

Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Kurze Wiederholung der letzten Session	1
Ergebnisse des Kurses: Ein warmherziger Krieger werden	2
Eine Brücke bauen zu dem Verstand, den Emotionen und dem Körper des anderen	5
Das Diagramm von Körper-Verstand-Emotionen auf Herausforderungen in der Welt anwenden	15
Raum, Energie und Struktur in der Konfliktlösung	17
Beginn der Meditation	27
Ende der Meditation	29
Hausaufgabe	29
Q&A: Zwei Arten von Zeugen.....	31
Q&A: Mit Körper, Verstand und Emotionen präsent sein	34
Q&A: Machtgefälle und Verantwortung	37

[00:00:00]

Thomas: Willkommen zur zweiten Session. Ich möchte die Zeit am Anfang nutzen, um ein wenig zusammenzufassen, was wir letztes Mal gemacht haben, und dann werde ich an William weitergeben, damit er mit der Session beginnt.

Kurze Wiederholung der letzten Session

Letztes Mal haben wir eine kurze Einführung zum Kurs gegeben. Ich zeige euch was, was ihr auch auf der Kurswebseite findet. Das ist die grafische Aufzeichnung von Mathias Weitbrecht, einem unserer Seniorstudenten im Team. Er macht ... Ihr findet so eine grafische Aufzeichnung von jeder Session. Dort könnte ihr die Hauptpunkte sehen, die wir durchgegangen sind und auch den Verlauf. Ich denke, das ist eine sehr hübsche Art, den Verlauf unserer Sessions grafisch aufzuzeichnen.

Wie ihr seht, haben wir viel darüber gesprochen – und damit machen wir heute weiter – wie wichtig es ist, sich seiner inneren Welt, seines inneren Raums oder der intrapersonalen Dimension bewusst zu werden. Wir haben letztes Mal über diese beiden Videoprojektoren gesprochen – dass ich Wahrnehmungen habe, aber die Wahrnehmungen bereits von meiner Vergangenheit gefiltert worden sind. Es ist wichtig zu wissen, dass viele Dinge, die ich in der Vergangenheit erfahren habe, einschließlich aller möglichen traumatisierenden Situationen, die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments filtern. Ich denke, das ist ein wichtiger Aspekt.

Der zweite wichtige Teil ist, dass, wenn ich dich und gleichzeitig mich fühle – was eine grundlegende Funktion eines erwachsenen, reifen Menschen ist ... Wenn ich verletzt bin oder traumatisiert, dann ist die Verbindung zwischen meiner Innen- und meiner Außenwelt vielleicht abgeschnitten. Die Brücke, wie ihr hier seht, die Brücke zwischen der inneren und der äußeren Welt, ist vielleicht blockiert. Das ist sehr wichtig zu wissen. Es ist auch ganz wichtig, dass ich das fühle, wenn ich mit jemand anderem spreche – in mir selbst und auch wenn ich die Person fühle, die mit mir spricht. Denn wenn ich diese Abtrennung fühle, dann hat das auf jeden Fall Nebenwirkungen und bringt Symptome hervor in dem Gespräch oder in dem Konflikt oder in einer anderen kollektiven Erfahrung, die wir gerade haben.

Ich glaube, das ist ein Punkt, auf den wir letztes Mal tiefer eingegangen sind. Dann haben wir über das Zuhören gesprochen. Ich bin sicher, wir werden noch mehr über Zuhören sprechen, weil das so eine grundlegende Funktion in jeder Form von Beziehung, Dialog oder Konfliktlösung ist. Wir haben gesagt, es gibt zwei Formen des Zuhörens. Die raumhaftere Form des Zuhörens ist die, wo ich dich hereinnehme, ich lasse dich ein, ich höre dir wirklich als Raum zu – das ist eine empfänglichere Form des Zuhörens. Dann gibt es die andere Form des Zuhörens, die Einstimmung. Zu eingestimmtem Zuhören gehört Konzentration, Fokus, dass man einem Ton eines Instruments zuhört, einem Instrument eines Orchesters. Stell dir vor, du dirigierst dein Philharmonie-Orchester und lauschst darauf, wie die zweite Violine spielt. Das ist was anderes, als nur Raum zu sein. Das hat auch ein „ich meine dich“.

Ich glaube, wir werden im Laufe des Kurses noch mehr über die Beziehung zwischen den universellsten Prinzipien und dem Spezifischsten sprechen, das spezifisch dich oder spezifisch mich meint. Die zwei Aspekte des Zuhörens: Das Raumhaftere – ich bin Raum, ich lausche als weit offener Raum, was Verletzlichkeit erfordert, Offenheit, Fühlbewusstsein und so weiter. Und dann die Einstimmung, die Konzentration erfordert, Präzision, präzise Einstimmung und dass ich mein Bewusstsein wirklich auf einen spezifischen Aspekt der Realität richte.

[00:05:00]

Und ich glaube, dann hatten wir bereits einige tolle Fragen, die hereinkamen. Letztes Mal hatten wir ja auch schon den Frage- und Antwortteil. Heute wird William damit anfangen, auf eine Frage einzugehen, die hereinkam, und euch ein bisschen einen Überblick geben, ein bisschen mehr Struktur von unserem Kurs. William, magst du hier übernehmen?

Ergebnisse des Kurses: Ein warmherziger Krieger werden

William: Ich freue mich riesig, wieder hier zu sein, bei euch allen, und auf diese Reise zu gehen. Ja, Thomas hat recht. Wir hatten eine Frage, auf die wir am Anfang gern eingehen wollten. Die Frage kam von Kristen, ich lese sie vor: „Würdest ihr mit uns eine Vision oder Idee teilen, welche Ergebnisse oder Resultate ihr für uns im Sinn habt? Auf welche Veränderungen oder Transformationen können wir uns freuen? Mit anderen Worten: Was ist der Zweck dieses wundervollen Kurses, den ihr anbietet?“

Ich denke, das ist eine schöne Frage für den Anfang, die uns daran erinnert...-w. Und ich sage mal, wie ich das sehe, was aus den Gesprächen mit Thomas entstanden ist, die wir im letzten Jahr hatten. Ich denke, in der allerersten Session, vielleicht der Einführungs-Session vor der ersten Session, habe ich mit euch eine uralte Prophezeiung geteilt, die vor tausend Jahren aus Tibet kam: In einer Zeit, wo die Welt in großer Gefahr ist, wird eine neue Rasse von Kriegern geboren werden. Sie haben sie Shambhala-Krieger genannt. Sie werden mitten im Herzen dieser Zeit geboren, im Herz dieser Intensität, und sie haben zwei Waffen, Mitgefühl und Einsicht. Ich denke, das fasst zusammen, was wir mit diesem Kurs zu erreichen suchen: Wir hoffen, unsere Gemeinschaft zu versammeln, uns, eine Gemeinschaft des Friedens oder von friedlichen, warmherzigen Shambhala-Kriegern, in dieser heftigen Zeit. Denn diese Zeit erleben wir in unseren Körpern als heftig, wie Thomas gerade gesagt hat, in uns, in unseren eigenen inneren Konflikten. Gleichzeitig erleben wir sie in der äußeren Welt. Das kann in unseren engsten Familienbeziehungen sein oder in der Gemeinschaft, aber auch im größeren Umfeld, auf der ganzen Welt zurzeit.

Die Frage ist, wie gehen wir mit diesen Spannungen um? Wie leben wir mit diesen Spannungen? Wie transformieren wir diese Spannungen von einer destruktiven in eine konstruktive Form, von Krieg zu einer Art friedvollem Engagement? Thomas hat ein Konzept erwähnt, mit dem ich gern viel spielen würde, die sogenannte Dritte Seite, das sehr einfach ist: Normalerweise, wenn du einen Konflikt angehst, sei er nun in uns oder außerhalb von uns, ist es immer so, dass da zwei Menschen in einem Konflikt miteinander sind oder zwei Gemeinschaften oder zwei Länder. Aber was mir aufgefallen ist, was ein Erbe jeder Gesellschaft ist und auch der ursprünglichsten Gesellschaften: Da gibt es immer eine dritte Seite, die wir manchmal außer Acht lassen, und das ist die größere Gemeinschaft, der Kreis von Freunden und Nachbarn und Zuschauern und Zaungästen, die einen Konflikt umgeben.

Das habe ich zum ersten Mal gesehen bei einem Besuch bei einer Gruppe von San-Buschmännern vor vielen Jahren in der Kalahari, die als Jäger und Sammler lebten. Wenn es da einen Konflikt gibt, dann versammeln sich alle um das Feuer und alle, die ganze Gemeinschaft – die Frauen, die Männer, die Kinder – sitzen alle im Kreis. Die dritte Seite dient als Container für den Konflikt. Das ist wie uralte Alchemie, wo das Blei des Konflikts in Gold verwandelt wird. Sie hören einander zu, wie Thomas gerade gesagt hat. Für mich geht es in diesem Kurs wirklich darum, unseren inneren und äußeren „Drittseiter“ zu trainieren, damit wir in diesen schwierigen und heftigen Zeiten antreten können als globale soziale Zeugen, wie Thomas sagt.

[00:10:00]

Für mich ist die ganze Idee von *Meditate and Mediate*, wo beide, wie wir letztes Mal gesagt haben, sich nur durch ein „t“ in den beiden Wörtern unterscheiden: Die sitzen beide in der Mitte von etwas. Bei der Meditation sitzt du in deiner Mitte. Bei der Mediation sitzt du in der Mitte unserer Gemeinschaft. Wie lernen wir, dort in der Mitte zu sitzen? Wie mischen wir die innere Kunst der Meditation mit der äußeren Kunst der Mediation so, dass wir in Bestform antreten können, um unsere eigenen Wunden zu heilen, aber auch, um dabei zu helfen, die Wunden der Gesellschaft um uns herum zu heilen? Wir hoffen, dass ihr aus diesem Kurs, der eine Reise ist, mit mehr Selbstvertrauen hervorgeht – denn wir sind alle Drittseiter, wir sind alle Shambhala-Krieger – mit mehr Vertrauen in eure Kriegerschaft, selbstsicherer, kompetenter und mehr in Verbindung. Denn der Plan hier ist nicht nur, dass jeder für sich selbst lernt – wir lernen als Kollektiv, wir kommen im Kreis zusammen in dieser Lerngemeinschaft hier.

Und daraus folgt, dass wir diesen Kurs gern zutiefst praxisnah gestalten möchten, das ist unser Bestreben. Ich möchte euch anregen in jede Session zumindest einen Konflikt mitzubringen, eine Situation, die euch im Leben gerade etwas Probleme macht – vielleicht mit eurem Partner oder eurem Kind oder es kann auch ein größerer Konflikt sein in eurer Gemeinschaft oder ein Konflikt in der Welt – etwas, mit dem ihr sitzen wollt, sodass ihr, während wir diese Konzepte durcharbeiten und verschiedene Ansätze und Übungen etc. präsentieren, das auf eure eigene Situation anwenden und euch fragen könnt: „Okay, wie würde das für mich funktionieren? Wie würde das in dieser Situation ablaufen?“ Wir hoffen, dass ihr mehr aus dem Kurs herausholen könnt, wenn ihr ihn aktiv auf tatsächliche Situationen in eurem Leben anwendet. Wir hoffen auch, dass dadurch bessere Fragen entstehen und dass wir alle zusammen lernen können. Also gehen wir auf diese Reise.

Das letzte, was ich noch dazu sagen will: Wir stellen uns diese Reise in drei Abschnitten vor, die wie jedes gute Theaterstück drei Akte hat. Der erste Abschnitt, die ersten drei Sessions, sind dem Inneren gewidmet, darauf liegt der Fokus. Wie stimmen wir unser eigenes inneres Instrument? Die intrapersonale Dimension von Konflikt und Trauma. Wie heilen wir uns selbst? Dann werden wir den Fokus langsam mehr auf das Interpersonale verlegen. Wie gehen wir mit anderen um uns herum um? Wie bringen wir unser Zuhören, unsere Herzen, unser Mitgefühl in Situationen ein, die vielleicht sehr herausfordernd und sehr schwierig sind, egal, wie groß oder klein sie sind? Und im letzten Drittel des Kurses wird unser Fokus mehr auf dem Transpersonalen liegen, auf der Dimension, wo man sich mit Spirit verbindet, mit der Quelle, mit dem Göttlichen. Natürlich werden sich alle drei durch den ganzen Kurs ziehen, aber unser Fokus wird sich auf dieser Entwicklungsreise verlagern.

Ich freue mich sehr darauf, mit euch allen und mit Thomas zu dieser Reise aufzubrechen. Ich freue mich darauf. Und damit gebe ich wieder an Thomas weiter.

Eine Brücke bauen zu dem Verstand, den Emotionen und dem Körper des anderen

Thomas: Ja. Ich würde gern als erstes, so lange wir noch frisch genug sind, um Theorie aufzunehmen, ein paar einfache theoretische Aspekte zur menschlichen Entwicklung anbringen. Dann würde ich euch gern wieder auf eine kontemplative Reise mitnehmen, damit wir unseren kontemplativen Muskel trainieren. Ich bin sicher, dass viele, die uns zuhören, schon auf die eine oder andere Art eine kontemplative oder spirituelle Praxis haben. Wenn nicht, dann werden wir, wie letztes Mal schon gesagt, hier eine Reihe manchmal ähnlicher, aber auch unterschiedlicher Versionen von Meditationen und Kontemplationen anbieten, aus denen ihr auswählen könnt, und wenn euch etwas inspiriert, diese dann als – wisst ihr, sogar zehn Minuten täglich sind besser als gar keine Praxis, denn die Praxis ist ein sehr wichtiger Aspekt davon, unsere innere Welt zu verändern.

Es gibt immer mehr neurowissenschaftliche Studien darüber, wie kontemplative und meditative Praxis buchstäblich unseren inneren Aufbau verändern, und unser innerer Aufbau ist die Basis unserer externen Architektur. Die Gesellschaft ist, könnte man sagen, eine Art Architektur, die abhängt von unserer inneren Skulptur oder inneren Struktur. Ich würde gern ein paar Prinzipien vorstellen und vielleicht möchtest du zu einigen davon etwas sagen, William, und schauen, wie sich das auf deine Erfahrung bezieht. Und danach gehen wir auf eine gemeinsame Reise.

