



# Meditate & Mediate

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der vorigen Session ..... 1

Die Dritte Seite der Menschheit in ihr volles Potenzial bringen ..... 6

Fähigkeiten der Dritten Seite erkennen, die wir bereits haben ..... 10

Die Auswirkungen eines Konflikts auf unsere innere Landschaft bezeugen .....13

Die wachsenden Möglichkeiten der Technik nutzen, um Konflikte zu befreien .....16

Beginn der Meditation ..... 23

Ende der Meditation ..... 25

Q&A: Die Fähigkeiten der Dritten Seite im Alltag üben..... 27

Q&A: Sich an der Verstärkung des globalen Immunsystems beteiligen .....29

Q&A: In Krisensituationen ein geerdetes Präsenzfeld sein ..... 33

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

[00:00:00]

William: Ich freue mich sehr, mit euch allen auf der ganzen schönen Welt heute wieder eine Session zu haben. Ich möchte gern kurz mit euch zusammen schauen, wo wir auf unserer Reise stehen.

### Zusammenfassung der vorigen Session

Wir haben damit begonnen, uns mehr den intrapersonalen Aspekt von „Meditate and Mediate“ anzuschauen, von engagierter Bewusstheit oder bewusster Beteiligung, diesen Raum, wo wir gleichzeitig bewusst sein und uns in der Welt engagieren können, damit unsere kollektive und individuelle Präsenz sich auf die Themen, auf die Konflikte auswirken kann, mit denen wir zu tun haben oder bei denen wir helfen.

Wir haben damit angefangen, nach innen zu schauen und sozusagen mit uns selbst zu einem Ja zu kommen. Dann haben wir uns mit dem interpersonalen Aspekt befasst, wie wir mit anderen umgehen, sowohl individuell als auch kollektiv, im Kleinen und im ganz Großen.

Und jetzt gehen wir langsam in die Richtung, dass wir auch die transpersonale Dimension dazunehmen, die natürlich im ganzen Kurs auch immer schon ein Thema war. Thomas hat sehr viele schöne Dinge gesagt über das kollektive Trauma und wie man es heilen kann. Diese Frage hat uns im ganzen Kurs begleitet: Wie heilen wir uns selbst und wie heilen wir uns als kollektive Menschheit, wie lernt die Menschheit, sich selbst zu heilen?

In der letzten Session haben wir mit einer Frage begonnen. Die Frage war, wie wir auf den Balkon gehen und ob der Balkon ein Ort ist, wo ... Ob wir nur auf den Balkon gehen, wenn wir uns überfordert fühlen? Wir haben darüber gesprochen, dass der Balkon nicht nur ein Zufluchtsort für uns ist, sondern ein Ort, von dem aus wir lernen zu leben oder von dem aus wir lernen, Mediation zu machen. Es gibt einen ständigen, Übergangslosen Fluss zwischen dem Balkon und der Bühne des Lebens, auf der wir mit unseren Konflikten umgehen.

Ein großes Thema der letzten Session war auch – weil wir uns vorher so sehr auf das Wort „Ja“ konzentriert haben: Wie wir mit uns selbst zu einem Ja kommen, wie wir anderen helfen, zu einem Ja zu kommen – und dann haben wir die andere Seite der Medaille vom Ja hinzugenommen, nämlich Nein, diese beiden grundlegenden Bausteine, und das Verständnis, dass das Leben ein Tanz dieser beiden Worte ist, von Ja und Nein, und wie wir lernen, sie zu integrieren.

Wir haben über das Konzept eines „positiven Neins“ gesprochen – weil wir ein Nein gewöhnlich für etwas Negatives halten – ein positives Nein also, das die folgende Struktur hat: Es besteht aus einem Ja, das wie die Wurzeln des Baumes dort rechts in der Ecke ist, das Ja zu unseren Kernbedürfnissen, unseren grundlegendsten Werten, zu den Dingen, die wir im Leben beschützen wollen, zu unseren tiefsten Beweggründen und Motivationen und heiligen Werten, die wir haben, die Wurzeln, unser „Warum“. Dann das Nein, das aus diesem Ja entsteht, ein Nein, das den Baumstamm darstellt, den starken Baumstamm. Und aus diesem Nein entspringen die Zweige, die Früchte des Baumes, das ist das Ja auf der anderen Seite, ein Ja zu Beziehung, ein Ja zu Möglichkeiten, ein Ja zur Zukunft.

**[00:05:00]**

Wir haben also über dieses Ja-Nein-Ja gesprochen und ich habe euch eingeladen, darüber nachzudenken, wie dieses Ja-Nein-Ja in eurem Leben aussehen könnte, in einer bestimmten Situation. Wir haben Gandhi zitiert, der einmal gesagt hat, dass ein Nein aus tiefster Überzeugung heraus – die dieses Ja darstellt, die Wurzeln des Baumes – besser und größer ist als ein Ja, das nur ausgesprochen wird, um zu gefallen. Denn oft oder manchmal geraten wir in die Falle, dass wir Ja sagen, wenn wir wünschen ... wenn wir wissen, dass es besser für uns ist, Nein zu sagen. Darüber haben wir also viel gesprochen, über diesen Tanz von Ja und Nein und wie wichtig es für jeden von uns ist, diesen Muskel zu entwickeln und zu trainieren.

Das ist so, als ob wir da zwei Arme haben – hier haben wir den Ja-Muskel und hier haben wir den Nein-Muskel. Und mit dem Ja-Muskel haben wir schon ganz viel Übung, weil die Menschen sehr gern ein Ja von uns hören. Aber den Nein-Muskel müssen wir wirklich trainieren, damit die beiden in Balance kommen und wir ... Wenn Ja das Schlüsselwort für den Frieden ist, für Verbindung, dann ist Nein das Schlüsselwort für Gerechtigkeit, für Durchsetzungskraft. Und wir müssen die beiden vereinen. Wir müssen Liebe und Durchsetzungskraft vereinen, Frieden und Gerechtigkeit, Ja und Nein. Wie machen wir das in den alltäglichen Konflikten um uns herum und in der ganzen Welt? Ich weiß, dass daraus einige sehr gute Fragen entstanden sind. Das sind also ein paar der Themen. Ich frage mal Thomas, ob er der Zusammenfassung, wo wir am Ende der letzten Session waren, noch etwas hinzufügen möchte.

Thomas: Ja. Danke, William. Ja, ich möchte vielleicht hinzufügen, dass wir auch gesagt haben, dass die Kunst darin besteht, Nein in Beziehung zu sagen. Als ich dir jetzt zugehört habe, habe ich gedacht, dass die Kraft auch darin liegt, dass ich Nein sagen kann und dabei aber nicht mein eigenes Erleben oder meine eigene Energie abschalte und mich zurückziehe, sondern dass ich in Beziehung bleibe und mit dem Unbehagen, der Enttäuschung oder der Verlegenheit in der Situation sein kann. Ich denke, das ist auch ein Punkt, dass wir oft Nein sagen und dabei unsere Energie abschalten oder uns aus der Beziehung zurückziehen, und wie wir stattdessen in Beziehung bleiben können. Ich denke, das ist auch ein wichtiger Teil vom Nein-Sagen, und wie wir ... Möchtest du ...?

William: Nein, genau das ist es, denn ein positives Nein ist ein Nein in Beziehung, es ist ein engagiertes Nein. Es geht tatsächlich darum, mit dem anderen in Beziehung zu treten und ein Nein auszusprechen. Für mich ist es fast so, als ob man mit dem Wort Nein seine Hand so hochhält, während wir beim Wort Ja unsere Hand ausstrecken – und es ist beides. Man streckt seine Hand aus in Beziehung und man zieht eine gewisse Grenze mit einem Nein zu bestimmten Verhaltensweisen oder einem Nein, um sich selbst zu schützen. Man geht also auf den anderen ein und gleichzeitig zieht man eine gesunde Grenze, und das brauchen wir, um uns im Leben auf den anderen einzulassen, eine Grenze, die etwas schützt, die etwas gegen Ungerechtigkeit schützt, gegen Trauma schützt, gegen ... Also ein schützendes Nein und ein verbindendes Ja zusammengenommen, die gemeinsam das positive Nein ergeben.

Thomas: Genau.

William: Das ist das Ja-Nein-Ja.

Thomas: Genau. Und ich denke, der Teil mit der Beziehung ist wichtig. Dann sind wir zum Aspekt des kollektiven Traumas übergegangen und wir haben gesagt, dass im kollektiven Körper ... Denn wir wollten auch dazu übergehen und mehr über die Wir-Funktion sprechen, die Wir-Funktion im Sinne von wie ein „Wir“ eine Gegenkraft sein kann, um vergangene Tendenzen umzuschreiben – dazu sage ich später noch mehr. Und wie können wir, als die Dritte Seite – wie du gern sagst – oder als globale soziale Zeugen – wie ich es nenne – als Wir-Raum eine reflektierende Präsenz werden, eine Präsenz der Bewusstheit, damit wir uns bewusst werden, was in unserem kollektiven Körper abläuft.

Ich denke, das ist eine ganz wichtige Funktion. Die ist ganz wichtig, um zum Beispiel aktuelle Konflikte in der Welt zu lösen. Sie ist auch wichtig dafür, dass sich immer mehr kollektive Bewusstheit auf der Weltbühne zeigt, wie wir jetzt bei der „Me Too“-Bewegung sehen. Und ich glaube, diese Funktion ist auch ganz wichtig, weil sie uns hilft zu verstehen, wie kollektiv traumatisiert oder fragmentiert wir sind.

Denn wir leben ja in einer Zeit, in der sich die Technik immer stärker explosionsartig weiterentwickelt, und diese Technik hat eine Art größeres Netz geschaffen, sogar eine Art neues Holon um die Menschheit herum. Wir wollen diese Funktion heute ein bisschen weiter erforschen – was ist die Funktion des globalen sozialen Zeugen, dieser Dritten Seite, wenn sie gesund und sich des Prozesses bewusst ist.

[00:10:00]

Dann haben wir letztes Mal gesagt, dass man kollektives Trauma als eine Art Nebel betrachten kann, in den die meisten von uns hineingeboren wurden. Und es spielt keine Rolle, wo man auf der Welt lebt. Ich glaube, die Welt hat viele Narben, und viele von uns wurden in Narbengewebe hineingeboren und kennen die Welt nur aus dem Blickwinkel einer kollektiv traumatisierten Kultur. Das ist so, wie wenn wir im Auto fahren und es gewohnt sind, dass wir nur 10 Meter weit sehen, wenn die Funktion unseres Nervensystems es eigentlich hergeben würde, 300 Meter weit zu sehen. Aber man reagiert eben ganz unterschiedlich, wenn etwas 10 Meter vor dem Auto auftaucht oder aber 300 Meter vor dem Auto. Das macht einen riesengroßen Unterschied.

Weisheit ... Ich mag diese Definition: Weisheit ist die Fähigkeit, dem subtilen Flüstern zu lauschen. Wenn die Zukunft also ... Es gab eine Frage dazu, ob ich etwas mehr zur Zukunft sagen kann. Die Zukunft ist in ständigem Kontakt mit uns. Jeder hat, glaube ich, eine direkte Verbindung zur realen Zukunft, zu der Weiterentwicklung des höheren Bewusstseins, zur Emergenz, zur Weiterentwicklung von uns als Individuen und als Kollektiv.

Weisheit, weise Menschen erkennen wir oft daran, dass sie in der inneren Stille einer subtileren Zukunft lauschen können, die nicht so laut ist wie der Lärm der Welt. Es bedarf also eines inneren Lauschens, aus dem Inspiration entsteht, aus dem Innovation entsteht, und aus dem, glaube ich, viele große Genies aller Zeitalter ihre Inspiration bezogen haben. Und dazu braucht es ein gewisses inneres Umfeld.

