



Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Ein kollektives Feld schaffen, um in einer sich verändernden Welt Führerschaft neu zu definieren 3

Von innen heraus verhandeln: Die Brücke zwischen unserer inneren und äußeren Welt 7

Zwei Arten von Zuhören: heranzoomen und herauszoomen 12

Beginn der Meditation 15

Ende der Meditation 17

Raum ist ein wertvolles Gut, um Konflikte zu vermeiden und zu überwinden 19

Q&A: Mit „schwierigen“ Menschen umgehen – Grenzen und emotionale Achtsamkeit 25

Q&A: Die kulturelle Brille, durch die wir schauen, erkennen 30

[00:00:00]

Thomas: Herzlich willkommen von mir und von uns an euch alle, die ihr bei diesem Kurs mitmacht. Ja, wir werden also zusammen auf eine Reise gehen. Ich denke, William und ich würden euch am Anfang gern ein wenig darüber erzählen, warum wir beide heute hier sitzen, was unsere gemeinsame Leidenschaft ist, von unserer sich immer weiter vertiefenden Freundschaft und auch von unserem gemeinsamen Interesse, etwas Sinnvolles zur Welt beizutragen. Ich glaube – und ich werde das Wort nachher natürlich an William weitergeben – seit wir uns begegnet sind, hatte ich das Gefühl, dass es in all unseren Gesprächen immer diesen tiefen Funken gab. Ich hatte noch nie ein langweiliges oder uninteressantes Gespräch mit William. Wir machen immer diese geistige Exploration zusammen und darin steckte immer sehr viel Weisheit. Unsere Gespräche und die verschiedenen Themen, die wir uns angeschaut haben, hatten sehr viel Tiefe und waren sehr präzise.

Nach einiger Zeit, glaube ich, hatten wir das Gefühl, dass daraus möglicherweise eine Zusammenarbeit entstehen könnte. Und ich glaube, aus einer Form dieser möglichen Zusammenarbeit wurde dieser Kurs. Ich glaube, unser beider Leidenschaft ist Weisheit, und unser beider Leidenschaft ist es, etwas Sinnvolles zur Welt beizutragen. Also haben wir vor etwa einem Jahr beschlossen, über einen gemeinsamen Kurs nachzudenken und es vielen Menschen zu ermöglichen, dabei zu sein, und ein Online-Gefäß zu haben. So sehe ich den Kurs – wir haben wir ein großes Gefäß zusammen, einen Container. Der Kurs ist ein Container. Wir wollten natürlich einen Raum öffnen, in den unsere Erfahrung einfließen kann, aber wir wollen auch euch einladen, jeden von euch, sich am Gespräch zu beteiligen, von dem ich denke, dass es ein sehr emergentes Gespräch sein wird. Ein Gespräch, das sich um eine emergente Welt dreht. Wir werden nachher dazu kommen, zu erforschen wie der Zustand der Welt gerade ist und warum wir denken, dass *Meditate and Mediate* gerade jetzt ein sinnvoller Beitrag ist, zu diesem Zeitpunkt hier auf der Welt. Aber vielleicht heiße ich erstmal dich willkommen, William, und gebe dir ein bisschen Raum, dich zu zeigen, und dann machen wir weiter. Also, William.

William: Danke, Thomas. Ich freue ich wirklich sehr, dabei zu sein. Das hier ist seit unserem ersten Gespräch ein Traum von uns, als wir darüber nachgedacht haben, wie wir jenes Gespräch mit einer größeren Gemeinschaft haben könnten. Ich möchte euch, die ihr hier mitmacht, wirklich alle sehr herzlich willkommen heißen, denn wir sehen uns nicht nur als Einzelpersonen, wir sehen uns als eine Gemeinschaft von besorgten Weltbürgern, die die Welt heute betrachten und auf unsere innere Welt und unsere äußere Welt schauen und die Frage stellen, wie wir uns gleichzeitig selbst heilen können, während wir dazu beitragen, die Menschheit zu heilen in diesem kritischen Moment, wo es an so vielen Stellen Erschütterungen gibt.

Thomas und ich haben ja ganz verschiedene Perspektiven. Thomas kommt, wie ihr wisst, aus der Welt der Meditation und ich aus der Welt der Mediation. Es ist spannend, dass diese beiden Wörter sich so ähneln und nur dieses kleine „t“ den Unterschied macht.

Heute Morgen habe ich an ein Gedicht gedacht, das ich sehr mag, von Robert Frost. Es geht so: *„Wir vermuten Dinge und tanzen im Kreis, doch das Geheimnis sitzt in der Mitte und weiß.“*

Wenn ihr einen Moment drüber nachdenkt, was Mediation und Meditation gemeinsam haben: in beiden geht es darum, in der Mitte zu sitzen, wo das innere Geheimnis in uns liegt, aber auch im Mittelpunkt der Gemeinschaft zu sitzen, inmitten dieser Konflikte zu sitzen, die unseren Planeten aufwühlen. Vom ganz Kleinen, also in unseren Familien, in unseren Gemeinschaften, zum ganz Großen, dem Planeten selbst. Wie können wir lernen, in der Mitte zu sitzen, die wirklich unser tiefstes inneres Potenzial anzapft, und gleichzeitig unser tiefstes äußeres Potenzial umzusetzen, handlungsfähig zu sein, einen Beitrag leisten zu können, fähig zu sein, sich von einer Perspektive der Bewusstheit aus einzubringen?

[00:05:00]

Thomas und ich haben davon geträumt, einen Kreis von Menschen zusammenzubringen, denen sich dieselbe brennende Frage stellt, und zu schauen, ob wir gemeinsam lernen können, wenn wir uns gemeinsam auf eine Lernreise begeben. Daher ist es eine riesige Freude für mich, hier bei euch zu sein und mit euch diese Reise zu beginnen. Was die Reise selbst angeht - wir haben vielleicht eine Ahnung vom Bestimmungsort, aber wir werden die genaue Route wirklich erspüren. Wir hoffen, dass es eine sehr praktische Reise sein wird. Sie wird jedem von uns praktische Fertigkeiten vermitteln, die uns helfen, unser Leben in der heutigen Welt zu meistern.

Ein kollektives Feld schaffen, um in einer sich verändernden Welt Führerschaft neu zu definieren

Thomas: Ja, das gibt mir schon einen Hinweis auf den nächsten Schritt, auf den ich eingehen möchte. Wie du schon gesagt hast, gibt es zwischen „Meditation“ und „Mediation“ einen Unterschied, und der besteht aus einem Buchstaben. Aber zwischen „meditate“ und „mediate“ gibt es auch ein „und“. Was bedeutet das „und“? Ich denke, das ist ein sehr ... Hier würde ich gern anfangen, weil wir auf dieser Reise definitiv über Kompetenzen sprechen werden. Wir werden über menschliche Entwicklung sprechen. Wir werden über Kompetenzen sprechen, wie man sich in der äußeren Welt einbringt. Und wie ich schon in unserem Gespräch vor dem Kursbeginn zu William sagte: Ich glaube, wir leben in einer Welt, wo viele gesellschaftliche Strukturen sich verändern werden – Technik, Klimawandel und viele andere Herausforderungen, denen wir uns gegenübersehen, viele Bewusstseinsstrukturen – und das sind auch Strukturen in der Gesellschaft. So machen wir Dinge eben, so leben wir eben zusammen, so gründen wir Gesellschaften, so bauen wir im Prinzip die kulturelle Architektur.

Wenn aber, zum Beispiel durch eine technische Revolution, viele der Wege, wie wir Dinge jetzt tun, überholt sind, dann müssen wir unsere Gesellschaft überdenken. Und nicht nur überdenken; die Gesellschaft wird in den nächsten zehn, zwanzig Jahren höchstwahrscheinlich einen massiven Wandel erfahren, was heißt, dass wir alle – und auch das ist ein Grund, warum wir so einen Kreis zusammenbringen wollten. Dass wir schauen, okay, was ist Führerschaft, geerdete Führerschaft, präsente Führerschaft, emotionale und reife Führerschaft, verbundene Führerschaft, bewusste Führerschaft in einer Zeit, wo Strukturen sich ändern werden. Manchmal, wenn sich Strukturen ändern, freuen wir uns darüber, aber ganz oft ist es auch so, dass es uns Angst macht. Und wenn Dinge uns Angst machen, die Umstände uns Angst machen, dann wächst gewöhnlich das Potenzial für unterschwellige Konflikte und Unstimmigkeiten und alle Auswirkungen, die sie haben.

Wir glauben beide, dass wir in diesem Kurs vielleicht eine Art Vision, einen Plan, Kompetenzen und so weiter vorstellen können, die uns dabei helfen, in einer sich verändernden Welt dienlich zu sein.

Ich glaube, dass viele Menschen, die sich für diesen Kurs interessieren, sowieso schon eine Führungs- oder Mitbestimmungsrolle in der Gesellschaft einnehmen, und wir wollen mit all unserer Intelligenz erforschen, wie wir das noch verbessern und wie wir für die kommende Zeit gut vorbereitet sein können. Ich werde das Wort gleich wieder an William zurückgeben, und ich sehe die menschliche Entwicklung als eines der größten Abenteuer unserer Zeit – im Prinzip nicht nur unserer Zeit, aber jetzt, wir leben ja jetzt. Menschliche Entwicklung ist, glaube ich, eine Kunst und menschliche Beziehungen sind eine Kunst. Und wie bei jeder Kunst ... Warum gibt es da einige Künstler, die ihr Talent immer weiter veredeln bis zu dem Punkt, wo viele Menschen es ehrfürchtig bewundern, wenn sie die Musik hören, den Film sehen oder das Gemälde betrachten. Das hat einen Grund, weil es da eine verfeinerte Kohärenz gibt, die dort aufgebaut wurde, und diese Kohärenz hat eine Transmission.

[00:10:00]

Ein großes Kunstwerk ist ein großes Kunstwerk, weil es eine Transmission hat. Es überträgt Bewusstsein. Eine großartige Symphony überträgt Bewusstsein. Als wir diesen Kurs entworfen haben ... Ich sehe einen Kurs, viele der Kurse, die ich leite – ich glaube, William sieht das ähnlich – nicht als nur zwölf Kurs-Sessions und einige Mentorklassen und Triaden und alles, was wir im Kurs anbieten, sondern als vierundzwanzigstündiges, sechsmonatiges Engagement, bei dem das Leben unser Lehrer ist. Dieser Kurs hat einen unsichtbaren Dirigenten, den ich ebenfalls gerne mit einbringen würde, und das ist die Essenz des Lebens selbst; das findet statt, wenn wir Impulse aufnehmen, und wir werden euch viele Impulse und Übungsvorschläge geben.