[00:15:00]

Ich teile mal meinen Bildschirm mit euch und zeige euch was – und das findet ihr später auch in euren Transkripten – wir haben damit letztes Mal schon ein bisschen angefangen und ich werde ein paar Sachen wiederholen. Wenn das hier ein Mensch ist [*zeichnet ein Rechteck*] ... was sind da die drei Aspekte, die wir als unsere Erfahrung definieren können? Wenn man das sehr einfach darstellt, haben wir einen Körper, wir haben Emotionen, wir haben einen Verstand, wir haben höhere Inspiration, da kommt meine Kreativität her. Dann habe ich inneren Raum oder das Bezeugen oder die Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, wie William sagt. Sagen wir, hier haben wir noch einen Menschen und wir haben eine Beziehung. Also hat auch der andere Mensch einen Körper, Emotionen, einen Verstand, irgendeine Art von inspiriertem Flow und Raum oder Zeugenkapazität.

Ich glaube, für uns ist es wichtig und deshalb wollen wir, wie William gesagt hat, den Kurs auch sehr praktisch gestalten. Wenn ich mir also die nächste Woche vornehme und mich konzentriere und in mich lausche und auf andere lausche – das kann in einem Café sein, am Arbeitsplatz, mit deiner Familie, bei Freizeitaktivitäten – das spielt nicht wirklich eine Rolle. Wenn wir etwas praktizieren, findet für uns, die Shambhala-Krieger, unsere Praxis rund um die Uhr statt. Unsere Praxis ist das Leben. Da gewinnen wir diese Kompetenzen der inneren Wissenschaft. Wir entwickeln Fähigkeiten, die ... bei vielen dieser Fähigkeiten wurde uns das bisher nicht beigebracht, sie ordentlich zu entwickeln, denke ich. Eins ist, dass wir so zuhören, als ob diese drei – Verstand, Emotionen, Körper – eine Linie sind – oder als ob mein Verstand, meine Emotionen und mein Körper eine Lücke haben, was heißt, dass es da eine Fragmentierung gibt zwischen meiner mentalen, meiner emotionalen und meiner körperlichen Botschaft an dich.

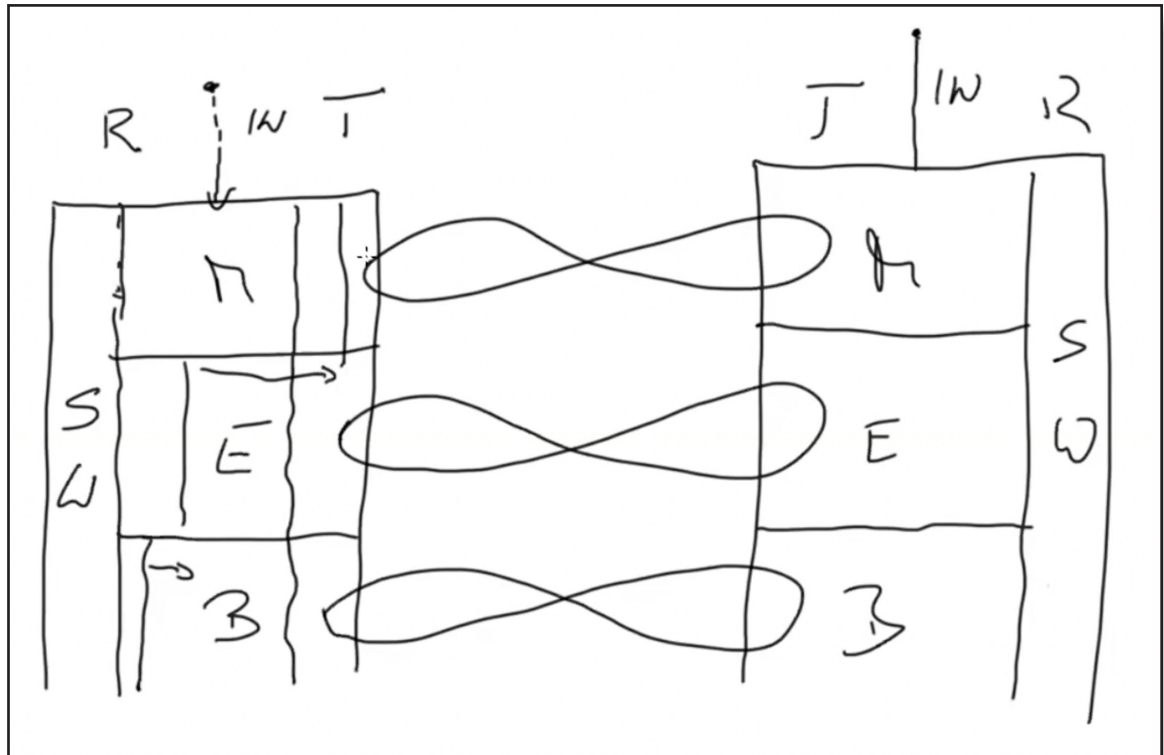
Das ist das Eine. Wenn jemand sich ausdrückt, bekommen wir entweder *eine* Botschaft – und jeder von uns ist sowohl ein Empfänger als auch ein Sender. Hier ist das auch so, wir haben den Sender und wir haben den Empfänger [*schreibt „T“ (transmitter) und „R“ (receiver) über die beiden Rechtecke*], was heißt, ich empfangen dein Radioprogramm, ich empfangen dich. Aber du sendest auch eine ganze Menge Informationen über dein Leben an mich. Alles. Ich glaube, jeder Mensch ist wie ein Radiosender, und wir senden unser Programm in die Welt. Jeder von uns. Unsere Nervensysteme sind sehr, sehr empfindsam. Normalerweise sind unsere Nervensysteme noch viel empfindsamer als wir oft bewusst wahrnehmen. Jedes Nervensystem schickt eine Menge Informationen aus und jedes Nervensystem empfängt eine Menge Informationen. Aber nicht alle dieser Informationen tauchen auch jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde in meinem Bewusstsein auf.

[00:20:00]

Aber nicht vergessen, wir empfangen Informationen. Wenn ich dir wirklich zuhören, bekomme ich viel mehr als das, was du mir sagst. Denn dein Körper spricht mit meinem Körper. Deine Emotionen sprechen mit meinen Emotionen. Dein Verstand spricht mit meinem Verstand – was heißt, dass ich dich intellektuell verstehe, und das ist großartig, wenn wir über Plato sprechen, wenn wir über Neurowissenschaft sprechen, wenn wir über egal welche Art von mentalem Wissen, über Ideen und Philosophien sprechen. Fantastisch. Mein Verstand ist glücklich, mit deinem Verstand darüber zu sprechen. Aber mein Verstand ist nicht derjenige, der auch deine Emotionen verstehen sollte. Mein Verstand sollte sich mit deinem Verstand zu Höhenflügen aufmachen, wenn es um neue Ideen, um Innovationen geht, wenn wir aufgeregt sind und wir es einfach laufen lassen, die Pferde rennen lassen. Fantastisch. Unsere Inspirationen kommen durch unseren Verstand herein, plötzlich haben wir Ideen, wir haben Visionen, dafür brauchen wir unseren Verstand, weil der Verstand die Substanz ist, durch die das Neue, die Zukunft, die Innovationen hereinkommen.

Aber Emotionen sprechen zu Emotionen. Sie sprechen vor allem nicht mit dem Verstand. Ich muss fühlen, was du fühlst. Ich muss das nicht durch deine mentalen Interpretationen hören. Ich glaube, in unserer Welt nutzen wir viel zu oft den Verstand, um uns gegenseitig zu sagen, was wir fühlen – weil wir *nicht* fühlen. Oder wir fühlen oft bewusst nicht, weil wir getrennt sind. Ich denke, das ist eine Hauptsache, auf die wir achten müssen. Wenn mein emotionales Erleben offen ist und ich in Beziehung mit dir bin, dann fühle ich, dass du Angst hast, ich fühle, dass du dich schämst, ich fühle, dass du traurig bist, ich fühle, dass du ärgerlich bist, ich fühle, dass du nichts fühlst. Dissoziation ist eine sehr, sehr wichtige Funktion. Wenn die Person vor mir dissoziiert ist, dann kann ich das fühlen, denn wenn mein Emotionalkörper offen ist, dann erkenne ich das sofort. Aber wenn ich selbst blockiert bin oder mich schütze oder wenn ich mich verschlossen habe oder dissoziiert bin, dann habe ich keine Ahnung, was du fühlst, weil ich nicht mal weiß, was *ich* fühle. Oder wenn ich von meinen eigenen Emotionen überschwemmt bin und sie nicht in meinem Körper geerdet sind, dann überwältigen mich meine Emotionen vielleicht zu sehr und ich kann nicht mehr fühlen, was du fühlst und wer du in dem Moment gerade bist. Die Brücke vom letzten Mal – wenn ich erst mal von meinem eigenen Erleben überflutet bin, dann verliere ich vielleicht dein Erleben. Aber wir haben gesagt, reife Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass wir die Verbindung zwischen dem Innen und dem Außen halten können, und das selbst in heftigen Lebenssituationen.

Zwei Dinge, die ich hier hervorheben möchte: Der Körper spricht mit dem Körper. Mein Körper weiß, was in deinem Körper passiert. Meine Leber kann wissen, was in deiner Leber vor sich geht. Selbst, wenn das ein bisschen weit hergeholt klingt, aber William hat die Shambhala-Krieger erwähnt ... sagen wir also, dass unsere Fähigkeiten, verbunden und wahrnehmungsfähig und empfindsam und eingestimmt und intuitiv zu sein, viel größer sind, als wir oft anwenden. Dass wir wissen, was in anderen Körpern abläuft, ist eine Funktion, die, wenn ich integriert bin und das übe – zwei Dinge: Integration, meine eigene Entwicklung ist an einem Punkt, wo ich das leisten kann, und ich übe es. Wenn du diese beiden Funktionen zusammenbringst, dann kannst du diese Qualitäten exzellent anwenden.



Zeichnung 1a

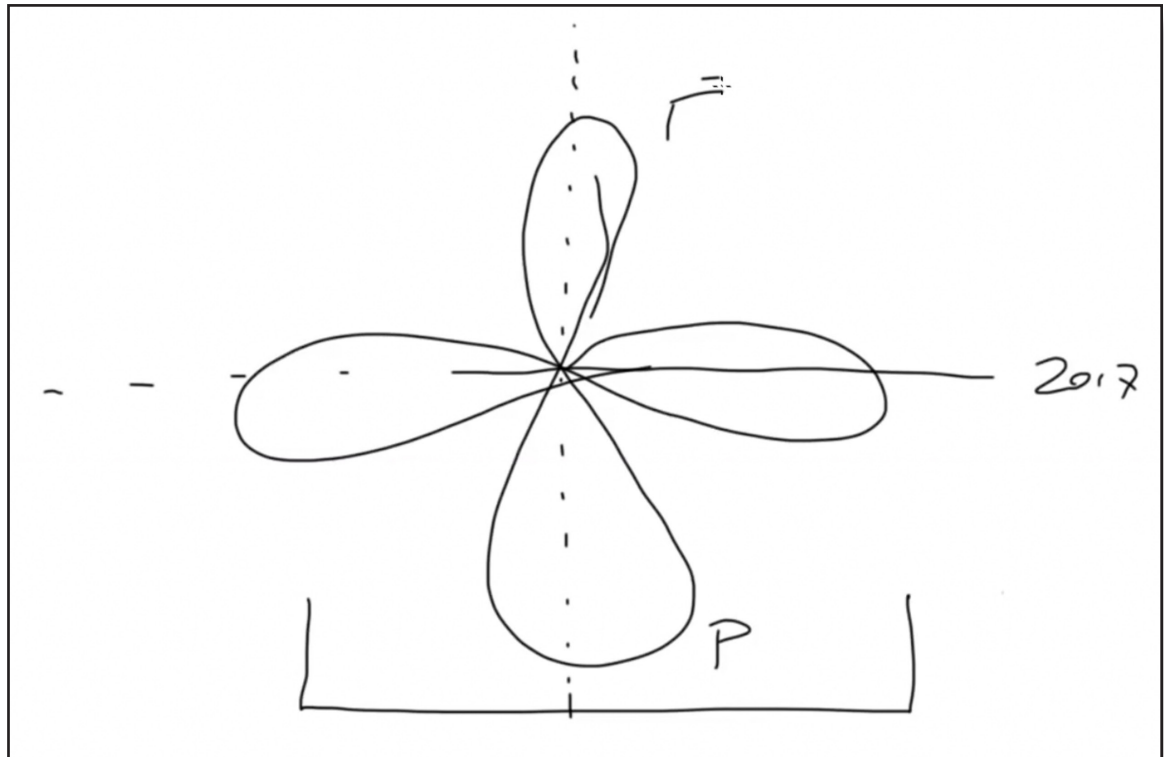
Gute Körpertherapeuten, gute Heiler, gute Therapeuten fühlen, was im Körper anderer Menschen vor sich geht, weil unsere Körper offen sein müssen. Wenn ich im Körper geerdet bin, ist mein Körper wie ein Gefäß. Mein Körper ist wie eine Tasse oder ein Container. Und ich will euch noch etwas zeigen. Wir könnten sagen, unser physischer Körper ist wie ein Container. Unsere Lebensenergie ist eine Energie, die Bewegung ist, die Motivation ist, die horizontale und vertikale Entwicklung ist. Horizontale Entwicklung ist die in 2017. Vertikale Entwicklung die von der Vergangenheit in die Zukunft. All meine Erfahrungen sollen im Idealfall im Körper geerdet werden. Wenn ich Angst habe, ist die Angst irgendwo in meinem Körper dargestellt. Wenn ich ärgerlich bin, dann muss der Ärger im Körper dargestellt und gefühlt werden. Aber wenn ich in meiner Entwicklung das nicht entwickeln konnte, dann wirbelt die Angst vielleicht wie ein Hurrikan durch mein Erleben. Ärger übernimmt dann vielleicht mein Erleben, weil er nicht geerdet ist, der Ärger ist nicht in meinem Körper geerdet, ich kann im Beziehungsraum damit nicht präsent sein.