Ich glaube, dass die Traumatisierung und das kollektive Trauma-Feld diese Funktion reduzieren, sodass wir ... Viele von uns hier im Kurs haben bereits sehr viel innere Praxis angewandt, um sich gewisse Funktionen und Weisheitsaspekte zurückzuholen. Denn wir mussten uns innerlich erst wieder freimachen, um offen und empfänglich zu sein, sowohl auf der menschlichen Ebene, also dem Mitgefühl, als auch auf der Ebene der inneren Führung, wo wir unseren inneren Kompass finden, die innere Richtung, den Lebenssinn. Da steigt dann eine Art inneres Wissen auf. Ich glaube also, dass die Funktion des kollektiven Traumas die Fähigkeit unseres Nervensystems beeinträchtigt, die Entwicklung vorzusehen, auf die wir zusteuern.

In einem inneren kontemplativen Umfeld also ... Wir werden darüber in einigen der nächsten Sessions sprechen. Welche Voraussetzungen brauche ich, um das zu üben, dass ich präziser und immer öfter lausche, damit ich mit einem inneren kontemplativen Zustand des Lauschens durchs Leben gehen kann, damit die Zukunft ständig zu uns sprechen kann, die Kreativität und die Zukunft. Und heute wollen wir darüber sprechen, wie der kollektive Körper gleichzeitig als Funktion der Dritten Seite reagieren kann oder wie wir alle ein Zeuge werden können, ein nicht-dissoziierter Zeuge – oder zumindest ein Zeuge, der sich seiner Dissoziationen bewusst ist – und welche Rolle die Technik dabei spielt.

Das war also eine kurze Zusammenfassung dessen, worüber wir letztes Mal gesprochen haben. Und heute können wir vielleicht diese kollektive Funktion noch weiter erforschen. Vielleicht möchtest du, William, uns etwas darüber erzählen, wie du die Dritte Seite siehst, und dann können wir vielleicht darüber sprechen.

[00:15:00]

### Die Dritte Seite der Menschheit in ihr volles Potenzial bringen

William: Ja. Für jemanden, der sich mit Konflikten befasst, mit menschlichen Konflikten, sieht es immer so aus, als ob es da zwei Seiten gibt: Die Gewerkschaft und die Geschäftsleitung; der Ehemann und die Ehefrau; die USA und Nordkorea – es gibt immer zwei Seiten. Aber oft übersehen wir, dass es auch immer eine dritte Seite gibt. Die Dritte Seite ist das größere Ganze. Das ist die Gemeinschaft. Das sind die Freunde. Das sind die Zuschauer. Das sind die Nachbarn. Das sind die Verbündeten. Das ist der ganze Rest. Das sind wir alle. Und die Dritte Seite umfasst sogar die beiden Parteien selbst. Man kann sich die Dritte Seite wie einen Kreis vorstellen, ein Kreis, der den ganzen Konflikt umschließt. Ich habe, wie schon früher erwähnt, verschiedenen Urvölker erforscht, die ältesten Kulturen auf der Erde, und jede menschliche Kultur hat Arten, mit Konflikten umzugehen, bei denen die Gemeinschaft eine Rolle spielt, bei denen das Ganze mit eingebunden wird. Die Dritte Seite ist wirklich unser Geburtsrecht. Es ist unser ältestes menschliches Erbe, um mit Differenzen umzugehen.

Ich habe die San-Buschmänner der Kalahari beobachtet. Wenn es dort einen Konflikt zwischen zwei Individuen oder zwei Gruppen gibt, dann versammelt sich die ganze Gemeinschaft um das Feuer und der Konflikt betrifft jeden einzelnen. Für mich ist das die Dritte Seite, diese Fähigkeit der Gemeinschaft, derer, die Thomas globaler soziale Zeugen nennt, von uns allen gemeinsam, sowohl destruktive Konflikte zu verhindern, sie zu lösen, in sie einzugreifen, sie zu lösen, sie zu heilen und – wenn der Konflikt tatsächlich vor einem Gewaltausbruch steht – auch sie einzugrenzen. Und dem sehen wir uns gerade jetzt gegenüber. Wie ihr wisst, habe ich sehr akut mit der Situation des Konfliktes zwischen den USA und Nordkorea zu tun, der das Ganze bedroht, der den ganzen Körper der Menschheit bedroht.



Die Frage, das Rätsel, mit dem ich mich befasse, ist das Wissen, dass es da all dieses Trauma gibt – deshalb bietet der Kurs so viele Sichtweisen und Einsichten, wie man versuchen kann, ein solches Phänomen zu verstehen. Das Thema, die Frage, mit der ich mich gerade befasse, ist die folgende: Hier sind wir also, diese Woche, wo die Olympischen Spiele anfangen, die Winterolympiade, gerade mal 50 Meilen südlich der am stärksten militärisch gesicherten Grenze der Welt, wo es im Norden eine Armee mit über einer Million Soldaten gibt und eine fast ebenso große und zahlenmäßig starke Armee im Süden. Da sind Russland und China und die USA, Japan, all diese Länder, die hierauf konzentriert sind. Und gerade jetzt gibt es da diese riesige Gefahr, dass die Situation eskaliert, was zu einem wahren Holocaust führen würde. Das wissen wir. Hunderttausend Menschen würden gleich in den ersten Stunden sterben, Millionen weitere könnten möglicherweise sterben, zum ersten Mal seit Hiroshima und Nagasaki könnten Atomwaffen explodieren, aber diesmal noch viel stärkere. Das kann man sich kaum vorstellen, und genau in diesem Moment dieser unmittelbaren Gefahr gibt es dieses Mysterium, dass die ganze Welt an diesen Ort reist, zu der alten Tradition der Olympischen Spiele, um Sport zu treiben und das Potenzial des menschlichen Körpers und Geistes zu feiern.

Da haben wir genau diesen einzigartigen Moment, dieses begrenzte Gelegenheit, wo wir tänzeln zwischen der Möglichkeit, dass Menschen die Diversität feiern, und der Gefahr, dass die Differenzen, die Drohungen, die Ängste und Traumata einen unglaublichen Ausbruch von Zerstörung triggern könnten. Wir sitzen hier, in genau diesem Moment, wo nächste Woche die Olympischen Spiele anfangen, und da gibt es diese begrenzte Gelegenheit. Wenn wir die nicht ergreifen, dann wächst die Gefahr in einem oder zwei Monaten enorm, weil beide Seiten sich auf einen Krieg vorbereiten.

Für mich läuft das also wieder auf die Dritte Seite hinaus, auf die globalen sozialen Zeugen, darauf, wie wir einen Wir-Raum schaffen können, genau jetzt, wo die Welt hier zusammenkommt, wo die Augen und Ohren der Welt und die Medien dort vertreten sind. Wie können wir den Wir-Raum schaffen, um die Möglichkeit einer Welt einzuladen, in der wir lernen, mit unseren Differenzen konstruktiv umzugehen, in der wir lernen, in Frieden zu leben und unsere Unterschiedlichkeit zu feiern? Das ist die Frage, mit der ich mich beschäftige.

[00:20:00]



Thomas: William, du hast gesagt, du hast in Urvölkern die Dritte Seite beobachtet, und ich frage mich dabei: Jetzt sind wir seit hunderttausenden von Jahren hier, also machen wir das ja schon recht lange. Unsere Körper sind eine Darstellung der archäologischen Daten von hunderttausenden und mehr Jahren des menschlichen Lebens und Millionen von Jahren des Lebens allgemein. Was meinst du, wie kommt es, dass wir das nicht von selbst können, diese Dritte Seite zu bilden? Wenn es auf der Welt einen Konflikt gibt, warum steht die Welt nicht auf und wir übernehmen alle die Verantwortung? Denn du sagst ja: „Hey, hört mal zu. Wir haben alle gemeinsam eine Verantwortung. Als reife globale Bürger haben wir die Verantwortung, auf die globale Landschaft oder die globale Situation zu reagieren.“ Und das wundert mich, denn die Dritte Seite scheint ja nicht wirklich aktiviert zu werden. Was sind deine Gedanken zur Aktivierung? Jetzt sind wir ja schon so lange hier und wir haben als Menschheit so viele Konflikte erlebt, warum funktioniert das nicht schon? Ich denke, das sollten wir mittlerweile gelernt haben, oder?

William: Das sollte man meinen. Das sollte man meinen. Und in gewisser Hinsicht liegt es nicht daran, dass das nicht aktiviert wäre. Das ist aktiviert. Die Frage ist, warum es in seiner Aktivierung so weit hinter seinem Potenzial zurückbleibt. Denn die Dritte Seite ist eine Art soziales Immunsystem, eine Art kollektives Immunsystem. Und was ich merkwürdig finde ... Ich meine - und hier lade ich wirklich jeden ein, der jetzt online ist, wir halten hier wirklich gerade weltweit den Raum und könnten das in uns erforschen, denn wir alle hier sind Zellen im kollektiven Körper der Menschheit. Das hier ist also ein typisches Beispiel, wo wir zumindest vom Verstand her uns alle dieser Gefahr bewusst sind, aber wie wir das wirklich in unsere Herzen und auch sonst integrieren, damit wir tatsächlich das volle Potenzial zur Heilung dieser Situation aktiveren können ... Denn es scheint ja fast so, als ob wir entweder ... Was mir bei mir selbst auffällt, was mir selbst auffällt, wenn ich mit meinen Kollegen daran arbeite, mich damit auseinanderzusetzen: Es ist so leicht, da in Hypoaktivierung und Betäubung zu verfallen.

In diesem Thema gibt es ganz viel Betäubung, kollektive Betäubung, und deshalb gibt es zum Beispiel keine große Friedensbewegung. Niemand geht dafür auf die Straße. Niemand sagt: „Hey, das müssen wir aufhalten.“ Stattdessen gibt es eine Art Betäubung und Lähmung. Und hin und wieder gibt's dann einen Hyper-Zustand, nämlich: „Huch, wow, da könnte es wirklich einen Holocaust geben.“ Sehr gut unterrichtete Fachleute sagen, dass die Gefahr dafür an die 50 % beträgt. Ich meine, das ist doch undenkbar. Also gehen wir kurz in eine Art Hyper-Panikzustand, und dann verfallen wir wieder in Betäubung. Die Frage ist aber, wie können wir in dieser Zwischenzone leben, der Toleranz-Zone? Wie können wir lernen, das wirklich zu fühlen, und wie können wir lernen, dem Flüstern der Zukunft zu lauschen, die eine friedlichere Zukunft sein könnte? Wie schaffen wir in dieser Toleranz-Zone einen Wir-Raum?

Thomas: Genau. Sehr schön. Ich denke, das ist genau der Punkt, dass wir uns bereits in einem kollektiv traumatisierten Feld befinden, und zwar seit tausenden von Jahren. Ich möchte das unterstreichen, was du gesagt hast, dass wir oft vom Verstand her natürlich begreifen, was wir in den Nachrichten lesen, aber dass es eher selten ist, dass wir dann auch fähig sind, auf emotionaler und physischer Ebene beteiligt zu sein. Ich glaube, wir brauchen experimentelle Räume, wo wir zusammenkommen können und uns wirklich anschauen können und uns bewusst machen können, wie schnell wir entweder in die Betäubung verfallen oder unser eigenes Trauma getriggert wird. Denn wenn mein eigenes Trauma getriggert wird, kann ich nicht beteiligt sein, weil ich dann nur mit mir selbst beschäftigt bin, ich versuche dann, mit meiner eigenen Angst klarzukommen, mit meiner Überforderung, meiner Überaktivierung - oder aber ich muss mit meiner Betäubung umgehen oder auch nicht, also kann ich nicht auf die Situation reagieren.

**[00:25:00]**

Aber wenn ich erst mal weiß, dass ich gar nicht fähig bin, den Teil der Welt wahrzunehmen, der mein Trauma triggert, wenn ich schon traumatisiert bin - wir leben also alle in einer nur teilweise abgebildeten Welt. Selbst, wenn wir denken, wir verstünden die Welt, taucht die Welt in uns nur zu einem gewissen Teil auf. Den anderen Teil der Welt, die Frequenzen, die auf mein Trauma treffen, kann ich nicht verarbeiten, also tauschen sie überhaupt nicht auf meinem Bildschirm auf. Es ist so, als ob man auf den Computerbildschirm schaut, und einige Teile davon sind schwarz und bleiben auch schwarz. Aber weil unser Gehirn so gut mit Photoshop umgehen kann, lassen wir die einfach verschwinden. Dann sieht es so aus, als ob jeder die ganze Welt sieht, aber tatsächlich ist es nicht so.