Ich möchte euch einladen, einige dieser Vorschläge aufzugreifen und in eurem eigenen Leben zu erforschen. Was immer ihr also macht – ob ihr bei eurer Familie seid, bei der Arbeit, wenn ihr im Wald spazieren geht oder sitzt und meditiert oder in einem Konflikt vermittelt: lasst uns die nächsten sechs Monate zu einem ganz intensiven Praxiscontainer machen. Warum ist das wichtig? Weil ich glaube, dass die dritte Seite oder, wie William sagt, der Kreis ums Feuer eine sehr starke kollektive Intelligenz und Kraft ist. Ich glaube, und das habe ich auch in anderen Online-Kursen gesehen, dass wir oft ein sehr starkes kollektives Feld schaffen, sodass die Gruppe auch zu einem Intelligenzfeld wird. Und innerhalb dieses Felds gibt es eine Alchemie.

Dass wir hier alle mitmachen, dass wir alle zusammen eine Menge Weisheit, Intelligenz, Fähigkeiten, Kompetenzen in diesen Container einbringen, lässt eine Kraft entstehen. Ich glaube, innerhalb dieser Kraft haben wir die Möglichkeit zu lernen, haben wir ein Feld, das unser Lernen und die innere Entwicklung unterstützt. Deshalb lade ich euch ein, in den nächsten sechs Monaten euer Leben in jeder Hinsicht zu einem Forschungsfeld zu machen, denn das Leben findet ja immer statt. Ich glaube, wahre Praktizierende sind ... ihr wisst schon, unser Leben ist unsere Praxis.

Daraus folgt auch, dass es nichts gibt, was *im Weg* sein kann, wie ein Hindernis. Ich glaube, alles *ist der Weg*. Das ist natürlich nur meine Einladung, und ich denke, wenn wir alle in dieser Intensität an einem Kurs teilnehmen, der durch unsere Praxis zum Sprießen kommt, dann haben wir eine unglaubliche Gelegenheit, Emergenz zu erleben. Neue Dinge werden auftauchen. Vielleicht, William, möchtest du dem etwas zufügen?

William: Ja, das würde ich gern reflektieren, Thomas, denn es scheint ja so, dass in der heutigen Welt so viel passiert. Durch Fernsehen und Internet bekommen wir so viele Nachrichten. Im Moment arbeite ich gerade an dem Konflikt zwischen den USA und Nordkorea, der eine existenzielle Bedrohung für uns alle darstellt, und die Frage ist, wie sitzen wir mit so etwas ohne zu dissoziieren, wie gehen wir, wie Thomas gesagt hat, da durch, wie lernen wir zu erkennen, dass etwas, das so weit weg ist, irgendein Konflikt weit weg, tatsächlich wir selbst sind? Ich habe herausgefunden ... Seit ich ein Junge war, ist meine Leidenschaft, der Frage nachzugehen wie – denn ich habe die ganze Welt bereist und Menschen aus vielen verschiedenen Kulturen mit vielen verschiedenen Schicksalen kennengelernt – wie werden wir angesichts der Tatsache, dass wir jetzt diese unglaublich zerstörerischen Waffen haben, alle miteinander auskommen und mit unseren Differenzen umgehen?

[00:15:00]

Einstein sagte, wir befinden uns in einem Rennen zwischen unserem technischen Genie, mit dem wir Methoden finden können, die das menschliche Experiment beenden, und unserem sozialen, moralischen, emotionalen und spirituellen Genie, mit dem wir Wege finden können, zusammenzuleben und die Welt so zu gestalten, wie wir wollen, wie wir sie für uns, unsere Kinder und Enkel gern hätten. Meiner Meinung nach ist das die riesengroße Herausforderung. Ich bin gelernter Anthropologe. Als Anthropologe habe ich die Welt bereist und ich habe mir immer diese Frage gestellt, was denn wirklich das Geheimnis des Friedens ist – nach dem wir ja alle streben. Innerer und äußerer Frieden. Was ich interessanterweise über die Jahre herausgefunden habe: das Geheimnis des Friedens liegt genau hier. Es liegt in uns. Es liegt in unserer inneren Arbeit, die durch das Feld der Meditation repräsentiert wird. Aber es liegt auch in unserer äußeren Arbeit. Es liegt in unserer Fähigkeit, zu einem Kreis zusammenzukommen, wie Thomas gerade gesagt hat. Das ist unser ältestes menschliches Geburtsrecht, und ich habe das in jeder Gesellschaft, in jeder indigenen Gesellschaft gesehen: Wenn es ein Problem gibt, kommen die Menschen am Lagerfeuer zusammen – die Frauen, die Männer, die Kinder. Konflikte werden nicht nur als etwas gesehen, das einzelne Menschen haben, sondern als ein Gemeinschaftsprozess. Und die Gemeinschaft nimmt den Prozess an.

Wie also nehmen wir das an, was zum Beispiel gerade jetzt passiert, diese Situation, die die ganze Welt angeht, diesen immanenten, gefährlichen, eskalierenden Konflikt zwischen den USA und Nordkorea, der die Gefahr birgt, dass nach Hiroshima und Nagasaki zum ersten Mal wieder eine Nuklearbombe hochgeht, was beinahe unvorstellbar ist? Wie werden wir den Parteien gerecht? Wie werden wir dem Konflikt gerecht? Wie gehen wir vor? So etwas wie Nordkorea ist ein großer Konflikt, aber wir haben alle diese Konflikte in unserem Leben, ob es in der Familie ist, mit unseren Freunden, mit den Nachbarn, in der Gemeinschaft, überall gibt es so viel Polarisierung, wie es scheint. Wie beinhalten wir das? Wie machen wir das? Das ist für mich wirklich der Ursprung dieses Kurses: Wie können wir dieses Lagerfeuer unserer Ahnen nachbilden, das ja unser Geburtsrecht ist? Wie schaffen wir das? Im Moment haben wir ein virtuelles Lagerfeuer, um das wir herumsitzen. Im Moment sind Leute aus der ganzen Welt hier online. Wie kommen wir zusammen und zapfen unsere kollektive Weisheit an, die Weisheit unserer Ahnen? Wie hören wir der Weisheit unser Nachkommen zu, um das zu manifestieren und anzufangen, die Welt aus der Taufe zu heben, die wir alle gern hätten?

Thomas: Ja, das ist schön. Wir würden den Kurs gern in verschiedenen Schritten gestalten. Einer wird sich definitiv mehr auf die innere Entwicklung konzentrieren, wie du gesagt hast, William, die persönliche innere Entwicklung – was bringe ich also zum Lagerfeuer mit? Es ist wichtig, dass wir uns am Lagerfeuer treffen, aber es ist auch wichtig, wer am Lagerfeuer sitzt und was ich diesem Kreis von der dritten Seite hinzufüge. Das hat eine individuelle Dimension, und dann gibt es eine kollektive Dimension – wie sieht die kulturelle Architektur einer funktionierenden Gesellschaft aus, die sich um ihre eigene Lebensbasis kümmert – und dann gibt es eine transpersonale Seite, wie der Titel zeigt, also was ist der größere bedeutungsvolle Kontext in den wir eingebettet sind, der auch eine Schlüsselrolle in unserer Erforschung spielt.

Von innen heraus verhandeln: Die Brücke zwischen unserer inneren und äußeren Welt

Einige der praktischen Schritte: Wir werden im Kurs höchstwahrscheinlich immer gewisse Themen vorstellen oder auf praktische Anwendungen zurückkommen, so wie William gerade den Konflikt zwischen den USA und Nordkorea erwähnt hat, oder wir werden etwas einbringen, das für alle interessant ist und das sich auf das eigene Leben bezieht, auf Teile in uns und auf Teile allgemein. Und dann werden wir immer dem Live-Frage- und Antwortteil Raum und Zeit einräumen, wo ihr online kommen könnt und wir mit euch Gespräche führen. Du kannst dich an einen von uns wenden, wenn du Fragen hast. Wir werden auch immer geführte Übungen oder innere Erforschungen machen, innere Reisen, Meditationen, oder einfach Impulse für die Kontemplation während der Woche geben, sodass unser Kurs wie gesagt auch eine sehr praktische Anwendung findet.

[00:20:00]

Zuerst würde ich euch gern fragen – damit hatte ich vorhin angefangen, als ich erwähnt habe, dass der Kurs „Meditate and Mediate“ heißt. Es gibt also anscheinend eine innere Welt, die im Innern stattfindet. Mein Erleben hat einen inneren Raum. Dieser Raum, diese Kamera, dieser Computer tauchen in mir auf. Es ist nicht so, dass ich die Kamera, den Computer, den Monitor sehe – sie tauchen in meiner Wahrnehmung auf. Wenn ich also etwas wahrnehme, wenn ich es sehe, ist es, wenn es in meiner bewussten Wahrnehmung auftaucht, bereits umgeben von mir. Es ist die Kamera in mir. Du bist in mir. Jedes Mal, wenn wir jemanden sehen, sehen wir die Person in uns. Wenn ich William anschau, dann sehe ich William bereits von meiner Sinneswahrnehmung umgeben. Ich sehe nicht William, ich sehe, was in mir auftaucht. Ob das komplett kongruent ist mit dem, was draußen passiert, kann ich nicht wissen.

Wahrnehmung ist also immer mit einem Faktor von Unsicherheit oder Nicht-Wissen verbunden. Weisheit besteht darin, diesen Faktor des Nicht-Wissens offenzuhalten. Wenn ich mir zu sicher werde, wer William ist, dann werde ich wahrscheinlich etwas übersehen. Wenn ich einen Teil offenlasse, der mir erlaubt zu sagen: „Okay, das ist das, was ich wahrnehme“, aber ich weiß nicht wirklich genau, wer da draußen ist, dann gebe ich der Beziehung Raum und der Emergenz Raum, damit wir beide zusammen etwas Neues werden können. Das ist das Eine.

Das Andere ist natürlich, dass da draußen etwas ist. Es gibt die äußere Welt, es gibt die innere Welt, und meine innere Welt umfasst auch, was ich fühle. Was ich im Körper fühle, was ich emotional fühle, was ich denke, und meine Intuition, meine Inspiration, meine Innovationsfähigkeit – all diese Qualitäten finden auch dort statt. Ich kann dir sagen, was ich gerade in meinem Körper fühle. Ich kann dir sagen, in welchem emotionalen Zustand ich bin. Auch meine inneren Wahrnehmungen werden reflektiert.

Was aber meines Erachtens oft nicht ganz im Mittelpunkt des Interesses steht ist das „und“. Das „und“ ist die Verbindung, die Verbindung zwischen meiner inneren und meiner äußeren Wahrnehmung. Wenn ich mit jemandem rede und ich die Person vor mir fühlen kann, dann sind wir verbunden. Dann gibt es Beziehung. Wenn ich aufhöre, zu fühlen, dann fühle ich dich nicht mehr. Ich bin nicht mehr ganz in Beziehung mit dir. Ich habe dich verloren, weil vielleicht meine Emotionen, mein Ärger, meine Angst, meine Scham oder mein Trauma anfangen, sich stark genug zu regen, sodass ich dich verliere. Dann wird meine Verarbeitungsfähigkeit überwältigt von meinem inneren ... mein Nervensystem wird überfordert vom inneren Prozess. Oder umgekehrt, ich schalte meinen inneren Prozess ab. Ich bin immer noch irgendwie bei dir, aber ich fühle mich selbst nicht mehr.