[00:25:00]

Und dann übernimmt der Ärger. Die Angst übernimmt. Die Scham übernimmt. Oder Dissoziation übernimmt. Für uns ist es, denke ich, wichtig, es einfach zu halten. Der Körper ist die Tasse. Die Gedanken, die Emotionen, die Körperwahrnehmungen sind Energie, also Information in Bewegung. Information ist Bewegung. Wenn ich meine Gefühle beobachte: Sie bewegen sich. Wenn ich meine Gedanken beobachte: Sie bewegen sich. Vielleicht kommen sie immer wieder, aber da ist Bewegung. Die Intensität der Gefühle, die Körperwahrnehmungen bewegen sich. Ich fühle Dinge in meinem Körper, aber in Form einer Bewegung. Es ist ein Strömen, ein Fließen.

Alles in mir, alles, was ich erfahren und benennen kann, ist Energie, also Bewegung von Information. Dass ich Angst habe, ist eine Information – dass ich über Plato nachdenke, ist Information – aber es ist Bewegung. Das Leben ist ständige Bewegung. Wie alle großen Weisheitstraditionen sagen, das Leben ist ein Flow, das Leben ist ein Fluss. Wenn ich in dem Fluss schwimme und ich mit dem Wasserstrom schwimme, dann entsteht dadurch immer weniger Widerstand, also auch immer weniger Abtrennung. Das heißt, ich bin mehr in der Intelligenz des Lebens. Ich glaube, wir wissen alle, wie sich Flow-Zustände anfühlen.

Wenn du im Flow bist, bewegt sich das Leben. Wir beschweren uns nicht über das Leben, wenn das Leben fließt. Normalerweise fangen wir an, uns zu beklagen, wenn das Leben nicht fließt, wenn es sich festgefahren anfühlt, wenn es sich nach Reibung anfühlt. Aber in der Flow-Bewegung denke ich nicht mal darüber nach, was nicht läuft – weil es läuft. Selbst, wenn ich auf Herausforderungen treffe, läuft es. Da ist Bewegung drin, und wir genießen diese Bewegung. Wir fühlen uns weniger abgetrennt. In Flow-Zuständen, in Teams, in Sportmannschaften und wenn Künstler auftreten und in so einen Flow-Zustand kommen, ist das nicht mehr abgetrennt. Es ist dann Teil des Flusses. Die Musik und der Künstler – alles wird eins.



Zeichnung 2

Um hierauf zurückzukommen, wir haben gesagt, der Körper ist das Gefäß, wie wir hier sehen. Der Körper ist ein sehr wichtiges Erdungsinstrument. Er sollte meine Emotionen beherbergen und er sollte meine mentale Aktivität beherbergen. Wenn ich am Computer sitze und ich bin acht Stunden im Büro und ich gehe nach Hause und ich das Gefühl habe, meine Energie ist im Kopf polarisiert und ich das Gefühl habe: „Wow, ich muss meine Energie erden“. Zu viel Elektrizität im Kopf bedeutet, dass der Körper schon aus der Balance ist. Dann muss ich etwas tun. Ich muss lernen, meine Energie zu regulieren, um diese Überladung zu erden. Denn wenn ich zu oft zu überladen bin, dann entkörperere ich mich immer mehr und werde immer mehr zu einer rein mentalen Bewegung. Was wir aber wollen, ist *eine* Bewegung, wie wir hier gesagt haben. Eine Bewegung.

Das mein mentaler Ausdruck, mein emotionaler Ausdruck ... und ich weiß, das ist im Grunde einfaches Wissen, aber dieses einfache Wissen ist ganz wichtig, weil ich als jemand, der Prozesse begleitet und mit Menschen arbeitet, mir dessen jeden einzelnen Moment bewusst sein muss. Denn die Lücken hier [*im emotionalen Feld*], diese Lücken sind ganz entscheidend, denn die rufen all die Symptome hier hervor [*in der Beziehung auf mentaler Ebene*]. Diese Lücken rufen all die Symptome hervor. Ich denke, das ist eine sehr wichtige Linie, wenn ich also Menschen zuhöre, kann ich das üben, in ganz vielen Situationen. Wenn ich zuhöre, wie Menschen sich ausdrücken: Kommt da eine Botschaft oder bekomme ich mehrere Botschaften? Denn hier, bekomme ich eine Botschaft [*auf mentaler Ebene*], hier bekomme ich eine andere Botschaft [*auf emotionaler Ebene*]. Das ist also eine andere Information. Das ist eine andere Information. Und das hier [*auf körperlicher Ebene*]. Nicht vergessen, diese Person sendet den emotionalen Zustand, den mentalen Zustand und den körperlichen Zustand.

[00:30:00]

Emotionen werden überwältigend, wenn sie nicht mehr geerdet sind. Mentale Information wird überwältigend, wenn sie nicht mit dem physischen Körper verbunden ist. Das ganze Nervensystem – die Wirbelsäule, die verschiedenen Teile des Gehirns bis zum Neokortex und Frontalkortex – sind ein kohärentes System. Und Kohärenz erzeugt ein Gefühl von *eins*, eine Botschaft. Eine einzige Botschaft zu senden ist das Höchste, was ich zu einem Gespräch beitragen kann. Wenn ich verschiedene Signale aussende – wenn Emotionen, Verstand und Körper verschiedene Botschaften aussenden – dann sende ich schon Verwirrung aus. Ich sende dann meine interne Fragmentierung, und diese Fragmentierung wird in meinen Beziehungen Symptome hervorrufen. Wenn ich auf sehr weise Menschen treffen, die das bemerken, wenn mein Gegenüber oder die Person vor mir meine Fragmentierung bemerkt und sie beinhalten kann, ohne darauf zu reagieren, dann ist das eine hohe Entwicklung. Jeder Prozessbegleiter braucht, wie ich glaube, diese Qualität, dass er diese Verwirrung bemerkt, aber wir bemerken das als Übertragung von Information.

Wenn ich das nicht tue, dann fange ich an, das persönlich zu nehmen, und verstricke mich in Muster – so werden Muster erschaffen. Für Praktizierende, für jemanden, der in der Welt und in Beziehungen oder in Beziehungsräumen was bewirken will, ist, wie ich glaube, dieser einfache, aber sehr kraftvolle und transformative Aspekt zwischen dem Verstand, den Emotionen und dem Körper ganz wichtig. Ich denke, das sollte die Grundlage unserer Erforschung sein, dass ich immer öfter bemerke, ob es eine Botschaft ist oder eine mehrdeutige Botschaft, und dass ich das in mir beinhalte und lerne, den Unterschied zu spüren. Denn diese Fragmentierung, dass der Verstand, die Emotionen und der Körper nicht dasselbe senden ... wenn sie nicht gleich sind, wenn ich mehrdeutige Botschaften bekomme, dann spricht die Vergangenheit der Person. Hier drin sagt diese Fragmentierung [*zeigt auf das physische Level*] etwas über die Konditionierung der Vergangenheit aus. Da versucht die Vergangenheit, sich nachzubilden.

Emergenz dagegen entsteht, wenn wir eine Linie haben. Dann sind wir offen und können im Augenblick ruhen. Dann kann ich, wie William sagt, in einer heftigen Situation sein, aber ich kann auf den Balkon gehen, was heißt, ich habe Raum. Ich halte Raum. Da gibt es Raum, also bewusste Wahrnehmung. Bezeugen. Ich kann in einer heftigen Konfrontation sein und trotzdem verbunden, offen und präsent. Wenn ich fragmentiert bin, muss ich mich abschalten. Da wurde schon etwas in der Vergangenheit abgeschaltet, was jetzt wieder auftaucht.

Ich denke, von diesem Prinzip nehmen wir mit, dass im Nervensystem die Kohärenz zwischen Verstand, Emotionen und Körper ... dass wir lernen, unser Erleben durch den Körper zu erden. Der Körper wird der Blumentopf. Da ist Erde drin. Da ist eine Blume drin. Die Blume kann gesund wachsen, weil sie in der Erde steht und geerdet ist. Ich denke, das ist eine sehr wichtige Regulierung, denn in den traumatisierten Aspekten von mir kann ich nicht eine Botschaft halten. Ich werde mich selbst anders erleben, fragmentiert, oder ich werde mich gar nicht fühlen.

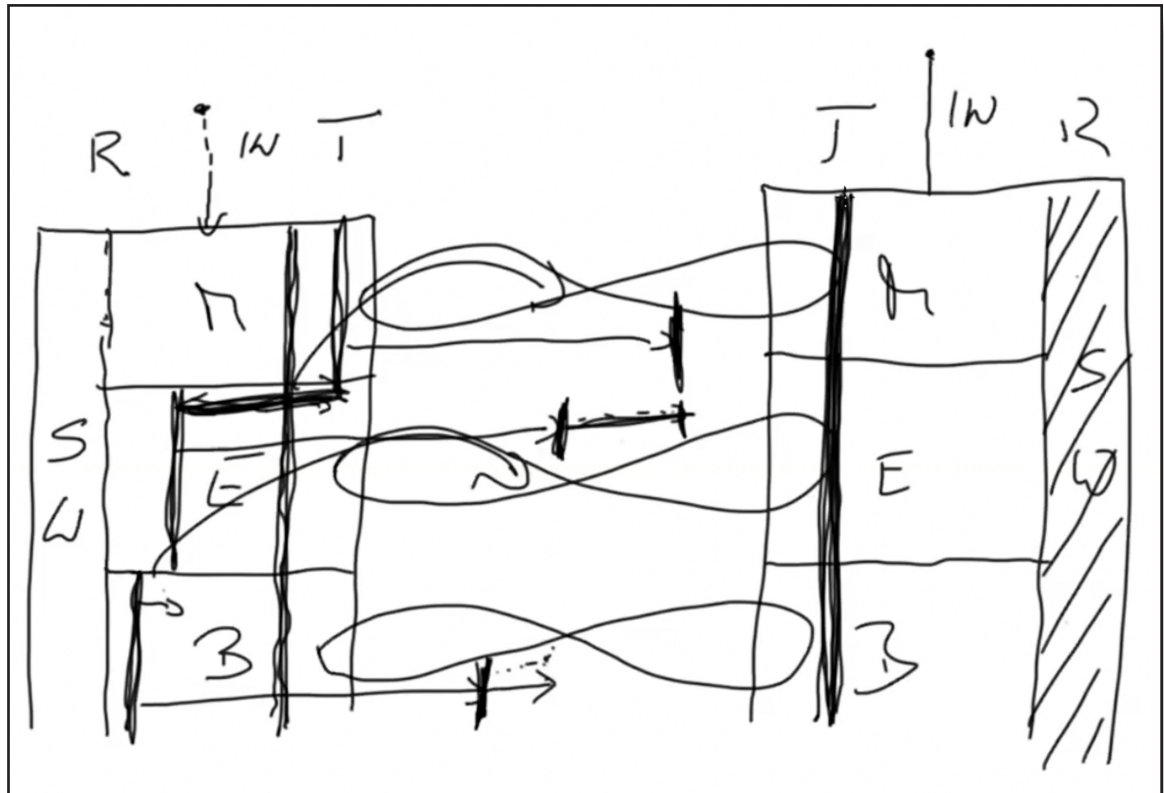
Das ist das erste Prinzip, das ich euch vorstellen wollte. Bevor ich an William übergebe, schauen wir vielleicht noch, wie sich dieses Prinzip auf euer Erleben bezieht? Dass wir alle schauen, okay, was bedeutet das praktisch in meinem Leben? In welchen Momenten habe ich das Gefühl, dass mein Verstand, meine Emotionen und mein Körper gewissermaßen vereint sind? Dass sie dieselbe Botschaft aussenden? Durch diese Vereinigung bin ich ein Empfänger. Ich kann andere Menschen so umfassend wie möglich empfangen. Denn die Fragmentierung ... wenn ich dich durch ein fragmentiertes Inneres fühle, dann ist es so, als ob ich durch ein gesplittertes Glas schaue. Ich sehe dich dann mit Rissen. Aber wenn ich durch ein klares Glas schaue, sehe ich dich auch viel klarer. Wenn ich andere fühle, ist mein Inneres wichtig, und wenn ich mich ausdrücke, ist mein Inneres wichtig.

[00:35:00]

Und dir auch dein Leben anzuschauen – wie erlebst du deinen Verstand? Die Kombination von deinem Verstand, deinen Emotionen und deinem Körper. Hast du das Gefühl, dass sie verbunden sind und verankert? Bilden deine mentale, emotionale und physische Erfahrung, zumindest in den meisten Momenten, eine Linie und sind verbunden? Erinnerst du dich an Momente, wo du das Gefühl hattest, die innere Fragmentierung hätte übernommen? Wenn du von anderen Menschen so etwas wie mentalen Druck hörst und dann emotionale Abkopplung – das passiert in herausfordernden Situationen oft. Wenn wir versuchen, Menschen zu überzeugen, wenn wir versuchen, Menschen in einem Streit oder in Konflikten zu übertrumpfen oder zu überwältigen.

Und wie ist das in deinem Leben – kannst du dein Leben so regulieren, dass deine Energie geerdet bleiben kann, dass dein Erleben durch den Körper geerdet bleibt? Der Körper ist unsere Verbindung zur Natur. Er ist unsere Verbindung zum Planeten, der Erde. Er ermöglicht es mir, eine physische Erfahrung zu haben, eine emotionale Erfahrung, eine mentale Erfahrung. Ich lasse zum Beispiel meine emotionale Energie nicht durch meinen Verstand laufen. Wenn mein Verstand rattert, ist das gewöhnlich ein Anzeichen dafür, dass ich meine Emotionen nicht fühle. Wenn mein Körper etwas somatisiert – ich also körperliche Symptome habe – ist das oft ein Zeichen dafür, dass ich meine Emotionen nicht fühle, weil die Energie der Emotionen sich durch den Körper ausleitet. Entweder fühle ich dann Druck im Körper, Druck in bestimmten Bereichen, eine Verengung im Körper, Schmerz – und wenn das chronisch wird, macht der Körper das früher oder später nicht mehr mit.

Also, William, vielleicht möchtest du da etwas aus deiner Erfahrung heraus hinzufügen, bevor wir weitermachen?



