

Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Wiederholung der vorigen Session.....	1
Ein globaler Zeuge oder Drittseiter sein.....	6
Sich bewusst sein, welche Tendenzen wir nähren.....	10
Wie wir mit unseren Differenzen konstruktiv umgehen	15
Gabis Geschichte: Sich für ein freundliches Universum entscheiden	27
Persönliches und kollektives Ja zum Leben.....	31
Q&A: Verbindung zum kosmischen Herzen: Das Gebet hat viele Formen.....	33
Q&A: Eine Entschuldigung ist die Konsequenz wiederhergestellter Energie	36
Q&A: Als Zeuge antreten, unsere Reaktion auf Trauma annehmen	37
Q&A: Ja zum Leben und Ja in der Beziehung.....	39
Q&A: Präsent sein mit Müdigkeit.....	41

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Ja, das ist unsere dritte Session. Und ich würde gerne am Anfang wieder ein bisschen wiederholen, was wir letztes Mal und das Mal davor gemacht haben, um unsere Erinnerung aufzufrischen.

Wiederholung der vorigen Session

Wie William letztes Mal gesagt hat, haben wir den Kurs ein wenig unterteilt, und es gibt ein paar Schwerpunkte. Im Moment geht es um das tiefere Verständnis unserer eigenen Innenwelt, den Selbstkontakt und die Fähigkeit, in mir selbst zu Hause zu sein.

Wenn ihr euch erinnert: Letztes Mal haben wir gesagt, dass es inhärent wichtig ist, dass wir in einer Zeit leben, wo die rationalen mentalen Fähigkeiten ... Die Evolution investiert sehr viel Energie in die wissenschaftliche und technische Entwicklung. Diese Sphäre des Planeten – wir können sie auch die Noosphäre nennen – entwickelt sich sehr, sehr schnell und dehnt sich aus. Und in dieser Art von Sphäre, wo die Technik, die wir auch jetzt gerade nutzen, eine wichtige Rolle spielt, ja sogar unsere Welt revolutioniert ... Ich meine, allein die Tatsache, dass wir uns hier treffen und intensiv studieren können, dass wir das Internet füllen können mit ... dass wir ein intimes Internet schaffen können, wie ich das nenne, wo es Transmission gibt, wo es gefühltes Empfinden gibt, viele von den Fähigkeiten, über die die Weisheitstraditionen seit tausenden von Jahren sprechen, und die in uns Menschen durch die Technik verwirklicht werden. Technik gibt uns die Möglichkeit zu lernen, dass wir die globale dritte Seite sein können, wie William sagt. Dass wir einander fühlen können, obwohl wir räumlich tausende von Meilen getrennt sind. Dass der virtuelle Raum nicht nur ein kalter mentaler Raum ist, sondern dass der virtuelle Raum angefüllt sein kann mit Transmission, mit physischer Präsenz, emotionaler Präsenz, spiritueller Präsenz. Er kann ein buchstäblich bewohntes, aber auch geerdetes externes Gehirn sein.

Die Schattenseite unserer Zeit ist jedoch die: Wenn wir die Verkörperung all unserer Fortschritte nicht praktizieren, wenn wir die Verkörperung all unserer Entwicklungen und Innovationen nicht praktizieren, die wir derzeit in der Welt sehen, dann werden wir immer mehr entkörperlicht. Dann kommt es zu einer mentalen Polarisierung, die wir vielleicht kennen, wenn wir uns nicht um unser inneres energetisches Gleichgewicht kümmern. Wenn du ein paar Stunden vor dem Computer sitzt oder stark mental arbeitest, dann lädt das die Batterie in uns auf – unser Nervensystem ist wie eine menschliche Batterie. Es folgt den Gesetzen der Physik. Wenn ich einen Teil von mir überlade, dann ziehe ich die Energie aus anderen Teilen von mir ab.

Ich denke, als verantwortungsvoller Bürger im Jahre 2017 muss ich lernen, wie ich an dieser unglaublichen Entwicklung teilnehme und wie ich mich gleichzeitig innerlich ausbalanciere. Eine der Symptommatiken unserer Zeit – und ich denke, es ist eine große Symptomatik – ist die, dass wir tatsächlich unsere Körper nicht mehr voll bewohnen, unsere Emotionen nicht durch unsere Körper erden, unsere mentalen Fähigkeiten nicht durch unsere Körper erden und unsere spirituellen Fähigkeiten nicht durch unsere Körper erden.

Verkörperung klingt so einfach, aber wir wissen alle, dass zumindest viele Menschen heutzutage ein gewisses Maß an generationsübergreifendem oder biographischem Trauma in sich tragen. Trauma ist immer ein Eingangstor zur Entkörperung. Und zusammen – also unser Zeitgeist plus das unglaubliche Maß an Trauma, dass wir in der Welt sehen – ergibt das eine potenzielle Bruchstelle in unserer gegenwärtigen Zeit. Ich denke, darüber sprechen wir später noch mehr.

[00:05:00]

Letztes Mal haben wir auch gesagt, dass es so wichtig ist, gesunden Selbstkontakt zu trainieren, damit ich weiß, wann ich hyperaktiviert werde, wann ich dissoziiere oder das zumindest immer früher mitbekomme, damit ich weiß, wann ich meinen inneren Zustand von Präsenz verliere, wann ich den Balkon nicht mehr finde, dass ich mich also immer besser an die Möglichkeit erinnere, auf den Balkon zu gehen, wie William sagt. Dass wir diese inneren Funktionen also auch trainieren. Das ist etwas, was wir trainieren können, um uns in uns mehr Zuhause zu fühlen.

Letztes Mal haben wir über Kohärenz gesprochen. Ich hoffe, ich habe euch eingeladen, während der Woche darauf zu achten, wie diese Kohärenz zwischen dem physischen Körper ... Das ist die Archäologie der Menschheit, dass der physische Körper, die emotionale Entwicklung, mein emotionales Erleben und das Mentale alle miteinander verbunden sind und eine Linie ergeben. Wenn ich kommunizieren will, ist der größtmögliche Beitrag zur Kommunikation der, eine einzige Botschaft auszusenden und sich auch bewusst zu sein, welche Botschaft man aussendet. Denn wir haben letzte Woche auch gesagt, dass der Mensch oder unser Nervensystem wie ein Radiosender ist. Wir senden ständig viele Informationen.

Deshalb üben wir in unseren Kursen auch, wirklich auf diese subtilen Informationen zu achten, die wir ständig aussenden, weil diese Informationen wichtig sind – besonders, wenn wir mit Menschen arbeiten, mit Teams auf globaler Ebene, mit Mediation, aber auch mit Klienten in therapeutischen Sitzungen.

Wir haben also über die Kohärenz zwischen Verstand, Emotionen und Körper gesprochen. Und dann haben wir letztes Mal über die drei Prinzipien gesprochen. Raum – also, dass ich eine innere Zeugenkapazität habe, dass ich die Fähigkeit habe, in einer zeitloseren inneren Raumhaftigkeit zu ruhen, was gewissermaßen gleichbedeutend damit ist, nicht den Balkon zu vergessen, und dass ich mir meines eigenen Prozesses bewusst bin.

Dann haben wir über Energie gesprochen. Energie ist alles. Energie ist Information in Bewegung. Wenn ich mir meine Emotionen anschau, meine Körperempfindungen, meine mentalen Prozesse – alles bewegt sich. Wenn ich auf den Raum lausche, in dem ich sitze, oder die Atmosphäre im Raum fühle ... Wenn ich in einen anderen Raum gehe, ändert sich die Atmosphäre meiner Umgebung, meine innere Atmosphäre ändert sich. Da herrscht ständige Bewegung. Sich dieser inneren oder internen Bewegung präzise bewusst zu sein, ist ganz wichtig für ein hohes Maß an Prozessbewusstheit in der interpersonalen Dimension oder auch in der globalen oder kollektiven Dimension. Dies sind im Grunde einige der grundlegenden Schlüsselkompetenzen, die wir, wie ich glaube, brauchen.

Dann haben wir natürlich über Struktur gesprochen, die Leitung, durch die das Wasser fließt, die Struktur unseres Lebens, die durch unsere Bindungsprozesse wächst und wie sicher, behütet und geliebt wir uns dabei gefühlt haben. All das schafft eine Basis in uns, die kohärent ist, also ist dann auch Beziehung kohärent. Für viele Menschen ist aber Beziehung nicht kohärent. Beziehung ist nicht sicher. Für manche Menschen dagegen ist Beziehung sicher. Dass Beziehung sicher ist, ist für sie keine Frage. Dass wir ein Zuhause in uns haben, ist keine Frage. Für andere Menschen ist das Zuhause ständig eine Frage. Da kann es einen ständigen Zweifel geben, ob meine intime Beziehung sicher und kohärent ist, ob meine Arbeitsbeziehungen sicher und kohärent sind.

Das ist natürlich etwas, was wir wissen müssen oder über uns rausfinden müssen. Und auch bei den Menschen, mit denen wir im Alltag zu tun haben, ist das eine sehr wichtige Information. Die Zugehörigkeit, wir haben über die Zugehörigkeit gesprochen, wie kohärent ist mein Gefühl von Beziehung und wie kohärent ist mein Gefühl von Werden, dass ich in meiner ursprünglichen Stimme unterstützt werde, in meiner ursprünglichen Intelligenz unterstützt werde oder in meinem inneren Potenzial.

[00:10:00]

Wenn ich mich in beidem unterstützt fühle – das Geschenk des Lebens, das ich durch meine Eltern bekommen habe und mein soziales Umfeld – dann wachse ich auf mit Verletzlichkeit im Herzen. Ich laufe herum, und ich kann herumlaufen, ohne mich verteidigen zu müssen, weil die Zugehörigkeit sicher ist und das Werden unterstützt wird, also kann mein Herz offen bleiben. Aber wenn ich das Gefühl habe, ich musste mich schützen, wenn ich mich nicht mit dem gesehen gefühlt habe, was ich in dieses Leben einbringe oder wenn die Beziehung nicht sicher ist, dann ist meine Zugehörigkeit ständig bedroht oder mein Werden ist ständig bedroht oder ich opfere eins für das andere.

Das sind grundlegende Prinzipien, die höchstwahrscheinlich viele von euch schon kennen, aber damit wir alle auf demselben Stand von Grundwissen kommen, spreche ich darüber, denn ich denke, das sind sehr wichtige Begriffe, wenn wir unseren eigenen inneren Prozess klären, aber auch, wenn wir mit Menschen arbeiten, mit Klienten arbeiten, wenn wir in der Mediation arbeiten, als Lehrer, als Teamleiter – dann sind das sehr wichtige Informationen. Das war das, worüber wir letztes Mal gesprochen haben.

Ich will vielleicht eins noch in Erinnerung bringen – Beziehung. Im selben Raum zu sein bedeutet nicht, dass wir in Beziehung sind, denke ich. Genauso, wie die Ehe nicht das ist, was in der Heiratsurkunde steht, sondern Ehe nur daraus besteht, wie wir uns immer wieder neu aufeinander beziehen, von Moment zu Moment zu Moment. Die Daten, die durch die Beziehung ausgetauscht werden, das ist die eigentliche Ehe. Ehe bedeutet tatsächlich, miteinander in Beziehung sein. Es ist eine Von-Moment-zu-Moment-zu-Moment-bis-zum-Ende-aller-Tage-Beziehung mit der Welt oder im Besonderen, wenn es um die Ehe geht, dann zu unserem Partner. Solange wir beschließen, zusammen zu sein, ist die Ehe kein Konzept, sondern die Ehe ist buchstäblich das, wie wir immer wieder neu in Beziehung gehen, von Moment zu Moment.

Beziehung ist tatsächlich eine Spitzenfähigkeit. Es ist eine Kunst, eine Kunstform wie Kampfkunst. Es ist eine Kunst, in die wir hineinwachsen, eine Kunst wie Musik oder Bildhauerei. Wir wachsen und verfeinern, verfeinern, verfeinern. Wir haben in der ersten Session gesagt – ihr erinnert euch – dass Einstimmung bedeutet, dass du deinem eigenen Lied zuhörst, dem Lied, das du aussendest, und meinem Lied, dem Lied, das ich aussende. Wenn es so ist, als ob wir Musik zuhören, stimmen wir uns ein. Besonders bei den Menschen, die wir oft sehen – Menschen wie unsere Intimpartner, unsere Kinder, unsere Arbeitskollegen – da gehen wir vielleicht nicht immer neu in Beziehung, sondern beziehen uns auf das Bild, das wir innerlich von dieser Person haben.

Dann wird die Person eine Gewohnheit – aber wer möchte schon die Gewohnheit seines oder ihres Partners sein? Zuerst einmal ist das nicht sexy. Zweitens wird es langweilig. Wir vermissen ... der Partner wird eine verinnerlichte Gewohnheit. Wir haben in der ersten Session gesagt, dass Beziehung bedeutet, dass zwei Züge ihre Geschwindigkeit synchronisieren. Sie fahren vielleicht in zwei verschiedenen Geschwindigkeiten, bis wir uns auf der Geschwindigkeit treffen, wo ich wirklich sehen kann, wer im anderen Zug sitzt und ich wirklich mit der Person sprechen kann.