Zuerst einmal interessiert es mich, wie du das erlebst, William, diese Verbindung. Es wirkt wie eine Kleinigkeit, aber William sitzt in New York, ich sitze in Tel Aviv. Wenn schon nur unsere Internetverbindung abgeschnitten würde, wäre dieser ganze Livestream jetzt vorbei. Dann würde diese Session nicht stattfinden. Ich glaube also, dass wir uns im Kurs die innere Entwicklung anschauen werden. Wir werden uns auch die äußere Beziehung anschauen und wie wir eine Welt aufbauen können und wie die Welt um uns herum durch gemeinsame Gestaltung geschaffen wird – wir erschaffen sie gemeinsam – und wie Werte durch gemeinsame Gestaltung geschaffen werden, wie Strukturen geschaffen werden, was es mit den kollektiven Schatten auf sich hat. All das ist wichtig, aber dann gibt es da dieses winzige *Mediate and Meditate* oder *Meditate and Mediate*, dieses *und*.

[00:25:00]

Ich glaube, in diesem *und* liegt ein ganz wichtiger Aspekt: Dass wir manchmal, wenn jemand vor uns sitzt, annehmen, dass diese Verbindung einfach funktioniert. Aber wir haben in den letzten 20, 30 Jahren durch die Trauma-Forschung gelernt, dass diese Verbindung durch eine Traumatisierung, also wenn die Traumatisierung getriggert wird, höchstwahrscheinlich nicht mehr funktioniert. Das heißt, dass die innere und die äußere Welt dann getrennt sind. Ich glaube, das ist eine sehr wichtige Funktion, auf die ich zu Beginn gern unsere Aufmerksamkeit richten würde. Aber es interessiert mich sehr, William, wie du das siehst, was ich gerade gesagt habe, und ob du vielleicht aus deiner Erfahrung heraus mit den vielen Krisensituationen, an denen du gearbeitet hast, noch etwas hinzufügen willst?

William: Sehr gern, Thomas, denn für mich ist das der Schlüssel. Es gibt die äußere Welt, die wir sehen, und dann gibt es die innere Welt – und worin liegt die Verbindung zwischen den beiden? Wenn ich von den letzten 30, 40 Jahre Erfahrung in Verhandlungen in allen möglichen Kontexten spreche – von Familien über Arbeitskonflikte und geschäftliche Konflikte bis hin zu Kriegen und so weiter – dann fragen mich die Leute, was die wichtigste Fähigkeit ist, die man zum Verhandeln braucht. Ich meine, wir alle verhandeln täglich, in einfachen Hin- und Her-Gesprächen. Du versuchst, mit der anderen Seite eine Übereinstimmung zu erzielen. Es gibt schon viele Fähigkeiten, die man braucht, viele Kompetenzen, aber für mich ist vielleicht die zentralste die Fähigkeit, sich selbst in die Lage des anderen zu versetzen und zu versuchen zu verstehen, wie sie die Welt sehen oder empfinden. Natürlich ist am Ende Verhandlung eine Beeinflussungssache, du versuchst, die Meinung der anderen Seite zu ändern. Aber wie kannst du ihre Meinung ändern, wenn du nicht weißt, wie ihre Meinung ist und wie ihre Gefühle sind? Wie sie die Dinge sehen?

Das Schlüsselverhalten, das wir als Menschen dafür anwenden, ist natürlich das Zuhören. Es gibt dieses alte Sprichwort, dass Gott uns aus gutem Grund zwei Ohren und einen Mund gegeben hat: Damit wir doppelt so oft zuhören wie wir reden. Wenn du das Verhalten von erfolgreichen Verhandlern beobachtest, dann siehst du, dass sie viel mehr zuhören als reden. Und es ist natürlich leichter, das zu sagen, dass der Schlüssel im Zuhören liegt, dass der Schlüssel darin liegt, ob man fähig ist, sich in die Lage des anderen zu versetzen. Der Schlüssel ist, Empathie zu haben. Aber wenn wir in einen Konflikt verwickelt sind, was uns ja täglich mit Menschen passiert, mit Spannungen, und auch global, dann ist es nicht so leicht, zuzuhören. Was mir mit der Zeit klargeworden ist: Der Grund, warum es nicht so leicht ist, anderen zuzuhören, ist der – und hier kommen wir auf das, was du gesagt hast, Thomas – ist der, dass wir zuerst einmal uns selbst nicht zugehört haben. Mit anderen Worten, wir haben die Verbindung vom Äußeren zum Inneren nicht hergestellt.

Und wenn wir uns selbst nicht zugehört haben, wenn wir nicht wissen, wo ... wir spüren es nicht im Körper, wir hören uns selbst nicht zu, unseren Emotionen wie Angst, die sich oft in Konflikten zeigt, oder Ärger oder Scham oder Demütigung oder Trauma. Wenn wir uns selbst nicht zuhören, dann ist unser Verstand und unser Herz so angefüllt von all diesen Stimmen, dass es überhaupt keinen Raum dafür gibt, auch noch dem anderen zuzuhören. Deshalb bin ich so begeistert von diesem Kurs, denn meiner Meinung nach ist der Schlüssel dazu, dass wir lernen, miteinander auszukommen und mit unseren Differenzen umzugehen, unsere Probleme zu lösen und unsere Chancen wahrzunehmen schon ganz klar der, fähig zu sein, zu einem Ja zu kommen. Aber mir ist auch klargeworden, dass die Voraussetzung dafür, mit anderen zu einem Ja zu kommen – was wir ja alle wollen, ob es jetzt um unsere Familie, unsere Freunde oder wen auch immer geht – dass der Schlüssel dafür, zu einem Ja mit anderen zu kommen, darin liegt, zuerst einmal zu einem Ja mit uns zu kommen. Er liegt darin, diese Verbindung zu schaffen, diese Brücke zwischen dem Innen und dem Außen herzustellen, um sozusagen von innen heraus zu verhandeln.

[00:30:00]

Deshalb bin ich von diesem Kurs so begeistert und war auch von unseren Gesprächen so begeistert, Thomas. Denn wenn wir diese Brücke schlagen können, wenn wir die inneren und äußeren Künste miteinander verbinden können, dann werden wir unglaublich effektive globale Change Agents sein, Agenten der Veränderung, unglaublich effektive „Third Siders“ wie ich das nenne, Drittseiter, die das Ganze, die Zukunft, die Zukunft unserer Kinder in ihren Händen halten und sich dann wirklich in diesen Dienst stellen. Denn es gibt Menschen auf der Welt, die sich sehr für die Welt einsetzen, aber nicht so sehr auf sich selbst achten, sie sind sich ihrer selbst nicht so bewusst, was sie einschränkt, denn dann kommt es zum Burn-out oder zu Konflikten – das sehe ich bei vielen Aktivisten. Und dann gibt es diejenigen unter uns, die sich sehr auf ihr Inneres konzentrieren, die sich auf Selbsterfahrung und so konzentrieren, aber die setzen sich manchmal nicht so sehr für die Welt ein. Meine Frage ist nun: Wie können wir beides tun? Wir können wir engagiertes Bewusstsein haben oder bewusstes Engagement? Wie können wir beides haben? Wie können wir die inneren und die äußeren Künste verbinden und zusammenbringen, sodass wir höchst effektiv dazu beitragen können, die Welt so zu gestalten, wie wir sie gern hätten?

Thomas: Möglicherweise haben einige die Tendenz, mehr an den inneren Prozessen interessiert und zu ihnen befähigt zu sein, und für andere sind es eher äußeren Prozesse, die sie interessieren. Aber wenn es diese Vorliebe gibt, müssen wir uns in beiden Fällen die Brücke anschauen: Was passiert da mit der Brücke und wo bricht die Brücke zusammen. Wenn sie zusammenbricht – für eine Sekunde, für eine Minute, für eine Stunde oder ob das in der Vergangenheit passiert und seitdem meist der Normalzustand ist: Ich denke, wenn man einfach darauf achtet, wie als Praxis, als Bewusstseinspraxis ... Ich kann das als Forschungsfrage oder Forschung in mein Leben bringen: Immer, wenn ich mit jemandem zu tun habe, achte ich darauf. Ich bemerke es, wenn diese beiden – ich beschreibe das manchmal als zwei Videoprojektoren. Mein Inneres ... wenn ich hier sitze, habe ich eine interne Wahrnehmung. Ich weiß, was in meinem Körper passiert, zumindest bis zu einem gewissen Grad, ich weiß, was in meinen Emotionen los ist, in meinem Verstand und so weiter. In meinem Gehirn projiziert ein Videorekorder im Moment meine innere Welt auf die Leinwand meiner Wahrnehmung. Und ein zweiter Projektor projiziert die Wahrnehmung von meinem Raum, meine Wahrnehmung von William, von der Gruppe, die hier sitzt. Wir haben zwei Projekte, deren Bilder sich überlagern.

Zwei Arten von Zuhören: heranzoomen und herauszoomen

Wie William gesagt hat, in Momente, wo ich entspannt bin und offen und ganz frei, da ist es leicht, zuzuhören. Und Zuhören hat zwei Faktoren: Der eine Faktor ist, jemanden hereinzulassen, ich nehme dich wirklich in mich auf. Aber um dich aufzunehmen, muss ich unverteidigt sein. Denn wenn ich bereits in Verteidigungsstellung bin und mich schützen will, dann kann ich dich nicht in mich aufnehmen, und da fängt es an. Du stehst vor meiner Tür. Du sitzt nicht in meinem Wohnzimmer. Aber wenn wir ein Gespräch vor meiner Haustür führen, dann hat es eine andere Atmosphäre als wenn du in meinem Wohnzimmer sitzt und wir zusammen Tee oder Kaffee trinken und wir ein Gespräch führen. Das ändert die Umgebung. Integration, Mediation und auch inneres Wachstum brauchen gewöhnlich die richtige Umgebung.

Die eine Dimension des Zuhörens ist also die, bei der ich dich hereinlasse. Und wenn wir einen Konflikt haben, dann merken wir, dass wir den anderen gar nicht wirklich hereinlassen wollen, weil wir Recht haben und basta. Und dann gibt es die andere Form des Zuhörens, die genauso wichtig ist. Die eine ist Raum und die andere ist Fokus. Ich höre dir zu, als ob wir beide in einem sehr lauten Restaurant sitzen und ich wirklich verstehen will, was du sagst. Du verrätst mir deine tiefste Lebensweisheit in einem sehr lauten Restaurant, und ich muss einfach verstehen, was du sagst. Dieses Level von Konzentration und Einstimmung ist gleichermaßen wichtig, wie ich glaube. Also haben wir eine Art mit Raum, Entspannung und Offenheit. Und eine andere, die sehr eingestimmt ist, als ob ich auf nur einen einzigen Ton einer Gitarre oder eines Klaviers achte. Das sind die zwei Arten des Zuhörens.