**Fähigkeiten der Dritten Seite erkennen, die wir bereits haben**

Ich würde sehr gern mit dir darüber sprechen, welche möglichen Trainings, welche potenziellen experimentellen Räume, welche Übungen es gibt, mit denen wir lernen können, unsere Fähigkeiten als Dritte Seite zu trainieren. Wie kann ich wachsen? Denn ich glaube – besonders, wenn wir erst mal in die Elternschaft initiiert wurden ... Ich glaube, wenn wir Eltern werden, dann bringt uns das Leben schon dazu, dass wir an allem teilhaben, denn das gehört zu unserer Verantwortung bei der Kindererziehung. Plötzlich muss ich mich für das Erziehungssystem interessieren, weil ich einen sinnvollen Beitrag leisten und ein gutes Umfeld schaffen will. Ich muss mich am Umweltschutz beteiligen. Ich muss mich an vielen Dingen beteiligen, um verantwortungsvoll zu sein. Also muss ich mich auch an einer Diskussion über eine potenzielle Atomkatastrophe beteiligen. Das fordert uns als Menschen, weil es so scheint, als ob wir alle ständig beschäftigt sind und wir uns überlegen müssen, wie wir damit umgehen. Ich würde gern wissen, wie du darüber denkst. Wie können wir das trainieren, verantwortungsvolle Weltbürger zu sein? Denn wir leben in einer Zeit, wo wir durch die Technik bereits zu globalen Weltbürgern initiiert wurden. Was meinst du, wie können wir das üben?

William: Ja. Das ist ja, wie du weißt, der ursprüngliche Zweck, den wir für diesen Kurs konzipiert haben, für diese Lerngemeinschaft: Genau diese Frage zu stellen, wie wir das lernen können, wie wir uns selbst und andere dafür trainieren können, vollaktive Mitglieder der Dritten Seite zu sein. Das ist es ja, was wir hier versuchen, genau hier, in diesem Moment. Ich würde sagen, man kann es so sehen und sagen, dass wir beklagenswert untertrainiert sind. Wir müssen da noch so viel weiterkommen. Wir haben kaum so etwas wie eine Dritte Seite. Aber ich denke, es gibt auch die andere Perspektive, nämlich, dass wir gewissermaßen schon ziemlich gut darin geübt sind.

Nämlich zum Beispiel, wie du gerade gesagt hast, als Eltern. Ich meine, Elternschaft ist ein Training darin, ein Drittseiter zu sein. Wenn man Kinder hat, spielt man als Elternteil ständig die verschiedenen Rollen der Dritten Seite. Da sind die präventiven Rollen, sich um die grundlegenden Bedürfnisse der Kinder nach Liebe, Nahrung, Schutz und Sicherheit zu kümmern. Das ist die Versorger-Rolle.

Dann spielen die Eltern, wenn man sich eine gesunde Familie anschaut, immer die Rolle des Lehrers. Wir lehren unsere Kinder, wie sie mit ihren Differenzen umgehen, wie sie dem anderen zuhören, wie sie geduldig sind, wie sie mit Konflikten umgehen. Wir sind Brückenbauer. Wir bauen die ganze Zeit Beziehungen auf. Wir kultivieren diese Beziehungen.

Dann spielen wir die Lösungsrolle, wir sind die Mediatoren für unsere Kinder, richtig? Das kennen wir alle. Wir heilen. Wir fördern die Vergebung und Versöhnung, wenn es Verletzungen gab, wenn es Übertretungen gab. Manchmal haben wir die Rolle des Schiedsrichters. Manchmal müssen wir entscheiden, dass der eine jetzt mit dem Spielzeug spielen darf und der andere später.

Wir spielen all diese Rollen, und manchmal müssen wir auch eindämmen, wir müssen sie trennen oder sagen: „Schaut, wenn ihr kämpfen wollt, dann kämpft mit Kissen und nicht mit Fäusten“, und so weiter. Wir spielen den Friedenswächter, wir spielen eine Menge Rollen. Diese Rollen spielen wir in unseren Familien, in unseren Gemeinschaften. In Wahrheit sind wir also alle bereits Drittseiter, wir erkennen es nur manchmal nicht.

**[00:30:00]**

Die Frage, die wir uns jetzt stellen müssen, ist: Wie steigern wir das? Wir sind alle von Natur aus Drittseiter. Wie erkennen wir also diese Fähigkeiten, die wir bereits haben? Und wie bringen wir sie in Situationen ein, die schwierig sind, wirklich schwierig, also solche, wo es kollektives Trauma gibt, wie im Fall von den USA und Nordkorea. Da liegt ein enormes Trauma aus den Korea-Krieg vor, in dem Millionen von Menschen gestorben sind.

Wie können wir da also besser werden, um mit diesen Situationen, die das Ganze bedrohen, wirklich umzugehen? Das ist für mich die Frage. Die Sache ist ja: Wenn wir in uns hineinschauen und das erkennen, ist es nicht ... Ich meine, ja, wir können unsere Fähigkeiten verbessern, natürlich können wir das, aber ich denke, ein Großteil davon besteht darin, einfach zu erkennen, was wir sowieso schon tun, es mehr ins Bewusstsein zu bringen und dann zu lernen, wie wir das als Kollektiv tun können. Und dann die neuen Werkzeuge zu nutzen, so wie wir jetzt Zoom nutzen, um eine weltweite Gemeinschaft zu etablieren und diese kraftvollen Wir-Räume zu schaffen, die stark genug sind, um auch mit den schwierigsten Konflikten umzugehen.

Thomas: Genau. Wie du schon gesagt hast, Elternschaft zum Beispiel ... In den mystischen Traditionen sehen wir Schritte wie Eltern zu werden, Großeltern zu werden, zu heiraten und viele, viele andere Schwellen in unserer Entwicklung auch als Initiationen, die nicht nur das sind, was sie zu sein scheinen, sondern auch eine Initiation in gewisse Qualitäten bedeuten. Der Vergleich von Elternschaft und globaler Elternschaft, dass man gewissermaßen Teil eines größeren Systems ist ... Durch die Technik sind wir in den letzten Dekaden hineingeboren worden in ein ... wir befinden uns in den Wehen eines globalen Zeitalters mit einem globalen Bewusstsein. Ich denke, eins der Trainingswerkzeuge könnte sein, dass wir in Kreisen zusammenkommen und erforschen, wie leicht oder schwer es ist, ein globaler sozialer Zeuge zu sein.

Also das, was wir hier gerade auch machen: Wie wir hier als Gemeinschaft im Kurs erforschen, wie sehr ich den Konflikt zwischen den USA und Nordkorea in mir beinhalten kann? Kann ich das intellektuell beinhalten? Kann ich das emotional beinhalten? Kann ich das physisch beinhalten? Kann ich diese Erfahrung in meinem gesamten Sein halten? Ich denke, das ist ziemlich wichtig, denn wie viele von uns können wirklich eine potenzielle Atombombe in uns als gefühlte Erfahrung beinhalten?

Wenn wir sehen, wir wirklich sehen, dass wir Teil des kollektiven Körpers sind und mit unseren Herzen und unseren physischen Augen und energetischen Augen erkennen, dass wir tatsächlich ein Teil der Ereignisse sind, die auf der Welt ablaufen, dann, glaube ich, wird das sehr schnell kommen und auf die Überforderung treffen, die das für uns oder vielleicht viele von uns bedeutet. Und das bedeutet nicht, es wäre leicht, die globale Realität in uns zu beinhalten. Wir sagen nicht, dass das leicht ist. Wir sagen vielleicht: „Wow, es ist vielleicht sehr schwer, aber ich kann erforschen, was ‚schwer‘ in mir bedeutet.“

Wie du schon sagtest, dafür gibt es diese Innenschau, aber ich glaube, es wäre auch ein sehr kraftvolles Werkzeug, eine Innenschau in der Gruppe zu machen, damit wir Partner haben, mit denen wir das teilen können, wie wir es hier im Kurs haben. Da können einfach viele Menschen zusammenkommen und Kreise von Drittseitern oder globalen sozialen Zeugen gründen und einander bezeugen oder in Triaden, und schauen, wie fähig oder eben nicht fähig wir sind, das zu beinhalten – wobei es nicht darum geht, dass wir das können. Es geht nicht darum, dass wir das beinhalten können. Es geht darum, dass wir uns bewusst werden, wo die Grenze ist.

[00:35:00]

## Die Auswirkungen eines Konflikts auf unsere innere Landschaft bezeugen

Ich denke, das ist wichtig, denn Dissoziation ist eine sehr mächtige Funktion unseres Nervensystems. Aber ich muss mir bewusst sein, dass ich dissoziiere, um die Welt auszudehnen, denn wo ich aussteige, endet die Welt, da endet die gefühlte Welt. Ich denke, das ist eine sehr spannende Erforschung, denn sogar jetzt, als wir gerade den Konflikt zwischen den USA, Nordkorea, Südkorea erwähnt haben, macht ja dieser Konflikt etwas mit uns, in dem Moment, wo wir ihn erwähnen. Wir haben diese innere Landschaft, und da gibt es dann eine Art Abdruck. Es gibt einen Abdruck in meinem Nervensystem, in meinem Körper, in meinen Emotionen, in meinem Verstand, und der erzeugt eine Art innere Skulptur. Und diese innere Skulptur wird in Millionen und Abermillionen von Menschen erzeugt. Wir haben also alle – ob du dir dessen bewusst bist oder nicht – eine innere Skulptur dieser äußeren Umstände in uns. Vielleicht können wir ein wenig erforschen, wie diese innere Skulptur aussieht. Ich halte das für sehr wichtig, denn Trauma hat eine Übertragung. Wenn ich mir also nicht bewusst bin, welche Auswirkung es in mir hat, wenn ich Trauma zuhöre, dann kann ich kein vollwertiger Drittseiter sein, denke ich.

William: Ja, genau.

Thomas: Magst du ein bisschen teilen, William, wie du das siehst?

William: Ja. Ich würde das gerne direkt anwenden, genau jetzt. Ich meine, stellt euch doch mal vor, wir erleben diesen bestimmten Moment gerade. Der Grund, warum ich mich so darauf konzentriere, ist auch, weil dieses Thema, Nordkorea und Südkorea, wir sind. Das sind wir. Das ist nicht irgendwo da drüben. Durch die Olympischen Spiele ist jetzt irgendwie die kollektive Sicht dorthin gerückt – das sind wir. Das sind wir. Das sind wir, das ist die Menschheit. Wir stehen an dem Punkt, wo wir an diesem Abgrund entlanglaufen. Und wie kann man so einen Abgrund entlanglaufen? Denn wenn wir in den Abgrund stürzen – und es geht nicht nur um die USA und Nordkorea – wenn wir in den Abgrund stürzen, wird das das Leben eines jeden Menschen auf dieser Erde betreffen. Das wird das Leben der nächsten Generation betreffen. Das können wir erkennen. Das wissen wir vom Verstand her. Die Frage für mich ist ... Ich meine, wenn wir wirklich wüssten, dass es eine 50/50-Wahrscheinlichkeit gibt, dass das passiert, würden wir ... Ich weiß nicht. Es fühlt sich fast an, als ob ich herumlaufe und wir alle irgendwie schlafwandeln. Da ist diese Betäubung. Ich stelle das auch in mir selbst fest. Was würden wir tun?

Aber das Erste, was wir tun würden, Thomas, da wir ja noch lernen, ist, denke ich, es zu beinhalten, es zu erforschen, zu schauen, was in uns passiert, zu schauen, was uns davon abhält, hier unser ganzes Potenzial als Drittseiter zu zeigen. Ich denke, wenn wir das erkennen können, wenn wir das Rätsel lösen können, warum wir angesichts einer sehr realen Gefahr in einer Art traumartigen Lähmung verharren, dann verstehen wir vielleicht besser, wie wir den Wir-Raum aktivieren können, wie wir das globale soziale Bezeugen aktivieren, wie wir aktiv werden können.