Kommunikation bedeutet Einstimmung – und dann ist Beziehung das Datenkabel, das Information überträgt. Wenn Information zwischen zwei Menschen fließt, gibt es ein Resonanzphänomen, das die Beziehung als Datenkabel braucht. Beziehung ist Einstimmung und dann Kommunikation. Einstimmung – zwei Züge in derselben Geschwindigkeit – und dann Kommunikation. Dann können die Datenpakete ausgetauscht werden.

[00:15:00]

Ich wollte das nur zurück in unsere Aufmerksamkeit bringen. Was bedeutet es, dass ich das in meinem Leben praktiziere, besonders mit Menschen, die ich jeden Tag treffe. Mit Menschen, die mir begegnen und die neu für mich sind, sind die Chancen größer, dass ich wirklich herausfinden will, wer sie sind. Als wir mit intimen Beziehungen gearbeitet haben ... Der Faktor, dass ich wirklich schaue, wirklich fühle, wer die Person ist, mir der ich mein Leben verbringe, mit der ich oft arbeite, dass ich wirklich immer wieder neu in Beziehung gehe, das ist eine zutiefst spirituelle Praxis.

Gut, ich glaube, das sind ein paar der Bausteine, die wir bisher hatten. Vielleicht übergebe ich jetzt mal an William und wir schauen, was William für euch bereithält. William, bitte mach weiter.

Ein globaler Zeuge oder Drittseiter sein

William: Ich freue mich sehr, heute wieder hier bei euch allen zu sein. Hier ist ein herrlicher Tag, die Sonne ... der Himmel ist blau. Ich sitze mit – und ich bin berührt von dem, was Thomas gerade gesagt hat – ich sitze wieder damit, was der Zweck dieses Kurses ist, was uns hier alle zusammenbringt zu diesem speziellen Zeitpunkt in unserer eigenen Entwicklung und der Evolution der Menschheit.

Der Zweck ist, ihr erinnert euch, unsere Fähigkeit – sowohl die innere wie die äußere – zu entwickeln und zu verbessern, ein globaler sozialer Zeuge zu sein, wie Thomas sagt, oder ein Drittseiter, wie ich das nenne. Was ist die Gemeinschaft der Drittseiter? In jedem Konflikt sehen wir, dass es immer zwei Seiten gibt. Die dritte Seite ist die Gemeinschaft drum herum. Das sind wir. Das ist die dritte Seite. Es gibt eine innere dritte Seite, und das sind wir in all den verschiedenen Situationen, die wir im Verlauf unseres Alltags so erleben – mit unseren Angehörigen, in unseren Gemeinschaften, am Arbeitsplatz und im größeren Umfeld.

Ich möchte auch denjenigen von euch danken, die Fragen gestellt haben, die Thomas und ich gelesen haben und die wirklich darauf Einfluss nehmen, wie sich dieser Kurs entwickelt. Eines der Themen, die aufkamen, war natürlich das Thema, was ich hier eingebracht habe, was für mich sehr präsent ist, der anhaltende Konflikt rund um Nordkorea.

Ich möchte nur sagen, dass das für mich sehr präsent ist, und diese Woche ganz besonders. Ich bin gerade von einer Reise nach Washington DC zurückgekommen, wo ich mich mit hochrangigen Experten und früheren Regierungsbeamten getroffen habe, Menschen, die sich einfach sehr eingehend mit der Situation befassen. Und ich möchte einfach nur daran erinnern, dass Nordkorea nicht etwas ist, was da draußen abläuft. Es ist nicht mal etwas Riesiges. Es ist genau hier drin. So sehe ich das. Es ist eine Wunde an unserem Körper, an unserem kollektiven Körper.

Während ich den Stimmen zuhörte, sehr tiefgreifenden, klugen, feinfühlig und besorgten Stimmen, die ich hörte, wurde mir wieder klar, dass die Menschheit ... es trifft mich, wie sehr wir am Rande eines Abgrunds stehen. Wir sind am Rande des Abgrunds. Es gibt einen Wahlpunkt. Wir stehen am Rande dessen, was eine Katastrophe sein könnte, die alles sprengt, was wir seit vielleicht dem Ende des Zweiten Weltkriegs gesehen haben. Das ist eine Möglichkeit.

Mit zurückgebracht habe ich die Erkenntnis, dass das seine sehr reale Möglichkeit ist. Es ist sehr real, man kann das fühlen, man fühlt, wie ... aber es ist fast unmöglich für uns, diese Möglichkeit zu verdauen. Deshalb führt das zurück dazu, wie wichtig die Arbeit ist, die wir hier gerade tun, denn ich spüre eine kollektive Dissoziation rund um das Thema. Wir sind an einem Punkt, wo wir so eine Art Boxkampf anschauen zwischen dem Oberhaupt der USA und dem von Nordkorea, und wir schauen zu, als wären wir das Publikum. Aber tatsächlich stehen wir mitten im Ring.

Um euch ein Gefühl zu geben – ich habe mich mit einer Person getroffen, einer sehr klugen Person, die sich seit über 20, 30 Jahren mit diesem Thema beschäftigt. Ich habe ihn gefragt: „Wie groß ist das Risiko eines Krieges?“ Die Sache ist die – das weiß niemand. Wir leben da in großer Ungewissheit. Ich habe sehr kluge Menschen sagen hören, dass das Risiko ein Viertel beträgt, 20 Prozent, 25 Prozent. Ich habe sehr kluge Menschen sagen hören, es wären 50 Prozent. Ich habe sehr kluge Leute sagen hören, es wäre 1 Prozent. Wir wissen es nicht.

[00:20:00]

Er drehte es um und antwortete mir: „Sag mir doch, wie wir es schaffen, dass es *nicht* zu einem Krieg kommt mit all dem, was du über jede Seite weißt und was sie jeweils will. Sie spielen das Feigling-Spiel, wo zwei Autos auf einer Spur aufeinander zurasen und die Frage ist, wer zuerst ausweicht. Aber sie spielen das mit Nuklearwaffen, die uns alle betreffen.“ Er hat mich herausgefordert. Er sagte: „Sag mir, wenn das passieren würde, wenn es wirklich zum Krieg käme, könnte irgendjemand von uns hinterher ehrlich sagen, er wäre überrascht? Ehrlich, könnte irgendwer sagen, er wäre überrascht?“

Ich sage das alles nicht, um Angst zu erzeugen oder Angst oder Besorgnis in euch hervorzurufen. Ich will das wirklich als Fallbeispiel für unseren Kurs benutzen, für das, was wir hier lernen, was wir als einzelne Menschen über unsere eigenen Prozesse lernen und über unseren kollektiven Prozess als Menschheit. Was ist es, dass diese Betäubung in uns hervorruft? Was ist es, das uns dissoziieren lässt? Der Zweck für mich ist, uns zur Präsenz aufzurufen. Ich sehe es an mir selbst. Ich beobachte das Dissoziieren. Es ist für mich fast unvorstellbar, dass es zu einem Krieg kommen könnte, einem Krieg, wo Millionen von Menschen sterben würden, wo zum ersten Mal seit Hiroshima eine Atombombe hochgehen könnte. Ich meine, das ist fast unvorstellbar. Ich sehe uns alle herumlaufe, aber es ist, als ob wir schlafwandeln.

Deshalb lade ich uns alle ein – wir haben alle unsere eigenen individuellen Konflikte und unsere Themen, Konflikte. Das hier ist ein kollektiver Konflikt. Er betrifft uns alle. Jeder, jeder Mensch auf der Erde ist von ihm betroffen oder wäre von ihm betroffen, wenn es in die falsche Richtung geht. Es geht darum, wie können wir diese Arbeit machen, über die wir in unserem Kurs sprechen, dass wir wirklich in unseren Körpern präsent damit sind? Wo ist Nordkorea in unserem Körper? Wo ist es in unseren Emotionen? Wo ist es in unseren Gedanken? Wie kommen wir zu dieser Kohärenz, über die Thomas spricht?

Ich sage das, weil wir im Moment eine riesengroße Chance haben. Eine riesengroße Chance, weil die Geschichte in die eine Richtung gehen könnte oder in die andere. Wovon hängt das ab? Wovon hängt das ab? Wir denken vielleicht, wir stellen uns vielleicht vor, dass wir machtlos sind, aber für mich besteht das ganze Geheimnis der dritten Seite darin, dass die dritte Seite die mächtigste latente Kraft der Welt ist. Es ist die Gemeinschaft. Kein Konflikt ... In jedem Konflikt gibt es Parteien, aber jeder Konflikt, mit dem du zu tun hast – ob es ein Familienstreit ist, am Arbeitsplatz, in der Gemeinschaft – die Parteien darin sind vielleicht stark, aber es ist die Gemeinschaft darum herum – die Familien, die Freunde, die Zuschauer, die Nachbarn – die zusammen, wenn die Kohärenz da ist, viel stärker ist als der Konflikt. Sie ist viel stärker als jede einzelne Person oder die zwei oder drei Seiten, die am Konflikt beteiligt sind, wenn sie eine Kohärenz herstellen kann.

Und ich habe das schon gesehen. Ich habe das schon so oft gesehen. Ich habe das in der Situation in Südafrika gesehen, wo die Menschen dachten, dass das ewig so weitergehen würde, der Kampf zwischen Schwarz und Weiß, den verschiedenen Rassen in Südafrika. Aber dann ist die Gemeinschaft zusammengekommen. Die Frauen, die Geschäftsleute, die Arbeiteranführer, die Studenten, die Regierungsbeamten. Nelson Mandela. Es war eine gemeinschaftliche Reaktion. Frederik de Klerk. Die ganze Welt hat gewissermaßen diesen Konflikt zu sich genommen. Und innerhalb dieses Containers – denn das ist die dritte Seite, wir sind ein Container; wir schaffen einen Container, in dem der Konflikt transformiert werden kann, die Form ändern kann.

Denn der Zweck von alldem ist es für mich nicht, den Konflikt zu beenden. Konflikt kann kreativ sein. Es geht darum, wie wir die Form ändern von Destruktion – die in einem Fall Krieg sein könnte, sogar Atomkrieg – zu Konstruktion, zu der Intimität, von der Thomas spricht, zu dieser intimen Bezogenheit, zu diesem Dialog. Das ist die Herausforderung. Die stellt sich uns allen in unserem persönlichen Leben und jetzt auch in unserem kollektiven Leben.

[00:25:00]

Ich wollte hier am Anfang der dritten Session unseres Kurses nur an diesen besonderen Moment auf dieser Erde erinnern, den wir gerade haben, und darauf hinweisen, dass das eine riesengroße Chance für uns ist, einen konstruktiven Weg einzuschlagen, wie wir mit dieser Wunde unseres Körpers umgehen, die wir Nordkorea nennen und die wir selbst sind. In diesem Moment ist es noch nicht passiert. Es ist noch nicht passiert. Der Krieg hat noch nicht begonnen. Er muss auch nicht beginnen. Aber das Erste, was wir tun müssen, wenn wir uns fragen: „Na ja, was kann ich denn tun?“ ... das Erste, was wir tun können, ist, denke ich, präsent damit zu sein. Seid einfach präsent damit. Fühlt es. Schaut, ob wir dieses kollektive Schlafwandeln durchbrechen können, die kollektive Dissoziation, die kollektive Betäubung, und ob wir das für einen Moment fühlen können.

Sich bewusst sein, welche Tendenzen wir nähren

Thomas: Ich finde das faszinierend, was du beschreibst. Das ist so eine schöne Beschreibung davon, wie ich kollektives und generationsübergreifendes Trauma in Aktion sehe. Und wir werden darauf noch mehr eingehen, ich dachte, wir würden darüber später im Kurs sprechen, aber da das gerade für dich sehr aktuell und präsent ist, sagen wir vielleicht ein bisschen was dazu. Ich glaube, dass wir höchstwahrscheinlich alle auf gewisse Weise von einem unsichtbaren Trauma-Feld beeinflusst werden, das ein kollektives Trauma-Feld ist. Das ist, wie wenn man in einer nebligen Nacht mit dem Auto fährt, die Scheinwerfer sind an, und wir können nur zehn Meter weit gucken. Alles, was aus dem Nebel auftaucht, ist bereits sehr nah.

Die zehn Plagen in der Bibel, in Ägypten, die fangen von sehr weit draußen an. So sieht im Grunde unser Leben aus, glaube ich. Da gibt es Zeichen, die schon viel früher auftauchen, bevor etwas sich in unserem Leben manifestiert. Wir nennen das vielleicht Tendenzen. Es gibt Tendenzen im Leben. Wenn ich auf die Tendenzen nicht höre oder sie nicht sehe – Diabetes, zum Beispiel, ist eine Tendenz. Warum behandeln wir Diabetes nicht, wenn sie eine Tendenz ist? Warum behandeln wir sie erst, wenn jemand in die Arztpraxis kommt? Wir sollten Tendenzen schon 20 Jahre früher spüren, bevor wir es mit einem manifestierten Gesundheitsproblem oder psychologischen Problem zu tun haben.