Zeichnung 1b

Das Diagramm von Körper-Verstand-Emotionen auf Herausforderungen in der Welt anwenden

William: Erst mal möchte ich dir danken, Thomas. Was einfach ist, ist nicht leicht oder nicht immer leicht. Dieses sehr einfache Diagramm, das du gerade gezeichnet hast, das habe ich, während du es gezeichnet hast, auf mich selbst angewendet, auf mein eigenes persönliches Leben. Ich habe es auch angewendet auf einige der Herausforderungen, mit denen wir es zu tun haben und an denen ich in der Welt gerade arbeite. Wie ich in einem vorigen Gespräch erwähnt habe, arbeite ich an diesem ... Ein Team hier arbeitet daran, wie wir die dritte Seite sein können für diesen Konflikt in Nordkorea. Während ich mir dein Diagramm angeschaut habe, habe ich es angewandt und gesagt: Wow, okay, wenn man ... es geht nicht nur um Körper, es geht um kollektive Körper. Diese verschiedenen Botschaften, die gerade zwischen den USA und Nordkorea ausgetauscht werden, während wir am Abgrund einer möglichen Eskalation stehen, die zu einem katastrophalen Krieg führen könnte, da sehe ich eine Menge uneinheitlicher Botschaften.

Der Körper, der ist wie die militärischen Züge, die gerade jede Seite macht. Waffentests, Flugzeugträger verlegen. Und im Verstand gibt es jede Menge politischer Botschaften und Gerede. Das, was nicht passiert, ist die Mitte, die Emotionen – es gibt eine Menge Emotionen, aber über die reden wir nicht. Da ist sehr viel Angst. Da ist sehr viel Ärger. Da ist sehr viel Scham. Da ist sehr viel Trauma, denn dieser Konflikt entsteht als negative Wiederholung eines Traumas, das viele, viele Dekaden zurückreicht zum Korea-Krieg und dann noch weiter in die koreanische Geschichte.

Dieser Krieg, an den viele von uns sich nicht so gut erinnern, der für viele von uns zwischen die Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg und den Vietnamkrieg fällt, war ein traumatischer Krieg, in dem Millionen gestorben sind. In Nordkorea ist nicht ein einziges Gebäude heil geblieben. Das Trauma ist riesig. Manchmal denken wir – zumindest wir im Westen – wenn wir an Nordkorea denken: „Was ist das für ein seltsames Land?“, „Verrückt“ und so, aber wenn man die Geschichte versteht, ergibt es einen Sinn. Da läuft eine Trauma-Reaktion ab. Ich denke, dein Modell hilft zumindest mir als Drittseiter, der versucht – in deinen Worten – einen Konflikt zu beinhalten und ihn vom Balkon aus zu betrachten, aus der Raumhaftigkeit heraus, und die wir versuchen, uns in die verschiedenen Teilnehmer einzufühlen und zu verstehen, was ihre Motivation ist.

[00:40:00]

Eine Sache, die ich zu den Emotionen sagen will, zum Beispiel: Im Moment wird da, wie ihr wisst, sehr viel beleidigt. Präsident Trump hat vor zwei Wochen das Staatsoberhaupt von Nordkorea „Kleinen Raketenmann“ genannt. Nicht nur für Amerikaner ... Das war ein Thema, das in unserer letzten Session aufkam, das Stichwort Kultur. Das war eine der Fragen. Bei einer Gelegenheit ... Als Mitglieder vom Drittseiter-Team versuchen wir so oft wie möglich die kollektive Intelligenz anzuzapfen. Die ist ja da, und wir haben also mit einigen Korea-Experten gesprochen, mit einer Frau aus Nordkorea, die Nordkorea sehr, sehr tief studiert hat – sie ist Gelehrte und interviewt nordkoreanische Überläufer, um ihre Kultur wirklich zu verstehen. Und ich hatte die Gelegenheit, sie letzte Woche zu fragen: „Wie kommt das in Nordkorea an, wenn man ‚Kleiner Raketenmann‘ sagt?“

Für uns ist das ein bisschen pubertär oder was auch immer, Blödsinn, aber sie sagte: „In der nordkoreanischen Kultur wird das anders verstanden. Wenn du in einem zutiefst gläubigen muslimischen Land wärst und du Allah beleidigen würdest, was denkst du, wie das ankäme? Oder in einem christlichen Land und du würdest Jesus Christus beleidigen? Denn in Nordkorea verehren die Leute ihr Staatsoberhaupt fast als eine Art Gottheit. Ob sie das innerlich auch glauben oder nicht, jeder macht das im Grunde, das ist die Kultur.“ Was für uns wie eine einfache Beschimpfung und Beleidigung wirkt, „okay, komm drüber weg“, wird dort tatsächlich als tiefe Demütigung verstanden, was dann auf emotionaler Ebene eine Trauma-Antwort auslösen könnte, die in diesem Fall extrem ernst wäre und die Leben von Millionen von Menschen gefährden könnte.

Noch mal: Einfach zu versuchen, dieses Diagramm zu verinnerlichen, und wirklich zu versuchen, uns in die Lage der anderen zu versetzen. Ich denke, deine Zeichnung zeigt da viel auf, Thomas, und ich freue mich darauf, mehr zu lernen, wenn du mit deiner Darstellung fortfährst.

Raum, Energie und Struktur in der Konfliktlösung

Thomas: Ich danke dir, William. Ja, da hast du etwas sehr Schönes gesagt, denke ich. Wenn du dich in die Lage von jemand anderem versetzen willst, ist das so ein wichtiger Prozess. Wie kann ich deine Perspektive einnehmen? Wenn mein Inneres fragmentiert ist, kann ich das nicht. Selbst, wenn ich das will, wenn ich mich in deine Lage versetzen will, sehe ich das dann durch ein zersplittertes Glas. Ich denke, das ist so wichtig, was du gesagt hast: Wenn ich traumatisiert bin oder eine Kultur traumatisiert ist, dann ist diese Funktion, sich einzustimmen und die Perspektive eines anderen zu fühlen und wirklich eine empathische Verbindung zu schaffen, wirklich ernsthaft herausgefordert, um es mal so zu sagen. Ich denke, dann ist es sehr wichtig zu wissen, wann eine Person das leisten kann und wann eine Person das einfach nicht leisten kann. Dann brauche ich es nicht mal zu versuchen, weil ich schon sehe, dass das nur Stress hervorruft, aber nicht wirklich eine Erkenntnis.

Das ist sehr, sehr schön. Diese Integration ... Deshalb muss *ich* mich um meine innere Arbeit kümmern, wenn ich jemand bin, der wirklich in meinem eigenen Leben und in der Welt etwas bewirken will. Ich brauche diese innere Integrationsarbeit. Ich brauche eine Art von Arbeit, die mir hilft, das zu integrieren, was in mir fragmentiert ist, um genügend Kohärenz herzustellen. In dieser gesunden inneren Kohärenz ... Gesunde innere Kohärenz ist wie ein intakter Bildschirm. Höchstwahrscheinlich schauen die meisten, die gerade zuhören, auf einen Bildschirm. Tatsächlich schaut ihr auf zwei Bildschirme. Ihr schaut auf euren Computerbildschirm, und euer Computerbildschirm taucht auf *eurem* Bildschirm auf. Wo taucht dein Computerbildschirm in dir auf? Wo taucht dieser Bildschirm in dir auf? Es scheint, also ob du einen Computer siehst. Du hörst eine Stimme. Du hörst meine Stimme und du siehst höchstwahrscheinlich mich auf deinem Computerbildschirm. Aber wo taucht dieser Computerbildschirm in dir auf, in deinem eigenen Erleben in diesem Moment?

[00:45:00]

Denn es ist nicht so, dass du den Computerbildschirm siehst, der Computerbildschirm ist bereits in dir. Er ist eingehüllt in deine Wahrnehmung. Dieser Bildschirm hat Pixel, wie der Bildschirm, den du betrachtest. Die Pixel deines Bildschirms könnten mein Bild darstellen. Wenn du auf deinen Computer blickst, siehst du höchstwahrscheinlich mein Bild. Dieselben Pixel können aber auch Word-Dokumente, Filme, jede Art von Programmoberfläche darstellen, die jemand programmiert hat. Ich glaube, dass unser Nervensystem die Fähigkeit hat, in sich selbst eingestöpselt zu sein, aber dieselben Pixel, die dir den Computer mit meinem Bild zeigen, können auch das Innere von anderen Menschen fühlen, sehen und wahrnehmen.

Am Anfang steht wahre Empathie. Wahre Einstimmung. Die zwei Nervensysteme beginnen dann, den kohärenten Raum zwischen sich zu schaffen. Jeder gute Therapeut, jeder gute Mediator, jeder gute Prozessbegleiter, jeder gute Lehrer, jeder gute Elternteil macht im Grunde dasselbe. Wir fangen an, einen gemeinsamen Pulsschlag zu schaffen. Wenn man Eltern sieht, die wirklich mit ihren Kindern verbunden sind – die erzeugen diesen gemeinsamen Puls. Wenn wir uns gehalten und sicher fühlen, dann deshalb, weil es da diesen Puls gibt. Wenn wir jemandem zuhören und ihre Trauma-Heilung begleiten, gibt es diesen gemeinsamen Pulsschlag. Ohne diesen Puls fühlt das andere Nervensystem sich ... die andere Person ist dann nicht da. Selbst unterbewusst spüre ich dann schon, dass du nicht bei mir bist. Sogar, wenn es so aussieht, also ob du mir zuhörst.

Mein Nervensystem bekommt sofort ein „Nein“. Auf der sehr subtilen Ebene fühlen wir einander sehr genau. Selbst, wenn sehr viele von diesen Informationen nicht in unsere bewusste Wahrnehmung gelangen. Aber wir werden uns dann nicht sicher fühlen. Wir werden uns nicht gehalten fühlen. Wir werden uns nicht sicher genug fühlen, um uns zu öffnen und unsere Gefühle zuzulassen, die höchstwahrscheinlich schon vor langer Zeit verletzt wurden. Aber in dem Moment, wo man diese Schönheit sieht, wenn eine Mutter so mit ihrem Kind ist, ein Vater so mit seinem Kind ist, wo ein schöner Prozess begleitet wird: Da gibt es diesen Pulsschlag. Da ist dieser Puls und dieser Puls sorgt für eine gemeinsame Geschwindigkeit. Zwei Züge in derselben Geschwindigkeit. Du kannst in den anderen Zug hineinschauen. Wenn zwei Züge in derselben Geschwindigkeit nebeneinander herfahren, dann siehst du, wer im anderen Zug sitzt. Das ist Beziehung. Wenn ein Zug zu schnell ist, dann siehst du niemanden im anderen Zug, weil sie – wuuusch – aneinander vorbei sind.

Derselbe Pulsschlag. Ich denke, dieser Puls ist eine unserer Kernfähigkeiten, die wir üben können. Es scheint, wir denken vielleicht, dass das sowieso passiert, wenn wir jemandem zuhören – aber gewöhnlich passiert das nur bis zu einem gewissen Grad. Da ist noch viel mehr ... Die Kunst der Beziehung, die Kunst der Beziehungsintelligenz liegt darin, dass mein ganzer Körper Augen hat, dein ganzer Körper Augen hat, und wir zwei Resonanzkörper sind, die zusammen einen dritten Raum aufbauen. Und ich denke, dieser Raum zwischen uns ist superintelligent. Warum? Weil er nicht abgetrennt ist und noch nie abgetrennt war. In diesem Raum passiert alles, was Bedeutung hat, was essenziell ist, wie ich glaube.

Nehmen wir für jetzt mit, dass es einen Körper gibt, den Verstand, die Emotionen, und dass wir uns idealerweise einem inneren Klärungsprozess verschreiben, der uns hilft, das zu klären, damit wir immer mehr zu einer Einheit werden können. Eine Einheit bedeutet, das ist wie eine Antenne, die einen Radiosender in der besten Qualität empfangen kann. Das ist das Beste, was wir zum Zuhören und zum uns Äußern beitragen können.

Dann ist da noch eine Sache, und dann gehen wir vielleicht auf eine geführte Reise. Zumindest ich, und ich denke auch William auf seine Art, werden über diese drei Faktoren sprechen, die ich für sehr wichtig halte in jeder menschlichen Entwicklung. Das eine ist Raum. Wir haben letztes Mal über Raum gesprochen. Raum ist die Fähigkeit, ein Zeuge zu sein. Raum ist die Kapazität, inneren Raum zu haben. Das heißt Dass ich, wenn ich eine Emotion fühle, fähig bin, diese Emotion zu bezeugen, während ich sie fühle. Bezeugen heißt nicht dissoziieren. Bezeugen heißt, ich empfinde Angst und ich kann mich selbst dabei beobachten, wie ich Angst empfinde, ohne zu einem Gefangenen meiner Angst zu werden und meine Entscheidungen aus Angst heraus zu treffen.

[00:50:00]

Da ist also das Bezeugen. Da ist natürlich innerer Raum. Dieses Gefühl der inneren Raumhaftigkeit erlaubt es mir, den Fluss meiner Gedanken zu beobachten, den Fluss meiner Emotionen zu beobachten, mir meines Körpers immer präziser bewusst zu sein. Das ist also das Bezeugen. Das ist innerer Raum. Das wächst durch Achtsamkeitspraxis, Meditation und Kontemplationspraxis. Und letztendlich ist es Leere. Es ist der Weg zu einer Art inneren Stille. Stille ist eine Funktion davon. Da gibt es Raum.

Als Nächstes haben wir Energie. Was ist Energie? Wir haben gesagt, Energie ist, wenn Information sich bewegt. Das ist eine Bewegung und auf die Bewegung ist Information aufmoduliert. Wenn ich Ärger empfinde, spüre ich eine Bewegung. Ich spüre eine Bewegung und die hat eine Qualität. Wenn ich über etwas nachdenke, ist da Bewegung, und auf die Bewegung ist die Information aufmoduliert. Alles – wenn ich jetzt in meinen Körper hineinspüre und ich Bewegung in meinem Körper empfinde ... da ist Bewegung, und die sagt mir, meine Muskeln fühlen sich so, meine Leber fühlt sich so, die ganze Information, die mein Körper ständig innerlich kommuniziert. Alles. Alles: Hormone, das Nervensystem, interzelluläre Kommunikation – da läuft eine Menge Kommunikation ab. Einfach nur in diesen zwei Stunden zuzuhören, die Datenmenge, die da in meinem Körper fließt, ist riesig.