[00:35:00]

Also nochmal: Ich bin mehr auf dich konzentriert. Ich höre wirklich dir zu, ganz speziell dir. Es ist nicht irgendjemand – du bist es. Und ich lasse dich herein. Ich mache Raum in mir, um dich wirklich zu fühlen und ich versetze mich auch, wie William sagte, in deine Lage. Damit haben wir zwei Arten des Zuhörens und zwei Videoprojektoren, die heranzoomen und herauszoomen. Wenn ich entspannt bin, geht das ganz leicht. Aber wenn ich nicht entspannt bin, wenn ich angespannt bin, wenn ich getriggert werde, wenn ich emotional überfordert bin oder wenn mein Trauma getriggert wird, dann geht diese Funktion verloren. Und dann hat die Person vor mir ... Oder ich selbst, ich habe dann diese Brücke nicht mehr. Aber diese Brücke ist, glaube ich, Beziehung. Das verbindet das mystische Wissen mit dem wissenschaftlichen äußeren Wissen, wie man eine Welt gestaltet und die eigenen inneren Prozesse versteht und wie Meditation und Mediation tatsächlich Partner sind beim Aufbau unserer Welt und dabei, wie William gesagt hat, Frieden zu finden, inneren und äußeren Frieden.

Wenn du damit anfangen willst, dann wäre ein Vorschlag, dass du diese Erforschung in dein Leben mitnimmst und diese Brücke untersuchst. Die Brücke, mein Selbstkontakt. Und in den nächsten Sessions werden wir uns auch genauer anschauen, was der innere Entwicklungsbereich und was der äußere Entwicklungsbereich ist. Wie ich in mir die Kapazität haben kann, mich zu fühlen und dich zu fühlen, den anderen, die Welt, eine Gruppe, Nordkorea, was auch immer, oder dass ich eben nur das eine oder das andere habe. Ich kann vielleicht dich fühlen, aber ich habe dann keine Ahnung mehr, was ich fühle, oder ich bin überfordert von dem, was ich fühle und habe dich da draußen bereits verloren, weil mein innerer Aufruhr bereits zu groß ist. Oder aber es gibt ein gesundes Heran- und Herauszoomen. Da ändert sich vielleicht die Intensität, aber es bleibt immer in Beziehung. Auf diese Brücke würde ich also mein Geld setzen. Ich denke, das ist ein Schlüssel zu unserer Welt und manchmal vielleicht ein Aspekt, der nicht so viel Aufmerksamkeit bekommt, wie nötig wäre. William, vielleicht hast du etwas hinzuzufügen, und vielleicht gehen wir dann hinterher auf deine geführte Reise, aber zuerst gebe ich zurück an dich.

William: Oh, sehr schön. Ich denke, es ist Zeit, auf eine geführte Reise zu gehen. Ich möchte nur hinzufügen, dass mir beim Zuhören die Metapher einfiel, dass das wie ein Kameraobjektiv ist. Unsere Fähigkeit zuzuhören besteht zum Teil darin, heranzuzoomen. Wie du gesagt hast, Fokus, der anderen Person wirklich zuhören, als ob es ihre Worte auf dem Totenbett sind, sie dir ihre Weisheit weitergibt, also diesen ganz intensiven Fokus zu haben. Diese Zoom-Funktion – und dann zoomt das Objektiv heraus und hat eine größere Perspektive. Für mich ist diese Fähigkeit in jeder Art von Konflikt heran- und dann wieder herauszuzoomen, heran und wieder heraus, heran und wieder heraus, ein Schlüsselfaktor. Heranzoomen ist eine Art Aufmerksamkeitsmechanismus, dass wir wirklich ganz aufmerksam sein müssen. Herauszoomen ist mehr Bewusstheit, eine Art erweiterter Bewusstheit.

Für mich ist die Fähigkeit, dass in unseren Gesprächen ständig zu tun, eine Art Schlüssel zum Erfolg. Und das hat viel mit dieser Brücke zu tun. Ich mag die Vorstellung, dass wir eine innere Welt haben, dass wir eine äußere Welt haben, und dass wir jetzt eine Brücke zwischen den beiden Welten bauen müssen, weil das das Potenzial beider Welten freisetzt, uns wirklich in unserem Leben dabei zu helfen, das Leben zu gestalten, das wir führen wollen und die Welt zu gestalten, die wir haben wollen, also denke ich, ist es an der Zeit für ... Ich würde sehr gern eine geführte Meditation machen, Thomas, also mach bitte weiter.

[00:40:00]

Thomas: Ja, das erinnert mich ein bisschen daran – manchmal, wenn ich Auto fahre, dann kann ich mir vorstellen, wie das bei unserem Verkehrsministerium ankommen würde, eine Gesamtstudie zu machen: Was würde dabei rauskommen, wenn Autofahrer gleichzeitig eine innere und äußere Bewusstheit aufrechterhalten könnten, sodass es wirklich bei mir ankommt, dass da noch andere Menschen auf der Straße sind und es einen Verkehrsfluss gibt, dass es da Bewegung gibt und dass wir diesen flüssigen Mechanismus haben. Ich denke, da würde es bestimmt eine gewisse Prozentzahl weniger Staus geben, wenn wir nur diese eine Funktion ausüben könnten. Also vielleicht ist sogar das Autofahren eine gute Gelegenheit zum Üben, denn ich denke, das ist eine praktische Anwendung, die für uns alle gut wäre, weil wir weniger Staus hätten. Ich glaube, es ist ziemlich offensichtlich, wenn diese Funktion online ist und welche Art von Flow-Zustand sie ermöglicht. Und wenn diese Funktion nicht online ist, welche Art von Flow-Zuständen es dann in unserem Leben nicht gibt. Wenn Flow – Flow-Zustände, in der „Zone“ sein, in der Bewegung des Lebens zu sein – etwas ist, das wir alle als Folge von „Ja“ erleben. Das ist eine Konsequenz davon, wenn ich wirklich mit der Intelligenz des Lebens verbunden bin. Wir sehen also, wie wichtig diese Funktion ist, wie du gesagt hast, diese Brücke zu bauen.

Also, ich glaube, der gute Musiker fängt mit seinem oder ihrem Instrument an. Wir haben dieses Instrument, wir haben, sagen wir, eine Gitarre, aber wir alle wissen, wie es klingt, wenn jemand nicht weiß, wie man eine Gitarre stimmt und trotzdem sehr leidenschaftlich Gitarre spielt – die Leidenschaft ist ja gut und schön, aber es ist gut, leidenschaftlich zu spielen *und* vorher die Gitarre zu stimmen. Das macht dann schon einen Unterschied. Für mich ist unser Instrument das, in dem wir hier sitzen. Deshalb möchte ich euch jetzt auf eine Art kontemplative oder meditative Reise einladen. Das ist etwas, vor allem für diejenigen von euch, die keine regelmäßige Meditationspraxis haben, ist das etwas ... Es wird verschiedene Meditationen geben, die wir auch aufnehmen, im Laufe des Kurses werden wir also ein Repertoire von verschiedenen geführten Meditationen zusammenstellen, und es kann nützlich sein, sich die nochmal anzuhören und zwischen den Sessions hier auch zu Hause zu praktizieren. Wir werden vielleicht im Laufe der Zeit verschiedene Meditationen vorstellen, die uns helfen, verschiedene Muskeln zu trainieren, Bewusstheitsmuskeln.

Im Grunde sitzen wir, wenn man das vereinfachen will, in einem Körper. Wir fühlen das Leben und sind mit dem Leben verbunden, wir bauen durch Emotionen Beziehungen auf und wir haben die Fähigkeit zu interpretieren, nachzudenken und natürlich durch unsere Gedanken die Welt zu gestalten. Und dazu gibt es eine Komponente von Bewusstheit und eine Art höherer Kreativität.

Beginn der Meditation

Wir fangen mit der einfachsten an. Wenn du willst, kannst du dich aufrecht hinsetzen – das ist natürlich das Beste – und dir ein paar Momente Zeit nehmen, um dich von deinem Atem einfach in die Einfachheit des hier Sitzens tragen zu lassen.

Das Schöne an der Meditation ist unter anderem, dass sie so einfach ist. Der einfachste Aspekt des Lebens ist es, einfach zu *sein*. Zum Beispiel in der Einfachheit des Sitzens zu sein.

Jedes Mal, wenn du ausatmest, kannst du dich von deinem Atem in den Körper tragen lassen, deinen Körper fühlen, während du auf dem Stuhl sitzt, dem Sofa, wo immer du bist, auf dem Boden. Lass zu, dass dein Atem Jedes Mal, wenn du ausatmest ist es, als ob eine Welle in dein Becken strömt, in die Beine, in den Boden. Genieße es, wie diese Welle deines Ausatmens sich verströmt. Du folgst dem Ausatmen, bis es endet. Gewöhnlich gibt es da eine sanfte Pause, einen Moment des Ruhens, und dann beginnt das Einatmen wieder.

[00:45:00]

Bei jedem Ausatmen sinkst du ein bisschen tiefer in die Einfachheit, einfach hier zu sitzen, zu atmen, zu fühlen. Am Anfang spüren wir vielleicht unsere Körperhaltung, die Oberfläche, auf der wir sitzen, das Heben und Senken unserer Brust, unseres Bauches. Einatmen, ausatmen.

Je mehr ich meinem Körper zuhöre, in meinen Körper hineinspüre, auf meinen Körper achte, desto feinere Details tauchen auf – wie Strömungsempfindungen, Lebendigkeit. Bestimmte Bereiche, die lebendiger sind, bestimmte Bereiche, die weniger lebendig sind. Vielleicht Anspannung, vielleicht Stress, welche Teile deines Körpers sind gerade gestresst oder angespannt?

Ich konzentriere mich weiter auf meinen Körper und darauf, was für ein wunderschönes Instrument mein Körper ist. Hunderttausende Jahre, in denen das Leben diese Art Biocomputer entworfen, konstruiert, verfeinert hat. Die Schönheit der Zusammenarbeit, von Emotionen, die Fähigkeit, rational zu denken. Wir haben Intuition, Inspiration, Beziehung. Mein Körper ist eine Art Wunder. Er wurde über lange, lange Zeit hinweg verfeinert, und das alles sitzt jetzt hier. All diese Weisheit sitzt jetzt hier.

Und dann gibt es im Körper, meistens im Körper geerdet, meine Kapazität, Emotionen zu fühlen, ein ganzes Repertoire von Emotionen. Wenn ich da schaue, wie ist gerade meine emotionale Atmosphäre? Oder vielleicht fühle ich gar keine emotionale Atmosphäre. Wie auch immer, ich überprüfe das nur. Ich nehme wahr und bleibe bei dem, was ich vorfinde, wenn ich die Frage höre: „Wie ist die emotionale Atmosphäre oder gibt es keine emotionale Atmosphäre, die man benennen könnte?“

Wie sehr genieße ich es, in der Welt meiner Emotionen zu sein? Ist das etwas, ist das ein Ort, wo ich mich zuhause fühle? Ich liebe es, zu fühlen, Emotionen zu fühlen, ich kann meine Emotionen annehmen – oder empfinde ich gewisse Emotionen als schwierig oder ich mag sie nicht, ich würde lieber ein Leben ohne sie führen? Halte ich meine Emotionen für einen sehr wichtigen Teil meiner Gesundheit, meiner Vitalität, meines sozialen Netzwerks und Netzwerkens, meines Beziehungsnetzwerks? Emotionen verbinden uns.