Auch bei den kollektiven kulturellen Themen fangen viele als Tendenzen an. Und dann suchen sie sich ein soziales Umfeld, das entweder mit dieser Tendenz zusammenarbeitet und sie stärkt oder die ein Gegengewicht darstellt. Ein gesundes Umfeld würde einer Person vielleicht helfen, diese Tendenzen umzuschreiben, und sie nicht zu aktivieren, und ein anderes Umfeld wird sie vielleicht aktivieren. Es gibt immer einen Zusammenhang zwischen der Tendenz und dem Wir-Raum. Aber für den gegenwärtigen Konflikt sind wir momentan dieser Wir-Raum. Wie nähren wir Tendenzen? Sind wir uns alle bewusst, welche Tendenzen wir nähren – schon nur bei unseren besten Freunden? Jemand mit einer Diabetes-Vorstufe mag es vielleicht, wenn man ihnen einen Kuchen bäckt, wenn sie traurig sind. Sie mögen uns vielleicht umso mehr, weil wir diese Tendenz unterstützen.

Ich denke, das ist sehr wichtig zu wissen. Wenn wir durchs Leben gehen, bedeutet Prozessbewusstheit, dass ich mir immer sehr bewusst bin, welche Tendenzen, welche unbewussten Muster ich von Moment zu Moment zu Moment in meinem Leben unterstütze. Ich kann es mir tatsächlich nicht leisten, schlafzuwandeln. Ich kann nicht in einem halb unbewussten Zustand und nicht daran interessiert sein, welche Prozesstendenzen ich in meinem Leben unterstütze, derer ich mir nicht einmal bewusst bin, in die ich aber tatsächlich Lebensenergie stecke.

[00:30:00]

Ich glaube, wenn ihr diesen Kurs ernst nehmt und wenn wir uns als ernsthaft Praktizierende sehen, *müssen* wir das erforschen. Das ist ein Muss. Sonst beruhige ich nur mein Gewissen, aber ich werde nicht wirklich wach für den Prozess, den die Welt durchmacht. Wenn ich das wirklich ernst nehme, werde ich das studieren. Ich werde meine Studien vertiefen und ich werde meine innere Klärung und mein äußeres Wissen vertiefen, um immer mehr zu offenbaren, woran ich mich beteilige, sodass ich mein Chi-Geld, meine Lebensenergie nicht in Tendenzen stecke, an denen ich niemals teilnehmen würde, wenn ich mir ihrer bewusst wäre.

Dasselbe gilt für kollektives Trauma. Das kollektive Trauma ist ein kollektiver Nebel, der oft Gleichgültigkeit hervorruft. Als ob jemand schreit, aber das trifft auf eine Wattewand. Da steht eine Wattewand. Wir hören es nicht. Wir sehen nicht, was im Nebel näherkommt. Wir sehen es erst, wenn es direkt vor uns auftaucht, und dann erschrecken wir vielleicht. Dann sagen wir: „Wie kommt es, dass wir nicht früher etwas unternommen haben?“ Wie kommt es, dass wir beim Klimawandel nicht eher handeln? Es kommt näher und näher und näher, aber erst, wenn es sehr nah ist, wenn es unseren Körper oder unseren innersten Intimkreis betrifft – wow, dann ist es da.

Und ich sehe, was du sagst, William. Wir haben eine Chance. Denn ich glaube, dass wir in einer Zeit leben, wo die Welt oder wir selbst uns einen externen Verstand gegeben haben. Wir haben an so ausgefeilter Technik teil, dass Informationen immer schneller um die Erde laufen, was auch dazu führt, dass viel mehr Trauma-Impulse oder traumatisierende Impulse durch dieses Gehirn laufen, überall auf der Welt und in hoher Geschwindigkeit.

Unsere Nervensysteme sind dem also ständig ausgesetzt, was viel mehr Trauma-Trigger schafft als wir sie vorher hatten. Ich stimme auch dem sehr zu, was du vorher gesagt hast, William. Ich glaube, eine sehr gute Praxis, bevor wir uns in eine Lösung stürzen ... Der globale soziale Zeuge erforscht, wie gewisse Nachrichten oder Ereignisse in unserer Nachbarschaft oder auf der anderen Seite der Erde in ihm landen. In meiner eigenen inneren Bewusstheit achte ich sorgfältig darauf, ob das, wovon ich höre oder wovon ich lese, landet. Und vergesst nicht, worüber wir letztes Mal gesprochen haben, es gibt eine physische Dimension – landet der gegenwärtige Konflikt, den wir sehen, in meinem physischen Körper? Wie landet er in meinem physischen Körper?

Dann könnte man sagen: „Oh, aber was hat das mit meinem Körper zu tun?“ Mein Körper besteht aus hunderttausenden von Jahren archäologischer Daten der Menschheit. Der Konflikt in Nordkorea, der Krieg, der Korea-Krieg im letzten Jahrhundert, der ist in unserem Körper gespeichert, in all unseren Körpern, glaube ich. Da gibt es ein riesiges Datenarchiv, archäologische Schichten von den ersten Zellen bis heute, bis zur Entwicklung der künstlichen Intelligenz, sind in unseren Körpern gespeichert. Das sind nicht nur unsere Körper. Das ist ein anthropologisches Virtual-Reality-Spiel, in dem wir sitzen. Wir sitzen in all diesen Informationen.

Ich denke, unsere Körper sind viel heiliger als wir oft denken. Das bin nicht nur „ich“ – das ist ein Wunder. Mein Körper ist extrem weise. Nicht nur meiner, der Körper von jedem ist extrem weise. Wenn wir sagen: „Kann das in mir landen?“, dann bedeutet das: „Kann das in meinem Körper landen? Kann ich es fühlen? Habe ich eine emotionale Reaktion darauf?“ Kann ich diese emotionale Reaktion benennen oder ist sie zu überwältigend für mich – oder repräsentiere ich in mir eine Trauma-Dissoziation auf der kollektiven Ebene, was heißt, dass ich gar nichts fühle? Dann fühle ich mich betäubt und ich kann nicht wirklich benennen, was ich fühle.

[00:35:00]

Natürlich verdauen wir Nachrichten oft mental. Wenn mir bewusst wird, dass ich Nachrichten über Situationen in der Welt nicht voll verdauen kann – das ist großartig, aber da fängt, denke ich, unsere kollektive Arbeit als globale soziale Zeugen an. Es ist tatsächlich unmöglich, alles in sich zu beinhalten. Das ist auch nicht das Ziel. Ich glaube, das Beinhalten, das Landen, das Verdauen ist – was wir innerlich verdauen können, transformiert unsere Außenwelt. Die innere Architektur ist die Basis für die äußere Architektur. Wenn es etwas Undenkbares gibt, wenn es in uns kein Korrelat gibt, das das denken kann, dann werden wir es nicht sehen. Erst, wenn wir es wahrnehmen und irgendwie intuitiv erfassen können, fängt es an, real zu werden.

Ich glaube, hier ist es dasselbe. Ich möchte sehr unterstreichen, was du gesagt hast, William, dass einfach präsent sein – und präsent sein bedeutet, wirklich sehr präzise zu sein. Wenn ich hineinspüre, wenn ich daran denke und in den gegenwärtigen Konflikt hineinspüre, der in so vielen Newsfeeds dargestellt wird – wie bin ich da beteiligt? Wie viel von mir ist beteiligt? Nicht – und ich denke, das ist sehr wichtig – nicht mit dem inneren Anspruch, dass ich voll beteiligt sein sollte. Dass die äußere Situation so aussieht, wie sie aussieht, bedeutet, dass Milliarden Menschen ein inneres Äquivalent dazu haben, das dazu passt, dass also die Innen- und die Außenwelt inhärent miteinander verwoben sind.

Mit der authentischen inneren Reaktion zu beginnen und fähig zu sein, diese authentische Reaktion im Körper zu verfolgen, in den Emotionen, im Mentalen, und an der Brücke zwischen Innen und Außen, wie wir in der ersten Session besprochen haben, ist ein sehr guter Schritt, wie ich denke. Vielleicht können wir das nachher sogar in der geführten Meditation machen. Vielleicht können wir das auch als Fallbeispiel in unserer Meditation machen.

William: Das fände ich wirklich sehr gut. Ich komme darauf zurück, weil das für mich gerade ein Fallbeispiel ist, genau dieser Augenblick in der Welt, und ich spüre, dass es da eine Chance gibt. Wir haben die Chance, den einen oder den anderen Weg einzuschlagen. Ich habe Kollegen, die dieses Wochenende rüberfliegen, um sich in Nord- und Südkorea mit hochrangigen Regierungsbeamten zu treffen. Das ist eine Chance für uns, aufzuwachen – denn du hast recht, ich mag die Metapher mit dem Nebel, denn für mich fühlt es sich so an, als ob wir in diesem Nebel stecken, die ganze Menschheit ist im Nebel. Und wir wissen, dass irgendwo, ziemlich nah, ein Abgrund ist. Wir wissen nicht, wo er ist. Die beiden Seiten wissen nicht, wo in diesem speziellen Konflikt, über den wir sprechen, der Abgrund ist, aber er könnte nur einen Schritt vor uns sein. Oder zwei Schritte. Ein weiterer Schritt, und das Leben könnte sich einfach verändern.

Wir haben vorhin darüber gesprochen, wie das Leben sich nach dem 11. September verändert hat, nach diesem Ereignis, das die Welt erschüttert hat. Da gibt es ein Vorher und ein Nachher. Vorher war alles so normal. Ich meine, es war ein ganz normaler Tag, die Menschen gingen zur Arbeit und so, und hinterher schien alles anders zu sein. Es gab riesige Folgen. Ich habe das Gefühl, jetzt haben wir wieder so einen Augenblick. Wir haben diese Fähigkeit, diese Möglichkeit, diese Kraft. Woher kommt das? Es kommt daher, dass man fähig ist – ich mag die Metapher vom Körper, denn für mich ist die dritte Seite wie ein Immunsystem. Wie ein soziales Immunsystem. Jeder unserer Körper und die Weisheit unserer Körper – ihr wisst ja, wir haben viele Viren in unseren Körpern, aber sie sind nicht aktiv. Warum nicht? Weil unser Immunsystem aus Millionen von Zellen besteht, die aufwachen, die aktiv werden und die diese Viren in Schach halten. Es geht um Gesundheit. Gesundheit besteht darin, ein starkes Immunsystem zu haben.

[00:40:00]

Die Frage, mit der ich in Konflikten gleich welcher Größe sitze, ist die, wie gesund unser soziales Immunsystem ist? Wie gesund sind unsere Familien, können sie die schwierigen Konflikte beinhalten und transformieren, die heftigen Zeiten, in denen wir gerade leben? Wie gesund sind unsere Gemeinschaften, unsere Gesellschaften? Und wie sieht es mit unserem globalen sozialen Immunsystem aus? Wie können wir es genau jetzt aktivieren, um abzdrehen, um den Pfeil in eine positive Richtung zu drehen, in eine konstruktive Richtung?

Das heißt nicht, dass der Konflikt unterdrückt wird. Das heißt nicht, dass der Konflikt beseitigt wird. Es bedeutet nicht mal unbedingt, dass der Konflikt aufgelöst wird. Es bedeutet, dass wir lernen, damit zu leben, aber uns wirklich damit zu befassen, ihn wirklich mit unserem ganzen Sein, unserem Herz, unserem Geist, unserem Körper anzugehen. Zu lernen, ihn zusammen anzugehen. Und sich dann irgendwie zu verbinden. Für mich ist das das Versprechen dieses Kurses. Können wir lernen, gemeinsam unsere inneren und äußeren Fähigkeiten zu verbessern, damit wir uns selbst, unseren Familien, unseren Gemeinschaften und unserem Planeten in dieser Stunde der Not dienen können, egal, ob es um Klimawandel oder um Nordkorea geht, ob es ein Konflikt in der Nachbarschaft ist oder in der Familie? Es findet auf all diesen Ebenen statt. Es ist alles dasselbe.

Ich würde also gern, wenn ich darf, mit euch ein paar Arten teilen, wie ich über die Jahre gelernt habe, wie wichtig das Innen und das Außen sind. Denn meine Arbeit findet, wie ihr wisst, hauptsächlich in der Außenwelt statt, in Konflikten – ob es Konflikte am Arbeitsplatz ist, ob es Gewerkschaftsstreiks in Kohleminen sind, ob es Streitfälle zwischen Organisationen sind, Familienfehden oder ethnische Kriege, Kriege im Nahen Osten.

Wie wir mit unseren Differenzen konstruktiv umgehen

Ich bin Anthropologe, und ich bin in der ganzen Welt herumgereist und habe mich gefragt, wie wir Menschen lernen können, konstruktiver, positiver und sogar freudiger mit unseren Differenzen umzugehen. Wie machen wir das? Und wenn ich eure Fragen lese, sehe ich, dass viele von euch dieselbe Frage haben. Ihr habt sehr schwierige Konflikte – egal wie groß oder klein – und ihr beobachtet euch selbst. Ihr beobachtet Tendenzen, Tendenzen, wie man reagiert. Deshalb würde ich jetzt gern was mit euch teilen, mal schauen, ob ich Screenshare benutzen und euch ein paar Folien zeigen kann und euch von ein paar der Lektionen erzählen kann, die ich gelernt habe. Und dann mache ich eine Pause, damit Thomas etwas dazu sagen kann.

Ich habe in all diesen Jahren der Verhandlungen gelernt, dass unser größter Gegner in einer schwierigen Situation nicht die Person auf der anderen Tischseite ist, sondern die Person, die wir jeden Morgen im Spiegel anschauen. Es sind wir.