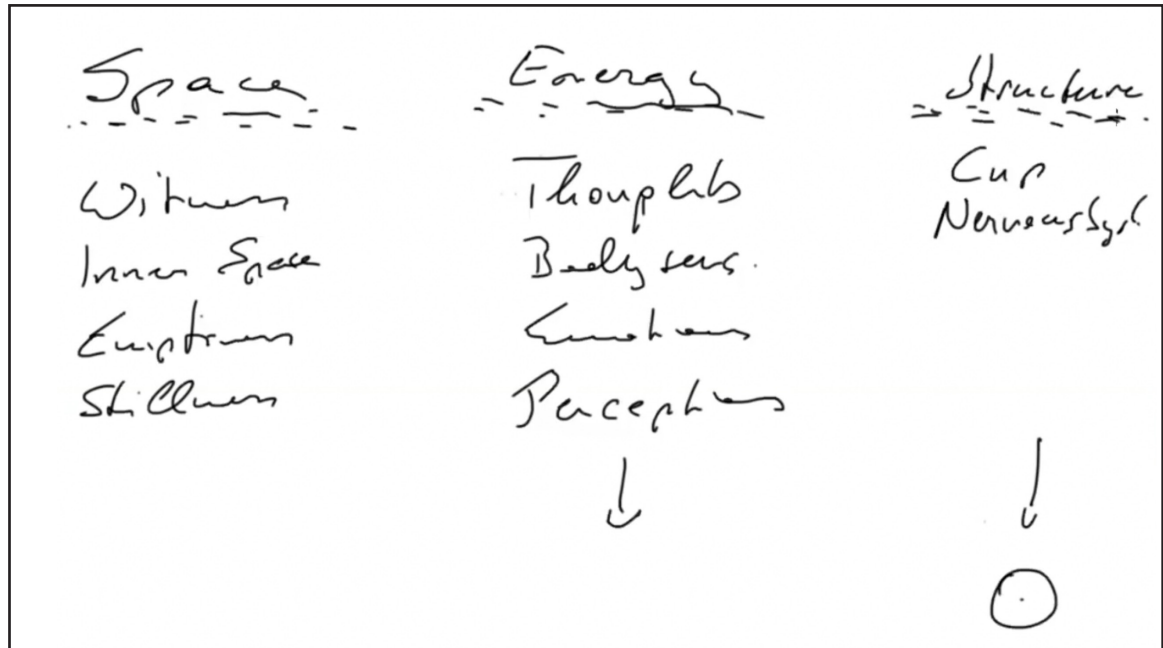
Alles, was wir in diesem Moment benennen können – wenn ich mir den Raum anschau, in dem ich sitze oder die Kamera, in die ich schau; diese Kamera ist bereits eine Bewegung in mir. Die Kamera ist Information, die in meinem Bewusstsein auftaucht, in meinem Gehirn, in meiner Wahrnehmung. Alles, was ich benennen kann, ist Energie, also Information, die eine gewisse Bewegungsgeschwindigkeit hat. Einige Informationen sind langsamer, einige Informationen sind schneller.

Energie ist eine Art von ... Energie ist also: Gedanken, Körperempfindungen, Emotionen, Wahrnehmungen von außen – wenn ich dich fühle, bist du Information in mir. Das ist sehr wichtig, weil Energie ... wie die Seele eines Kindes, wenn ein Kind hereinkommt. Die Eltern haben sehr viel Struktur – und das ist der dritte Teil – das Kind lernt, es baut seine Struktur auf. Aber das Kind ist ein offener Raum. Informationswahrnehmung geht hinein und hinaus. Es ist sehr offen. Struktur ist das Behältnis, der Container, unser Nervensystem. Sie ist alles – unser Hormonsystem – alles, mein Körper, mein physischer Körper, der mir Struktur gibt. Sie ist eine Leitung, denn jede Energie braucht eine Leitung. Da ist eine Leitung, und die Energie fließt durch diese Leitung.

Und wenn unsere Entwicklung verletzt wurde oder sich nicht ganz vollenden konnte, dann ist die Struktur nicht stark genug, um das Erleben zu kanalisieren. Ich glaube in vielen herausfordernden Situationen – wie die, die William gerade erwähnt hat – da ist entweder die Struktur verletzt, die Leitung ist zu klein und zu viel Information will hindurchfließen – so, wie wenn das Datenkabel zu schwach ist oder das Datenkabel ein Leck hat. Wenn wir ein Leck haben, dann sind die Emotionen überall. Wenn jemand in einem regressiven Zustand ist, ist die Erfahrung oft so überwältigend, weil er keine angemessene Leitung hat. Jemand anderes würde sagen: „Was ist denn hier so schwierig?“, aber für diese Person ist es eine überwältigende Erfahrung.

[00:55:00]

Ich denke, unsere Reise sollte uns immer mehr dafür sensibilisieren, was eine gesunde Struktur ist, wie ein Energiefluss aussieht, wenn die Wasserleitung dick genug ist, um das Wasser durchzuleiten, wenn die Wasserleitung überfordert ist, wenn sie leckt, und ob wir genug Raum haben, also Zeugenfähigkeit. Kann ich mich selbst beobachten, während ich mich gerade beim Reden wahrnehme oder kann ich mich selbst beobachten, wenn ich denke, wenn ich meinen Körper spüre? Wenn ich in einem Konflikt bin, kann ich mich immer noch selbst beobachten oder verliere ich dann die Zeugenfähigkeit? Dann werde ich plötzlich ganz zum Gefangenen der Situation, weil es dann keine innere Freiheit mehr gibt, dann muss ich reagieren. Und wenn wir reagieren, sind wir die Gefangenen unserer Reaktionen.



Zeichnung 3a

Ich werde darauf zurückkommen. Ich wollte nur sehen, ob William etwas hinzufügen will. Und dann machen wir vielleicht die geführte Übung. Schauen wir mal. William, wenn du ...

William: Gern. Ich bin schon wieder dabei, zu lernen und das anzuwenden, denn die Situation, die ich selbst ausgesucht habe, um sie hier in diese Session mitzubringen war das Thema Nordkorea, mit dem ich gerade sitze. Und deine Konzepte beleuchten und klären die Dinge wieder für mich. Und ich bringe Nordkorea nicht an, um zu versuchen ... Für mich ist Nordkorea wie schon erwähnt, wir. Diese Situation sind wir. Ich sehe die Menschheit gern wie einen einzigen Körper. Wo ist Nordkorea? Da ist diese Wunde an unserem Körper – denn, wie erwähnt, während des Koreakriegs gab es da diese schlimme Verwundung. Wir haben niemals wirklich einen Friedensvertrag unterzeichnet. Es ist nur ein Waffenstillstand. Es ist, als hätten wir ein Pflaster draufgeklebt, und jetzt wird die Wunde brandig und bedroht den Körper. Die Frage ist also, was machen wir jetzt als Körper, wir, als Menschheit, wie können wir das heilen?

Das ist eine Herausforderung, eine von vielen Herausforderungen, denen die Menschheit gerade gegenübersteht. Für mich ist es die vielleicht dringendste oder existenziellste Herausforderung von „wie kommen wir zusammen?“ Wie kommen wir zusammen als dritte Seite, als Gemeinschaft? Wenn ich dir zuhöre, Thomas, und deine Zeichnung anschau – ich liebe Dreiergruppen – das hilft einfach.

Du beginnst mit Raumhaftigkeit, Raum. Und ich schaue, wo ist der Raum? Wo sind die Zeugen für Nordkorea? Wo ist dieser innere Raum? Und da lade ich alle von uns ein – als Prozessbegleiter, als Mediatoren, als Weltbürger – dem Ruf zu lauschen, wenn die Erde selbst, der Körper, unser kollektiver Körper uns zu diesem Zeitpunkt zur Einheit aufruft. Wir werden aufgerufen, uns zu verbinden, denn im Moment haben wir diese ernste Lage von Abgetrenntheit.

Wenn ich die Interaktionen zwischen den USA und Nordkorea beobachte, dann gibt es da nicht viel Raum. Da ist nicht viel Raumhaftigkeit. Da findet nicht viel Bezeugen statt. Da gibt es viele uneindeutige Botschaften, aggressive Botschaften, die ausgetauscht werden, Bedrohungstänze, wie eine Art von nuklearem „Wer kriegt zuerst Angst?“, dieses Spiel wo zwei Autos aufeinander zurasen und jeder Fahrer erreichen will, dass der andere zuerst ausweicht, nur dass wir das mit Nuklearwaffen spielen. Ich habe das Gefühl, dass wir alle, die Menschheit, da zuschauen, aber wir beobachten es auf dissoziierte Art, als ob es ein Spiel ist oder eine Show zwischen diesen beiden Staatsoberhäuptern wäre. Aber tatsächlich sind das wir. Da steht eine Menge auf dem Spiel. Meine Frage ist: Wie können wir da Raumhaftigkeit hineinbringen? Wie können wir lernen, eine solche Situation zu beinhalten, sie zu beherbergen, ohne zu dissoziieren, ohne in Angst oder Betäubung zu verfallen? Das ist eine Herausforderung, zu der ich alle hier in der Session einladen möchte, nur als Herausforderung, nur weil wir es in den Zeitungen lesen und es irgendwie dissoziiert erscheint. „Das könnte nicht passieren, so ein Krieg. Das passiert doch nicht“, sagen wir uns.

Unglücklicherweise, wenn man mit Experten spricht und Menschen, die tief in die Situation involviert sind, ist die Gefahr eines Krieges nur allzu real. Einige sehr intelligente, sehr gut vernetzte Menschen beobachten das und sagen, die Gefahr beträgt bis zu 50 %. Das ist fast unglaublich. Die Frage ist, wie können wir das beinhalten, ohne in Panik zu verfallen? Wie können wir das mit Raumhaftigkeit beinhalten? Denn das ist das, was jetzt gebraucht wird. Selbst in deiner eigenen Meditationspraxis, wenn du da einfach nur den Teil unseres Körpers hältst, der verwundet ist. Ich denke, das wäre ein Anfang. Das würde ich gern sehen – mehr von dieser Raumhaftigkeit.

[01:00:00]

Dann gehen wir zum Zweiten – Energie. Das ist wie die Gedanken, die Emotionen. Als dritte Seite wollen wir dieser Zeuge sein, aber dann müssen wir uns auf einen Prozess einlassen. Wie können wir diese Emotionen beruhigen? Wege zu finden, wie jede Seite, wie Thomas erwähnt hat, sich ein bisschen mehr einstimmt, weil sie völlig in Disharmonie sind. Wir machen wir das? Wir machen wir das mit Nordkorea? Für mich ist das eine der Sachen, die ich am Anfang des Prozesses gemacht habe, vor etwa sechs Monaten, als ich wirklich anfang, mir Sorgen zu machen ... Der Weg für mich, mit meiner eigenen Angst umzugehen, ist, tätig zu werden. Auf die Weise reguliere ich mein System. Also habe ich angefangen darüber nachzudenken, was man machen könnte.

Bei meinen Recherchen habe ich herausgefunden, dass es einen Amerikaner gibt, der das Staatsoberhaupt von Nordkorea persönlich kennt und ihn als Freund betrachtet. Das ist ein Basketballprofi im Ruhestand. Vielleicht kennen einige von euch den Namen Dennis Rodman. Er hat in den Neunzigern für die Chicago Bulls gespielt. Und Kim Jong-un, das Staatsoberhaupt von Nordkorea ist ein leidenschaftlicher Fan der Chicago Bulls. Die beiden wurden ungewöhnliche Freunde. Also habe ich Dennis zwei Mal besucht, einfach deshalb, weil er einen Weg gefunden hatte, genau das zu bewerkstelligen, als Drittseiter das zu machen, was Thomas meinte – sich einzustimmen, wirklich zu einem Freund zu werden, er betrachtet ihn wirklich als einen Freund, die beiden sehen sich wirklich als Freunde. Das ist der Weg zum Herzen einer Person, herauszufinden, wie die Person tickt, denn das ist eine Schlüsselperson, die wir beeinflussen müssen, wenn wir die Situation beruhigen wollen. So viel zur Energie.

Das Dritte ist Struktur. Wie bauen wir Strukturen auf? In diesem speziellen Fall, der ja ein großräumiger Konflikt ist, wie bauen wir da Gesprächsstrukturen auf? Wie bekommen wir die Parteien dazu, miteinander zu reden? Gespräche über Gespräche. Damit arbeiten meine Kollegen und ich. Einige unserer Kollegen werden Pjöngjang besuchen, sich mit führenden Politikern treffen und so weiter. Wir fahren nach Washington. Und wir versuchen, einen Weg zu finden, wie wir beide Seiten dazu bringen, konstruktive Strukturen aufzubauen, wo wir die Situation beruhigen können, den Konflikt in konstruktivere Verhandlungsformen und Dialoge umleiten könnten anstatt in eine Eskalation zum Krieg.

Um das zusammenzufassen, Thomas, ich finde deine Konzepte sehr anwendbar, sowohl intern in mir, wie du gesagt hast, und dann auch in unserem direkten Umfeld mit unseren Kindern, in unseren Familien und so weiter, aber auch in unserer menschlichen Familie, die wir uns im Moment dieser Krise gegenübersehen. Ich glaube, dass wir alle tatsächlich einfach am Bezeugen teilnehmen können, zum Beispiel – dass es da eine Teilnahme gibt statt einer ... Dass wir unsere Sorge ins Bezeugen verlagern, Bezeugen von was das vor sich geht, was da bevorsteht, wie wir mehr Raumhaftigkeit darum herum schaffen können – das ist die Rolle der dritten Seite. Das beinhaltet es, eine innere und äußere dritte Seite zu werden.

[01:05:00]

Thomas: Also, zuerst mal möchte ich sagen, dass ich diesen Teil von dir sehr respektiere, William, der all diese Dinge möglich macht. Dass du zu Dennis Rodman gehst, dass du anfängst, drüber nachzudenken: „Okay, was kann ich tun?“. Ich denke, das ist ein sehr wichtiges Prinzip, denn du bist ein Modell für etwas, das ... im Grunde trägt jeder von uns diesen Teil in sich, dass wir eine Situation sehen und uns potenziell beteiligen und Teil davon werden. Ich denke, das ist sehr spannend: Was ist der Unterschied zwischen Gleichgültigkeit und dem Gefühl: „Oh, es ist so überfordernd, dass ich nicht weiß, was ich tun soll“ – aber selbst, wenn du nicht genau weißt, was zu tun ist, bist du beteiligt genug, den ersten Schritt zu tun, der uns potenziell einen Weg aufzeigt. Da geht es nicht nur um das Thema Nordkorea oder um das Thema Amerika-Nordkorea – das ist etwas, wozu du dich berufen gefühlt hast, aber es gibt so viele andere Themen. Das könnte gleich in deiner Nachbarschaft sein. Oder gleich in unserem Dorf. Etwas, das wie ein wiederkehrendes Thema aussieht. Das könnte alles sein. Aber was ist dieses Prinzip, das dafür sorgt, dass wir aufstehen, dass wir uns beteiligen?