Ich möchte dich gern kurz fragen, Thomas, dich ganz persönlich: Wenn du an dieses Thema eines potenziellen Krieges auf der koreanischen Halbinsel denkst – oder sogar auf der Welt, aber mit dem Zentrum dort – was fühlst du dann in deinem Körper? Was passiert in dir?

Thomas: Also das Erste, was ich – ich mache das natürlich ziemlich oft als Teil meiner kontemplativen Praxis, dass ich mich auf Systeme auf der Erde einstimme – das Erste, was ich fühle, ist die Übertragung einer Betäubung. Wenn ich also die Intention setze ... – Wie stimmen wir uns ein? Wenn wir uns auf etwas einstimmen, setzen wir eine Intention. Also setze ich die Intention: „Okay, ich möchte mich auf das System dieses Konflikts einstimmen.“ Denn dieser Konflikt ist ein System, es ist ein ganzes System, das da beteiligt ist. Wenn ich mich also darauf einstimme, fühle ich sofort ... die erste Übertragung, die ich in mir sehe, ist eine Art Betäubung. Und wenn ich mir dessen dann bewusst bin, dann kann ich mein Nervensystem sich in diese Betäubung entspannen lassen und das in mir beinhalten. Da ist also Raum und da ist eine Art Gefühl von Betäubung, und dann gibt es eine Entspannung in die Betäubung, und wenn ich dann zulasse, dass ich das wirklich fühle, dann bekomme ich immer mehr Zugang zu dem darunterliegenden Informationsfeld. Und dann kann ich anfangen, zuzulassen, dass mein Nervensystem mehr Informationen aus dem System zeigt.

**[00:40:00]**

Würde ich aber dieses erste Gefühl von Betäubung zurückweisen, dann würde ich abschweifen und versuchen, davon wegzukommen und an etwas anderes denken oder mich mit etwas anderem befassen, denn es ist nicht ganz leicht, damit in Berührung zu kommen. Ich glaube, so ist das auch mit Trauma-Impulsen, die zwischen Menschen oder zwischen Nationen eingeschlossen sind. Das ist dann ein sehr schneller Impuls, der zwischen zwei Trauma-Feldern eingeschlossen ist, und dann geht das so ding-ding, ding-ding, ding-ding, immer hin und her.



Und bei guter Mediation ... Denn ich glaube, William, dass du schon in vielen Situationen warst, in denen du das in dir selbst überbrücken musstest, das in dir beinhalten musstest, diese Abtrennung von Trauma-Vergangenheiten, die Menschen mit an den Tisch gebracht hatten. Und durch die Offenheit deines Nervensystems konntest du dann eine Atmosphäre für einen tiefergehenden Dialog schaffen.

Ich denke, wenn wir ... Das ist, denke ich, die Kraft von *Meditate and Mediate*, dass wir die Verfügbarkeit und die Bewusstheit haben – und deshalb werden wir auch den dritten Teil mit der transpersonalen Dimension machen. Denn ich glaube, diese Art der Arbeit können wir nur dann erfolgreich machen, wenn wir ein gewisses Maß an transpersonalem innerem Raum oder ein Zeugenbewusstsein haben. Dann kann ich zulassen, dass ich in das Unbehagen eintrete, ein Trauma zu bezeugen oder einem Trauma zuzuhören, die Trennung zu hören, aber dann eben nicht zum Teil der Polarisierung werde, sondern der größere Raum bin. Ich denke, das trifft höchstwahrscheinlich so zu, aber ich würde gern hören, wie du das erlebt hast.

Ich denke, das trifft auf interpersonaler Ebene zu, in einem Raum mit ein paar Menschen, aber ich glaube, das trifft auch auf die Betäubung, die Hyperaktivierung oder die Offenheit des Mitgefühls in einem kollektiven Körper zu.

Wie hat du das erlebt in den Mediationen, wo du das Gefühl hattest, dass früheres Trauma daran beteiligt war?

William: Ja, das stimmt schon. Ein Großteil davon hat nicht so sehr mit Techniken und Fähigkeiten zu tun – die sind natürlich auch wichtig – aber ein Großteil davon hat zu tun mit, ich weiß nicht, wie du das nennen würdest, der Qualität der Präsenz vielleicht, aber es hat was damit zu tun, dass das Nervensystem sich einstimmt. Wenn ich das aus der Sicht meiner eigenen Erfahrung betrachte, da hatte ich viele Misserfolge und Erfolge, also Misserfolge genauso wie Erfolge oder scheinbare Misserfolge. Denn in der Mediation gibt es oft eine Reihe von aufeinanderfolgenden scheinbaren Misserfolgen, bis man ein vorübergehendes Erfolgserlebnis hat, damit muss man lernen zu leben.

Die Misserfolge sind nur scheinbar, denn dabei lernt man ja, es sind Annäherungen, bei denen man lernt. Aber in diesem Prozess, das stimmt schon, beinhalte ich gewissermaßen den Konflikt in meinem Nervensystem, in meinem Kopf und Herz, ich höre zu, denn ich versuche ja, den verschiedenen Seiten zuzuhören, ohne zu werten, ich höre empathisch zu, und dann beinhalte ich sie. Sie sitzen dort und ich beinhalte den Konflikt, die Spannungen und schaue, wo ... Ich beherberge sie in meinem eigenen inneren Kreis, innerhalb der Dritten Seite, und dann schaue ich, wo es eine konstruktive Art gibt, wie sie lernen können, miteinander zu tanzen anstatt sich gegenseitig zu zerstören. Auf welche Weise kommt man zu dieser Art goldenen Brücke, zu dem goldenen Faden, zu einer Art Weg, durch den sie lernen können zu sagen: „Ah, okay.“ Wenn ich sie raumhaft beinhalten kann, dann kann ich lernen, auf die tiefen Bedürfnisse jeder Seite zu lauschen. Und je tiefer man dahin kommt, die tiefsten Bedürfnisse jeder Seite zu verstehen, desto mehr sieht man, dass es auf der Ebene gar keinen Konflikt gibt, sondern nur Bedürfnisse. Und daraus kann dann eine Möglichkeit entstehen, von der alle Seiten profitieren.

[00:45:00]

### Die wachsenden Möglichkeiten der Technik nutzen, um Konflikte zu befreien

Ich komme mal gerade hierauf zurück ... Dann ist die Frage: Wie machen wir das kollektiv? Wie gestalten wir unser kollektives Nervensystem so, dass wir die neuen Werkzeuge nutzen können, die wir haben, die technischen Werkzeuge, die wir auch jetzt, bei dieser Session nutzen? Wie machen wir das auch kollektiv? Wie erzeugen wir dieses kollektive Gefühl von Präsenz, jetzt und hier, um eine Situation wie die in Korea zu beinhalten? Wie machen wir das?

Thomas: Richtig. Vielleicht können wir das sogar in unserer kontemplativen Reise heute nutzen. Vielleicht können wir als Gruppe, die auf der ganzen Welt verteilt ist – oder wer immer da mitmachen möchte – dieses Feld kontemplieren. Denn ich mag deine Beschreibung sehr, du hast gesagt: „Bei einer Mediation beinhalte ich die scheinbare Polarisierung“. Ich halte das für eine sehr schöne Beschreibung, und so würden wir das auch in der inneren Wissenschaft oder den mystischen Prinzipien beschreiben: dass das Nervensystem und das Bewusstsein, ein verkörpertes Bewusstsein, die Polarisierung beinhalten können. Und je weiter wir die innere Landschaft ausdehnen können, um alle Faktoren dieser Polarisierung zu umfassen, desto mehr entsteht ein übergreifendes Feld, in dem sich die inneren Aspekte umgestalten können.

Das ist eine Frage des Raumes, wie viel inneren Raum können wir einbringen, damit die inneren Aspekte des Konflikts sich umgestalten können. Wenn die Bewusstheit zu klein ist, bleiben wir polarisiert oder schlagen uns auf eine Seite oder fangen an zu werten. Ich denke, das war eine wunderschöne Beschreibung, dass das buchstäblich eine Bewusstseinsfunktion ist, die du da in vielen Situationen einbringst.

William: Das habe ich heute gerade gesagt, das ist interessant, du benutzt ... Wir benutzen gerade das Wort Polarisierung sehr viel, aber wohin ich auch reise auf der Welt, überall auf der Welt scheinen die Gesellschaften polarisiert zu sein. Und die Frage ist, können Polaritäten bestehen, ohne Feinde zu werden? Können wir die natürlichen Polaritäten im System akzeptieren und wertschätzen? Denn Polaritäten können auch miteinander tanzen und gemeinsam kreativ sein. Die Frage ist, schätzen wir Polaritäten und schätzen wir die Möglichkeit, dass Polaritäten bestehen? Polaritäten können in gewisser Hinsicht auch gut sein. Sie sind gesund, sie sind natürlich, sie müssen nicht notwendigerweise festgefahren sein. Aber real fahren sie sich in dieser feindseligen Position fest anstatt im Fluss zu bleiben. Ich glaube, ein großer Teil der Arbeit besteht darin, dieses Festgefahrne wieder in den Fluss zu bringen, während man gleichzeitig die Tatsache, dass es Polaritäten sind, beibehält und anerkennt, dass es da sehr, sehr starke Differenzen gibt. Das ist dann gesund und natürlich. Da gehört zum Tanz des Lebens.

Thomas: Genau. Aus mystischer Perspektive würde ich sagen, es ist alles eine Frage des Raumes, dass wir genug Raum und Energie haben. Ich glaube, derzeit haben wir in der Welt durch die Technik ein enorm beschleunigtes Lernen und Innovation, weil wir so viele Informationen innerhalb kürzester Zeit teilen können. Das beschleunigt gewissermaßen die positive Dimension des kollektiven Lernprozesses, der der Kamm einer Welle ist. Andererseits umrunden durch das Internet so viele Trauma-Impulse mit Lichtgeschwindigkeit die Welt. Also erhalten viele unserer Nervensysteme einerseits als einen Höchststand die unglaubliche Lerngeschwindigkeit und als anderen Höchststand die Intensität der Trauma-Exponiertheit.

Ich denke, mit dieser beschleunigten Energie müssen unsere Nervensysteme und Körper umgehen können, weil es so viele Informationen gibt. Ich glaube, wir leben derzeit in einer Welt, wo man ohne innere Praxis, ohne Training, tatsächlich geradezu überfordert sein muss.

[00:50:00]

Ich bin sicher, die meisten würden das unterschreiben: „Ich bin mehr Informationen ausgesetzt, als ich verkörpern kann.“ Ich denke, das ist die große Gefahr unserer Zeit, der Grad der Entkörperung und Traumatisierung. Wenn das mit der Geschwindigkeit der Technik zusammentrifft, ist das eine Katastrophe. Wenn die Verkörperung mit der Geschwindigkeit der Technik zusammentrifft, ist es ein Segen. Wenn wir fähig sind, die Technik durch unsere Verkörperung zu erden, dann wird das ein Segen sein. Wenn nicht, wird es eine Katastrophe. Wenn die Entkörperung und die Mentalisierung, die in der Welt stattfindet, mit dem technischen Fortschritt zusammenkommt, dann wird das sehr schwierig werden, weil sich dann viele, viele Symptomatiken einfach tausendfach verstärken.

Ich denke, das gehört auch zu der Polarisierung in der Welt, die du erwähnt hast. Es liegt an uns, ein Bewusstheitstraining zu haben, mit dem wir die Intensität der Informationen, denen wir ausgesetzt sind, besser beinhalten können.

William: Das gefällt mir. Die Technik beschleunigt alles. Sie kann die Polarisierung beschleunigen, aber sie kann auch den Raum, die Raumhaftigkeit beschleunigen. In dieser Session versuchen wir gerade, das Potenzial der Technik abzurufen, das der Erzeugung von Raum dient. Denn in Wahrheit liegt das Problem mit Konflikten ja nicht darin, dass es sie gibt, sondern darin, dass sie in diesen sehr engen, kleinen Räumen steckenbleiben.