Folie 1

Aber wir könnten auch unser größter Verbündeter sein. Unser größter Verbündeter könnten wir selbst sein. Wir könnten unser bester Freund sein. Dieser Prozess ist ganz wichtig: Dass wir uns von unserem schlimmsten Feind, unserem größten Gegner, von der Person, die zwischen uns und dem steht, was wir in dieser Welt brauchen, zu unserem eigenen Verbündeten verwandeln.



Folie 2

Wie machen wir das? Da komme ich wieder zurück auf diese Metapher, dass man auf den Balkon geht, worüber auch Thomas gerade gesprochen hat. Das ist ein Ort der Raumhaftigkeit. Ein Ort mit Perspektive. Ein Ort der Ruhe und Selbstkontrolle.

Und in der heutigen Welt, wo so viel passiert, wie Thomas gesagt hat, wo so viel Trauma geteilt wird, das vorher nicht geteilt wurde, weil wir auf Orte achten können, die scheinbar weit weg sind wie Nordkorea ... aber sie sind in unserem Wohnzimmer, sie sind hier. Wie können wir mit ihnen in Beziehung gehen, ohne auf sie zu reagieren? Das ist für mich das Wichtigste.

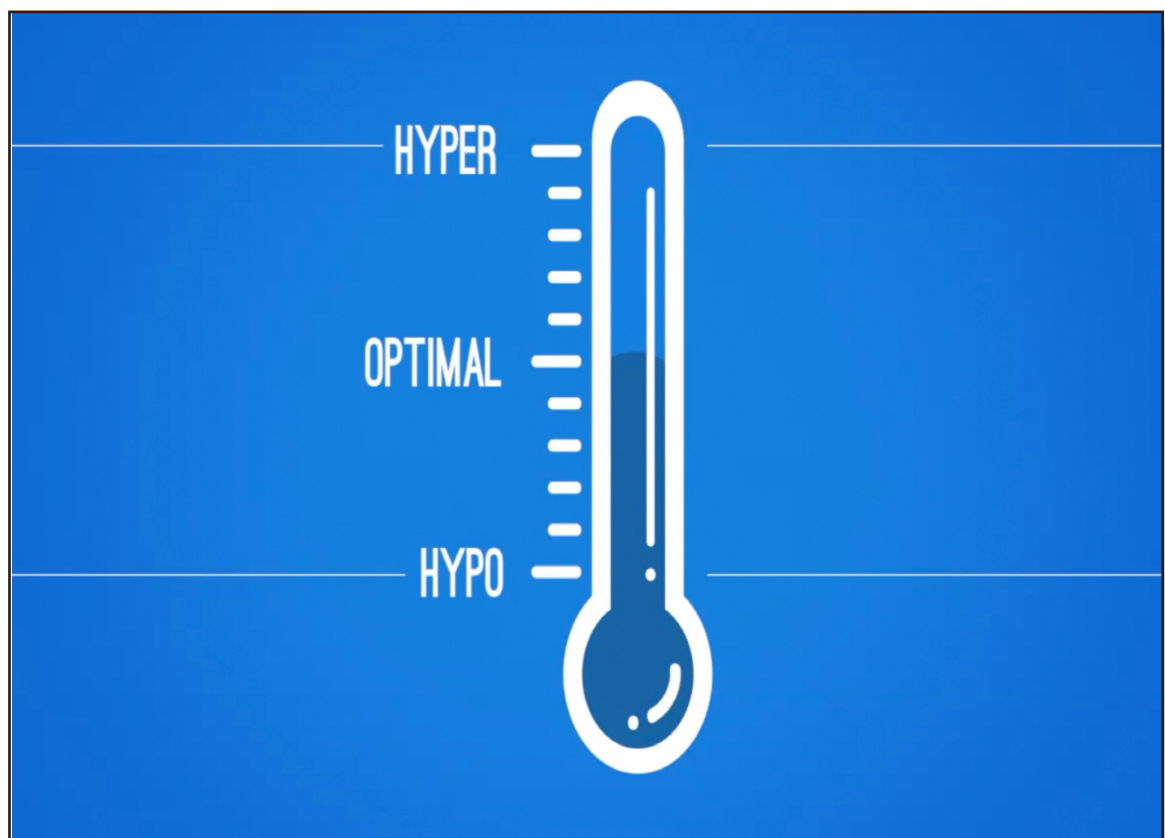


Folie 3

Eine Art, an den Ort auf dem Balkon zu denken, ist ... Das hat Thomas gemeint. Wenn man sich ein Thermometer vorstellt, da gibt es einen Bereich, wo wir gerade hyperaktiviert sind, unsere Systeme sind hyperaktiviert im Kampf-oder-Flucht-Modus oder in Angst. Wenn wir zulassen, dass wir über eine Situation wie Nordkorea nachdenken, dann können wir in Angst und Panik verfallen oder einen anderen Zustand, in dem wir nicht sehr effektiv sind. Oder aber wir gehen in Hypoaktivierung, was für mich Dissoziation ist, diese Betäubung, Depression.

[00:45:00]

Und die Frage ist: Der Balkon – wie kommen wir in den optimalen Zustand, irgendwo zwischen Hyper und Hypo? Wir wechseln dazwischen hin und her. Wie können wir in Konfliktsituationen helfen, weil viele von uns Mediatoren sind? Tatsächlich sind wir alle Mediatoren. Ob wir uns selbst dafür halten oder nicht, wir sind alle Mediatoren. Wir sind alle Drittseiter. Ob wir uns mit Themen befassen, die wir mit den Menschen in unserem Umfeld haben, mit unseren Kindern, unseren Freunden und so weiter, wir sind potenziell immer in dieser Rolle. Wie helfen wir allen, zu diesem optimalen Regelungszustand zwischen Hypo und Hyper zu kommen? Das bedeutet es, auf dem Balkon zu sein.



Folie 4

Wenn ich mir die Fragen anschau, die mir gestellt wurden ... Menschen haben mich gefragt, was die wichtigste Fähigkeit ist, die man als Verhandler braucht. Wenn ich eine Sache sagen soll, die ich über die Jahre am häufigsten sage – denn als Mediator, als Verhandler braucht man viele Fähigkeiten, und ich spreche davon, dass jeder ein Verhandler ist, jeder ist ein Mediator, und da ist es die einfache Fähigkeit, sich in die Lage des anderen zu versetzen. Sich vorstellen zu können – die aktive Empathie – sich in ihre Lage zu versetzen. Wie sieht die Welt aus ihrer Sicht aus? Wie fühlt sie sich an? Und damit steht natürlich das Zuhören in Verbindung.

In all den Konflikten, mit denen ich zu tun habe, wird sehr viel geredet. Sehr viel geschrien. Sehr viel gestritten. Ich sehe ganz viel davon ... aber nicht so viel Zuhören. Und mit Zuhören meine ich wahres Zuhören. Nicht nur den Worten zuhören, nicht zur Zuhören, um sich zu verteidigen und sein Argument oder Gegenargument anzubringen, sondern zuhören, um wirklich zu verstehen. Dem zuhören, was unter den Worten liegt. Wie Thomas in der vorigen Session gesagt hat, vom Körper zu Körper zuhören, von Herz zu Herz, von Emotion zu Emotion, von Verstand zu Verstand – diese Kongruenz, diese Beziehung.

Aber ich habe herausgefunden, dass das für uns so schwierig ist. Es ist nicht leicht. Besonders schwer ist das in den Herausforderungen, den täglichen Herausforderungen, die sich uns jeden Tag stellen mit den Menschen, die uns am nächsten stehen. Oft ist es sogar am schwierigsten für uns, diese Fähigkeiten bei den Menschen anzuwenden, die uns am nächsten stehen. Ich finde es möglicherweise leichter, meine Zuhör-Qualitäten in der Welt anzuwenden, wenn ich mit Nordkorea zu tun habe, als manchmal in meinem eigenen Zuhause. Das ist das Paradoxe, dass die schwierigsten Konflikte oft die inneren sind. Je näher sie uns sind, je intimer sie sind, desto schwieriger – vielleicht, weil sie unsere Kindheit und unsere Trauma-Reaktionen berühren und so, wie Thomas noch erklären wird.

1. PUT YOURSELF
in their shoes



Folie 5

Was ich herausgefunden habe: Wenn wir uns in die Lage des anderen versetzen wollen – was ist das Geheimnis dabei? Wenn wir dem anderen wirklich zuhören wollen, dann ist das Geheimnis paradoxerweise, dass wir uns in unsere eigene Lage versetzen können, dass wir uns selbst zuhören können. Wenn wir anderen zuhören wollen, müssen wir zuerst lernen, uns selbst zuzuhören, denn es ist ja so, dass da, wo viel in unserem Verstand und unseren Emotionen vorgeht, dass es da gar keinen Raum für uns gibt, die Sicht der anderen Seite zu beinhalten. Wenn wir nicht erst uns selbst zuhören und wirklich dem lauschen, was wir fühlen, können wir nicht wirklich dem anderen zuhören.

Und das trifft auf alles zu. Wenn wir den anderen respektieren wollen, was ganz wichtig ist, müssen wir erst lernen, uns selbst zu respektieren. Wenn wir mit dem anderen Mitgefühl haben wollen: Mitgefühl beginnt mit dem Mitgefühl für mich selbst. Ich liebe dieses Zitat von Lao-tse, der gesagt hat: „Wenn du mit dir selbst Mitgefühl hast, hilfst du, alle Lebewesen zu versöhnen.“ „Wenn du mit dir selbst Mitgefühl hast, hilfst du, alle Lebewesen zu versöhnen.“ Es beginnt also mit Mitgefühl für einen selbst.

All diese Arbeit, diese Arbeit im Außen, diese großen Konflikte, mit denen wir auf allen Ebenen zu tun haben – alles das beginnt damit, dass wir dieselben Prinzipien, die wir im Außen anwenden sollen, die Prinzipien des „Wie man zum Ja kommt“ ... Mit anderen zum „Ja“ zu kommen beginnt damit, dass wir mit uns selbst zum „Ja“ kommen. Verhandlung beginnt in mir.

[00:50:00]

Wenn ich darf, gebe ich euch ein Beispiel ... Ich habe über Nordkorea gesprochen. Nehmen wir mal ein sehr persönliches Beispiel. Meine Frau und ich haben eine Tochter, unsere jüngste Tochter. Sie heißt Gabi. Als sie vor 19 Jahren geboren wurde ... Am Tag ihrer Geburt stellten die Ärzte eine Menge Probleme fest – strukturelle Probleme, physische Probleme, Organprobleme, sie waren sich nicht mal sicher, ob sie überleben würde, sie wurde sofort ins Kinderkrankenhaus gebracht und es wurde ein sehr seltenes Syndrom diagnostiziert, was über 15 große Operationen erforderte, viele davon in den ersten Lebensjahren. Zum Glück geht es ihr jetzt gut, sie ist glücklich, aber es war eine sehr lange, schmerzvolle Reise für meine Frau und mich.

Ich erinnere mich an einen Augenblick wo sie nicht mal sechs Monate alt war, und wir befanden uns in der Planungsphase für eine große OP an ihrer Wirbelsäule, dem Rückenmark. Wir waren im Krankenhaus und ein Arzt kam vorbei. Es war ein Uni-Krankenhaus und der Arzt hatte Studenten dabei. Er fragte nach Gabis Diagnose. Ich erwähnte, dass sie eine OP vor sich hatte. Er war ein angesehener Chirurg. Er sprach direkt vor meiner Frau, die unsere Tochter auf dem Arm hatte, mit seinen Studenten, und er sagte: „Ich habe viele dieser OPs gesehen, wo die Patienten hinterher querschnittsgelähmt waren.“ Er hat das mit seinem rationalen Verstand nur seinen Studenten erklärt, aber er war sich nicht bewusst oder taub dafür, welche Auswirkungen so eine Aussage auf Eltern haben würde, deren Tochter sich genau dieser OP in der nächsten Woche unterziehen musste.

Bei so etwas war unsere Tendenz – nun ja, es war einfach, in solchen Augenblicken diese Emotionen zu fühlen, aber unsere Tendenz war – man konnte ihn als unsensibel beschuldigen, „Wie konnte er nur? Wie kann jemand nur so unsensibel sein?“ Aber wir haben mit der Zeit gelernt, uns in unsere eigene Lage zu versetzen, unseren eigenen Gefühlen zu lauschen und uns zu fragen ... Für mich war der Schlüssel hier herauszufinden, was wir brauchten. Was willst du hier wirklich erreichen? Das habe ich daraus gelernt. Und was ich wirklich wollte, was wir wirklich wollten, war das Beste für unsere Tochter.

Ein paar Monate später, nach der OP, die für eine OP recht gut lief, aber sehr ... jedenfalls musste Gabi noch einmal operiert werden. Und uns wurde gesagt, dass der beste Chirurg für diese OP, die wieder eine große OP war, genau der Arzt war, der scheinbar so unsensibel gewesen war. Dadurch, dass wir diese innere Arbeit für uns gemacht hatten und uns in unsere eigene Lage versetzen konnten, unseren eigenen Gefühl gelauscht hatten und nicht einfach in den Beschuldigungsmodus gegangen waren, wo wir ihn und das System beschuldigten – denn in dem Moment waren wir sehr versucht, den unsensiblen Ärzten und den unsensiblen unzähligen Verhandlungen die Schuld zu geben, aber wir konnten uns fragen, was das Beste für unsere Tochter war, und so haben wir uns entschieden, mit diesem Chirurgen zu reden und diesen unsensiblen Moment zu verstehen.

