im kohärenten Aspekt unseres ganzen Nervensystems sind das Verstehen und das Fühlen eins.

Sprecher/in 2: Okay.

[01:45:00]

Thomas: Wenn die beiden fragmentiert sind, dann weiß ich schon, dass es da eine unbewusste Lücke gibt, auch wenn sie nur klein ist, die diese beiden Funktionen trennt. Und andersrum, wenn ich fühle und verstehe, dann arbeiten diese Funktionen wirklich zusammen. Sie sind ein und dasselbe, dann sind die mentale Energie und die emotionale Kapazität miteinander verbunden. Ich denke, wenn jemand wirklich unterstützt wurde, auch in der Entwicklung, seine eigene Stimme zu entwickeln, wenn er wirklich verbunden ist mit seinen Bedürfnissen, Emotionen, dem Körper, den Gedanken, der Intelligenz, und geschätzt wurde und ihm wirklich zugehört wurde und er in Beziehung seine innere Stimme entwickeln konnte, dann wird das eine Einheit. Und ich denke, dann sind die Stimme, die Handlung, das Wort und die Handlung kongruent. Was ich sage, drückt dann aus, was ich denke, was ich in meinem Körper fühle und meine Handlung. Das ist dann eins. Ich denke, dann kann ich in der Kommunikation die höchstmögliche Klarheit übermitteln. Das ist mein höchster Beitrag zu einer Situation, dass ich eine kohärente Botschaft in die Welt sende, wenn ich spreche. Dann bin ich in Beziehung zu dem Prozess, der gerade abläuft. Ja.

Sprecher/in 2: Da ist hilfreich. Ich dachte, das wären zwei verschiedene Fertigkeiten.

Thomas: Mm-hmm.

Sprecher/in 2: Ich dachte, Fühlen und Verstehen wären zwei simultane Fertigkeiten, die man üben sollte.

Thomas: Ja. Ja. Ich denke, wenn im Nervensystem Heilung stattfindet, dann ist das Verstehen oft ein Ergebnis der Heilung der Energie, aber es ist ein und dasselbe. Die höheren kognitiven Funktionen und die emotionalen Funktionen und die physischen Funktionen arbeiten zusammen. Das ist wie das Orchester unseres derzeitigen evolutionären Standorts als Menschheit, und ich denke, das ist superwichtig. Denn so viele potenzielle Schattenfaktoren ... zum Beispiel die Technik. Für Menschen, die wirklich verkörpert sind, ist Technik ein Segen. Für Menschen, die bereits teilweise entkörperung sind, fördert die Technik vielleicht nur die Nutzung von Mobiltelefonen und virtuellen Medien und Internetsurfen, und das kann die schon teilweise innerliche Abtrennung verstärken und diese Entkörperung verstärken. Und diese Entkörperung verstärkt dann wiederum, wie wir mit dem Klimawandel umgehen, denn wir fühlen die Natur dann nicht mehr, also brauchen wir alle möglichen moralischen Regeln, anstatt eine gesunde Verbindung zu unserer Umwelt zu haben und einen Lebensstil, der kongruent ist mit unserer Umwelt und so weiter. Da gibt's eine ganze Kaskade von Nachfolgeprozessen, die dann hinterher auch nicht mehr in Ausrichtung sind. Wir erzeugen die ganze Zeit Kräuselwellen im Wasser. Die Verkörperung ist also auch in der heutigen Zeit ein sehr wichtiger Aspekt, dass die rationale und emotionale und physische Entwicklung wirklich geerdet sind.

Damit alles, was unsere brillanten Geister derzeit fähig sind zu entwickeln, zu bauen, die Technik, die wir entwickeln und auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse, in unseren Körpern geerdet wird. Ich denke, das sollten wir uns wünschen, und ich denke, das ist übrigens auch eine der größten Herausforderungen unserer Zeit: die rationale Evolution voll und ganz durch unsere Nervensysteme zu verkörpern.

Sprecher/in 2: Vielen Dank.

Thomas: Ja, danke dir, fantastische Frage auch für unseren Kurs hier. Danke.