[00:50:00]

Und dann kann ich weitergehen und ich kann einen anderen Teil meiner inneren Wahrnehmungen sehen, die Bewusstheit über meinen Gedankenprozess. Mein Verstand ist in einem gewissen Maße aktiv. Manchmal rast er, ein Gedanke nach dem anderen. Manchmal können wir vielleicht nicht schlafen, weil wir so viel denken. Manchmal sind wir sehr entspannt. Dann bringt der Verstand nur behutsam hier und da Gedanken in einem sehr weiten Raum. Manchmal bin ich in kreisenden Gedanken gefangen. Ich denke immer wieder dasselbe – und manchmal ist mein Verstand offen, kreativ, aufnahmefähig, inspiriert. Dann habe ich neue Idee, neue Inhalte, die mir vorher nicht eingefallen sind. Was immer du gerade vorfindest innerhalb des ganzen Spektrums, nimm es einfach nur wahr. Es gibt nichts zu ändern.

Und dann gibt es natürlich die Wahrnehmung meiner Umgebung: Das Zimmer, in dem ich sitze, hat eine Raumtemperatur, vielleicht gibt es Lärm oder Geräusche, es hat eine Atmosphäre, Gerüche, Düfte.

Wenn ich meinen inneren und vielleicht äußeren Wahrnehmungen lausche, gibt es noch eine Funktion, das Lauschen selbst, der Teil von mir, der sich meiner Wahrnehmungen gewahr ist, der Teil von mir, der Wahrnehmungen wahrnehmen kann. Achten wir auf diesen Bewusstheitsteil selbst. Wenn wir achtsam sind, was heißt, wenn wir unsere Bewusstheit auf unsere Wahrnehmungen richten, ist es oft so, dass es da eine Dimension von innerem Raum, Bewusstheit, Lauschen, Zeitlosigkeit und ein Gefühl von *Sein* gibt, die sich dann stärker zeigen. Lauschen wir einen Moment lang diesem inneren Raum, der Qualität des Lauschens. Das Leben hereinzulassen *ist* Raum, tiefster Raum zum Lauschen. Er ist offen und er ist zeitlos.

Wenn du diese Raumdimension spürst, wo auch der Körper sich innerlich mehr ausdehnt oder es etwas mehr Stille gibt, mehr Bewusstheit, Präsenz – dann lausche dieser Präsenz einen Moment lang. Jeder von uns hat eine Tiefendimension, Präsenzdimension, die immer verfügbar sind. Manchmal werden sie von Aktivität überschattet, aber wir haben alle das Recht zu *sein*, im Leben zu sein.

Und dann lasst uns vielleicht zum Ende unserer geführten Reise eine Konfliktsituation aus der letzten Woche oder den letzten Wochen betrachten. Wenn du dich an die Situation erinnerst, schau für den Moment nur: Wie ging es mir mit dieser Brücke? Wie ging es mir in meiner inneren Welt? Wie viel Verbindung gab es da zur Außenwelt, zur anderen Person, der Gruppe, dem Umfeld, der Situation? Wie sehr konnte ich zwischen den beiden eine Brücke schlagen, sodass innere Anbindung und äußere Welt zusammen Beziehung ergeben? Das ist die Fähigkeit, mich zu beziehen. Ich fühle mich selbst, meinen Selbstkontakt. Da ist eine Brücke – ich fühle mich verbunden und ich habe eine Bewusstheit und einen Fühlsinn für den anderen, sozusagen.

Wenn du an einen Konflikt oder eine Situation denkst oder dich darauf einstimmst, die du kürzlich erlebst hast, die sehr angespannt oder eine Herausforderung war, wie ging es da der Brücke? Was war innen, was war außen und was hat die beiden verbunden?

Und dann lass es schließlich gehen für heute – es ist nur der Anfang, wir werden das tiefer erforschen – und mache ein paar tiefere Atemzüge. Verbinde dich mit deinem Körper, deinem Sitzen, damit, wo du gerade bist, und dann komme langsam zurück und öffne deine Augen.

Ende der Meditation

Ja, soweit heute, damit werden wir weiter arbeiten und dann übergebe ich wieder an dich, William.

Ich glaube, so einfach das auch klingt – der Körper, die Emotionen, der Verstand ... Da gibt es den Körper, an den Körper angeschlossen sind die Emotionen, und die sollen im Körper erfahren werden, auf gesunde Weise, und daran angeschlossen ist unser rationales Denken. Im besten Fall sind die auf einer Linie. Wenn wir uns also auf unser Nervensystem einstimmen, auf die verschiedenen Bereiche unseres Gehirns oder unseres Nervensystems, dann wird entweder eine Botschaft oder es werden fragmentierte Botschaften kommuniziert. Meine Emotionen sagen ein bisschen was anderes als das, was mein Verstand und mein Körper ausdrücken. Darauf kommen wir noch zurück. Ich denke, durch die Meditation bekommen wir da einen sehr guten Überblick.

[01:00:00]

Etwas, womit wir auch arbeiten werden, ist Zuhören mit dem ganzen Körper. Noch ein Vorschlag, vielleicht: Hört die nächsten zwei Wochen anderen Menschen zu, als ob ihr am ganzen Körper Augen hättet – von den Zehen bis zum Kopf, überall Augen und Ohren. Wir schauen also nicht nur durch unsere Augen, wir schauen tatsächlich mit dem ganzen Körper. Wenn ich dir zuhöre, ist mein Körper ein einziges großes Ohr – oder zwei Ohren – und ich höre dir mit meinem ganzen Resonanzsystem zu. Ich glaube, das ist eine kraftvolle Praxis, wenn ich schaue, wie oft ich wirklich mit dem ganzen Körper zuhören kann und wann ich versunken bin in meinem Verstand und meinem Verstehen. Ja, ich denke das ist für heute genug zu diesem Thema. Wir werden darauf zurückkommen. Vielleicht möchtest du etwas hinzufügen, William?

William: Ja, gern. Das war sehr schön, Thomas. Ich bin dankbar. Das gibt uns einen Einblick in ... weißt du, ich denke, wir würden alle wirklich davon profitieren, wenn wir uns im Kurs einige echte Situationen vornehmen würden, denen wir uns im Leben gegenübersehen – das könnte in der Familie sein, am Arbeitsplatz, im weiteren Umkreis – und das hier dann wirklich anwenden und schauen, ob es funktioniert, und dann schauen, welche Fragen daraus entstehen. Ich denke, wir werden den größtmöglichen Nutzen aus dem Kurs ziehen, wenn jeder von uns einige Situation praktisch bearbeitet.

Raum ist ein wertvolles Gut, um Konflikte zu vermeiden und zu überwinden

Für mich war das eine tolle Übung, weil es uns einen Einblick gibt, was passiert, wenn du mitten im Konflikt mit jemandem steckst und du dir einfach eine solche Pause nimmst wie die, durch die du uns so schön geführt hast, Thomas. Was ich gefühlt habe, war zuerst einmal die Idee, dass, wenn wir zuhören, wir das nicht nur mit unseren Ohren tun – unser ganzer Körper ist ein Fühlmechanismus. Wir hören auch mit unseren Emotionen zu. Manchmal denken wir, bei Verhandlungen sind Emotionen ein Problem, aber tatsächlich sind sie exzellente Fühlinstrumente, um wirklich ... sie sagen uns, wo unsere Bedürfnisse, wo die Dinge, die uns am Herzen liegen, gerade nicht beachtet werden. Sie sind Hinweise. Das ist eine Art emotionale Intelligenz, die wir in die Situation einbringen können.

Das andere, was ich in dieser Übung bemerkt habe, ist, dass sich im meditativen Zustand, die Grenzen auflösen. Die Grenzen zwischen mir und der anderen Person lösen sich auf. Es ist nicht so, als ob ... Im Moment denken wir ja, dass es diesen Körper gibt und dass ich und der Andere getrennte Wesen sind, aber tatsächlich ist die andere Person ja in uns. Sodass sogar auf größerer Ebene, wie zum Beispiel Nord Korea, was mir sehr im Kopf rumgeht, da ich gerade daran arbeite ... Es ist ein Ding, an Nordkorea als ein Land da drüben zu denken, von dem wir eine gewisse Wahrnehmung haben, und wir haben ja die Wahrnehmung, dass die ein bisschen verrückt sind und so weiter – oder wir haben die Wahrnehmung von den USA, dass deren Regierung ebenfalls etwas instabil ist. Aber wenn wir uns im Meditationszustand vorstellen, dass die Menschheit ein Körper ist und Nordkorea wir selbst sind, dann ist das wie eine Wunde an unserem Körper. Das ist eine Kriegswunde, ein sehr, sehr tiefes Trauma, wo Millionen von Menschen gestorben sind, und diese Wunde haben wir vergessen, weil wir ein Pflaster darüber hatten. Aber jetzt wird die Wunde brandig und bedroht den Körper. Das sind also wir. Mir erlaubt der meditative Zustand also wirklich, einen Konflikt so zu betrachten, als ob das wir sind, und nicht der Andere. Es gibt nur uns. Es gibt keinen Anderen. Da draußen gibt es keine „die“. Es gibt nur uns. Und in diesem Zusammenhang entstehen dann neue Erkenntnisse. Wenn wir es als „wir“ angehen anstatt als „wir gegen die“: neue Erkenntnisse, neue kreative Einfälle dazu, wie man das angehen könnte. Es gibt hier nur uns, und so verschwinden die Grenzen.

[01:05:00]

Der letzte Punkt, den ich zum meditativen Zustand anbringen will: Wenn man sich das genauer anschaut, beruht ein so großer Teil von Konflikten auf der inneren Annahme, dass es nicht genug gibt, dass ich von der anderen Person etwas brauche oder dass die andere Partei mir etwas geben soll. Aber im meditativen Zustand bekomme ich ein Gefühl von „da ist Fülle“. Es ist in etwa so, dass wir da einen Moment lang gedacht haben, „oh, okay, es ist alles gut in der Welt“, weil alles gut ist, und da gibt es dann Fülle, da bin ich dann von innen heraus genährt, da bin ich nicht so bedürftig, nicht so vom anderen abhängig. Ich brauche nichts von den Anderen, weil das, was ich brauche, vom Leben selbst kommt. Das ist das Geschenk des Lebens an mich. Und wenn ich nicht so bedürftig bin, dann werde ich verhandeln. Ich werde einen ganz anderen Bezug zu der Person haben, als wenn ich etwas von ihr brauche.