Später erwies sich dieser Chirurg als sehr ... wir haben Zeit mit ihm verbracht, er hat sich viel Zeit für uns genommen. Über die Jahre wurde er zu einem unserer engsten medizinischen Freunde, einer der engsten Verbündeten unserer Tochter und wir haben dann sogar erfahren, dass er selbst einen kleinen Sohn hatte, der sehr viele Probleme hatte und letztendlich an einem Gehirntumor gestorben ist.

[00:55:00]

Ich erzähle diese Geschichte, weil es für uns eine Lektion darin war, zuerst einmal auf unsere eigenen Emotionen zu achten und festzustellen, was unsere Bedürfnisse sind. Und unser Bedürfnis war es letztendlich, wirklich das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, das darin bestand, die beste medizinische Hilfe für unsere Tochter zu finden. Das hat es uns ermöglicht, nicht nur diese Person nicht zu beschuldigen, sondern uns letztendlich auch in unsere Lage zu versetzen. Wir konnten uns in unsere Lage versetzen und dann letztendlich für diese Freundschaft und Allianz offen sein, woraus sich dieser unglaubliche Verbündete für Gabi ergab.



Folie 6

Für mich ist das so, sobald wir unsere Bedürfnisse erkennen, führt das zu ... Wir stellen uns die Frage – das ist diese Folie hier – was will ich oder brauche ich am meisten? Was ist hier wirklich wichtig? Das ist der Schlüssel. Ich würde euch bitten, euch eine Situation vorzunehmen, der ihr euch gerade gegenüberseht – und viele von euch sehen sich gerade Situationen gegenüber, wie ich aus euren Fragen ersehe – ein Konflikt zu Hause oder mit einem Nahestehenden oder wie immer die Situation auch sein mag. Schaut, ob ihr euch einen Moment lang in eure eigene Lage versetzen könnt. Hört euch selbst zu. Hört eurem Körper zu. Stellt euch diese Kernfrage: *Was will oder brauche ich am meisten? Was ist hier wirklich wichtig für mich?*

Das ist nicht immer leicht. Was ist hier wirklich das Ziel? In dem speziellen Fall mit meiner Frau und meiner Tochter, von dem ich gerade erzählt habe, ging es darum, die Gesundheit und das Leben unserer sechs Monate alten Tochter zu erhalten. Worum geht es für dich? Was ist das Ziel? Was ist das Ziel? Was steckt dahinter? Was ist in dieser Situation wirklich so wichtig für dich? Und da wirklich die ganzen Schichten zu betrachten und dich zu fragen: Was ist das Ziel? Was ist für dich wirklich am allerwichtigsten in dieser Situation?

Das machen wir auf dem Balkon, denn der ganze Zweck von Verhandlungen und Mediation liegt darin, einen Weg zu finden, wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen, während gleichzeitig die Bedürfnisse der anderen Seite, der anderen Partei ebenfalls erfüllt werden – oder die Bedürfnisse beider Parteien, wenn du die dritte Seite bist. Welche Bedürfnisse sind das? Wissen wir wirklich, was unsere Bedürfnisse sind? Kennen wir unsere Bedürfnisse wirklich? Das ist die Frage.



Folie 7

Machen wir hier einen Moment Pause und schauen, bevor ich fortfahre, ob Thomas hier etwas hinzufügen möchte.

Thomas: Zuerst einmal war ich so berührt von deinem Erleben, das du geteilt hast. Schon das Sitzen und Lauschen deiner eigenen Familienerlebnisse und das Üben, wie das, was du teilst, in mir landet, und wie ich ein Partner werden kann in dem, was du hier mit uns teilst, sodass das nicht nur etwas ist, das in deinem Leben passiert ist – „Oh, das ist William passiert“ – sondern wirklich zu fühlen, wie das meine Emotionen und meinen Körper beeinflusst und wie ich ein Partner bin in dem, was für dich wirklich wichtig war ... Ich bin noch immer berührt von dem, was du gesagt hast.

Und auch die Art, wie du es beschrieben hast. Ich denke, das ist auch eine Gelegenheit für uns ... denn ich denke, dass Zeit ... oder sagen wir das etwas anders. Im mystischen Verständnis von Zeit ist die Vergangenheit nicht nur deshalb die Vergangenheit, weil sie gestern passiert ist. Die Vergangenheit ist die Vergangenheit, weil sie gewöhnlich Spuren hinterlässt. Wenn ich dir also zuhöre, wenn du das von deiner Tochter und deiner Frau teilst, dann ist das, was in mir auftaucht, auch ein Teil davon, ein Partner zu sein, dein Partner in dieser Situation in der Vergangenheit.

[01:00:00]

Ich glaube, wenn wir den Lebenserfahrungen von Menschen zuhören, besonders, wenn sie für deren Lebensweg wichtig oder sehr prägend waren, ist das Landen von dem, was du gesagt hast ... Während du geredet hast, habe ich das in mir landen lassen. Natürlich verstehe ich kognitiv, was du sagst, ich fühle die emotionale Reaktion in mir, und ich fühle die physische Reaktion in mir und ich fühle die Transmission, während du sprichst. Meine Innenwelt wird also gewissermaßen ein Zuhause für William und seine Familie zu dem Zeitpunkt. Aber für mich ist diese Zeit nicht ganz vergangen, diese Zeit ist noch präsent, während du sprichst, denn es war eine sehr bedeutungsvolle und anscheinend auch wirkungsvolle Zeit in deinem Leben.

Ich denke, das ist genau so einer der Momente, wo wir eine wahre Partnerschaft praktizieren können oder Mitgefühl oder Liebe oder auch eine Ressource zu sein. Idealerweise sehe ich uns, all die Teilnehmer, die jetzt zugehört haben, während du deine Lebenserfahrung geteilt hast ... Idealerweise, wenn die Züge in derselben Geschwindigkeit fahren, wenn wir uns alle einstimmen auf das, was du teilst, dann sind wir, glaube ich, eine Ressource in dem Moment, der so schwer zu durchleben war oder in den vielen Momenten, die du anscheinend durchgemacht hast.

Ich glaube, das ist bereits die Praxis des globalen sozialen Zeugen. Ich wollte das nur teilen, weil es mir aufgefallen ist, was ich in mir gefühlt habe, während ich dir zugehört habe. Ich glaube, das ist schon so ein Fall, wo eine Gemeinschaft von Menschen wie ein Ressourcenfeld wird. Ich habe das in vielen, vielen Workshops auf der ganzen Welt gesehen, wenn die Kohärenz des Wir-Raums ... wenn eine Gruppe von Menschen wirklich zuhört, wenn eine Person etwas teilt. Das sind magische Momente, heilige Momente, schöne Momente der Heilung, Integration und Ressource. Wir fühlen dann wirklich, was für ein unglaubliches Geschenk diese Präsenz ist, die wir einander geben können.

Und nicht vergessen, ich glaube wahre Präsenz ... Wahre Präsenz bezieht sich nicht auf einen Zeitpunkt. Wahre Präsenz ist, wenn wir Partner in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft sind. In wahrer Präsenz geschieht die Vergangenheit, das Liebesspiel der Zukunft mit der Vergangenheit, in unserem Herzen. Der Mensch kommt durch eine Seele herein, die etwas Zukunft in die Vergangenheit der Menschheit bringt, und da läuft ein Liebesspiel ab, nicht nur im Moment unserer Empfängnis, sondern im Grunde in jedem Moment unseres Lebens.

Indem ich dir zuhöre, werden wir Partner in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft des Ereignisses, das du geteilt hast. Ich glaube, das trifft auf das zu, was ich gerade von dir gehört habe, aber das trifft auch auf den größeren Zusammenhang zu, den du geteilt hast – dass wir buchstäblich Zeitreisende werden. Wahres Zuhören ist Partnerschaft auch in vergangenen Ereignissen, die noch nicht ganz ... die noch immer präsent sind in unserem gegenwärtigen Gespräch. Das hat mich berührt.

Es scheint, als ob du gerade ganz gut im Fluss bist mit den Bedürfnissen und je nachdem, wie du weitermachen willst ... Vielleicht füge ich noch etwas hinzu, wenn du mit deiner Präsentation fertig bist. Vielen Dank für dein Teilen.

William: Danke dir. Danke dir, Thomas. Das berührt mich sehr. Und du hast recht.

Gabis Geschichte: Sich für ein freundliches Universum entscheiden

Für mich geht es immer um Präsenz und irgendwie ... Ob ich über Nordkorea spreche oder über etwas spreche, das sehr persönlich für mich ist – es ist wirklich ein und dasselbe. Es läuft wirklich auf das hinaus, was du über Präsenz sagst. Für mich war das eine sehr, sehr kraftvolle Lektion, und diese ganze Geschichte meiner Tochter ist für mich zu einem meiner größten Lehrer geworden.

[01:05:00]

Sie ist ... Ich erzähle euch eine kleine Geschichte, um das zu zeigen. Hier ist dieser kleine Mensch, mit dem meine Frau und ich so viel gelernt haben ... Unsere ganze Familie hat so viel davon gelernt, was oft wie schreckliche Schmerzen aussah. Um sie herum ist eine Präsenz oder Liebe, die es ihr ermöglicht hat, so viel Selbstvertrauen zu entwickeln, dass sie, als sie 15 war ... Sie bestand immer darauf, genauso wie alle anderen behandelt zu werden. Sie wollte ... Sie wollte nicht ... Sie wollte auf keinen Fall Mitleid. Sie hatte keinerlei Opfermentalität.

Sie hat sich fürs Volleyballteam in ihrer Schule beworben, für das Indoor-Volleyballteam. Wegen ihrer Ausgangslage war sie viel kleiner, wegen des Wirbelsäulenproblems und so weiter. Sie konnte auch nicht wirklich gut rennen. Sie waren da also beim Training und die Trainerin schickte die Mädchen zum Laufen. Da Gabi da nicht wirklich mitmachen konnte, sagte die Trainerin: „Dann mach du doch so lange diese Plank-Übung“ Das ist, wo man Liegestütze auf den Ellenbogen macht und den Körper so lange wie möglich durchgestreckt hält. Im Yoga ist das eine Übung zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Gabi hat also die Plank gemacht. Als das Team zurückkam, hielt Gabi die Plank immer noch – das waren jetzt schon neun Minuten oder so.

Gabi hatte, seit sie ein kleines Mädchen war, den Traum, einen Guinness Weltrekord zu brechen, ins Guinnessbuch der Weltrekorde zu kommen. Sie hat versucht, die meisten Socken auf einen Fuß zu ziehen. Sie hat versucht, den längsten Hüpfkästchen-Parcours aufzumalen. Als sie das von der Trainerin hörte, sagte sie: „Na ja, vielleicht versuche ich den Plank-Rekord.“ Sie schrieb ans Guinnessbuch der Rekorde und fand heraus, dass der Weltrekord für die Plank zu dem Zeitpunkt – ich weiß nicht, ob ihr jemals eine Plank gemacht habt, ich kann sie vielleicht eine Minute oder so halten, bevor es anstrengend wird – der Weltrekord war jedenfalls zu dem Zeitpunkt 40 Minuten für Frauen.

Gabi fing also an, zu trainieren. Man kann erst mit sechzehn ins Guinnessbuch kommen. Also beschloss sie, dass sie an ihrem 16. Geburtstag versuchen würde, diesen Guinness Weltrekord zu brechen. Zu ihrem Geburtstag waren alle da, wir haben sie alle beobachtet – man muss Zeugen haben, Kameras, Beweise – und sie hielt die Plank für eine Stunde und zwanzig Minuten. Sie hat den Weltrekord verdoppelt. Die Woche drauf war sie im Fernsehen bei *Good Morning America* und bekam die offizielle Guinness Weltrekord Urkunde.

Das ist der Mensch, zu dem sie sich entwickelt hat, jemand der ... Für mich geht es bei so viel dieser inneren Arbeit, bei so vielen Konflikten auf der Welt darum, dass wir denken, es gäbe nicht genug. Das alles kommt vom Mangel. Es ist ein Nullsummenspiel. Es ist entweder „ich gewinne, du verlierst“ oder „du verlierst, ich gewinne“. Es gibt nicht genug. Und so viele Konflikte haben diesen Mangel als Ursache – nicht genug Sicherheit, nicht genug Macht, nicht genügend Ressourcen. Nicht genug – woher kommt das? Es kommt von innen. Natürlich gibt es materiellen Mangel, aber letztendlich kommt es von innen. Irgendwie hat Gabi gelernt, dass es genug gab, genug in ihr. Sie hat gelernt, die Welt so zu sehen ...