Wenn ich dir zuhöre, Thomas, sehe ich, dass die Herausforderung tatsächlich darin liegt, wie wir unsere Konflikte befreien können. Wir denken immer darüber nach, wie wir sie lösen oder beenden können, aber die Frage ist eigentlich: Wie befreien wir diese Energien? Wie befreien wir unsere Konflikte in einem Kontext der Raumhaftigkeit? Das ist die Dritte Seite.

Wenn die Gemeinschaft eingestimmt und bewusst ist, dann brauchen wir in Wahrheit paradoxerweise mehr Konflikte in der Welt, nicht weniger. In dem Sinne, dass es so viele Ungerechtigkeiten gibt, wie wir sie gerade mit der „Me Too“-Bewegung sehen. Da kommen so viele Dinge an die Oberfläche, wo wir zu etwas Nein sagen müssen. Die Frage ist: Können wir eine raumhafte Annahme hinbekommen, eine mitfühlende Umarmung der Gemeinschaft, in der diese Konflikte befreit werden, sodass sie sich umwandeln und transformieren können? Da liegt die Herausforderung. Können wir mit der Technik, zu der wir jetzt Zugang haben, diesen Wir-Raum schaffen, der ausreichend stark und resilient und bewusst und mitfühlend ist, damit wir wirklich in die Tiefe und Dunkelheit unserer kollektiven Traumata und in die tiefsten Konflikte eintauchen und sie befreien können?

Thomas: Genau. Sehr schön. Du hast einen sehr wichtigen Aspekt genannt, dass das kollektive Feld ein Element der Raumhaftigkeit ist. Und das andere wissen wir alle, denke ich – nur, wenn unser Nervensystem sich raumhaft anfühlt, wenn ich also nicht mit meiner eigenen Vergangenheit beschäftigt bin ... Wenn du in eine Mediation gehst und du mit einem Konflikt beschäftigt bist, den du selbst hattest, oder mit etwas, was dich umtreibt – da bin ich ziemlich sicher, dass du dich weniger effizient fühlst, als wenn du in die Mediation gehst und ganz frei bist. Vielleicht hast du da vorher in Kontemplation gesessen und dich befreit, und dann gehst du da rein und du bist raumhaft und verfügbar.

Ich glaube, jeder Therapeut und jeder, der im Bereich Erziehung arbeitet, jeder, der mit Menschen arbeitet, jeder, der gelernt hat, zuzuhören, weiß, wie komplex wahres Zuhören ist. Und dass ich mich, wenn mein Nervensystem mit meiner eigenen Vergangenheit beschäftigt ist, nur teilweise auf den anderen einstimmen kann. Dann werde ich viel schneller von der Situation überlastet sein.

Das ist deshalb spannend, weil es bedeutet, dass es für all diejenigen von uns, die auf irgendeine Weise mit Prozessarbeit, Prozessbegleitung, Mediation, therapeutischer Arbeit oder Erziehungsarbeit zu tun haben, ein Muss ist, eine innere Praxis zu haben, die uns hilft, unsere eigene Vergangenheit zu verdauen, damit wir verfügbar sind. Ich glaube also, es gibt die persönliche Raumhaftigkeit; dass ich einen Lebensstil habe, der es mir erlaubt, genügend raumhaft zu sein, um vollkommen zuzuhören und mich vollkommen einzustimmen.

Und dann kommt das Element dazu, das du erwähnt hast, dass wir eine Gemeinschaft schaffen, die die individuelle Raumhaftigkeit in ein viel höheres Kohärenzfeld ausdehnt, eine Wir-Kohärenz, und bei der das Wir-Feld ein sehr, sehr kraftvolles Instrument ist. Und ich glaube, wir sind auf einem guten Weg, dieses Wir-Instrument immer mehr zu erforschen, das es uns letztendlich ermöglicht, die Vergangenheit umzuschreiben und neue Möglichkeiten einzuladen. Das ist sehr schön.

[00:55:00]

William: Das gefällt mir. Das gefällt mir, Thomas. Ich liebe es, mit dir zu sprechen. Ja, wenn ich an meine eigenen Erfahrungen denke, dann ist das alles wirklich keine Magie. Aber etwas ist eben ganz, ganz wichtig – wir haben viel über Zuhören gesprochen und wie wichtig es ist, zuzuhören. Ganz ehrlich, Zuhören erzeugt Raumhaftigkeit, so ist es einfach. Es erzeugt Raumhaftigkeit. Wenn ich dir wirklich zuhöre oder wenn du mir wirklich zuhörst, dann erzeugst du Raum in mir. Das ist der Raum, der Raum der Dritten Seite, dieser Alchimistenkessel, in dem das Blei des destruktiven Konflikts in das Gold der konstruktiven Kooperation verwandelt werden kann. Und wir brauchen, wie du schon gesagt hast, diese Praxis des Zuhörens heutzutage immer mehr.

Und ich habe festgestellt, wenn ich nicht zuerst mir selbst zuhöre und all den Stimmen in mir zuhöre ... Das ist der einzige Weg, dass ich mir zuerst selbst zuhöre, wie ich genügend inneren Raum erzeugen kann, um dann dich in mich aufzunehmen und zu beherbergen.

Die Frage ist, können wir alle gemeinsam, als kollektive Praxis, als kollektives Instrument, wie du sagst, genügend Raumhaftigkeit erzeugen? Zum Beispiel bei Nordkorea, können wir da hingehen und die kollektive Betäubung beinhalten? Können wir diese kollektive Betäubung beinhalten? Oder können wir die kollektive Panik beinhalten, die es vor ein paar Wochen auf Hawaii gab, als jeder plötzlich die SMS erhielt, die Notfall-SMS „Raketengeschoss im Anflug“, von dem ich dachte, es käme aus Nordkorea?

Da gab es 30 Minuten, 38 Minuten lang keine Aufhebung dieses falschen Alarms. Diese kollektive Panik, können wir diese kollektive Panik und die kollektive Betäubung beinhalten, damit wir uns in dieses Gleichgewicht bringen, in diesen Bereich der Raumhaftigkeit, wo es eine kreative Möglichkeit gibt, die Situation zu transformieren?

Denn auf der anderen Seite davon – und das ist meine Art Weisheitsrolle hier, wenn ich dem Flüstern der Zukunft zuhöre, wie du sagst – bekomme ich einen Eindruck davon, dass es da einen großen potenziellen Gewinn gibt, einen großen potenziellen Gewinn für die Menschheit und für all die verschiedenen Parteien in diesem Konflikt.

Wenn wir diesen speziellen Konflikt transformieren können, stellt euch vor, was es dazu braucht. Es braucht die Menschheit, die USA, China, Nordkorea, Südkorea, Russland, all die verschiedenen Parteien, den Papst, was weiß ich, die Olympischen Spiele, diese Dritte Seite, diese kollektive Umarmung. Stellt euch vor, was wir entdecken könnten. Stellt euch vor, was wir zu gewinnen haben mit dem Seufzen der Welt – nicht nur dem Seufzen, dem Seufzen der Erleichterung –, ein größeres Sicherheitsgefühl, ein Gefühl, dass es mehr Wohlstand und Wohlergehen für die Menschen geben wird, mehr Respekt, mehr Gefühl von Würde, wie wir gesagt haben. Allein das Maß an potenziellem Wohlergehen, das durch die Transformation dieses Konfliktes freigesetzt werden könnte. Ich denke, wenn wir uns darauf einen Moment konzentrieren, dann wird uns das gut gefallen.

Thomas: Ja. Mir sind beim Zuhören mehrere Sachen eingefallen. Das eine war, als du von Hawaii gesprochen hast. Da dachte ich, wow, das ist spannend: Was wir für einen Menschen tun können – zum Beispiel, wenn jemand einen Autounfall hat und sofort jemand da ist, der denjenigen durch adäquate Beziehung darin unterstützen kann, einen Teil des Schocks zu entlassen ... Wir wissen, dass man posttraumatische Belastungsstörungen in den ersten Minuten sehr reduzieren kann. Das ist ganz wichtig, wenn einer Person etwas zustößt, wie viel Beziehung und Sicherheit wir demjenigen in so einer Situation geben können. Und da dachte ich: Wow, wenn wir als Welt dasselbe einer ganzen Nation geben könnten, die gerade ein kollektives Trauma erlebt, einem Landesteil, einem Bevölkerungsteil – wenn wir da in der ganzen Unsicherheit ein Gefühl von Sicherheit vermitteln könnten ...

[01:00:00]

Denn ich glaube, es geht nicht nur um die kollektive Traumatisierung, sondern auch um ihre Auswirkungen, die wir erleben – wie der Mangel an adäquater Elternschaft, der Mangel an richtigen Bindungsprozessen, häusliche Gewalt und so weiter, alle Arten von Kindesmisshandlungen – da geben wir Trauma weiter, Nachkriegstrauma, und daraus entstehen dann später in der Familie viele Themen, sodass es in der Welt unserem Erleben nach sehr viel Unsicherheit und Gefahr und Mangel an Sicherheit gibt.



Ich denke, wir können zusammenkommen und Räume schaffen, die sicher sind, und diese Sicherheit in kollektiv traumatisierte Felder ausstrahlen. Ich denke, wir können sogar die Möglichkeit für Gespräche schaffen, wo es bisher keine gibt – denn wir wissen alle, wenn wir zu eingefroren sind, sind wir im Verteidigungsmodus, wir können nicht zuhören, wir greifen an, wir verteidigen uns, usw. Aber wenn wir ein gewisses Sicherheitsgefühl vermitteln können ... Und das wäre eine spannende Frage, wie kann man in der aktuellen Situation, an der du arbeitest, ein ausreichendes Sicherheitsgefühl vermitteln, damit es zu einer tieferen Entspannung kommt? Ich denke, wir wissen alle, wie es sich anfühlt, wenn wir uns plötzlich in der Gegenwart von jemandem so sicher fühlen, dass wir uns entspannen und tatsächlich etwas fühlen können.

William: Das gefällt mir. Ich mag die Frage, wie wir ein kollektives Gefühl der Sicherheit vermitteln können. Es fängt offenkundig mit uns selbst an, aber dann kollektiv, wie könnte man ... Das ist so seltsam, aber wenn man mit Menschen auf beiden Seiten, auf allen Seiten des Konflikts spricht, ist das Paradoxe – es scheint so kompliziert, aber am Ende ist es so einfach. Alle Seiten fühlen sich von den jeweils anderen bedroht. Das ist spannend, wenn ich den Stimmen auf den verschiedenen Seiten zuhöre, gibt es da eine gewisse Blindheit: Sie sehen nicht, wie ihre Handlungen dazu führen, dass die andere Seite sich bedroht fühlt. Da gibt es also diese gewisse Blindheit in einem Konflikt. Wir sehen, wie die andere Seite uns bedroht, aber wir sehen nicht, wie wir sie bedrohen. Und das eröffnet eine Möglichkeit, dass sich alle einig werden könnten: Wenn du mich nicht bedrohst, bedrohe ich dich auch nicht. Wenn du mich nicht bedrohst, bedrohe ich dich auch nicht. Wenn wir alle dazu bekommen könnten, dieser Dynamik zuzustimmen, dann könnte man so Sicherheit schaffen. Wir könnten die Frage stellen, was dem anderen jeweils ein Gefühl von Sicherheit gibt.

Jedenfalls fällt mir gerade noch ein, Thomas, wo du über die Praxis sprichst: Es wäre schön, wenn du uns vielleicht zu einer Meditation einladen könntest, die einige dieser Dinge für uns ganz direkt zusammenfasst, indem sie individuellen und kollektiven Raum schafft.

**[01:05:00]**

Thomas: Ja, machen wir das. Danach können wir vielleicht dieses Gespräch fortsetzen und auch zum Frage- und Antwortteil übergehen. Also, fangen wir an:

### Beginn der Meditation

Lasst uns inneren Raum schaffen. Wie schaffen wir inneren Raum? Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen und uns von unserem Atem in den physischen Körper führen lassen. Je mehr wir das wertschätzen, dass unser physischer Körper tatsächlich dieser ausgeklügelte Biocomputer ist, sehr hoch entwickelt. Er wurde über tausende und hunderttausende von Jahren hinweg entwickelt.