Im Tao te King gibt es einen Satz: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Die riesige Pinie wächst aus einem kleinen Spross.“ Aber es gibt einen Spross, und es gibt eine Reise. Da gibt es einen nächsten Schritt, der auf den ersten folgt. Ich glaube, wenn das in uns genügend aktiv ist, dann wird, wie du gesagt hast, die dritte Seite, die Zeugenkapazität in uns, sich einer Sache bewusst. Denn bevor wir uns nicht bewusst werden, gibt es keinerlei Möglichkeit für Handlung oder Veränderung. Wenn ich mir bewusst werde, dass es in mir ein unbewusstes Muster gab oder dass ich nach etwas süchtig bin und ich mir der Sucht immer bewusster werde – nicht nur der Symptome, sondern der Sucht selbst – dann gibt es plötzlich die Chance auf Veränderung. Eine Tendenz, die die Tendenz hat, so zu sein, öffnet langsam ein Fenster, damit sie in eine Kurskorrektur umgeschrieben werden kann. Das ist wahre Integration oder Heilung. Eine Kurskorrektur. Eine wahre Heilung ist nicht nur ein bisschen Besserung. Eine wahre Heilung ist ein Leben, das in diese Richtung verlief und dann geht es in die andere Richtung.

Wenn ich dir zuhöre, berührt es mich, dass du, aus deinem eigenen inneren Antrieb heraus – natürlich gehört das auch zu deinem Beruf, kann man sagen, und gehört zu dem, worin du sowieso hervorragend bist, aber es ist mehr als das. Es ist auch die Aktivierung dazu, dich an etwas zu beteiligen, das du fühlst. Ich denke, das ist ein wichtiger Schritt. Es spielt keine Rolle, wo auf der Weltbühne das passiert, es ist eine wichtige Aktivierungsenergie, um die Welt mitzugestalten, in der wir leben wollen. Wir wollen nicht in einer Welt nach einer Nuklearkatastrophe leben. Wir wollen in einer Welt leben, wo wir die Schönheit der Natur genießen können, wo wir immer noch draußen am Strand spazieren können, und wir wollen die Schönheit der Lebensumstände genießen, die wir haben, selbst wenn sie, wie es scheint, immer schwieriger werden.

Ich möchte dieses Prinzip nehmen, weil es mich zuerst einmal immer wieder berührt, wenn ich dich darüber sprechen höre. Diese Selbstaktivierung, die uns mit einem Thema verbindet, das riesig erscheint – aber die Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Ich denke, das ist eine sehr wichtige Funktion. Vielleicht nehmen wir das mit in unsere Kontemplation, dass wir jetzt eine geführte Reise machen und vielleicht möchte William, bevor wir zum Frage- und Antwortteil übergehen, dem noch etwas hinzufügen.

Aber zu schauen, wo ist dieser Teil in mir? Wo erkenne ich etwas – du weißt schon, eine Situation, ein Thema, ein wiederkehrendes Muster, etwas, das ich in meinem Leben ändern will – wo ich mir bewusst werde: „Nein, so kann das nicht weitergehen.“ Welche Energie ist da nötig, um die Veränderungsbewegung vom Erkennen zum Mitgestalten in Bewegung zu setzen? Das ist schön, denke ich. Wie du gesagt hast, es ist das Bezeugen, Raum, das gibt mir die Fähigkeit, mir einer Sache bewusst zu werden. Und dann Energie – ich brauche meine innere Motivation, ich brauche meine Intelligenz, um mich in Bewegung zu setzen. Sonst ist es nur so, ja, ich bin mir bewusst, aber von dem sich bewusst sein einen Schritt zu machen, der die Richtung des Energieflusses ändert, den Lauf der Welt. Das ist eine interessante Bewegung.

Lasst uns auf eine innere Reise gehen. Da will ich das jetzt hinführen, das hat mich jetzt inspiriert, das ist eine gute ... Denn das ist in jedem von uns. Wir alle treffen auf Themen, egal ob am Arbeitsplatz oder in der Familie, in dir selbst oder als Weltbürger. Wir alle sehen viele Themen, die auftauchen. Was motiviert uns, uns in Bewegung zu setzen? Welche Energie setzt uns in Bewegung?

[01:10:00]

Beginn der Meditation

Wenn du möchtest, atme wieder tiefer durch und setze dich aufrecht hin. Lassen wir uns wieder vom Ausatmen in den Körper tragen. Der Körper ist so ein unglaublich kostbares System. Er ist nicht nur mein Körper, wie wir schon gesagt haben, er ist hunderttausende Jahre von Leben, das dieses System verfeinert, diesen Biocomputer. Das ist ein sehr feines Netzwerk der Zusammenarbeit, Kommunikation, Intelligenz, Kreativität. Wenn ich meinen Körper spüre, fühle ich die archäologischen Schichten der Menschheit. Sie sind alle in meinem Körper präsent.

Wie die Zellen lernen, zusammenzuarbeiten, gemeinsam ein intelligentes System zu schaffen, ein Nervensystem, ein emotionales System, Organe, Gemeinschaften und die Menschheit. All das ist präsent, wenn ich einen Atemzug mache.

Dass ich mir erlaube, meinen Körper zu fühlen, meinen Körper immer tiefer zu fühlen, während ich meinem Atem folge in die Einfachheit des einfach Sitzens, des Atmens, des Fühlens, des Entspannens. Ich kann alles zulassen, was ich gehört habe, all die Information, über die wir gesprochen haben, kann sich im Körper setzen, setzen, setzen. Wie Samenkörner.

Ich kann fühlen, wo mein Körper lebendig und offen ist, strömend, pulsierend, atmend. Wo mein Körper vielleicht gestresst oder angespannt oder kontrahiert ist. Wo ich lerne, das Leben zurückzuhalten, meine Erfahrung zurückzuhalten, weil sie zu stark war, zu überwältigend, zu schwierig, zu viel. Da gibt es frei fließende, offene Teile und da gibt es dichtere, gehaltene, kontrahierte Teile. Und ich bin mit beiden einfach präsent.

[01:15:00]

In den Körper zu sinken bedeutet auch, mir selbst Zeit zu geben, das Leben zu verdauen. Hast du genügend Zeit und Raum, um dein Leben zu verdauen? Um die Aktivität sich entspannen zu lassen, um eine Runterregulierung in Entspannung anzubieten und Erfahrungen zu verdauen? Um Raum um das Erleben herum zu schaffen. Hast du genügend Raum, um die Energie, die Erfahrungen in deinem Leben zu verdauen, sie in deinem Körper zu erden, sodass das das Nervensystem eine gesunde Balance halten kann zwischen sehr aktiv und sehr entspannt. Regenerativ. Wieder aufladend. Verdauend.

Wir haben über die drei Hauptaspekte gesprochen, und ich kann jetzt zu meinem emotionalen Erleben gehen und schauen, wie offen meine emotionale Welt gerade ist. Wie aktiv, überfordert, betäubt oder pulsierend. Fühle ich mich in der Bandbreite meiner emotionalen Erfahrungen zu Hause – Angst, Scham, Traurigkeit, Ärger, Freude, Liebe – bin ich ein mutiger Erforscher all dieser Gefühle oder scheue ich vor gewissen emotionalen Qualitäten mehr zurück als vor anderen? Emotionen sind das Verbindungsgewebe der Welt. Das Beziehungsgewebe der Welt.

Dann kann ich mit meinem mentalen Erleben präsent sein, dem Zustand meines Verstandes, wie beschäftigt mein Verstand ist. Hast du das Gefühl, dein Verstand ist gerade offen, kreativ, empfänglich – oder mehr zurückgehalten, in Gedankenkreisläufen?

[01:20:00]

Dann die Menge an innerem Raum. Höchstwahrscheinlich gibt es, wenn du mit deiner Sinneswahrnehmung präsent bist, schon ein Gefühl von mehr innerem Raum. Wenn wir uns entspannten, gibt es mehr Raum. Da gibt es ein Ausdehnungsgefühl. Mehr Kohärenz im Lauschen. Bis hin zu einem Sinn von innerer Stille, Präsenz oder einer Zeitlosigkeit.

Dann lasst uns schauen – in diesem inneren Raum lasst uns schauen, was ... wie siehst du deine Kapazität, dich einzuschalten, wenn du das Gefühl hast, da gibt es ein Lebensthema in deinem näheren oder weiteren Umfeld, zu dem du dich gerufen fühlst? Was erzeugt die Aktivierungsenergie, ein Teil der Veränderung zu werden? Wann fühlen wir uns berufen, uns einzuschalten? Selbst, wenn wir nicht genau wissen, wie die Lösung aussehen wird, ob es überhaupt eine Lösung gibt. Aber eine gesunde Beteiligung als Weltbürger, selbst wenn du sehr ortsgebunden lebst, aber wir sind alle, per Definition der Zeit, in der wir leben, Weltbürger, einfach indem wir die Technik nutzen, die wir jetzt gerade nutzen.

Was ist die Motivationskraft, die ko-kreative Kraft, ein Partner im Prozess dieser Welt zu werden – und auch den Prozess der Welt als Partner zu haben? Hast du das Gefühl, du hältst dich da mehr zurück? Zögerst du? Weißt vielleicht nicht, was du beitragen sollst. Oder greifst du vielleicht manchmal zu schnell ein? Oder findest du dich in einem gesunden Rhythmus wieder, wo du den Ruf hörst, das Rufen, und dann auch eingreifst, selbst, wenn es Mut erfordert? Wenn es Handeln bedeutet. Vielleicht auch Arbeit. Arbeit zu investieren, um etwas zu verändern. Auf die Situation eingestimmt zu sein und die Situation zu lesen.

Hast du das Gefühl: „Ja, ich trage meinen Teil bei. Ich muss nicht alles machen – ich muss mein Instrument spielen. Und spiele ich mein Instrument? Ich muss kein ganzes Orchester sein, ich bin Teil eines Orchesters.“

Und dann mache langsam ein paar tiefe Atemzüge. Fühle deinen Körper wieder, deine Füße auf dem Boden, wie du auf dem Stuhl sitzt, mache noch ein paar tiefere Atemzüge und komme langsam zurück.

Ende der Meditation

Hausaufgabe

Ja, wie gesagt, um das zusammenzufassen, und dann übergebe ich wieder an dich, William, wenn du etwas hinzufügen magst. Aber ich denke, auch als Hausaufgabe, bis wir uns wiedersehen, lasst uns auf das Prinzip der synchronisierten Erfahrung des Verstandes, der Emotionen und des Körpers achten. Wie mein Körper zu deinem Körper spricht. Wenn ich jemandem zuhöre, hört mein Körper auf das, was der Körper aussendet. Meine Emotionen lauschen deinen Emotionen. Mein Verstand hört deinem Verstand zu. Oder wie oft ist das vermischt? Mein Verstand versucht, deine Emotionen zu verstehen, weil ich deine Emotionen nicht fühlen kann oder umgekehrt.

Diese eine Botschaft oder fragmentierte Botschaft, wenn du Menschen zuhörst, wie Menschen senden – oder du selbst, wie du fragmentierte Botschaften aussendest, wo dein Verstand und deine Emotionen unterschiedliche Dinge sagen ... oder eben dasselbe? Und wie fühlen wir uns, wenn wir eine einheitliche Botschaft bekommen und wie fühlen wir uns, wenn wir uneinheitliche Botschaften bekommen? Wenn der Körper nicht ganz ausdrückt, was der Verstand sagt. Dann sind wir verwirrt oder irritiert.

Ich denke, das ist eine schöne Übung. Wir können das ständig im Alltag üben. Und das andere ist der Zusammenhang ... ein bisschen zu spielen mit dem Prinzip von Raum, Energie und Struktur und wie sich das auf deine alltägliche Erfahrung bezieht. Ob du diese Elemente in deinem Leben vorfindest und wie du sie vorfindest. Was ist Struktur? Was sind Energie und Bewegung? Was ist Raum und Bewusstheit oder Bezeugen? Wir machen damit nächste Mal weiter.

William, möchtest du noch was hinzufügen, bevor wir zum Frage- und Antwortteil übergehen?

William: Gern. Zunächst mal bin ich einfach dankbar für die Meditation. Ich war berührt. Das hat mich daran erinnert, warum wir diesen Kurs überhaupt machen, warum er *Meditate and Mediate* heißt. Für mich persönlich verstärkt diese Art von Praxis wirklich meine Fähigkeit, ein effektiver Mediator zu sein, ein effektiver Drittseiter, egal, in welcher Situation ich bin, von den ganz kleinen zu den großen – denn wir sind, wie du sagtest, ein Instrument. Wie kann ich meine Musik spielen, wenn ich nicht vorher mein Instrument stimme? Ich nehme mir da gern ein paar Minuten, wie du gerade, wie wir es gerade alle getan haben, bevor ich mich in eine schwierige Situation begeben, und ich finde das extrem hilfreich. Deshalb ... Wir wollen ja diesen Frieden kultivieren, die friedvollen Krieger, die sich in der Welt engagieren, und es ist essenziell, dafür unsere inneren Fähigkeiten zu aktivieren um unsere äußeren Fähigkeiten anzuwenden. Und dein Punkt, dass wir nur unser Instrument spielen müssen, dass wir nicht das ganze Orchester sein müssen, ist für mich exakt die Essenz der dritten Seite. Die dritte Seite sind wir alle. Da ist die ganze Gemeinschaft.

[01:30:00]

Wir spielen jeder unsere Rolle, und als Gemeinschaft schaffen wir diesen Kreis, von dem ich gesprochen habe, um das Lagerfeuer herum. Für mich ist das eine große Herausforderung, der wir uns in der heutigen Welt gegenübersehen, wie schaffen wir diese immer größeren Kreise und immer effektivere Container, stärkere Container, stärker Strukturen, damit darin die Energie anders anfangen kann zu fließen. Das liegt alles in dieser Raumhaftigkeit, über die wir gesprochen haben.