Ich denke, es war Albert Einstein, der gesagt hat – das war nach Hiroshima und Nagasaki, und er war besorgt um das Schicksal unserer Welt, das Schicksal der Menschheit – er sagte: „Die wichtigste Entscheidung, die jeder Mensch zu treffen hat, ist, ob das Universum freundlich ist oder nicht.“ Was er damit meinte: Es ist eine Wahl, die wir treffen. Wenn wir entscheiden, ob das Universum freundlich ist oder nicht – wir wissen es nicht, aber wenn wir beschließen, dass das Universum unfreundlich ist, dann werden wir jeden als möglichen Gegner oder als Gegner sehen. Wenn ganze Nationen das tun, wird das angesichts des technischen Genies, das wir entwickelt haben, diesen Planeten zerstören.

[01:10:00]

Aber wenn wir lernen können, das Universum als grundsätzlich freundlich zu sehen, das Leben als grundsätzlich freundlich zu sehen, auch, wenn sich Herausforderungen zeigen ... Und Gabi hatte allen Grund zu denken, das Leben wäre unfreundlich. Aber sie hat beschlossen zu glauben, dass das Leben freundlich ist, und deshalb konnte sie etwas so Unglaubliches tun wie einen Weltrekord brechen, den Weltrekord für die Plank verdoppeln.

Für mich ist die äußere Übung und Verhandlung nicht nur, einen vorgegebenen Kuchen zu teilen. Es geht darum, den Kuchen zu vergrößern. Es geht darum, für jeden mehr daraus zu machen. Dazu gibt es für mich diese innere Korrelation, die ... Bevor wir das tun können, müssen wir unseren eigenen inneren Kuchen vergrößern. Bei einem so großen Teil dieser Arbeit hier geht es darum, nach innen zu blicken und diese Quelle der inneren Fülle zu finden, die es uns dann erlaubt, uns den Situationen, den äußeren Situationen um uns herum, nicht aus einer Mangel-Haltung heraus zu nähern, sondern aus der Haltung heraus „es gibt genug“. Und das erlaubt es uns dann, die schwierigen Konflikte zu überwinden.

Das ist der Schlüssel dazu. Diese Fähigkeit ... In fast jedem Prinzip, das mir im Bereich Verhandlung einfällt ... Das ist wie ein Eisberg. Da ist das, was man an der Oberfläche sieht, aber es fängt alles damit an, dass ... Der Großteil des Eisbergs ist unter dem Wasser. Er ist in uns. Wenn wir fähig sein wollen, in Verhandlungen den anderen zuzuhören, müssen wir zuerst uns selbst zuhören. Wenn wir uns in ihre Lage versetzen wollen, müssen wir anfangen, uns in unsere Lage zu versetzen. Wenn wir unseren äußeren Kuchen vergrößern wollen, müssen wir einfach anfangen, den inneren Kuchen zu vergrößern. Jedes Schlüsselprinzip, das mir einfällt, hat diese innere Korrelation, weshalb die erste und wichtigste Mediation, die wir alle durchführen, die ist, die bei uns beginnt.

Dazu gibt es noch viel mehr zu sagen, aber ich denke, ich mache hier mal Pause, weil ich nicht nur Thomas Zeit geben will, etwas hinzuzufügen, sondern wir auch wirklich Zeit haben wollen für Fragen und Antworten. Wir können das Thema in der nächsten Session weiterführen.

Thomas: Wow. Das ist so schön, was du da teilst. Ich bin wirklich sehr berührt von der Tiefe deines Teilens und auch davon, wie es mit deiner persönlichen Erfahrung verknüpft ist. Und ich glaube ... Ein weiterer Gedanke, der mir kam, als ich dir zuhörte: Ich glaube, ein Grund, warum deine Tochter Gabi das Gefühl hat, das Universum sei freundlich, ist, weil ihre Eltern durch eine sehr herausfordernde Zeit gegangen sind und die Herausforderung angenommen haben. Das ist eine sehr wichtige Qualität in uns, wenn wir in sehr herausfordernden Bedingungen sagen: „Ja, ich bin hier. Ich bin hier und ich bin verfügbar. Ich werde da durchgehen.“

Ich glaube, in deiner eigenen Lebensreise hast du in der Schwierigkeit einen großen Halt geboten. Und dieser große Halt erzeugt das Gefühl von „genügend“. Ich denke, wenn wir Energie in das Wohlergehen der Welt und in das Immunsystem der Welt investieren wollen, dann fängt das da an. Es fängt in unserem eigenen Familienleben an, wo wir eine wichtige Investition unserer Fähigkeiten in die Zukunft der Menschheit machen, wenn wir ...

Diese Jahre unseres Lebens, wenn wir Eltern sind, die wirklich da sind und ein sicheres Umfeld schaffen soweit das möglich ist – ich denke, das ist ein sehr, sehr wichtiger Teil davon, einen größeren Kuchen zu schaffen. Denn die Liebe, die Aufmerksamkeit und die Wärme, das Zuhören und die Unterstützung, die Kohärenz und die Zugehörigkeit schaffen eine Basis, die wir später gesundes Selbstvertrauen, einen Lebenssinn und sichere Zugehörigkeit nennen. Sehr viele Qualitäten ... ich denke, das ist die beste Prävention von Konflikten in der Zukunft, denn wenn diese Erdung und Öffnung erstmal da ist, werden sehr viele Dinge möglich, wie ich glaube.

[01:15:00]

Wenn ich deiner Lebensgeschichte zuhöre, höre ich den Willen, die Herausforderungen anzunehmen und sich dem Leben zu stellen und in Beziehung damit zu bleiben. Das ist eines, was ich aus deinem Teilen mitnehme: Der Mut und die Fähigkeit, sich dem zu stellen, was uns zustößt und zu sagen: „Ja, ich bin hier. Ich bin hier.“ Und dann wird, denke ich, das Licht, die Intelligenz, die durch uns hindurchläuft, in diese scheinbare Schwierigkeit geleitet, in die Schwierigkeit, die wir erleben. Um das wieder in den größeren Zusammenhang zu bringen – ich denke, wenn wir wissen, dass wir als Menschheit im Grunde jedes Thema in der Welt anpacken können ... Denn das mystische Wissen enthält eine sehr schöne Weisheit. Es besagt, dass wir mit der potenziellen Antwort geboren werden, aber um dieses Potenzial zu aktivieren, müssen wir willens sein, uns dem zu stellen, was schwierig scheint, um es zu einer Antwort zu machen.

Das was wir gerade sehen, den globalen Konflikt um die USA und Nordkorea und vielleicht andere Parteien in der Welt ... Wir, die wir heute leben, kamen in dieses Leben mit der potenziellen Antwort auf dieses Thema und auf den Klimawandel. Wir sind die kollektive Intelligenz, die fähig ist, die kollektiven Herausforderungen zu meistern. Ob wir das schaffen oder nicht entscheidet sich an unserer Bereitschaft, uns zu beteiligen.

Ich finde das sehr schön, wie du ein sehr kollektives Thema und etwas sehr Persönliches eingebracht hast und dass beide sehr miteinander verbunden sind in der Lebenslehre oder Weisheitslehre, die du vermittelt hast, also danke ich dir. Ich danke dir dafür.

William: Danke. Ich danke dir, Thomas. Ich möchte noch hinzufügen, dass das meiste davon aufs Konto meiner Frau und unserer Familie geht, die einen Kontext geschaffen haben, in dem dieses sehr schwierige Thema transformiert werden konnte.

Persönliches und kollektives Ja zum Leben

Ich denke, du hast recht, das „Ja“ hat schon was. Es fängt an mit einem „Ja“ zu uns selbst. Wenn wir uns in unsere eigene Lage versetzen, dann sagen wir „Ja“ zu uns. Wir sagen „Ja“ zu unseren eigenen Gefühlen, zu unserem Körper, zu unseren Gedanken, zu unserem Leben.

Das ermöglicht es uns dann, auch „Ja“ zum Leben allgemein zu sagen, zu dem, was das Leben uns gerade so bringt, auch wenn es nicht so scheint, als wäre es das, was wir wollen. Was dann den Weg bereitet, dass wir „Ja“ sagen zum anderen, was für mich der Schlüssel dafür ist, mit Konflikten umzugehen -- und darüber sprechen wir noch in den nächsten Sessions. Fähig zu sein, in einer Konfliktsituation „Ja“ zum anderen zu sagen, erfordert für mich, dass wir zuerst „Ja“ zu uns selbst sagen und „Ja“ zum Leben allgemein. Wir müssen uns dieser Ressource bedienen können, um dann in einer schwierigen Situation die oft extrem schwierige Aufgabe zu erfüllen, zum anderen „Ja“ zu sagen. Was braucht es, damit die USA zu Nordkorea „Ja“ sagen, was braucht es, damit Nordkorea „Ja“ zu den USA sagt? Es fängt alles in uns an.

Thomas: Vielleicht noch eine Sache, die mir einfällt, während du sprichst: Wir dürfen auch nicht vergessen, dass wir nicht allein sind und nicht getrennt voneinander. Ich denke, das ist sehr wichtig. Dieses „Ja“, glaube ich ... Wir haben gesagt, wir wollen in diesen Kurs die sehr persönliche, kollektive und transpersonale Dimension einbringen, aber Übereinstimmung ... Ich glaube, mit der ursprünglichen Schöpfungskraft des Universums verbunden zu sein, mit der Schöpfung selbst ... Schöpfung ist „Ja“. Ich denke, das fühlen wir alle – in den kreativsten Momenten fühlen wir ein „Ja“. Wir sind aufgeregt. Im Moment der Kreativität gibt es keinen Zweifel.

[01:20:00]

Vielleicht entwickeln wir hinterher Zweifel und Ängste und alle möglichen Dinge, aber in dem Moment, wo wir eine Erkenntnis haben, wo es eine Offenbarung gibt, wo wir eine sehr kreative Phase haben, wo wir im Flow-Zustand sind – wir wissen, glaube ich, alle, wie sich dieses „Ja“ anfühlt. Dieses „Ja“ ist eine absolute Zustimmung zum Leben, also dazu, am Leben zu sein. Ich denke, das ist auch sehr wichtig: Mit dem „Ja“ zu einer herausfordernden Situation haben wir die Kreativität des Lebens als Partner. Warum? Weil wir anfangen, zu der Partnerschaft in uns „Ja“ zu sagen, was bedeutet, wir bringen die größere Intelligenz mit ein.

Und das erlebe ich in dir, William, sehr stark sogar, wenn ich höre, wie du über deine Lebenserfahrungen sprichst. Auch in der Mediations-Welt fühlt es sich für mich so an, als ob du immer ein „Ja“ mitbringst, aber auch ein „Ja“ als Verbindung zu einer größeren Intelligenz als der persönlichen Intelligenz. Ich denke, das macht das auch sehr kraftvoll, weil da eine tiefere Intelligenz präsent ist, wenn du darüber sprichst. Ich glaube, die ist für uns alle da. Dieses „Ja“ ist eine kosmische Internet-Verbindung. Wir werden im Laufe des Kurses noch mehr darüber sprechen.

Ich glaube, es ist wichtig, dass wir in diesen Momenten nicht getrennt sind. Wir sind miteinander verbunden, in Wechselbeziehung zueinander, und wir sind Teil eines größeren Intelligenznetzwerks, das uns den Rücken stärkt und sich durch ein „Ja“ in eine Situation überträgt, in ein Umfeld, in unsere eigenen Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Intuitionen.

William: Das ist es. Das ist es wirklich, Thomas. Das ist wirklich das Schlüsselwort für die dritte Seite. Das ist es, was wir jetzt brauchen – in dieser Situation in Nordkorea, zum Beispiel: Ein kollektives „Ja“. Ein „Ja“ zum Leben. Ein „Ja“ zur konstruktiven Lösung. Und ein „Ja“ dazu, dass Menschen besser zusammenleben können.

Q&A: Verbindung zum kosmischen Herzen: Das Gebet hat viele Formen

Moderator/in: Ja, wunderbar. Ich will ganz liebevoll in euren unglaublich ergreifenden Dialog eintreten. Die ganze Zeit haben uns Menschen geschrieben, die unglaublich bewegt waren von deiner Geschichte, William, und auch von der wunderbaren Art wie du, Thomas, auf das reagiert hast, was William geteilt hat. Ich denke, ich werde diesen Faden aufnehmen, über den ihr gerade gesprochen habt, bezüglich der kollektiven Intelligenz, die uns in der Mediation zur Verfügung steht, indem ich eine sehr kraftvolle Frage weitergebe, die jemand uns gestellt hat. Ich denke, das berührt auch das, was du, William, über die Haltung gesagt hast, ob das Universum ein sicherer und freundlicher Ort ist.

Die Frage war, ob jeder von euch etwas dazu sagen könnte, wie unsere Beziehung zu Gott und zum Gebet uns helfen kann, uns für weltliche Angelegenheiten zu engagieren und auf dem Balkon präsent zu bleiben, also die Balkon-Perspektive zu behalten. Vielleicht könntet ihr das ausweiten auf euren Glauben, eure Praxis und eure Ansicht zu oder Beziehung zu Leid oder euer Engagement in Konfliktmediation. Ich denke, es wäre wunderbar, wenn ihr beide diese Frage beantworten könntet. Es gibt noch viel mehr Fragen, wir machen weiter, nachdem ihr diese beantwortet habt.