Wenn wir uns also vom Atem in den Körper führen lassen, gibt es da zuerst einmal ein Gefühl von Einfachheit, wie wenn man in der Natur spazieren geht, wenn man sich einen Moment Zeit nimmt, um sich in den Körper sinken zu lassen. Einfach nur sitzen. Einfach nur lauschen. Da ist ein Moment der Synchronisierung mit der gefühlten Wahrnehmung des Jetzt. Diese anderen Wahrnehmungen, die ich in meinem Körper fühle ... da ist die Bewegung meines Atems, das ist sehr unmittelbar. Da ist diese Intimität mit meinem Körper.

Mit seinem Körper gut verbunden zu sein bedeutet, gut verbunden zu sein mit einem inneren Kompass.

Dann werde ich mir wahrscheinlich, während ich mich auf meinen Körper konzentriere, ganz vieler subtiler Empfindungen in meinem Körper bewusst; dass mein Körper ein lebendiges Feld ist: Bewegung, Empfindungen, Informationen.

Da gibt es ganz viele Schichten der Kommunikation. Das ist ein hoch komplexes System. Da läuft sehr viel Kommunikation ab, während ich hier still sitze. Das ist ein hoch entwickeltes Kommunikationssystem.

Und vielleicht fühle ich, wenn ich mich auf meinen Körper einstimme, Bereiche, die sehr lebendig sind. Da gibt es auch strömende Empfindungen, Flussempfindungen. Vielleicht gibt es Bereiche, die enger sind, gehalten oder gestresst – und ich bemerke das einfach.

Dann beinhaltet mein Körper auch mein emotionales Erleben, mein emotionales Erleben findet durch meinen Körper statt. Ich empfinde Emotionen in verschiedenen Bereichen meines Körpers. Ich kann auch wieder schauen, wie sehr habe ich mich mit den 360 Grad meiner emotionalen Landschaft angefreundet? Da ist Freude, Liebe, Angst, Ärger, Traurigkeit, Scham, Betäubung. Kann ich die ganze Bandbreite zu mir nehmen? 360 Grad davon, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, der ganze emotionale Reichtum.

Je mehr ich mein eigenes emotionales Erleben vertiefe, desto mehr kann ich in Resonanz gehen mit dem emotionalen Erleben anderer Menschen, desto besser kann ich die Tiefe ihres Erlebens direkt verstehen – durch Empathie, durch Einstimmung, durch Resonanz und Verbundenheit.

[01:10:00]

Dann ist da natürlich die Qualität meines Verstandes, die Offenheit meines Verstandes, die Verslossenheit meines Verstandes, die in unterschiedlichen Situationen variiert. Die Aktivität meines Verstandes, die Freiheit meiner Vorstellungskraft.

Dann sind da meine äußeren Sinne, die mir etwas sagen über die Temperatur im Zimmer, die Atmosphäre im Zimmer, Lärm, Geräusche, die mir auch etwas sagen können über die Gruppe, die wir hier sind. Wir können die Absicht setzen, uns einzustimmen und uns als eine Erkundungs-, Praxis- und Forschungsgemeinschaft zu spüren. Ein Gefühl zu bekommen für die kollektive Präsenz, die wir als „Wir“ teilen. Vielleicht kann ich eine Veränderung in der kollektiven Präsenz spüren, wenn wir alle darauf achten.

Dann kannst du, wenn du möchtest, experimentieren und dich öffnen ... Die Absicht setzen, dass du die Komplexität des Konfliktes, des scheinbaren Konfliktes zwischen den USA, Nordkorea, Südkorea und all den anderen Beteiligten fühlen oder zu dir nehmen willst und schauen: „Wenn ich mich auf die Komplexität einstimme, was taucht dann in mir auf?“ Wenn ich nicht nur dem zuhöre, was ich weiß, sondern dem zuhöre, was ich genau in diesem Moment fühle, wo es diese Emergenz in meinem Erleben gibt. Ich bleibe bei meiner Intention, eingestimmt auf das ganze Feld der Komplexität. Ich lausche, ich gehe in Resonanz. Im Nicht-Wissen lasse ich zu, dass Information aufsteigt. Alles, was aufsteigt, ist wichtig.

[01:15:00]

Und bleibe bei deiner Intention, auf die subtilen Schichten der Information zu achten. Wie sanfte Brisen, die ankommen, verschwindet das vielleicht wieder oder bleibt oder etwas Neues taucht auf – und einfach nur zu lauschen, ohne sofort das Erleben mit einer Bedeutung zu fixieren. Einfach sanft lauschen.

Dann zu schauen ob dein mentales, emotionales und physisches Erleben an diesem Experiment beteiligt sind. Und ohne irgendeine Art von Erfahrung herbeizuzwingen – einfach offen zu sein, um diese innere Skulptur zu studieren, den physischen, emotionalen, mentalen Abdruck.

Dann kannst du, wenn du willst, die Intention, dich auf das kollektive Feld einzustimmen, wieder gehen lassen und zurückkommen zu deinem eigenen Körper. Dann sitze einfach ein paar Augenblicke lang und lausche der Stille. Ob es da Erkenntnisse gibt, Informationen, die auftauchen wollen, sodass alles, das gesehen werden will, auftauchen kann. Lausche ein paar Augenblicke der Stille und inneren Raumhaftigkeit und Zeitlosigkeit.

Und dann mache langsam ein paar tiefere Atemzüge, spüre deinen Körper, die Füße auf dem Boden, und dann komme langsam zurück.

### Ende der Meditation

[01:20:00]

Vielleicht noch ein paar Worte, und dann möchte ich hören, ob du noch weitere Einblicke hast, William.

Ein paar Worte zur Meditation: In vielen der Weisheitstraditionen ist die Einfachheit des Lauschens, wie William vorhin gesagt hat, die grundlegendste Meditation, die es gibt. Ein inneres Gefühl des Lauschens – sich selbst zu lauschen, dem Ganzen zu lauschen, dem Göttlichen zu lauschen, der Bewusstheit, der Präsenz als solcher. Und wenn wir lauschen, dann beginnen wir, eine Kohärenz zu schaffen in unserem ganzen zentralen Nervensystem, dann nimmt das ganze zentrale Nervensystem daran teil: Der Teil meines zentralen Nervensystems, der sich meines physischen Körpers bewusst ist, meines emotionalen Erlebens, meiner ganzen kognitiven und rational mentalen Erfahrung, meiner Inspirationsfähigkeit. Meditation – Meditation und, parallel dazu, innere Arbeit, Schattenarbeit, Trauma-Arbeit – befähigen mein Nervensystem also immer mehr dazu, ein kohärentes Ganzes zu sein. Ich glaube, das ist eine sehr wichtige Funktion, um ein global Teilnehmender zu sein: dass ich mich als Ganzes beteiligen kann. Deshalb denke ich, dass viele der spirituellen Praktiken – Yoga, Thai Chi, Meditation, Kontemplation, Gebet – hauptsächlich als Werkzeuge und Praktiken entwickelt wurden, um diese innere Ganzheit zu entwickeln, und dass ich in dieser Ganzheit in mir scheinbar äußere Umstände oder Situationen und andere Menschen abbilden kann. Das ist also ein sehr starkes Werkzeug. Aber vielleicht möchtest du etwas hinzufügen, William?

William: Ich möchte dir nur einfach wieder für die schöne Meditation danken, die Raum geschaffen hat. Und etwas teilen, wenn ich darf: Was mir gerade so zu dieser Konfliktsituation durch den Kopf geht, ist die Rolle von scheinbaren Zufällen. Vor langer Zeit habe ich an einem Projekt gearbeitet während des Kalten Krieges zum Thema „Wie mindern wir das Risiko, dass es aus Versehen zu einem Krieg kommt, zu einem Krieg, den niemand will?“ Daran erinnere ich mich gerade, wo wir ... Vor hundert Jahren befand sich Europa in diesem katastrophalen Krieg, der fast aus Versehen begann. Das war ein Krieg, den niemand so wollte. Vielleicht wollten einige einen kleineren Krieg, aber niemand wollte diese Art von Krieg. Er begann durch die Ermordung eines Erzherzogs, und dann war Sommer, August 1914, Nachrichten gingen verloren, es gab Zugfahrpläne, und all diese Dinge zogen Europa in diesen Flächenbrand, in dem über 10 Millionen Menschen starben, viele mehr, und das alles sozusagen aus Versehen.

Irgendwie fiel mir dadurch eine alte Legende ein, die wir alle kennen, aber über die wir nicht viel wissen, die Legende von König Artus. Wir kennen die Tafelrunde und die Ritter und so, aber die meisten wissen nicht, wie die Legende weitergeht und wie es alles endete. Es endete nämlich damit, dass der Sohn von Artus, Mordred, eine Rebellion gegen seinen Vater anzettelte und versuchte, seinen Vater vom Thron zu stoßen. Und so sammelten sie dann zwei Ritterarmeen um sich, und tausende von Rittern auf jeder Seite standen sich auf einer Ebenen in England gegenüber. Und dann sahen sie, wie schrecklich das ausgehen könnte, und sie sandten Botschafter in die Mitte, um sich zu besprechen, um zu verhandeln, darüber zu verhandeln, wie man zur Vernunft kommen könnte, um eine furchtbare Schlacht zu vermeiden. Und sie standen kurz davor, eine Einigung zu erzielen, als auf einer Seite eine Schlange durchs Gras kroch.

**[01:25:00]**

Ein Ritter sah die Schlange und hob sein Schwert, um sie zu töten, bevor sie zubeißen konnte. Das Sonnenlicht spiegelte sich im Schwert, und das war für beide Seiten wie ein Signal, dass die Schlacht beginnen würde, und so erhoben sich beide Seiten und trafen aufeinander, und am Ende des Tages war kaum noch jemand am Leben. Auch Mordred und Artus fielen in der Schlacht und starben beide. Das ist zwar eine Legende, aber es ist auch eine Metapher dafür, wie unglückliche Zufälle ...

Und dann denke ich an den glücklichen Zufall, der diese Woche seinen Lauf nimmt, wo die Olympischen Spiele genau im Mittelpunkt dieses Konflikts stattfinden. Können wir uns dieser kosmischen Zufälle bedienen, um uns die Zukunft auszumalen? Denn die Olympischen Spiele erwecken gewissermaßen das Beste in uns, sie rufen das Beste im Menschen hervor. Wenn wir diesen Eisläufern zusehen, und wir all dem zuschauen, was das Beste in der Menschheit ist, können wir uns da irgendwie diese Kraft der glücklichen Zufälle zunutze machen, um das Gute zu bewirken? Diese Frage beschäftigt mich, das ist mir in der wunderschönen Meditation gekommen, durch die du uns geführt hast, Thomas.