Für mich gibt uns allein diese kleine meditative Übung schon einen Einblick, was für ein kraftvolles Instrument es sein kann, eine Pause zu machen, eine Übung wie diese zu machen, bevor wir in ein schwieriges Meeting gehen oder einen schwierigen Anruf machen. Sich einfach fünf oder zehn Minuten Zeit zu nehmen und so etwas zu machen. Oder wenn die Dinge aus dem Ruder laufen, sich zurückzuziehen und zu sagen: „Lasst uns fünf Minuten Pause machen“. Dann kommst du zurück, und wenn du zurückkommst, bringst du dein bestes Ich in die Situation ein. Ein Ich, das erkennt, dass es letztendlich keinen Unterschied gibt zwischen dir und der anderen Person. Es sind alles *wir*. Es gibt keine „*die*“ da draußen.

Also vielen Dank, Thomas. Das ist sehr schön, nur einen kleinen Einblick zu bekommen in ein Instrument, das wir im Alltag nutzen und anwenden können. Wir können das in die Alltagskonflikte einbringen, die wir alle haben, sogar in den größeren Konflikten anwenden. Stellt euch vor, die führenden Köpfe von Nordkorea und den USA könnten eine solche Übung machen. Dann kämen sie vielleicht unter etwas anderen Vorzeichen zu ihrem Treffen, ihrem Gespräch. Sie würden vielleicht auch etwas anderes twittern.

Thomas: Ja. Sehr schön. Ich möchte ein paar Punkte hervorheben, die du erwähnt hast. Ich denke, dass wir einerseits wahrscheinlich alle sehr volle Terminkalender haben – viele Dinge, um die wir uns kümmern müssen in unserer Zeit, wir sind Eltern, wir haben einen Job, wir wollen einen sinnvollen Beitrag zum Leben leisten – und wir leben in einer Zeit, wo es sehr, sehr schnellen Datenaustausch gibt. Dadurch werden die Innovationen in der Welt sehr schnell allen zugänglich, aber auch die Trauma-Impulse. Wir hören ... unsere Handys bringen uns die neuesten Nachrichten fast in Echtzeit auf das Display. Wenn wir dem ausgesetzt sein wollen, was in der Welt passiert, hat jeder, viele Menschen, höchstwahrscheinlich jeder hier online Zugang dazu. Ich denke, wir – und das ist ein wichtiger Punkt – unsere Nervensysteme sind einem schnellen Datenaustausch und einem schnellen Trauma-Austausch ausgesetzt.

Deshalb höre ich durch viele Impulse nicht mehr hauptsächlich von meinem eigenen Dorf oder meinem eigenen Umfeld. Heutzutage hören wir von der globalen Situation. Ich denke, das ist zeitgemäß und nötig, und ich denke, unser Weg führt sowieso dorthin, wenn wir Weltbürger werden wollen, und zwar nicht nur Weltbürger in Gedanken, sondern mental, emotional und physisch. Das Welt-zentrierte Bewusstsein wird in unseren Körpern installiert, damit wir uns wirklich kümmern und die Welt fühlen – und unser Leben vor Ort, wo immer wir auch leben. Das ist sowieso schon schwierig, weil wir im Laufe unseres Lebens alle darin eingeführt werden.

Deshalb halte ich das, was du vorhin gesagt hast, William, für so wichtig: Eben genau, weil unsere Nervensystemen einer Menge Daten ausgesetzt sind und weil wir in einer Zeit leben, die immer schnelllebiger wird, müssen wir uns um den Raum kümmern. Wie zwei Minuten vor einem kritischen Telefonat, sich da zwei Minuten, fünf Minuten Zeit zu nehmen, um sich zu zentrieren, sich zu fühlen, das Gespräch oder die Verhandlung oder das nächste Treffen mit der Person zu überdenken. Oder wenn wir eine E-Mail schreiben, von der wir das Gefühl haben, dass sie etwas heikel ist, dann stimmen wir uns ein – laut der Weisheitstraditionen ist die Person, wie William gesagt hat, hier in uns. Wir können die Person, der wir schreiben, fühlen. Vielleicht würde das viele E-Mail-Korrespondenzen deeskalieren. Manchmal ist es vielleicht sogar besser, gar keine Emails zu schreiben, sondern zum Telefon zu greifen und anzurufen.

[01:10:00]

Aber dieser Raum ist ein unglaublich wichtiges Gut. Inneren Raum zu haben bedeutet, ich habe die Kapazität, reflektiert zu sein. Ich habe die Fähigkeit, durchzuatmen. Wenn uns das Leben zu sehr bedrängt, geht diese Fähigkeit verloren. Ich denke, das ist der Anfang von sehr vielen herausfordernden Situationen, wie wir sie im Leben kennen. Um also noch mal hervorzuheben, dass manchmal zwei Minuten ein Gespräch verändern können, zwei Minuten können den Verlauf eines Business-Meetings ändern oder eines Familientreffens. Das ist ein sehr kraftvolles Werkzeug. Warum? Weil Kontemplation und Meditation – und auf die Idee ist zum Glück auch die Neuro-Wissenschaft gekommen. Ich meine, Achtsamkeit war schon vor tausenden von Jahren gut, jetzt beweist das die Neuro-Wissenschaft, und deshalb steht es im Time Magazine, jetzt ist das eine große Sache in der Welt, aber das war immer schon eine große Sache. Die Neurowissenschaft zeigt uns also, dass kontemplative Praktiken zu immer mehr Kohärenz führen. Wir können buchstäblich eine größere Kohärenz zwischen unseren Körpern, unseren Emotionen, unserem Verstand, unserer höheren Kreativität und mit unserem Umfeld herstellen. Das ist ein Faktor, von dem ich glaube ... ich meine, in den extremen Versionen ... Menschen wie du, William, der du mitunter in sehr extremen Verhältnissen arbeitest – und ich denke, in einem Konflikt auf Länderebene oder zwischen Ländern zu vermitteln ist eine extremere Version davon ... Aber ich glaube, das beruht auf denselben Prinzipien, wie wenn du deiner Frau oder deinen Freunden begegnest und es da Reibungen gibt.

Ich möchte unterstreichen, was William gesagt hat: Dass Raum ein sehr wertvolles Gut ist, wie ich glaube – wir werden das im Laufe des Kurses weiter darlegen. Dann vielleicht als letzter Punkt von meiner Seite, und dann gebe ich wieder an William weiter, vielleicht gibt es noch was zu sagen, und danach können wir vielleicht den Raum öffnen für Fragen und Antworten und schauen, welche Fragen im Raum stehen, also ...

Ich finde es interessant, dass – wenn ich auf die Linie zurückkomme, wo mein Körper, meine Emotionen und mein Verstand dasselbe sagen, und das ist auf jeden Fall etwas, was wir erforschen können und damit würde ich nächstes Mal auch gern weitermachen – dass mein Körper zuerst einmal ein Super... -- das ist nicht nur mein Körper. Mein Körper ist ein Biocomputer, der über hunderttausend Jahre lang gewachsen ist und verfeinert wurde. Ich halte ihn für ein geniales Wunder. Warum bleiben all diese Zellen zwei Stunden lang in dieser Form, während wir reden? Warum sagen die Zellen nicht: „Nein, wir wollen nicht mehr so aussehen, wir lösen uns auf?“ Oder warum denken sie nicht: „Nein, wir sind jetzt nicht mehr in einem Zustand, wir sind jetzt in zwei Zustände?“ Das wäre nicht – ich meine, das wäre sehr interessant, wenn das passieren würde – aber es geht darum, wie all diese Zellen beschließen, so weiter zusammenzuarbeiten wie sie es tun? Ich halte das für ein Wunder.

Ich glaube, mein Körper spricht zu deinem Körper. Meine Emotionen sprechen zu deinen Emotionen. Und mein Verstand spricht zu deinem Verstand. Oft im Leben ist es aber so, dass mein Verstand anfängt, dir meine Gefühle zu erklären, und da fängt es meiner Meinung nach an. Spielen wir ein bisschen mit dem Gedanken, dass Körper zu Körper sprechen, Emotionen zu Emotionen sprechen und ein Verstand zu einem Verstand spricht. Es ist schön, über Philosophie zu reden oder irgendwelche Methoden oder Wissenschaft, aber ich glaube, Gefühle sollten zwischen Menschen gefühlt werden und nicht erklärt. Wenn ich dir erkläre, was ich fühle, oder du mir erklärst, was du fühlst, und ich nicht fühlen kann, was du fühlst, dann ist das meiner Meinung nach bereits ein wichtiges Signal oder Symptom. Und das ist, denke ich, von meiner Seite für diese Session alles. Wenn du noch was hinzufügen möchtest, William ... Und danach öffnen wir dann den Kanal und schauen, welche Fragen im Raum stehen. Aber vielleicht möchtest du noch was hinzufügen.

[01:15:00]

William:

Was du sagst, finde ich immer sehr anregend, Thomas, und das geht gerade in viele Richtungen. Eine Sache, die mir einfällt: Bevor du einen Anruf machst oder eine E-Mail schreibst oder in ein angespanntes Meeting gehst, diese Idee, da eine Kongruenz zwischen Gedanken, Emotionen und Körper zu haben, fähig zu sein, darauf zu achten ... Selbst der Gedanke, dass irgendwie ... Was bedeutet es denn, mit dir selbst zu einem „Ja“ zu kommen? Es bedeutet – ich möchte da gern das Wort „Kohärenz“ benutzen. Es gibt dann eine Art Kohärenz. Da hängt was zusammen. Da gibt es eine Einheit. Und dann sind wir viel effektiver darin, von Emotion zu Emotion zu sprechen, von Gedanke zu Gedanke, von Körper zu Körper. Diese ganze Vorstellung, und ich denke auch die Übung, durch die du uns geführt hast, haben uns zu einem höheren Kohärenzlevel gebracht, was ein Schlüsselfaktor ist.

Wie du weißt, ist eine meiner Lieblingsmetaphern – und ich mag Metaphern, aus irgendeinem Grund kann ich gut in Metaphern denken – also es ist fast so, als ob wir auf einer Bühne mit Menschen verhandeln oder in Beziehung gehen. Für mich ist der Schlüssel dazu, zu einem „Ja“ zu kommen, zu verhandeln, andere zu beeinflussen, die Fähigkeit, von dieser Bühne zurückzutreten, und, wie ich das nenne, auf den Balkon zu gehen, in die Ränge, einen mentalen oder emotionalen oder spirituellen Balkon – der nur eine Metapher ist für einen Ort der Ruhe, der Perspektive, der Selbstkontrolle. Wir müssen also meiner Meinung nach oft lernen, auf den Balkon zu gehen, weißt du, einfach ... Vielleicht ist das ein Moment, auf den Balkon zu gehen. Und auf dem Balkon können wir dann vielleicht eine Übung machen, eine Visualisierung, oder jeder von uns hat ja seine Lieblingsart, auf den Balkon zu gehen – vielleicht geht man laufen oder trainieren oder trinkt einen Kaffee mit einem Freund – etwas, das uns eine andere Perspektive gibt, die Fähigkeit, uns aus der Situation etwas zurückzuziehen und uns zu fragen, was wir wirklich wollen. Denn so oft sind wir ... wie du gesagt hast, wir sind Biocomputer, aber wir haben auch diese ... Wir sind Menschen. Wir sind Reaktionsautomaten.