Thomas: Ja. Vielleicht fange ich an. Also zuerst einmal ist das eine wunderschöne Frage. Wenn ich jetzt für mich selbst spreche – für mich gibt es keinen anderen Weg. Letztendlich gibt es keinen anderen Weg. Einerseits ist es so, dass wir in unserer tiefsten Menschlichkeit unsere höchste Möglichkeit werden. Das heißt, wenn wir wirklich lernen, so zu handeln, wie wir reden, und wir uns wirklich unsere Schatten anschauen, unsere eigene Traumatisierung, unseren inneren Selbstkontakt, unsere Verletzlichkeit, mit einer offenen Herzmembran im Leben zu sein, sodass wir wirklich wie ein offen gestimmtes Instrument in Resonanz gehen können und wir zulassen, dass die Welt uns spielt – dann folgen wir, glaube ich, dem Ruf unseres Lebens. Unser Sinn verlangt, dass wir ein gestimmtes Instrument sind, dass wir uns wirklich ganz in der Welt ausdrücken, in der Welt geerdet und in der Welt manifestiert sind.

[01:25:00]

Aber in den spirituellen Traditionen gibt es eine sehr klare Hierarchie, in der Gott an erster Stelle steht. Wir könnten allein damit einen ganzen Kurs füllen – was bedeutet es, das Göttliche, Gott, das Erwachen, das höhere Bewusstsein, wie immer man es nennen will, zu unserer ersten Priorität zu machen.

Ich denke auch, wenn wir nur ... Williams Projekt, der Abraham Path, wenn man Abraham nimmt oder die großen Heiligen verschiedener Traditionen – Buddha, Jesus, Lao-tse, Mohammed – wenn wir die großen Heiligen nehmen, die eine Offenbarung hatten: Da gab es einen Download von Licht und höherer Intelligenz, und ich denke, das hilft uns dann, die Geschichte der Menschheit umzuschreiben.

Natürlich haben wir auch viel Trauma gesehen, das daraus entstanden ist, das aus Identitäten entstanden ist, die aus Interpretationen dieser ursprünglichen Botschaften geformt wurden. Aber im tiefsten mystischen Sinn gibt es, glaube ich, keinen anderen Weg. Aus dieser inneren Verbindung ... Ausgerichtet zu sein auf die Essenz des Lebens hilft uns, das Leben zu unterstützen, Leben zu schaffen, das Leben zu erleuchten. Ich glaube, jeder von uns wird seinen eigenen Weg finden – durch spirituelle Praxis oder Kontemplation, Meditation, Gebet oder jede andere Form der Praxis, wie wir diesen inneren Kanal öffnen, damit unser Herz nicht nur eine offene Membran zur Außenwelt hin ist, sondern damit unser Herz auch eine offene Membran zum kosmischen Herzen hin wird, zur Tiefe des Bewusstseins.

Ich glaube, wenn wir das praktizieren – und wir werden noch mehr dazu sagen ... Aber ich denke, das ist eine Schlüsselfrage. Das ist unsere höchste Ressource in jeder Art von Prozessarbeit in der Welt.

Also vielleicht werde ich ...

William: Ja. Wunderschön. Deine Worte berühren mich, Thomas, und die Frage auch. Ich denke, es stimmt. Das ist jetzt in der Welt. Wenn wir zurückkommen auf Einsteins Frage, ob die Welt freundlich ist: Niemand weiß, ob die Welt freundlich ist, zumindest objektiv gesehen. Es ist eine innere Wahl, sich einem freundlichen Universum zu öffnen – ganz gleich, durch welche Modalität, sei es nun Gebet oder Meditation. Ich gehe gern in der Natur spazieren, das ist Beten mit den Füßen. Sich selbst eine Ressource zu schaffen, indem man sich mit dem verbindet, was Thomas das kosmische Herz nennt. Denn was ist denn letztendlich der Schlüssel dazu, Konflikte zu transformieren? Das geht nur über das Herz.

Ich weiß nicht warum, aber mir fällt gerade ein Augenblick vor vielen Jahren ein, vor 20 Jahren. Ich war Mediator, habe ein Gespräch geleitet, ein vertrauliches Gespräch zwischen Staatsoberhäuptern – türkische und kurdische Staatsmänner – in einer Zeit, als es zwischen den beiden, die jetzt in Beziehungen sind, viele gewalttätige Konflikte gab. Da wurden Dörfer geplündert, tausende von Menschen sind gestorben. Wir haben uns in Europa getroffen, in einem Schloss irgendwo, denn wenn bekannt geworden wäre, dass diese Staatsmänner miteinander sprachen, bestand die Gefahr, dass sie als Verräter beschuldigt oder sogar getötet werden würden, wenn sie in ihr Land zurückkehrten.

[01:30:00]

Einer der Teilnehmer war ein türkischer General a. D. An einem Punkt des Gesprächs stand er auf und sagte: „Ich möchte hier eines sagen.“ Er sagte: „Als ein pensioniertes Mitglied der türkischen Armee möchte ich mich entschuldigen für all das Leiden, das unsere Armee tausenden von Dorfbewohnern im Laufe dieses Krieges angetan hat. Ich möchte das anerkennen und mich dafür entschuldigen.“ Man hätte in dem Raum eine Stecknadel fallen hören können. Es kam so überraschend. Es war ein Moment des Gebets. Da war Stille.

Dieser einfache Akt einer Entschuldigung von einem Menschen, der einfach sagt: „Es tut mir leid.“, das hat die Atmosphäre verändert. Mitten in diesen schwierigen Gesprächen hat sich die Atmosphäre geändert. Am Ende des nächsten Tages, an dem unser Treffen beendet war, hatte diese Gruppe beschlossen, zusammenzuarbeiten. Wenn es einen einzigen Moment gibt, dem man das zuschreiben könnte, war es dieser Moment. Das Gebet hat also viele Formen. Ein Gebet ist ein Zugang zu diesem universellen Herz, das in jedem von uns lebt, und das, wie ich glaube, der Schlüssel ist für die Transformation von jedem Konflikt.

Wenn ich jetzt zum Beispiel an Nordkorea denke und wie wir da am Abgrund stehen, dann ist es das, was ich einlade. Ich lade uns alle ein zusammenzukommen in welcher Modalität auch immer – spirituell, im Gebet, in Meditation – diese Situation in unserem Sein zu halten, in unserem Bewusstsein, ohne sich davon betäuben zu lassen. Wirklich die Möglichkeit zu beinhalten, dass wir das auf eine positive Art transformieren können, anstatt den destruktiven Weg zu wählen.

Q&A: Eine Entschuldigung ist die Konsequenz wiederhergestellter Energie

Moderator/in: Ja, wunderschön. Wunderschön. Thomas, möchtest du noch etwas sagen über das mystische Verständnis von einer Entschuldigung und was aus mystischer Perspektive in so einem Moment passiert?

Thomas: Ja. Ich glaube, dass Vergebung oder sich entschuldigen die Konsequenz eines energetischen Prozesses ist, der ablaufen muss und in dieser Handlung gipfelt. Ich glaube, als Menschen können wir gar nicht vergeben, sondern Vergeben ist eine natürliche Konsequenz dessen, was William vorher gesagt hast, dass man diese innere Arbeit macht, um zu einem tiefen Ort der Heilung zu kommen. Und eine Folge der Heilung ist, dass wir um Verzeihung bitten wollen.

Letztendlich, glaube ich, wenn wir unsere kollektive Trauma-Arbeit ordentlich machen, dann müssen sich früher oder später alle Nationen entschuldigen. All die Gräueltaten, all die tiefen Schnitte und Wunden, die diese Erde hat. Denn ich glaube, von einem gewissen Zeitpunkt an ist „Es tut mir leid“ eine Folge von geheilter Energie. Es ist die letzte Bewegung, um eine Wunde zu heilen. Deshalb ist es auch ... Jemand, der innere Arbeit geleistet hat, erfährt eine innere Transformation, und das ist die Konsequenz daraus. Dann hat das diese unglaubliche, gewissermaßen heilige Transmission, die man als eine Art Präsenz spürt. Da ist Präsenz im Raum.

Wenn es ein politisch korrektes „Sorry“ ist, dann fühlt das jeder oder viele Menschen spüren das dann, dass es gespielt ist, nur eine Geste, dass es aber nicht wirklich eine Konsequenz ist einer geheilten ... einer Heilung des Gewebes der Welt oder des Gewebes in uns oder in einer intimen Beziehung oder in einer Arbeitsbeziehung, wo etwas heilt, so wie unsere Haut heilen würde. Und „Entschuldigung“ ist der letzte Schritt in diesem Prozess. Es ist im Grunde die Wiederherstellung der Intimität.

[01:35:00]

Q&A: Als Zeuge antreten, unsere Reaktion auf Trauma annehmen

Moderator/in: Du hast vorher davon gesprochen, William, dass man sich in seine eigene Lage versetzt und seine Gefühle erkennt als ein Weg, um wirklich verkörpert zu werden und mit Dissoziation umzugehen, um der anderen Seite mehr Präsenz, Verfügbarkeit und Empathie entgegenzubringen. Das hier halte ich für eine schöne Frage, die dieses Konzept noch weiterführt. Yitzak fragt: „In meiner Tradition halten wir Struktur für einen Container für den Dritten, der alle Ängste und Traumata beinhaltet, die in einer Beziehung präsent sind und in einer intimen Beziehung aktiviert werden.“ Ich denke, die Frage ist für euch beide: „Könnt ihr etwas sagen zu dem Unterschied, wenn man Angst und Trauma nicht präsent sein lässt gegenüber dem, dass man diese unvermeidbaren Erfahrungen und Emotionen präsent sein lässt, sie aber gleichzeitig auf transformative Art begleitet, führt und umleitet?“ Ich denke vielleicht, eine Frage dazu, was es bedeutet, betäubt und dissoziiert zu sein gegenüber dem, im Laufe eines Konflikts diese Art von Reaktivität zu beinhalten und zu beherbergen – für sich selbst und für den anderen.

William: Danke, Yitzak, ich sehe das als ... Das ist gewissermaßen die Formulierung der Kernfrage, mit der Thomas und ich diesen Kurs begonnen haben, die da lautet: In dieser Welt mit all ihrem Trauma – individuellem und kollektivem – mit all der gegenwärtigen Intensität, können wir uns da beibringen, können wir unsere Instrumente so stimmen, unsere eigenen Instrumente, dass wir bei den Situationen, denen wir gerade kollektiv gegenübersehen, tatsächlich antreten. Nordkorea ist nur ein Beispiel – es sehr dringliches Beispiel allerdings, da es ein existenzielles Risiko für den Planeten beinhaltet.

Können wir antreten? Können wir das beinhalten? Können wir dieser Dritte sein, den ich die dritte Seite nenne? Können wir dieser Container sein? Sind wir fähig, dem nahe genug zu kommen, dass wir unsere eigene Dissoziation durchdringen, unsere Betäubung, sodass wir wirklich unsere Fülle, unsere Herzen, unsere Bewusstheit, unsere Präsenz zur Verfügung stellen können? Und dabei nicht in Aktionismus verfallen, sondern uns emergent durch unsere Präsenz zum Handeln führen lassen? Können wir das verbessern? Das ist für mich wirklich der Zweck von *Meditate and Mediate*, dass wir unsere Fähigkeiten verbessern, unser Instrument stimmen, damit wir in diese globale Symphonie einstimmen können, in dieses globale Orchester, das die kollektive dritte Seite darstellt, das den kollektiven globalen sozialen Zeugen darstellt. Können wir das bezeugen?

Ich habe das Gefühl, das ist das Feld, das darauf wartet, geboren zu werden. Dass wir auf Meditation zurückgreifen, auf Mediation, auf Systeme, auf Verstehen, auf viele Felder, die es uns erlauben, als Zeugen aufzutreten. Als Zeugen, und das führt dann gewissermaßen zur rechten Handlung. Und das lässt dann die Menschheit in ihrer Evolution in eine positive Richtung gehen. Das ist die Hauptfrage, mit der wir sitzen – wie erreichen wir das? Das ist natürlich nicht leicht, aber ich glaube zutiefst, dass es möglich ist.

Thomas: Vielleicht nur ein paar Gedanken, um das abzukürzen, damit wir mehr Fragen haben können. Ein Gedanke ist – wir schauen uns in einer der nächsten Session die Intelligenz von Trauma an. Dass Trauma tatsächlich ein sehr intelligenter Prozess ist. Trauma ist für viele von uns im Grunde der Held unserer Kindheit. Nicht das, was uns zugestoßen ist, sondern die Art, wie unser Nervensystem gelernt hat, darauf zu reagieren. Ich finde es spannend, Trauma als etwas zu betrachten, das sich über tausende von Jahren hinweg entwickelt hat.

Ich meine, es gab so viel Trauma und so viel menschengemachtes Trauma, dass wir tatsächlich im Rahmen der Evolution unser Nervensystem darauf trainiert haben, einen Prozess zu entwickeln, den wir jetzt sehen, wenn wir Trauma erforschen. Aber dieser Prozess ist angelernt, unser Nervensystem hat gelernt, auf welche Art es sich schützen kann, wie es uns schützen kann. Wenn wir jetzt einen dissoziierten Moment haben, wenn wir jetzt eine schwierige Zeit durchmachen, wenn wir jetzt Herausforderungen haben und echte Probleme im Leben, dann wird der Held unserer Kindheit gewissermaßen reaktiviert.