### **Q&A: Die Fähigkeiten der Dritten Seite im Alltag üben**

*Moderator/in: Vielen Dank für diese Reise. Es sind sehr viele Fragen hereingekommen, 24 Stück – sehr tiefe und unterschiedliche. Ich denke, da gibt es viel, in das man tiefer eintauchen kann. Aber ich würde gern zwei Fragen kombinieren, bei denen die Fragesteller erforschen, wie wir das herunterbrechen können darauf, wo wir stehen. Einerseits ist da der Aspekt, wirklich ein sozialer Zeuge der globalen Aspekte zu werden, und ein Kommentar dazu war, dass einer der wichtigsten Schritte darin liegt, erst einmal dieses Konzept in uns zu entwickeln, dass wir als Individuen Teil dieser globalen Zeugenmöglichkeit sind. Wir sind ein integraler Bestandteil des globalen Bezeugens der Menschheit. Und andererseits gibt es Fragen dazu, wie ich das auf die Ebene bringen kann, wo ich gerade stehe?*

*Eine Frage kam anonym herein: Wie können wir das einbringen in unser nächstes Umfeld? Wie können wir in unserem nächsten Umfeld ein Drittseiter sein? Welche Art von Führungsqualitäten braucht es, um die Dritte Seite in unserem nächsten Umfeld zu entwickeln?*

*Und auch – das ist zum Teil ein Kommentar, zum Teil eine Antwort: Shannon hat etwas zu Norman Doidges federführender Hirnforschung geschrieben: Wie Trauma-Sektionen im Gehirn manchmal umgangen werden können, indem neue neuronale Bahnen gebildet werden. Und sie glaubt, dass alle Menschen, die Haushaltsvorstände, wie sie sie nennt, die sich dem öffnen, was du lehrst, diese neuen Bahnen von Intuition und Empathie und Verbundenheit eröffnen und somit gewissermaßen ein neues neuronales Netzwerk schaffen. Das hielt ich für interessant, und ich bin gespannt darauf, von euch dazu etwas zu hören. Danke.*

**[01:30:00]**

William: Ja, ich verstehe. Ja, so ist es. Der Prozess, ein Drittseiter zu werden, ein Friedensstifter, beginnt mit uns, beginnt in uns, und beginnt dann in unserem unmittelbaren Umfeld mit den alltäglichen Konflikten, denen wir uns gegenübersehen, die wir um uns herum bemerken. Ich denke, für mich ist das ein übergangsloses Netz. Die Herausforderungen, denen wir uns in unseren alltäglichen Konflikten gegenübersehen, ob die nun mit unseren Angehörigen sind oder mit unseren Arbeitskollegen usw., die sind für mich nicht anders, als wenn ich über die Konflikte spreche, denen sich die Menschheit als Ganzes gegenüber sieht. Da ist kein Unterschied. Der Weg beginnt vom ganz Kleinen und geht ins ganz Große. Und einfach zu versuchen, das zu umgehen und einfach gleich zum Großen zu gehen, ist ... Ich sehe das als eine Frage von konzentrischen Kreisen, wir bewegen uns von innen nach außen.

Ich denke, das Beste ist ... So wie Thomas uns gerade durch diese schöne innere Praxis geführt hat – und dann ist die Frage, wie sieht die äußere Praxis aus? Die äußere Praxis befindet sich in unserer unmittelbaren Umgebung. Wir alle, jeder von uns, müssen ja nicht nach Konflikten suchen. Sie sind ständig um uns rum. Sie finden zwischen uns statt. Wir sind ein Teil davon, also haben wir jeden einzelnen Tag die Möglichkeit zum Üben, jede Stunde an jedem Tag können wir unsere Fähigkeiten als Drittseiter verbessern.

Und was sind unsere Fähigkeiten als Drittseiter, wie wir schon gesagt haben? Es beginnt mit der Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, der Fähigkeit, diesen Raum zu kultivieren, der Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen und das größere Bild zu sehen. Dann, wenn wir uns selbst zugehört haben, was eine so große Grundlage der Kunst der Meditation ist, hören wir dem anderen zu, versetzen uns in seine Lage. Denn es ist leicht, aus unserer Perspektive heraus zuzuhören. Das Schwierige ist, aus der Perspektive des anderen heraus zuzuhören. Es ist leicht, aus unserem Bezugsrahmen heraus zuzuhören. Schwierig ist es, aus dem Bezugsrahmen des anderen heraus zuzuhören.

Und das können Völker sein – ich weiß, ein Thema der Fragen waren verschiedene Kulturen – wie hört man aus dem Bezugsrahmen einer anderen Kultur heraus zu? Wir haben da jeden einzelnen Tag sehr viel Stoff zum Üben. Und von da aus dehnt sich das dann langsam aus, bis wir die ganze Menschheit umfassen können. Ich würde also sagen, es gibt die ganze Zeit genug Übung. Letztendlich ist das ein übergangsloses Netz vom ganz Kleinen ins ganz Große, und es beginnt ins uns, und es beginnt jetzt.



### Q&A: Sich an der Verstärkung des globalen Immunsystems beteiligen

Sprecher/in 1: Das war einfach fantastisch für mich. Da sind mir so viele Erkenntnisse gekommen und dann so viele Fragen, und so viele davon sind auch bereits schon beantwortet worden. Ich glaube, ich möchte etwas fragen, was bereits zum Teil angesprochen wurde, aber ich möchte das ausweiten, nämlich: Was braucht man, um diese Dritte Seite zu bilden? Was braucht es, damit das real wird, damit sie ihr Potenzial erfüllen kann? Ich denke, es gibt schon eine Menge Modelle – du hast die Elternschaft erwähnt, du hast die Stammeskulturen erwähnt, du hast erwähnt ... Dazu fallen mir auch Dinge ein wie die Wahrheits- und Versöhnungsarbeit, die an verschiedenen Orten der Welt geleistet wird, und Restorative Justice (wiederherstellende Gerechtigkeit), alle möglichen Dinge.

Aber ich möchte gern fragen, was ... Wenn man von dieser Art Vision ausgeht – denn als Drittseiter und Prozessbegleiter sind wir ja auch Visionäre – wenn man also von dieser Vorstellung ausgeht, wo wir eine Welt haben, in der die Dritte Seite stark und machtvoll ist und in Entscheidungen unserer Regierenden einbezogen wird: Mit welchen Mitteln kommen wir dahin? Was wird dafür gebraucht, was muss dafür bereitstehen? Ihr habt sehr viel über individuelle Praktiken gesprochen, es scheint, die brauchen wir, und außerdem brauchen wir eine gemeinsame Intention und vielleicht auch viele Gespräche rund um das Thema, aber ich frage mich, ob es da noch etwas gibt, was vielleicht aus dieser Frage entsteht?

[01:35:00]

Thomas: Okay, vielleicht fange ich an und dann ... Also danke für die Frage, ich denke, genau aus diesem Grund haben wir diesen Kurs entwickelt, damit wir gemeinsam diese Frage erforschen. Höchstwahrscheinlich finden wir ja hier im Kurs viele Freiwillige, die Drittseiter sein wollen, sonst würden wir ja hier nicht zusammenkommen. Die Tatsache, dass wir eine gemeinsame Absicht haben, bedeutet, es gibt eine freiwillige Beteiligung und einen gemeinsamen Denk- und Intuitionsprozess, der bereits zwischen uns stattfindet.

Das war die Absicht, warum William und ich diesen Kurs entworfen haben – damit wir alle miteinander ins Gespräch kommen. Und zweitens denke ich, dass genau die Technik, die wir hier nutzen, eine Art Verstärker ist. Wenn wir uns berufen fühlen, uns auf irgendeine Weise an der Schaffung der Dritten Seite zu beteiligen – weil wir vielleicht technische Fähigkeiten haben, weil wir prozessbegleitende Fähigkeiten haben, weil wir diese Rolle bereits in unserer Familie schon spielen, in unserem Erziehungssystem, in unserem therapeutischen System oder medizinischen System oder im Rechtssystem – viele von uns arbeiten ja bereits in einem System, das zur Dritten Seite gehört. Ich glaube, wir sind dazu berufen, dieses globale Immunsystem zu entwickeln.

Einerseits ist das eine kreative Frage, weil es scheint, dass wir Feuer und Flamme und inspiriert sind, dieses globale Immunsystem zu schaffen oder, sagen wir, zu verstärken. Selbst über das globale Immunsystem nachzudenken ist bereits ein sehr hoch entwickelter und inspirierender Prozess. Da gibt es also die kreative Seite, aber ich denke, man muss auch schauen, warum das nicht bereits schon stattfindet. Ich denke, das ist auch eine gute Frage: Was de-synchronisiert die Dritte Seite, was zersetzt die Fähigkeit der Menschheit, als globales Immunsystem aufzutreten? Ich denke, da kommt die ganze Frage des kollektiven Traumas und von Trauma als solchem ins Spiel. Ich denke, da ist es an uns, neue Werkzeuge zu entwickeln, die uns helfen, kollektives Trauma im größeren Stil zu integrieren und damit den Sand aus dem Getriebe zu entfernen. Ich denke, das ist auch ein ganz wichtiger Teil. Aber ich übergebe vielleicht mal an William oder zurück an dich.

William: Ich möchte nur hinzufügen, ich bin wirklich in Resonanz mit dem, was du sagst, Thomas. Für mich sind es Experimente wie diese, die wir heute machen, die wir hier im Kurs machen, die ein neues Feld schaffen, das all diese Fäden, die du erwähnt hast, zusammenbringt – die neuen Experimente mit Wahrheit und Gerechtigkeit und Versöhnung und wiederherstellender Gerechtigkeit, neue Experimente im Bereich der Verhandlung, Mediation, Systemdesign, Meditation, Bewusstheit, Neurowissenschaft ... Das alles nährt meiner Meinung nach ein neues Feld, das von der Frage bewegt wird, die du stellst: Wie aktivieren wir diese Dritte Seite? Zusammen führt das dann zur Schaffung von etwas, was man eine Kultur der Dritten Seite nennen könnte – oder ich würde es eine Co-Kultur nennen, weil sie kollaborativ ist, kooperativ, eine Co-Kultur – wo sich am Ende herausstellt, dass der erste Schritt darin besteht, dass uns einfach klar wird, dass wir alle tatsächlich Drittseiter sind. Ob wir das erkennen oder nicht, wir sind alle Drittseiter, wir sind alle Friedensstifter. Das beginnt, wie die vorige Frage andeutete, um uns herum. Wir spielen die ganze Zeit diese Rolle. Menschen sind die kooperativste, eine der kooperativsten Spezies auf der Welt. Wir sehen das nicht, weil wir durch unsere Mediendarstellung all unsere Konflikte und Kriege und Feindseligkeit und Gewalt sehen, aber wenn man sich umschaute – das gilt für die meisten von uns – wenn man sich umschaute, dann sieht man zahllose kooperative Handlungen, Elternschaft und vieles mehr, wo Menschen zusammenarbeiten.

[01:40:00]

Wenn wir uns nur bewusst werden, dass das tatsächlich unsere Realität ist, dass wir von Natur aus kooperativ sind, dass das unser Naturell ist, unser Schicksal, dann können wir der Zukunft lauschen und sie real werden lassen. Es geht also nicht darum, von 10 % auf 100 % zu kommen. Es geht darum, von 90 % auf 99 % zu kommen. Das ist es, was wir tun müssen. Wir müssen dieses letzte Stückchen schaffen, und das entsteht aus dem Bewusstsein, dass wir bereits die Macht dazu haben. Wir haben bereits die Ressourcen. Die Dritte Seite ist die mächtigste potenzielle Kraft auf dieser Erde. Das ist das kollektive Immunsystem.

Thomas hat absolut recht: Es ist Trauma, das gerade verhindert, dass wir uns um diese schwierigeren und lenkbareren Konflikte kümmern. Wenn wir lernen, diese Traumata zu lösen, sie zu befreien, sie zu heilen, dann ist die Dritte Seite sofort da, dann wird sie sofort auftauchen. Das Bewusstsein ist da, es ist nur noch unterdrückt. Wenn wir an die Quellen dieser Unterdrückung herankommen, dann ist das unser Geburtsrecht, es ist unser Schicksal, diese Ko-Kultur von Drittseitern zu sein.

Thomas: Genau. Wo du das gerade sagst, William, ich denke, eine großartige Praxis ist es auch ... Denn ich glaube, das globale Immunsystem besteht aus vielen Milliarden Bausteinen, und die Bausteine sind gewissermaßen unsere Systeme – also unsere Körper, unsere Emotionalsysteme und so weiter. Ich glaube, wenn wir uns einfach unser Maß an Vitalität anschauen: Wo bin ich sehr vital im Leben, wo habe ich das Gefühl, dass ich mich an einem Ja beteilige, oder wo habe ich das Gefühl, dass ich ein Gespräch, ein Team-Meeting, eine Situation, einen Streit oder Konflikt verlasse und ich mich ausgelaugt fühle, müde und erschöpft bin? Unser individuelles Maß an Vitalität zu beobachten ist ein Schlüsselindikator dafür, wie wir unser Leben führen und ob wir ein Teil einer globalen Kohärenz sind, die das globale Immunsystem darstellt. Das können wir vielleicht als Praxis nehmen, dass wir das einfach beobachten.