Wie man so schön sagt, wenn du wütend bist, hältst du die beste Rede, die du je bereuen wirst oder du wirst die beste E-Mail schicken, die du je bereuen wirst. Die Fähigkeit, sich einfach nur diesen Moment zu nehmen – und ich denke, das Schlüsselwort hier ist Raum, dieses kleine bisschen Raum – das können 15 Sekunden sein, das kann eine Minute sein, das muss im Tag nicht viel Zeit einnehmen – um auf das zu achten, was in unserem Körper vor sich geht, auf unsere Gefühle zu lauschen, unsere Gedankenmuster zu beobachten und zurückzukommen in einen Zustand größerer Kohärenz, wird uns so viel effektiver machen, denn wir verschwenden so viel Zeit damit, uns zu verfehlen, misszuverstehen, die Scherben aufzukehren, das sehe ich ständig.

Ich will nur eine Sache sagen, die ich dieses Wochenende gelernt habe in der Arbeit an Nordkorea. Hier sind wir also, und die Welt ist konzentriert auf diese Sache. In unserem Zeitalter der technischen Kommunikation ist der Hauptweg – Korea ist ja geteilt in den Norden und den Süden – und der Hauptweg der Kommunikation zwischen den Kräften im Süden und den Stimmen im Norden, wenn sie sich gerade eine Nachricht zukommen lassen müssen, ist unglücklicherweise folgender, wie mir ein Experte gerade berichtet hat: Jemand fährt zur Grenze, da ist dieses kleine Dorf Panmunjom, und sie holen ein Megaphon raus und rufen dann durch das Megaphon die Nachricht nach drüben, und jemand im Norden zeichnet die Nachricht auf und schickt sie weiter.

Für mich ist das eine Art Metapher für die Art, wie wir kommunizieren. Ich meine, hier sind wir. Das ist eine nukleare Krise, und wir kommunizieren mit einem Megaphon, einseitig, von einer Seite zur anderen. Für mich ist das eine Art Metapher sogar für unser Privatleben. Was machen wir, wenn wir die empfindlichsten Themen mit unseren Kindern haben? Ich denke, wir holen dann auch das Megaphon raus, anstatt uns auf unsere Körper einzustimmen und wirklich die subtilste Art von kohärenter Kommunikation anzuwenden, die es uns tatsächlich erlauben würde, zur Heilung der Situation beizutragen, anstatt sie noch zu verschlimmern. Ich denke also, es ist an der Zeit für uns, die Megaphone wegzupacken und unsere Ohren rauszuholen und mit unserem ganzen Körper zu lauschen.

[01:20:00]

Q&A: Mit „schwierigen“ Menschen umgehen - Grenzen und emotionale Achtsamkeit

Moderator: Ihr alle habt wunderbare Fragen ... es sind einige wunderbare Fragen reingekommen, und ich möchte euch wissen lassen, dass Thomas und William sie alle lesen werden. Einige von ihnen werden im Laufe des Kurses beantwortet werden, weil es zu viele sind, um sie jetzt hier zu präsentieren. William, etliche haben nach deiner Arbeit mit Nordkorea gefragt, aber ich bin sicher, dass du darauf zu gegebener Zeit kommst. Ich werde ein oder zwei Fragen auswählen, von denen ich denke, dass sie für die meisten am relevantesten sind. Hier ist eine. Ich denke, damit können sich viele Leute identifizieren. Wie kommst man an den Punkt, jemanden in einem anzunehmen, als Teil von einem, wenn du mit dieser Person uneins bist und diese Person im Außen auch nicht akzeptierst? Wenn du einen Konflikt mit jemandem hast, hast du dich ja innerlich schon für diese Person verschlossen. Wie kommst du dahin, denjenigen als einen Teil von dir zu akzeptieren? William, möchtest du vielleicht anfangen?

William: Yeah.

Moderator: Ganz leichte Frage.

William: Zunächst mal würde ich sagen, das ist kein leichtes Thema. Deshalb haben wir ja den Kurs. Wir gehen genau dieser Frage nach, und ich weiß es wirklich zu schätzen, dass ihr die schwierigsten Fragen bringt, die euch einfallen. Das ist eine Herausforderung. Wenn es leicht wäre, jemanden, dem wir starke Gefühle entgegenbringen – wir sind wütend auf sie, sie sind wütend auf uns, wir haben Angst vor ihnen – wie können wir die in uns aufnehmen? Das ist ja das Letzte, was wir wollen. Das ist eine echte Herausforderung, weil die Sache ja die ist ... Ich erzähle euch jetzt ein bisschen von meiner eigenen Biographie hier: Nachdem ich zum Beispiel „Getting to Yes“ [*Wie man zum Ja kommt*] geschrieben hatte, war die häufigste Frage an mich, nachdem ich mit Roger Fisher und Bruce Patton an „Getting to Yes“ gearbeitet hatte: „Okay, aber wie kommst du mit jemandem zu einem Ja, der gar nicht zum Ja kommen will? Wie geht man mit jemandem um, der wirklich stur ist oder aggressiv oder beleidigend oder was auch immer?“

Also habe ich etwa 10 Jahre über diese Frage nachgedacht. Mein nächstes Buch hieß dann „Getting Past No“ [*Wie man ein Nein überwindet*], also was passiert, wenn die andere Seite auf verschiedene Weisen „nein“ sagt, das könnten sogar gewaltsame Arten sein, wie geht man also mit schwierigen Leuten in schwierigen Situationen um. Und dann ist mir viele Jahre später klargeworden, dass es da am Wort „Nein“ etwas gibt, was sehr wichtig ist. Wenn man mit Menschen zu tun hat wie den Menschen, von denen du sprichst, und es schwierig ist, sie reinzulassen, wie stellt man dann Grenzen auf? Ich habe es genannt: „Wie schafft man ein positives Nein“. Wir werden über diese Dinge im Laufe des Kurses noch sprechen, über den Prozess, zum Ja zu kommen, darüber, wie man ein Nein überwindet, aber auch wie man das rüberbringt, was ich ein positives Nein nenne – also ein Nein, das von einem Ja in dir kommt, und trotzdem ein Nein ist, aber es ist kein aggressives Nein, es ist ein sachliches Nein – wie man sich schützt. Diese Dinge sind eine ganz eigene Kunst.

Dann ist mir natürlich klargeworden, bei meiner Arbeit mit schwierigen Leuten, dass tatsächlich die schwierigste Person mit der ich jemals zu tun hatte, die Person, die mir am meisten im Weg steht, nicht die Person auf der anderen Tischseite ist, sondern die Person, die ich jeden Morgen im Spiegel sehe. Das bin ich. Deshalb hieß mein letztes Buch „Getting to Yes with Yourself“ [*Wie man mit sich selbst zum Ja kommt*]. Aber ich erforsche all die verschiedenen Aspekte der Situation, ist es also leicht, jemanden in sich aufzunehmen? Es ist ja nicht so, dass du sie nimmst – das Wichtige hier ist, wenn du in diesem meditativen Zustand bist, über den ich gesprochen habe, wenn du mit jemandem zu tun hast, der wirklich aggressiv ist, dann brauchst du diese Grenzen, du musst fähig sein, Nein zu sagen, und zwar ein positives Nein, und es ist fast so ... was ich herausgefunden habe, in Verhandlungen gibt es diese ...

Was ist denn Verhandlung? Es ist ein Tanz der beiden grundlegendsten Wörtern der Sprache, die eben „Ja“ und „Nein“ sind. Es ist so, als ob wir zwei Arme haben, einen „ja“-Arm und einen „nein“-Arm. Wir müssen lernen, die auf gute Weite zu benutzen. Der „ja“-Arm ist der, der den anderen hereinbittet, und der „nein“-Arm ist der, der die Grenzen setzt, und auf diese feine Balance werden wir uns, so hoffe ich zumindest, in diesem Kurs konzentrieren.

Was ich also sagen will: Die Person in mich aufzunehmen ist einfach, dass ich ... Ich erinnere mich, vor vielen Jahren während des kalten Krieges, habe ich vor einer Gruppe Militäroffiziere eine Rede gehalten, Marinekapitäne und so, und ich habe gesagt: „Wenn ihr mit den Russen verhandeln wollt, müsst ihr euch in ihre Lage versetzen, was also heißt, sie auf gewisse Weise verstehen, sich in sie einfühlen, sie reinlassen, sie sehen, wir müssen uns fragen, was wir tun würden, wenn wir in ihrer Lage wären.“

[01:25:00]

Ein Kapitän hat gesagt: „Du willst, dass ich mich in die Lage der Russen versetze? Das könnte mein Urteil verzerren.“ Ich denke, es ist fast undenkbar, jemanden reinzulassen, den wir als Feind betrachten und zu versuchen, uns in ihre Lage zu versetzen. Aber die Sache ist ja die, dass wir versuchen, die Russen zu beeinflussen. Wir versuchen, unsere Feinde zu beeinflussen. Es ist sehr schwer, unsere Feinde zu beeinflussen, wenn du nicht weißt, was ihre Beweggründe sind. Die erste Regel ist, dass du sie verstehen musst. Das heißt, du lernst gewissermaßen, sie reinzulassen, in diesem Sinne. Und davon gibt es auch Stufen. Aber es ist diese Kunstform, zu bemerken, dass wir einander nicht sehen können, wenn wir Burgwälle um uns herum errichten. Wir müssen Grenzen errichten, die transparenter sind, durch die wir den anderen sehen können, ohne, dass wir zulassen, dass er uns verletzt. Wir werden über diese Dilemmata im Kurs noch weiter reden und sie in den Fokus nehmen, hoffe ich.

Thomas: Eine Sache, die noch hinzuzufügen wäre, vielleicht zu erforschen – und ich stimme William in vielen Dingen zu, die er gesagt hat – vielleicht eine Sache, die noch hinzuzufügen wäre: Ich glaube für uns in unserem Selbsterkenntnisprozess ist es immer wichtig ... Ich habe in der Frage den Satz gehört: „Okay, wenn ich mich innerlich bereits verschlossen fühle oder in Verteidigungsstellung, wie kann ich den anderen reinlassen?“ Dazu möchte ich noch sagen, dass wir zuerst einmal jetzt nicht über gewalttätige Situationen sprechen, wo man Selbstschutz braucht. Ich spreche hier über Alltagssituationen, wo es keine direkte Gefahr gibt, aber ein Konflikt im Raum steht. Jedes Mal, wenn ich das Gefühl habe, da ist was angespannt oder verschlossen, schaue ich, okay, wenn ich sage, die Situation ist schwierig oder die andere Person ist schwierig, wo liegt denn tatsächlich diese Schwierigkeit in mir? Was in mir – bezogen auf diese Situation oder Person oder Gruppe oder dieses Umfeld – erlebe ich als schwierig?