Ich freue ich auf die Frage, und ich möchte noch sagen, ich weiß, dass es wahrscheinlich viele Fragen gibt. Wir kommen vielleicht nicht zu allen, aber Thomas und ich werden eure Fragen lesen. Ich fand das total hilfreich, eure Fragen und Kommentare zu lesen, sodass wir das hier als Ganzes fortführen können und wirklich darauf reagieren können, was euch im Kopf und im Herz rumgeht. Ich freue mich auf eure Fragen.

Q&A: Zwei Arten von Zeugen

Moderator/in: Es sind viele Fragen hereingekommen. Es ist schwierig, eine herauszusuchen und sich drauf zu konzentrieren. Vielleicht, um euch eine Vorstellung zu geben: Einige stellen Fragen dazu, wie man heftige Emotionen in Familiensystemen managt oder wo die Beziehung sehr eng ist. Einige haben Fragen zur Macht gestellt. Ihr habt auch über die Machtgefälle zum Beispiel zwischen den USA und Nordkorea gesprochen, und wie diese Blindheit gegenüber Machtgefällen oft Konflikte zum Gären bringt. Muss es in Sachen Macht eine neue Verantwortlichkeit geben?

Die Frage, die ich tatsächlich vorlesen will und auf die ihr euch konzentrieren solltet, ist von Nancy. Es geht ums Bezeugen. Ich denke, in deinen Worten, William, darum, auf den Balkon zu gehen. Sie sagt: „Hat der Zeuge irgendeine Antwortfunktion, was für mich beinhaltet, durch eine Brille oder Perspektive oder Meinung zu blicken? Oder ist der Zeugenraum eine nicht-aktive Funktion? Wenn er eine nicht-aktive Funktion ist, gehört er uns dann überhaupt? Oder gehören wir ihm? Wenn mein Zeugenraum derselbe ist wie der einer anderen Person, lade ich diese dann in denselben Raum ein, wenn ich in der Zeugenkapazität bin, selbst wenn die andere Person es nicht ist? Verbinden sich dann unsere Nervensysteme irgendwie und bringen wir das Gespräch dann mehr auf dein Zeugenraum-Niveau?“ Ich hielt das für eine großartige Frage, um ein bisschen tiefer darauf einzugehen, was wir mit Bezeugen und auf den Balkon gehen meinen.

Vielleicht William, oder wer will? Ist mir egal, wer immer anfangen möchte. Thomas, du hast das Mikro genommen, wenn du anfangen willst? Wer immer beginnen möchte. Ich denke, ihr habt beide viel zu dem Thema zu sagen.

William: Ich finde diese Frage wirklich richtig gut. Darüber habe ich auch schon nachgedacht. Ich glaube, es gibt da gewissermaßen den Zeugen mit einem kleinen „z“ und es gibt den Zeugen mit einem großen „Z“. Von der Balkonperspektive – und das ist die Metapher, das Theaterstück zu beobachten, dann gehen wir auf einen mentalen, emotionalen oder spirituellen Balkon, von dem aus man das ganze Stück sehen kann, ein Ort mit Perspektive, mit Ruhe, wo wir gerade in der Meditation waren, durch die Thomas uns geleitet hat.

Für mich ist dort der größere Zeuge, mit dem großen „Z“, der ... in dem Sinn gibt es nur einen Zeugen. Das ist wirklich diese Raumhaftigkeit. Ich denke, zumindest meiner Erfahrung nach ist das ein Raum, den ich teile. Das erlaubt es mir, wirklich und wahrhaftig von einer höheren Dimension aus in Menschen einzufühlen. Dann gibt es den Zeugen mit dem kleinen „z“, der vielleicht aktiver ist. Das ist ein aktiver Zeuge.

Für mich ... manchmal halten Menschen das Bezeugen für passiv. Die meisten Leute halten einen Zeugen für jemanden, der passiv ist. In meiner Erfahrung ist die dritte Seite, wenn ich ihr eine einzige Rolle geben sollte – sie hat sehr viele Rollen: der Mediator, der Schiedsrichter, der Friedenswächter, der Lehrer, der Brückenbauer – aber allem liegt diese eine Rolle zugrunde, die Schlüsselrolle, und das ist die Rolle des – ich würde das Wort „Zeuge“ benutzen. Die dritte Seite ist ein Zeuge. Beides hat diese Raumhaftigkeit ... Ich denke, das ist sehr aktiv. Es erscheint nach außen hin vielleicht nicht aktiv, aber es schafft diesen Raum, diesen Container, diese Struktur, innerhalb von denen, meiner Erfahrung nach, sogar die schwierigsten Konflikte transformiert werden konnten – durch Geduld, durch Beharrlichkeit, aber in diesem kollektiven Gehaltenwerden. Das Bezeugen ist also ganz zentral. Es ist eine zentrale Fähigkeit der dritten Seite.

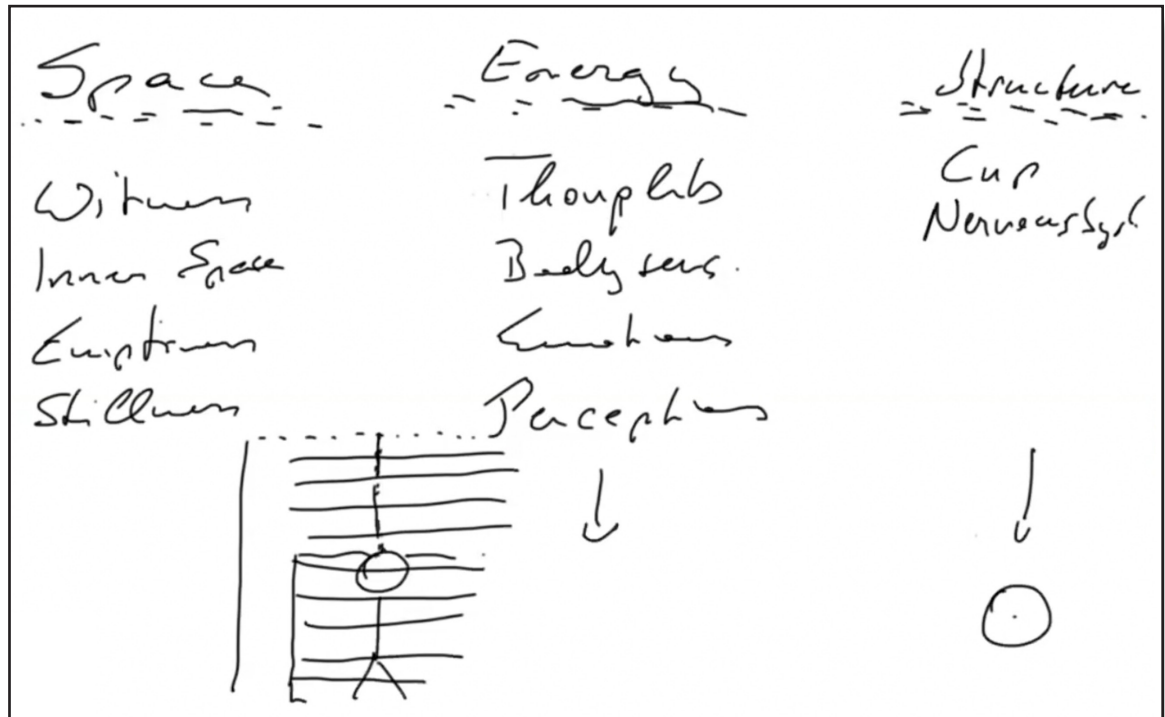
[01:35:00]

Thomas: Ich stimme William da sehr zu. Ich möchte euch hier was zeigen. Vielleicht benutzen wir das hier einfach als Beispiel. Hier. [*Öffnet Zeichnung 3*]. Was sehen wir? Wir sehen Wörter. Wir sehen Buchstaben. Die Wörter übermitteln uns eine Bedeutung. Und wir sehen Papier. Wenn wir uns also das hier anschauen [*den Raum um die Worte*], die weiße Oberfläche, das Papier ... Wenn wir ein Buch lesen, ist das Buch gewöhnlich ... da schauen wir uns die Bedeutung der Dinge an. Wenn wir Zeilen in einem Buch lesen, erzeugen die Wörter eine Bedeutung in uns. Kurz, nachdem wir angefangen haben, ein Buch zu lesen, sind wir in die Geschichte involviert. Die Schönheit mit dem Bezeugen und den Worten ist ganz einfach, denke ich: Das Bezeugen mit dem großen „Z“, der Zeuge, ist das Papier, würde ich sagen. Das Papier ist im ganzen Buch allgegenwärtig. Es gibt immer Papier. Ohne das Papier würden die Buchstaben nicht existieren.

Deshalb, denke ich, ist unser Erleben nicht vom Zeugen getrennt, sondern der Zeuge beinhaltet die gesamte Bedeutung. Es ist egal, ob man es Zeuge nennt, inneren Raum, Gedanken, Körperempfindungen, Emotionen – der Zeuge beinhaltet das alles. In der spirituellen Praxis lernen wir, diese Zeugenkapazität in so eine Art von universellem Bezeugen zu vertiefen, dass sie nicht-dissoziiert ist, dass sie also mit dem Leben verbunden ist. In der mystischen Praxis sagen wir dann auch, dass wir die Fähigkeit eines Menschen erhöhen, das Leben zu erfahren. Die Antenne kann entweder so groß sein [*zeichnet eine senkrechte Linie so groß wie eine Figur*] oder so groß [*zeichnet eine senkrechte Linie doppelt so groß wie die Figur*]. Entweder kenne ich nur meine Körperempfindungen, meine Emotionen und meine mentalen Wahrnehmungen, oder ich kenne einen viel größeren Rahmen des Lebens. Das ist der zweite Teil der spirituellen Praxis: die Fähigkeit aufzubauen, mein Leben in immer mehr Dimensionen seiner Existenz wahrzunehmen. Es stimmt also beides.

Wenn wir das also kombinieren, können wir sagen, es gibt einen Zeugen mit einem großen „Z“, es braucht eine tiefe spirituelle Praxis, um in der Tiefendimension des Lebens zu ruhen, und ich muss die Antenne meines Lebens verfeinern und aufbauen, denn das gibt mir Zugang zu vielen, vielen verschiedenen Ebenen, auf denen das Leben stattfinden kann. Viele, viele Radiosender und viele, viele Aspekte eines Orchesters. Wenn ich mein Hören trainiere, werde ich Teile der Musik hören, die ich vorher nicht gehört habe. Ich werde Aspekte des Lebens hören, die ich vorher nicht gehört habe. Ich glaube, das wollte ich erst mal nur hinzufügen, um es einfach zu halten. Da gibt es so viel mehr zu sagen, denn im Grunde sind die ganzen Weisheitstraditionen voll von dieser Frage.

Ich denke, das Papier und die Buchstaben, wie die Leere und die Fülle, sind ein schönes Beispiel. Denn jedes Mal, wenn wir ein Buch lesen, sind wir ziemlich in die Geschichte involviert, wie in unsere eigene Lebensgeschichte, aber wir vergessen oft, dass wir auf das Papier schauen, welches der Zeuge selbst ist.



Zeichnung 3b

Q&A: Mit Körper, Verstand und Emotionen präsent sein

Sprecher/in: Hallo, danke für alles, was ihr uns bisher gegeben habt. Um Zeit für andere zu lassen, werde ich die anderen Dinge der Wertschätzung nicht sagen, die ich sagen möchte. Meine Frage richtet sich speziell an Thomas. Mir ist was nicht klar und ich möchte da Klarheit bezüglich des Unterschiedes zwischen dem Hören und Sehen mit dem Körper und dem Fühlen, mit den Emotionen zu empfangen. Du hast als Beispiel die Leber gegeben, könnte ich also zu mir sagen: „Okay, die Lektion für Paul ist, nur, wenn ich tatsächlich etwas im Fleisch spüre, physisch, höre ich mit dem Körper zu?“ Ich habe das Gefühl, so ist es nicht nur. Gefühle fühlen sich physisch um die Chakren herum angeordnet an, zum Beispiel. Da suche ich Klarheit.

Thomas: Sehr schön. Ja, du hast es schon gesagt. Dein Körper, wenn du mir zuhörst und deinen ganzen Körper aktivierst ... wenn ich dir zuhöre, dann höre ich dir zu und bin dabei präsent in meinen Füßen, meinen Beinen, meinem Körper, meinem Kopf, meinen Armen. Wenn wir lernen, einander zuzuhören und dabei unsere ganze Körperpräsenz einzusetzen, dann erhält das Nervensystem in meinem Körper sehr viele Informationen. Zum Beispiel, wenn wir Menschen über Schwierigkeiten sprechen sehen, dann ziehen sie normalerweise entweder ihre Energie aus dem Körper raus, sie gehen also von innen nach oben, sie verlieren die Wahrnehmung von gewissen Bereichen ihres Körpers, oder sie kontrahieren sich im Körper. Wenn ich in meinem Körper ruhe, dann spüre ich diese Kontraktion, die Entspannung und die Offenheit. Der Tanz und die Fluktuationen in der Körperwahrnehmung einer Person gibt mir ganz viele Hinweise auf ihre Themen. Wir sehen dann ob jemand ... ich würde sagen, wenn jemand über einen schwierigen Bereich in ihrem oder seinem Leben spricht, dann sind da einige Körperbereiche nicht bewohnt.

Für mich, als jemand der viel Prozessarbeit mit Menschen macht, ist das ein wunderbarer Indikator, ich muss nur nachverfolgen, wo die Person nicht ist, und darauf liegt dann mein Fokus. Mein Nervensystem baut sofort eine Beziehung zu dem Teil auf, wo die Person nicht ist. Das ist eine wunderbare Funktion, denn das verbindet mich dann schon mit dem Teil im Energiefeld der Person, wie ich das nenne, wo der abgeschaltete, dissoziierte oder traumatisierte Teil lebt. Wenn ich das verfolge ... Aber dafür brauche ich meinen Körper. Wenn ich von den Worten der Person oder der Geschichte der Person, die sie erzählt, hypnotisiert bin, dann verliere ich vielleicht schon die sehr feinen aber wichtigen Informationsimpulse, die die Person mir die ganze Zeit sendet. Bei Menschen, die mehr im Heilbereich oder im Integrationsbereich arbeiten ... Natürlich kann mein Körper jede Menge Informationen über deinen Körper auf sehr physischer Ebene bekommen, über Organe oder den inneren Zustand deines Immunsystems und so weiter. Oder über den Zustand deines Nervensystems, welche Teile von dir aktiviert sind und welche entspannt.