Ich denke, das haben wir auch in einem früheren Kurs schon erwähnt, dass wir das im Alltag beobachten: Wann fühle ich mich energiegeladen und wann fühle ich mich ausgelaugt, wann habe ich das Gefühl, dass ich an einem kreativen Moment teilnehme? Denn ich glaube, das geht uns allen so, wenn wir kreative, inspirierende Gespräche führen, fühlen wir uns wie elektrisiert, wir fühlen uns inspiriert, wir fühlen uns lebendig. Und welche Situationen rauben uns scheinbar die Energie – was bereits eine Ausdrucksweise aus der Schattensprache ist, denn tatsächlich sehe ich: In dieser Situation war ich nicht ganz bewusst, und deshalb ist mein Energielevel gesunken und deshalb brauche ich hinterher Zeit, um meine Lebensenergie und Vitalität wieder aufzufüllen, damit ich mich wieder gut und energiegeladen fühle. Ich glaube, das ist großartig.

Das ist eine ganze einfache Praxis, und wenn ich sogar ein Tagebuch führe oder mir Notizen mache darüber, in welchen Momenten im Leben ich mich energiegeladen fühle und in welchen Momenten ausgelaugt, ist das eine großartige Methode, um ein Profil davon zu bekommen, wo ich mich in an der Helligkeit und am Immunsystem der Welt beteilige und wo ich mich tatsächlich an der Zersetzung des Immunsystems der Welt beteilige.

**Q&A: In Krisensituationen ein geerdetes Präsenzfeld sein**

Sprecher/in 2: Hi, Thomas. Hi, William. Danke für diese wunderbare Session. Ich wollte nur erwähnen – und das ist eher was Persönliches – ich wohne in Hawaii, und ihr habt den falschen Raketentalarm erwähnt, den wir vor zwei Wochen hatten. Ich saß in meinem Auto und fuhr zur Arbeit und habe eine SMS von meiner Tochter bekommen, ob ich diese SMS bekommen hätte. Hatte ich nicht. Ich habe sie gelesen und noch einmal gelesen, und ich fand es spannend, meine Reaktion zu beobachten. Etwas in mir sagte: „Nein, das ist nicht real, das passiert nicht wirklich.“ Und ich habe mich gefragt, ob das nur Unglauben und Verleugnung war im Sinne von „Das kann nicht wahr sein“ oder ob das auch wie eine Intuition war, im Sinne von „Nein, das stimmt einfach nicht.“ Denn da gibt es all diese Dinge, wenn man in Hawaii lebt, sie sagen dir, dass man zwischen 12 und 17 Minuten Zeit hat, wenn so etwas passiert, um sich vorzubereiten. Und in der Zeit hätte ich es niemals nach Hause oder zur Arbeit geschafft, also musste ich entscheiden, was ich tun sollte.

Natürlich habe ich zu Hause angerufen, und mein Mann sagte: „Nein, fahre einfach zur Arbeit.“ Natürlich war da dieses Gefühl, dass das alles surreal war, aber ich hatte auch ein sehr starkes Gefühl – und ich kann das, denke ich, meiner bisherigen Arbeit mit Thomas' Lehren zuschreiben, dass ich versuche, Raum zu schaffen, versuche, zu sagen: „Okay, ich bin hier. Das ist jetzt. Was fühle ich?“ Ich habe also bewusst meinen Körper gespürt, und ich habe Angst empfunden, aber der mentale Teil sagte weiterhin „Okay“ – und das frage ich mich eben, ob das Rationalisierung war oder echte Intuition, da zu sagen: „Okay, lass mich nachdenken. Die Olympischen Spiele finden statt, so etwas würden sie vor den Olympischen Spielen nicht machen. Die Olympischen Spiele sind was Gutes. Korea würde nicht den Erstschatz machen. Trump würde den Erstschatz machen.“

Das alles ging mir durch den Kopf, und dann traf ich die Entscheidung: „Okay, ich gehe zur Arbeit.“ Und das habe ich gemacht. Und jetzt, wenn ich darüber spreche, ist das Gefühl wieder so, dass ich keine Panik hatte. Es gab da Raum.

Aber ja, meine Frage geht darum: Dieses Wissen zu haben, was wirklich passiert. Und auch etwas, was du erwähnt hast, William, im Zusammenhang mit diesen unglücklichen Zufällen, denn ein Teil von mir hat gedacht: „Okay, ich glaube vielleicht, dass das ein falscher Alarm ist, aber was, wenn die andere Seite nicht denkt, es ist ein falscher Alarm und auf den Knopf drückt, weil sie einen größeren Knopf hat, und er funktioniert?“ Ja, ich wollte also wissen, ob du dazu aus deiner Perspektive etwas sagen könntest.

Thomas: Ja. Vielleicht möchtest du zuerst antworten, weil es mit deinem Beispiel zu tun hatte, und dann mache ich weiter?

William: Gern. Also zuerst einmal vielen Dank für dein Teilen, Jenny, denn es hilft mir, es macht das alles real, denn das ist es, womit ich mich beschäftige. Ich hatte nicht dieses direkte Erleben wie du für diese 12 oder 17 oder 30 Minuten, aber während ich mit dieser Situation arbeite und sie studiere, lebe ich damit. Ich träume davon. Ich schlafe damit. Ich denke, es gibt so ein ... Ich bin in Resonanz mit deiner Erfahrung, weil es da diese Abtrennung gibt im Sinne von: „Kann das wirklich sein? Kann das wirklich real sein?“

Denn da ist dieses überwältigende Gefühl von „Das kann nicht wirklich passieren. Wirklich? Ich meine, echt jetzt? Sind wir ...“ Und dennoch höre ich mit meinem Verstand, mit dem Kopf, Menschen zu, die sehr fachkundig sind und sich wirklich Sorgen machen, dass es nur allzu möglich wäre und dass es auf Messers Schneide steht.

Ich möchte also zuerst einmal sagen, wie viel es mir bedeutet, dir zuzuhören, weil du es wirklich erlebt hast, du hast all diese verschiedenen Stimmen erlebt. Und ich bin auch bewegt, dass deine Arbeit mit Thomas, deine eigene innere Arbeit, es dir ermöglicht hat, die auszusieben, der Stimme der Weisheit in dir zu lauschen und das zu unterscheiden. Ich lasse da Thomas weitermachen, aber ich möchte dir danken, Jenny.

**[01:50:00]**

Thomas: Ja, ich stimme zu. Zuerst einmal ist ein Zeichen deiner inneren Arbeit, dass du diesen Augenblick der Reflexion haben konntest und nicht zuerst in Panik verfallen bist, sondern einen Augenblick hattest zu sagen: „Okay, wie fühlt sich das an?“ Vielleicht ist es eine Kombination. Vielleicht war es eine Kombination davon, auch etwas Angst abzutrennen und gleichzeitig immer noch fähig zu sein, dem inneren Dialog zu lauschen, der in dir ablief – auch, wenn das ein mentaler Prozess war, dafür braucht es ein gewisses Maß an Bewusstheit. Ich denke, das ist wichtig. Höchstwahrscheinlich war es eine Mischung. Für mich fühlt es sich so an, als ob es eine Mischung davon war, Angst in dir zu halten und gleichzeitig genügend Raum zu haben, um im Erforschungsprozess zu sein. Aber du inspirierst uns als Feld zu sagen: „Ja, genau.“ Selbst in einem Moment von extremen Krisenpotenzial oder einer Krisensituation können wir immer noch reinfühlen und sagen: „Okay, in meinem gesunden Selbstkontakt kann ich mich mit meinem inneren Kompass verbinden und schauen, was ich fühle“. Und dass ich ständig dorthin zurückkomme.

Und wenn ich die Nachrichten lese oder mit dem Nachbarn spreche, egal, wie nah oder weit weg es scheint – dass da mein Körper in seiner Offenheit damit verbunden ist. Ich glaube, unser Körper ist ein Chip, der in die Festplatte des Lebens eingestöpselt ist. Deshalb ist es unser Körper, der uns hilft, wenn wir eine Entscheidung treffen wollen oder eine Frage haben, auf die wir keine Antwort finden. Dann kann ich die Frage nach innen nehmen, in den inneren Raum, und lauschen, wie sich mein Körper mit Möglichkeit A und Möglichkeit B fühlt.

Diese Art der inneren Fragestellung – oder ich nehme die Frage in meinen Körper und lasse meinen Körper mir ein Signal geben. Wo wir traumatisiert sind, ist dieses Signal natürlich überfrozen, aber je präsenter wir damit sind ...

Das kam in der Frage oder Aussage vorher, dass wir auch neue Bahnen schaffen, die uns helfen, Erkenntnisse in unser Nervensystem und unsere Körper zu leiten. Ich denke, dieser Prozess ist ganz wichtig. Besonders, wenn wir in eine Zeit aufbrechen, die unruhiger wird, durch den Klimawandel und immer mehr Klimaflüchtlinge und vielleicht neue potenzielle Konflikte, die in der Zukunft daraus entstehen. Ich denke, durch unsere innere Arbeit trainieren wir auch, in einer möglichen Krisensituation stabilere und geerdete Präsenzfelder zu werden. Ich denke, das ist ganz wichtig.

Dass viele Menschen sich im Moment mit Bewusstseinsarbeit befassen, mit innerer spiritueller Arbeit, Kontemplation, Mediation, Schattenarbeit, ich denke, damit bereiten wir uns gewissermaßen auch vor, damit immer mehr Menschen in einer potenziellen äußeren Instabilität ihre innere Stabilität bewahren können. Ich denke, das ist ganz wichtig, denn als ich vor zwei Jahren in Israel war, als dort der Krieg stattfand mit den Raketen und den Raketenalarmen mehrmals am Tag und echte Raketen im Anflug waren und man hören konnte, wie sie von diesem Iron Dome, dem israelischen Raketenabwehrsystem, abgeschossen wurden ... Ich denke, das Maß, in dem Kulturen sich in Konflikten auflösen und wie Funktionen, die wir in normalen kulturellen Umfeldern für selbstverständlich halten, sich einfach auflösen, einfach in sich zusammenfallen ... Ich glaube, dass unser Nervensystem bei hohen Stressleveln auf frühere Funktionen zurückgreift, die schon länger verdrahtet sind als die neueren Funktionen.

[01:55:00]



Ich halte das für sehr spannend, dass in echten Krisensituationen oder echten Konfliktsituationen unsere Fähigkeiten zur Multiperspektive, zu Mitgefühl, unsere Fähigkeit, nicht zu werten, und diese Funktionen des höheren Bewusstseins sich leicht auflösen könnten, weil es ein Unterschied ist, ob eine Person in einem Unternehmen eine existenzielle Krise hat oder ob eine ganze Kultur eine existenzielle Krise durchmacht.

Ich denke, dann sind wir dazu berufen, auf unsere innere Praxis zurückzugreifen. Ich denke, das sind die Momente, wo unsere innere Praxis buchstäblich Früchte trägt und sich zeigt, wie tief wir sie praktiziert haben. Ich bin sicher, William, dass das auch für dich so ist, wenn du dich in heißeren Krisensituationen befunden hast, dass dann deine innere Praxis dir eine gewisse Stabilität gegeben hat, die du brauchtest, um nicht reaktiv zu werden und nicht in die Polarisierung gezogen zu werden. Ich finde das spannend, wie wir uns darauf vorbereiten, Präsenzzentren in einer Art kulturellen Instabilität zu werden. Denn diese kulturellen Kräfte sind meiner Meinung nach sehr stark, und wenn es eine echte Krise gibt, dann ist auch die kulturelle Auflösung sehr stark.

William: Ja, das ist ein Weckruf. Diese Dinge sind wirklich alles Weckrufe für uns, damit wir uns darauf besinnen, dass wir Shambhala-Krieger sind. Diese innere Präsenz, diese Einblicke in die Natur der Realität zu nutzen, die daraus entstehen, auf dem Balkon zu sein, dieses Mitgefühl zu nutzen, das in unseren Herzen aufsteigt, und es dann in Handeln umzusetzen – das ist ein Schlüsselthema, das höre ich, wie können wir das in Handeln umsetzen, und das wollen wir in unserer nächsten Session besprechen.

Es ist mir so eine Freude und so ein Privileg, mit euch in dieser Session zu sein.