[01:40:00]

Ich glaube, dass unser Nervensystem ein Botschafter des höheren Gesetzes oder der höheren Ethik ist, und dass unser Nervensystem ganz genau weiß, wann es sicher ist, uns zu entspannen, wann es sicher ist, loszulassen, wann es sicher ist, sich runterzuregulieren und Emotionen und Inhalte und die Vergangenheit auftauchen zu lassen. Ich denke, wir sind dazu aufgerufen, und das besonders in der heutigen Zeit, verstehen zu lernen und darauf zu hören, was die Bedürfnisse unseres Nervensystems und unseres Körpers und unserer Biologie sind, wie William gesagt hat, damit sie die Verletzungen und die Emotionen gehen lassen können. Denn wenn ich jetzt Angst habe, hat meine Angst höchstwahrscheinlich nicht so viel mit der aktuellen Situation zu tun, sondern die aktuelle Situation drückt einen Knopf in mir, wo die Angst gespeichert ist.

Wenn wir Entscheidungen treffen, tauchen oft die Ängste, die Zweifel auf – aber die waren schon vorher da, jahrzehntelang. Wenn wir lernen, mit ihnen zu arbeiten, dann machen wir Schritt für Schritt genau die Arbeit, nach der du in deiner Frage gefragt hast, dann werden wir immer mehr zuhören, um zu integrieren und transzendieren, zu beinhalten und Informationen in unseren gegenwärtigen Energiefluss zu transzendieren. Das ist, denke ich, eine lebenslange Praxis, aber es ist eine so schöne Praxis, denn jedes bisschen der Vergangenheit, die wir integrieren, macht das Leben reicher und die Welt größer. Ich denke, das ist eine hervorragende Erforschung des Lebens oder ein großartiges Unterfangen für uns.

Q&A: Ja zum Leben und Ja in der Beziehung

Sprecher/in: Dies folgt aus dem, was du gesagt hast, Thomas, und vielleicht hast du die Frage schon beantwortet. Ich bin interessiert an einem „Ja“, das aus einem Impuls heraus erfolgt oder das gewissermaßen aus einer Gewohnheit entsteht. Du hast über das „Ja“ gesprochen, William, das „Ja“ in einer Situation zu finden. Ich arbeite mit Männern im Gefängnis, die ein starkes „Ja“ hatten, das sie ins Gefängnis gebracht hat. Wir sehen ja, dass es starke „Ja“ in der Welt gibt, die nicht immer ausgerichtet sind auf das, worüber Thomas gesprochen hat, die nicht aus einem integrierten Platz stammen, wo wir in Ausrichtung sind mit dem tiefsten Meridian, der mit dem Leben verbunden ist.

Der gefühlte Tonfall dieses „Ja“, ich kenne das selbst, ist oft ... enthält eine Schärfe oder so. Ich frage mich nur, wenn wir uns wieder mehr auf unseren zentralen Meridian ausrichten, unsere Arbeit machen, ob es da verschiedene Qualitäten von „Ja“ gibt, ob die „Ja“ eine geringere Intensität haben, wo wir wirklich in unseren zentralen Platz im Kern zurückkommen. Die, die eine Gewohnheit sind, sind starke „Ja“. Donald Trump hat sehr viele „Ja“. Ich habe mich in die Lage von Menschen versetzt, die mit Massenerschießungen zu tun hatten, und die haben auch ein starkes „Ja“. Es geht nur völlig in die falsche Richtung, wo sonst das Leben sie zu Heilung und größerer Integration ihrer Vergangenheit einladen würde für eine voll schöpferische Präsenz. Ja, also was ist der Unterschied zwischen einem gewohnheitsmäßigem „Ja“ und einem schöpferischen „Ja“, denke ich?

William: Danke, Renee. Das ist eine wirklich tiefe Frage. Da gibt es viele „Ja“, viele Stimmen. Zu welcher Stimme sage ich „Ja“? Für mich ist das, denke ich, das „Ja“ zum Leben, und wenn du mit einer Massenerschießung zu tun hast, ist das kein „Ja“ zum Leben. Es geht zurück auf dieses Kern-„Ja“ im Herzen, „Ja“ zu unserem Kern, „Ja“ zu unserer Essenz – denn wir haben eine Menge Impulse, und es geht nicht darum, zu denen „Ja“ zu sagen.

Ich glaube sogar, dass eins der wichtigsten Worte in unserem Vokabular, vielleicht das wichtigste Wort gleich nach „Ja“, „Nein“ ist. Wann wir „Ja“ sagen und wann wir „Nein“ sagen ist eine der wichtigsten Unterscheidungen. Oft enthält das Wort „Nein“ für uns ein Stigma. Schon als Babys, als Kinder – Eltern hören nicht gern ein „Nein“. Lehrer hören nicht gern ein „Nein“. Chefs hören nicht gern ein „Nein“. Wir haben diese zwei Muskeln, einen „Ja“-Muskel und einen „Nein“-Muskel. Der „Ja“-Muskel ist ziemlich gut trainiert, aber der „Nein“-Muskel ist es oft nicht. Oft fällt es vielen von uns schwer, „Nein“ zu sagen, besonders zu Menschen, die uns wichtig sind oder zu Menschen, die mehr Macht zu haben scheinen.

[01:45:00]

Ich habe in meinem Leben auch das Wort „Nein“ studiert, denn zwischen „Ja“ und „Nein“ ist das Leben ein Tanz. Verhandlung, Mediation ist ein Tanz zwischen diesen beiden Worten „Ja“ und „Nein“. Und was ist das richtige Verhältnis? Für mich ist eins der wichtigsten Dinge, die wir in dieser Welt wiederherstellen müssen, das Wort „Nein“ – aber auf positive Art, was ich ein positives „Nein“ nenne. Ich einer der nächsten Sessions werde ich über die Kunst, „Nein“ zu sagen, sprechen.

Ich sage also, Renee, dass es ums „Ja“ geht, aber auch um das „Nein“ und darum, wann man „Ja“ sagt und wann man „Nein“ sagt. Und wie man auf positive Weise „Nein“ sagt. Es geht immer darum: „Ja“ zu was? „Ja“ zu unserer tiefsten, unserer höchsten Weisheit, unserem tiefsten Sinn, denn das ist das „Ja“, das wir brauchen. Das ist ein „Ja“ zur Quelle, aus der das „Ja“ wirklich kommen muss. Wenn man all dieses Stimmengewirr hört, muss man sich wirklich zutiefst selbst lauschen, um die Stimme zu finden, zu der man „Ja“ sagt, denn es gibt viele andere Impulse, zu denen wir „Ja“ sagen könnten, die aber nicht zu einem produktiven Ergebnis für uns und andere führen würden.

Thomas: Ich möchte hinzufügen, dass das „Ja“ auch ein „Ja“ in Beziehung bedeutet. Wenn wir uns die anderen Formen von „Ja“ anschauen, dann schauen wir uns hauptsächlich an, denke ich, wie sehr in Beziehung das „Ja“ ist. Ich kann „Nein“ sagen und meine Energie abschotten und sagen „Schluss!“ und hoffen, dass die Folgen nicht zu stark sind – oder ich bleibe in Beziehung, und „Ja“ und „Nein“ sind Teil eines Beziehungskontexts mit der Person, Situation, dem Umfeld, der Kultur, dem System, in dem ich lebe. Ich denke, Reife definiert sich auch dadurch, wie sehr ich fähig bin, in den gegebenen Umständen in Beziehung zu bleiben, und auch in herausfordernden Augenblicken.

Q&A: Präsent sein mit Müdigkeit

Moderator/in: Nur noch eine Frage, diese ist von Tara. Es geht um das, was du zu Nordkorea gesagt hast, William, dass wir uns als Zuschauer um den Ring herum sehen, aber tatsächlich im Ring sind. Sie fragt, ob ihr beide etwas mehr zur Betäubung sagen könntet oder ob William noch was dazu sagen könnte, dass wir das Gefühl haben, dass wir außerhalb des Rings stehen, aber im Ring sind, und dass wir das ändern müssen.

Sie erwähnt, dass sie diesen Sommer auf Thomas' Celebrate Life Festival war, wo Nordkorea aufgestellt wurde – ich denke, das bedeutet, dass es Aufstellungsarbeit dazu gab – und sie beschreibt, dass sie unglaublich schläfrig wurde und das nicht ändern konnte, obwohl sie sich angestrengt und konzentriert hat. Sie sagt, das erinnert sie daran, wie es sich anfühlt, außerhalb des Rings zu stehen.

Sie stellt die Frage: „Wie können wir damit präsent sein, dass wir im Ring sind, wenn wir das Gefühl haben, wir sind außerhalb und das scheinbar nicht ändern können?“ Sie meint, Thomas, dass du sagen würdest „Man muss das Draußensein fühlen“ und fragt sich, ob ihr noch andere Vorschläge habt, wie man wirklich wacher, verkörperter und bewusster wird, wenn es darum geht, wo wir tatsächlich stehen, um dann der Welt das anzubieten, was die Einstimmung oder Präsenz uns dann als richtige Handlung eingibt.

Thomas: Zu der Aufstellung auf dem Celebrate Life Festival und der Müdigkeit: Ich glaube, dass für eine gute Prozessbegleitung niemals etwas falsch ist. Um das zu erklären: Was immer in uns aufsteigt – wenn wir jemandem zuhören, wenn wir eine Aufstellung beobachten, wenn wir in einem Team-Meeting sind – wenn ich sehr präzise und präsent damit bin, was immer in mir in Bezug auf einen Prozess auftaucht, dann höre ich immer einer Kommunikation zu.

Das ist genau das, was wir vorhin gesagt haben, als William sagte: „Okay, was ist denn diese kollektive Betäubung?“ Was ist die Müdigkeit und die kollektive Betäubung – die drücken sich durch Müdigkeit aus. Kollektive Dissoziation drückt sich als Abtrennung aus. Und in der Abtrennung sind wir oft müde. Warum? Weil die Lebensenergie sinkt.

[01:50:00]

Für uns in der Prozessbegleitung ist das Messen der Lebensenergie ein Schlüsselindikator für das, was im aktuellen Prozess abläuft. Wenn da viel Müdigkeit aufkommt – ich habe viele Holocaust-Prozesse gesehen, wo der kollektive Schatten des Zweiten Weltkriegs und des Holocaust im Raum standen und welche lähmenden, ermüdenden Effekte das kollektive Leugnen hat, wenn wir es wieder in unsere bewusste Wahrnehmung lassen.

Welches kollektive Trauma auch immer auftaucht und näher an die Oberfläche unseres ... Wie William vorhin gesagt hat, da ist ein Eisberg, aber der ist unter Wasser, er schwimmt im Ozean unserer kollektiven unterbewussten oder unbewussten Unterwelt. Aber wenn er näher an die Oberfläche kommt, dann werden unsere Nervensysteme, unsere Körper, unsere Emotionen ein Spiegel für diese unintegrierte Vergangenheit.

Deshalb denke ich, bei einem Prozess, wenn ich eine Aufstellung beobachte, was auch immer, wenn ich mit einer Gruppe in einem Raum sitze – was immer da auftaucht ist hochspannend. Müde zu werden ist hochspannend. Wir müssen das jetzt nicht interpretieren, was das aussagt, um es zu definieren – einfach zu wissen, dass es das ist, womit wir arbeiten müssen, denn das stimmt auf jeden Fall. Das ermutigt mich zu schauen – besonders, wenn ich merke, dass ich müde werde: „Okay, was ist hier der Prozess?“ Dann prüfe ich sofort meinen physischen, emotionalen und mentalen Zustand, um herauszufinden, was ich gerade nicht fühle oder welche Art von Übertragung ich in mir spiegele, sodass ich sehe: „Oh, da wird Energie übertragen“ und ich gewissermaßen zum Resonanzkörper für diese kollektive Übertragung werde. Ja, William, vielleicht möchtest du noch etwas hinzufügen?

William: Nein, ich denke, ich wiederhole das und bin in Resonanz mit dem, was du sagst, Thomas. Ich denke, das ist es einfach. Diese Frage, würde ich sagen ... Dieser Kurs wird hoffentlich eine Antwort auf diese Frage geben, ein Sitzen mit dieser Frage sein, wie wir mit diesen zutiefst traumatischen Situationen sitzen können, sodass sich Möglichkeiten eröffnen.

Ich schließe also damit, uns daran zu erinnern, zu genau diesem Moment in Zeit und Raum, dass wir mit dieser Frage sitzen – ich nehme jetzt wieder Nordkorea, und nochmal, das ist ein Teil unseres Körpers, aber es ist ein Teil unseres Körpers, der genau jetzt nach uns ruft.

Was will hier geschehen? Ich lade uns einfach ein, in der nächsten Woche oder bis zu unserer nächsten Session das als Experiment zu beinhalten und zu betrachten. Wie Thomas sagt, es ist nichts verkehrt daran, müde zu sein. Es ist nichts verkehrt daran, betäubt zu sein. Es geht darum, das zu beobachten, dem zu lauschen und zu schauen, was auftaucht, während wir lauschen und darauf achten. Ich lade euch alle kollektiv zu dieser Übung ein, genau jetzt auf dieser Erde zu diesem Zeitpunkt, und ich lade euch auch alle zum Gebet ein.