Das ist definitiv ein Aspekt. Der zweite ist, wie du gesagt hast, Emotionen sind mit Orten verbunden. Wenn du Menschen fragst: „Okay, wo fühlst du die Angst?“, dann sagen sie gewöhnlich: „Oh, ich fühle die Angst in meinem Hals. Ich fühle die Angst in meiner Brust. Ich fühle die Angst in meinen Beinen.“ Die Angst kann im Körper lokalisiert werden. Ich glaube, bei guter Prozessarbeit ist es tatsächlich sehr wichtig, das Gefühl, die Emotion im Körper zu lokalisieren, um sie innerhalb eines geordneten Prozessverlaufs zu verarbeiten. Sonst sind die Emotionen überall und wir sind nur verwirrt oder verstört, aber das ändert nicht wirklich die interne Verdrahtung der Person. Das heißt aber auch, wenn ich dir mit meinem offenen emotionalen Erleben zuhöre und ich integriert genug bin, dann kann ich die Fluktuationen in deinen Gefühlen spüren. Wenn du Angst empfindest, kann ich deine Angst spüren. Wenn du Freude empfindest, fühle ich Freude. Wenn ich mit meinem ganzen System zuhöre, wird mein ganzes System wie ein Resonanzsystem bei einer Gitarre. Es ist egal, welche Seite du anschlägst, der Resonanzkörper der Gitarre wird diesen Ton verstärken. So sehe ich das gesamte Nervensystem. Wir üben das mit Menschen, die Prozessarbeit machen, dort wo ich auf meine Grenzen stoße, weiß ich, dass ich selbst noch einige meiner alten Traumata mit mir herumtrage, die es dann nicht zulassen, dass ich in diese Resonanz gehe.

Um das bestmögliche Gefäß für mein Leben zu werden, muss ich es jedes Mal bemerken, wenn ich in einem Prozess stecken bleibe, wenn ich eine Situation herausfordernd finde. Dann muss ich mir eine Notiz machen oder dran denken, und es mir dann in der Meditation, mit einem Supervisor oder wie auch immer anschauen – was ist da passiert? Warum bin ich in mir auf diesen Bereich gestoßen? Welcher Bereich ist das, auf den ich gestoßen bin, der es nicht erlaubt, in meiner inneren Bewusstheit in volle Resonanz zu der äußeren Erfahrung zu gehen? So arbeiten wir damit. Wenn du es noch etwas spezifischer willst, sage mir einfach, ob es da noch mehr gibt, was ich spezifischer ansprechen kann.

[01:45:00]

Sprecher/in: Ja, danke. Das klingt, als ob meine Erfahrung, mit mehr als meinem Verstand zuzuhören, die anderen gleichzeitig mit enthält.

Thomas: Ja.

Sprecher/in: Ja? Okay, denn als ich vorhin die Frage gestellt habe, habe ich angenommen, dass es eine Art gibt, nur auf der emotionalen Ebene zuzuhören oder nur auf der Körperebene. Das war mir vorhin nicht klar. Aber wenn du sagst, dass deine Erfahrung auch ist, dass dein Verstand, deine Emotionen und dein Körper gleichzeitig offen sind und man keine Anstrengungen macht, und dann kommt etwas herein und dann können alle drei am Verständnis teilnehmen und dann werde ich vielleicht angeregt, mich auf eine der Ebenen zu konzentrieren ... ja?

Thomas: Ja. Genau so. Ganz genau. Es gibt keine Anstrengung. Es ist mehr wie ein offenes Empfangen. Und das gibt mir auch die Möglichkeit, wenn wir verbunden sind, gibt mir das die Möglichkeit, die Abgetrenntheit in der Person aufzuspüren, mit der ich arbeite. In dem Moment, wo ich mich abgeschnitten fühle, bin ich entweder auf meine eigenen unbewussten Themen getroffen, oder ich bekomme wirklich die Übertragung der Abgeschnittenheit, die ich dann in mir beinhalten kann. Und wenn ich keine Angst habe vor dem Unbehagen, das ich empfangen, dann bin ich bereits, wie William sagte, ein größerer Raum, der die Fragmentierung in der Beziehung beinhalten kann. Dann hat bereits die Heilbewegung schon begonnen, wie ich glaube. Ja, es geht darum, auf allen Kanälen gleichzeitig zuzuhören. Und auch zu bemerken, wenn einer von ihnen ausfällt.

Dann spüre ich: „Ah, der Körper fällt aus. Diese Emotion ... Die Person hat für einen Sekundenbruchteil Scham empfunden und es dann abgeschaltet.“ Und dann beinhalte ich das einfach. Ich bleibe in der offenen Raumhaftigkeit mit der Person. Ja, genau.

Sprecher/in: Danke. Das klärt das für mich.

Thomas: Wunderbar. Danke. Ich danke dir.

Q&A: Machtgefälle und Verantwortung

Moderator/in: Hier ist eine schriftliche Frage von Laura. Sie sagt: „Mich interessiert das, was William gesagt hat, welche die Ignoranz des Schmerzes, den die USA während des Korea-Krieges verursacht hat, in dieser gegenwärtigen Kriegsbedrohung spielt. Das Ungleichgewicht der Macht, das die USA die Augen vor dem Schaden verschließen lässt, erscheint mir eine ähnliche Dynamik zu haben wie die kollektive Verletzung, die gerade zum Thema sexueller Missbrauch am Arbeitsplatz hier in den USA und in Großbritannien zum Vorschein kommt. Könntest du ein wenig zu der neuen Verantwortung sagen, die im Zusammenhang mit Macht gefragt ist?“

William: Ja, das stimmt. Das stimmt sogar sehr. Wir sind da in einem Lernprozess, weil wir ... Traditionell waren unsere Gesellschaften immer ziemlich hierarchisch. Das ist privilegiert. Die westlichen Länder über den Entwicklungsländern hat das Männliche über das Weibliche gestellt. Wir befinden uns in einer Ära des Übergangs, wo diese Hierarchien, diese Machtpyramiden, sich dank größerer Kräfte – einschließlich technischer Kräfte und sozialer Kräfte und kultureller Kräfte und auch nicht gleichmäßig – sich abflachen zu Netzwerken, zu horizontaleren Beziehungen. Das heißt, die Schleier lüften sich und es kommt zum Vorschein, wie die Macht missbraucht wurde, wie wir es bei all den sexuellen Skandalen sehen, die sich da jetzt zeigen.

[01:50:00]

Und man sieht das auch an einem Beispiel wie Nordkorea, wo man das mächtigste Land der Welt hat und ein Land, das sich äußerst bedroht fühlt und sich bereits die letzten sechzig Jahre durch die USA äußerst bedroht gefühlt hat, dadurch, wie die sich verhalten. Für uns, oder ich könnte sagen für die USA in diesem speziellen Fall, scheint es – wenn wir von der Perspektive ausgehen, die in den Medien verbreitet wird – Nordkorea ist ein ... „Was ist da los? Das ist verrückt.“ Aber wenn man die Situation genau betrachtet und man das Macht-Ungleichgewicht anschaut und auch das historische Macht-Ungleichgewicht und das Trauma, das alle Koreaner während des Korea-Krieges erlitten haben, dann gibt das einem etwas Empathie: Wenn wir in dieser sehr geschwächten Position und bedrohten Position wären – sie sind ständig im Überlebensmodus und unter ständiger Bedrohung.

Im Hinblick auf das, was Thomas gesagt hat, könnt ihr euch vorstellen, welche Auswirkung das auf ihre Nervensysteme hat, wenn du ständig bedroht bist und du fühlst und weißt, dass die Regierung diese Bedrohung auch hochspielt. Jedes Kind saugt diese Bedrohung mit der Muttermilch ein, sie werden zu einer Gesellschaft mit diesem kollektiven Nervensystem erzogen. Dann versteht man zuerst einmal, warum sie Nuklearwaffen entwickeln wollten und warum sie die behalten wollen und nicht willens sind, die aufzugeben – denn für sie geht es ums Überleben. Das ist ihre Sicherheit. Dann fängt man an zu sehen, wie schwierig es tatsächlich ist, denn die USA haben nun ... sie verlangen, dass sie nuklear abrüsten. Aber jede Handlung der USA ist in dieser Machtsituation symmetrisch. Wir haben ihnen über 60 Jahre lang durch unsere Drohungen gezeigt, dass sie ihre Nuklearwaffen wirklich brauchen. Ich gebe euch ein Beispiel ... jahrelang während der ... vor vielen Jahren haben die US-Regierungsbeamten den Nordkoreanern gesagt: „Warum könnt ihr nicht so sein wie Gaddafi und die Libyer?“ Denn Gaddafi hat seine Nuklearmacht aufgegeben und ist in Beziehungen mit dem Westen getreten.

Und dann innerhalb eines Monats wo dieses sehr junge neue Staatsoberhaupt vor ein paar Jahren an die Macht kam, wurde Gaddafi getötet, die Leiche im Fernsehen gezeigt, und gedemütigt. Wir hatten ihn also gefragt, wie Gaddafi zu sein, und man kann sich vorstellen, was für eine Lektion er darauf gelernt hat, ob er vertrauen kann und ob er nuklear abrüsten soll oder nicht. Ich denke, je mehr wir das aus diesem Blickwinkel betrachten, desto besser verstehen wir, wie herausfordernd die Situation ist, und können versuchen, einen Weg zu finden, mit Parteien umzugehen, die in dieser Situation weniger Macht haben. Ich denke, deine Frage ist eine sehr lebendige Frage, der wir in allen Bereichen des Lebens begegnen – hinsichtlich derer mit mehr Macht, derer mit weniger Macht, und wie wir lernen, einander als Gleichgestellte zu betrachten mit Würde und Respekt für jeden.

Moderator/in: Vielen Dank, William. Gibt es vielleicht noch eine letzte Anmerkung von dir dazu, Thomas? Unsere Zeit ist fast zu Ende, aber vielleicht möchtest du dieser Frage noch was hinzufügen zum Thema neue Verantwortung im Hinblick auf Macht.

Thomas: Ja.

Moderator/in: Danach schließen wir die Session mit einigen Ankündigungen ab.

Thomas: Nur ein paar Worte, denke ich, denn ich denke, wir werden auf dieses Thema sowieso noch viel feiner und ausführlicher zurückkommen, als ich das jetzt in ein paar Minuten machen kann. William hat schon viel gesagt von dem, was gerade wichtig ist. Ich würde gern noch ein, zwei Sachen einbringen. Eines ist: Um vertikale Macht und den Unterschied zwischen Machtmissbrauch und Macht und dem, was heute oft als Gleichheit erscheint, zu verstehen, muss man den primären Bindungsprozess verstehen. Was bedeutet es, wenn Kinder eine gesunde Bindung zu ihren Eltern haben und was bedeutet es, wenn wir zu viel Bindung an Gleichaltrige schaffen, die keinen gesunden vertikalen Bindungsprozess hat?

Ich möchte das für den Moment so stehen lassen, weil wir keine Zeit haben, das zu vertiefen, aber ich denke, das ist eine wichtige Funktion, die entscheidet, wie wir mit Autoritäten umgehen, wie wir mit Macht umgehen, wie wir mit gleichen Rechten umgehen und was wirklich gleich ist. Da gibt es viele Fragen, von denen ich denke, dass wir sie durch die Brille des ursprünglichen Bindungsprozesses betrachten müssen und wie sehr Vertikalität etwas ist, mit dem wir uns verbinden, das als eine gesunde Kompetenzhierarchie möglich oder nicht möglich ist. Und was ist Machtmissbrauch innerhalb eines gesunden und eines ungesunden Hierarchie-Systems?

[01:55:00]

Die andere Sache ist, wie William schon erwähnt hat, dass wir auch das Prinzip dessen verstehen müssen, was die östlichen Traditionen Karma nennen. Das Handgepäck. Wenn es eine unverarbeitete Erfahrung gibt, das wissen wir alle, wenn wir die Erfahrung nicht sofort verarbeiten können, dann brauchen wir Zeit, wie's scheint, um sie hinterher zu verarbeiten. Wenn William und ich einen Streit haben und wir beide noch eine halbe Stunde, eine Stunde später damit beschäftigt sind, herauszufinden, warum wir den Streit hatten, jeder für sich, dann braucht das in den nächsten Momenten Verarbeitungskapazität – aber ich bin ja vielleicht schon wieder im Meeting mit jemand anderem und William vielleicht auch, aber wir verarbeiten beide immer noch das Ereignis von vorher, was bedeutet, wir sind nicht ganz präsent in dem Meeting, das wir gerade haben.

Dieses Prinzip geht, denke ich, noch viel, viel tiefer. Wenn zwei Nationen eine Kriegsgeschichte haben, ist das wie ein riesiges Starkstromkabel, das wir im Meer verlegen. Jetzt gibt es zwischen den beiden Ländern ein Kabel, das sie verbindet, das fixiert ist und sehr viele Informationen enthält, beide Parteien sind damit verbunden und sie werden verbunden bleiben, bis die Vergangenheit aufgelöst ist. Ich denke, es ist sehr wichtig, dieses Prinzip zu verstehen.

Wenn wir uns die heutige Welt anschauen, die heutige Welt wird von sehr vielen Konsequenzen gelenkt. Nehmen wir den Kolonialismus. Kolonialismus hat sehr viele unsichtbare Stromkabel, die auf der ganzen Welt verlegt sind. Nationen, die auf eine Weise miteinander verbunden sind, die festhängt, die nicht emergent ist. Es ist irgendwie fixiert. Bis wir verstehen, wie viel Arbeit wir auf kollektiver Ebene noch vor uns haben, um diese Art Fixierung zu erlösen ... ich denke, das ist eins der Schlüsselprinzipien, warum kollektive Traumatisierung so wichtig ist. Hier, in dem Beispiel, das William gebracht hat, Nordkorea, aber auch in vielen anderen Situationen in der Welt. Und wie das unsere Fähigkeit einschränkt, einander zu hören, weil das durch so viele Filter in unserer Wahrnehmung geht.

Ich würde das im Laufe des Kurses gern noch weiter ausführen, weil ich es für faszinierend halte, wie der kollektive unbewusste Prozess Symptome an der Oberfläche steuert. Wir beschäftigen uns oft mehr mit den Symptomen als mit dem Ursprung, dem Feuer in der ungesehenen Welt.