Ich glaube, wenn ich nach innen gehe und schaue, okay, was ist da jetzt schwierig? Dann finde ich vielleicht heraus, oh, die Situation macht mir Angst, oder ich schäme mich, oder ich unterdrücke meinen Ärger oder ich unterdrücke ... ich habe länger geschwiegen und meine Stimme nicht hören lassen, und deshalb fühlt sich das innerlich bereits sehr angespannt an, und, und, und – wir alle wissen, es gibt viele, viele Gründe dafür, aber ich würde nach innen gehen und schauen, okay, was genau ist da? Und das ist etwas – ich muss mir dazu keine Stunde Zeit nehmen, um nach innen zu schauen. Wenn ich im Gespräch bin und das Gefühl habe, ich werde angespannt oder ich halte die Situation für schwierig, dann ist das, wie William schon sagte, meistens ein emotionaler Zustand in mir, den ich nicht fühlen will. Weil ich mich in einer gewissen Situation nicht schämen will, werde ich die Situation als schwierig erleben. Ich will keine Angst haben und ich unterdrücke meine Angst, und wie unterdrücken wir Angst? Indem wir kontrahieren, indem wir halten, indem wir einen Teil von uns abschalten. Da ist es immer sehr hilfreich: „Okay, was fühle ich gerade?“ Vielleicht komme ich dann auch zu dem Schluss: „Ich weiß es nicht.“

[01:30:00]

Das ist spannend, oft, wenn wir Leute fragen: „Was fühlst du jetzt gerade?“, bekommt man alle möglichen Interpretationen und Ideen und Gedanken, aber keine Beschreibung ihrer Gefühle. Ich fühle mich ärgerlich. Ich fühle mich traurig. Ich schäme mich. Ich habe Angst. Aber das ist gewöhnlich, so einfach es auch klingt, überhaupt nicht einfach, weil gewöhnlich unser Gefühlsleben irgendwie fragmentiert ist. Im Allgemeinen ist unsere Gesellschaft, in der wir derzeit leben, emotional fragmentiert. Ich finde vielleicht heraus, dass ich gar nichts fühle, dass ich betäubt bin, dissoziiert bin. Wenn ich dissoziiert bin, bin ich natürlich bereits angespannt. In dieser Dissoziation kann ich keinen anderen hereinnehmen. Ich muss zuerst einmal der Tatsache Rechnung tragen, dass ich in mir auf einen verletzten Teil treffe. Dissoziation bedeutet, dass ich schon in der Vergangenheit etwas abgespalten habe und auf einen Ort treffe, mit dem ich mich befassen muss. Wie William gesagt hat, wir werden das natürlich im Kurs noch vertiefen, welche Werkzeuge wir haben und wie wir mit diesen Momenten umgehen, denn ich denke, dass die ganz wichtig für unsere eigene Evolution sind.

Q&A: Die kulturelle Brille, durch die wir schauen, erkennen

Teilnehmerin: Hi. In meiner Frage geht es ums Machtgefälle. Ich gehe zu der ... Ich habe gerade angefangen, mit der Lummi Nation zu arbeiten [*Stamm der Ureinwohner der USA*]. Diese Woche habe ich mit einer Freundin gesprochen, die Buddhistin ist. Sie kam mit dem Thema Geschlechterstudien und dass geschlechtsspezifisches Verhalten ein Thema ist. Als sie das sagte, dachte ich: „Oh, das ist ein interessantes Thema.“ Wie steht es denn mit menschengespezifischem Verhalten? Ich musste daran denken, wie verschiedene Rassen, verschiedene Gesellschaftsformen jeweils eine eigene Vorstellung davon haben, wie man sich als Mensch am besten verhält. Und da ich gerade begonnen habe, mit der Lummi Nation zu arbeiten, ist zum Beispiel eins der Dinge, die ich in meiner Forschung entdeckt habe, dass man einen Ureinwohner Nordamerikas nicht Amerikaner nennt, weil sie sich nicht an unsere geographischen Regeln halten. Sie haben ihre eigene Nation. Wie kann ich also mit diesen Menschen sein, wenn es so viel – ich nenne es mal „vorbestimmtes Machtgefälle“ in der Vergangenheit gab?

Thomas: Mein Gefühl ist, denke ich, die Fähigkeit, ein gewisses Maß von Raum und Reflektion in mir zu haben, was ich höre, wenn ich dir zuhöre ... ich höre deine Fähigkeit, diesen Prozess zu reflektieren, aber das ist bereits ein komplexer Prozess, weil das bedeutet, dass du deine eigene Persönlichkeitsstruktur hältst und auch deine kulturelle Konfiguration als Bewusstseinsstruktur, die dein kulturelles Umfeld definiert. Das ist etwas, was wir auf unserem Bildschirm haben müssen, um Raum zuzulassen, um Verschiedenheiten auf Kulturebene zuhören zu können. Das scheint so einfach, aber tatsächlich tief in andere Wertesysteme hineinzuzuhören ist ein komplexer Prozess in uns, wie ich glaube. Das heißt, wir müssen das, was wir individuelle oder kulturelle Ego-Strukturen nennen, genügend reflektieren. Wenn ich damit identifiziert bin, eine weiße Europäerin zu sein oder ich bin damit identifiziert, was auch immer für eine Person irgendwo in einer Kultur zu sein, in einer Religion, wo auch immer, dann definiert das natürlich meinen inneren Aufbau, aber es definiert auch meine Sinneseindrücke. Weil ich davon geprägt bin, kommt es mir normal vor, wie ich die Welt erlebe, aber man muss das sehr genau überprüfen, um immer mehr reflektieren zu können, durch was man da durchschaut.

Ich denke, das ist sehr wichtig, denn dann – selbst, wenn ich liberal denke und pluralistisch denke und verschiedene Perspektiven beinhalten will, sind auf die Brillengläser, durch die ich schaue, immer noch oft so was wie unsichtbare Werte aufgedruckt, durch die ich dann schaue oder zuhöre. Deshalb denke ich, das war auch ein Grund – deine Frage ist auch ein Grund, warum William und ich die Idee für diesen Kurs hatten: Wie können wir als hunderte von Menschen auf der ganzen Welt einen Bewusstseinsprozess schaffen, eine Reflexion und eine Gemeinschaft, wo wir gewissermaßen davon loskommen können, durch diese Prägung zu schauen. Ich glaube, es ist schon schwierig genug, meine physischen, emotionalen und mentalen Kapazitäten zu reflektieren, aber es ist noch schwieriger, wenn ich mir meiner kulturellen Ego-Strukturen bewusst sein soll, der Ego-Strukturen meiner Kultur.

[01:35:00]

Ich denke, deine Frage kann nur beantwortet werden, wenn wir uns da gewissermaßen entgiften, und nur das gibt mir die Fähigkeit, verschiedenen Kulturfeldern sehr fein zuzuhören. Das ist, denke ich, der Beginn von Beziehung, denn sonst projiziere ich unbewusst immer noch meine Kultur auf die andere Kultur, selbst wenn ich vom Verstand her denke, dass ich schon viel pluralistischer bin. Für mich ist der Bewusstseinsprozess, dass ich weiß, wie mein Nervensystem von meiner Kultur geprägt worden ist, ein sehr komplexer Prozess, also möchte ich unterstreichen, wie wir hier zum Beispiel als Gruppe, all die 500+ Menschen, die gerade hier sind – wie können wir Räume schaffen, Methoden, Arten, Praktiken und auch einen Austausch darüber, wo wir einander darin unterstützen, durch diese kulturelle Brille zu schauen. Denn wenn wir sagen, okay, als Amerikaner blicke ich auf Nordkorea oder als Nordkoreaner blicke ich auf Amerika oder auf Südkorea, dann ist die Tendenz sehr groß, dass ich meine eigene kulturelle Prägung unsichtbar auf die andere Seite projiziert sehen werde.

Und wenn ich mir das anschau, sind auch viele dieser Machtstrukturen im Grunde in einem kollektiven unbewussten Feld begraben, weil wir alle kollektiv traumatisiert sind, auf der ganzen Welt. Dieses kollektive Trauma ist im Grunde jedem von uns unbewusst. Wir baden in einem unbewussten See. Ich glaube, einige Auffassungen von Machtstrukturen in Gesellschaften und kulturellen Unterschieden sind tatsächlich auch in dem unbewussten See begraben, was es noch schwieriger macht. Ich glaube, durch das Internet und durch die Technik, die wir konstruieren und durch Menschen wie dich, die an einem Bewusstseinsprozess interessiert sind, sind wir diejenigen, die anfangen, die kollektiven Bewusstseinsstrukturen und die kollektiven unbewussten Strukturen zu beleuchten, um deine Frage beantworten zu können. Deshalb sage ich, die Antwort auf deine Frage entsteht durch einen sehr anspruchsvollen Prozess, und dieser Prozess sind gewissermaßen wir hier. Aber ich denke, was du fragst, ist sehr, sehr wichtig. Sehr wichtig. Für den Moment wird, denke ich, der Kurs zumindest meine Antwort mehr entfalten.

William: Ja, das klingt als würden wir ... Das ist es. Das sind die schweren Fragen, die wir hier gemeinsam angehen werden, und das macht diesen Kurs, denke ich, so nützlich, weil das die Dilemmata sind, denen wir uns gegenübersehen. Das sind die Dilemmata aus der echten Welt, die wir haben. Ich komme mal kurz auf diese Metapher des Heranzoomens und Herauszoomens zurück. Wir müssen herauszoomen, eine größere historische Perspektive einnehmen und die Machtunterschiede erkennen und anerkennen, ob sie nun wirtschaftlich, geschichtlich, militärisch, wirtschaftlich, sozial sind, all diese Macht ... Auf den Balkon gehen zu können und sich klar zu werden, dass das der Kontext ist, in den man sich begibt, und gleichzeitig auch wieder heranzoomen zu können.

Für mich ist der große Gleichmacher in Sachen Macht, jedenfalls beim Hereinzoomen, wenn man auf die Bühne geht, in einem Wort Respekt, wenn man den anderen Menschen respektieren kann. Das geht zurück auf deine Frage zum menschlichen Potenzial, das menschliche Potenzial für Respekt. In all meinen Erlebnissen habe ich gelernt, dass Respekt die am meistunterschätzte Kraft ist, die wir haben. Den anderen Menschen zu respektieren, die Menschlichkeit im anderen Menschen zu sehen. Respekt kommt von Re-spekt, noch mal zu sehen, noch mal hinzuschauen, und den Menschen dort zu sehen. Wenn wir uns setzen und den Menschen respektieren können, dann gleichen wir, zumindest situationsbezogen, wenn wir am Tisch sitzen, die Macht aus. Das Herauszoomen und das als Realität anerkennen, mit dem man zu tun hat, und dann, wenn man heranzoomt, durch Respekt von Mensch zu Mensch miteinander umgehen zu können. Für mich ist der Weg ins Herz eines Menschen, die grundlegende Würde eines jeden Menschen zu respektieren.

Sprecher/in: Genau. Denn ich fühle, und um ein bisschen übers Ego zu sprechen, ich versuche in die Beziehung zu kommen, indem ich sowohl hingebe als auch würdige. Und ich finde mich oft gefangen in den ganzen Dualismen wieder. Ich versuche mit ihnen zu sein, aber das ist sehr schwierig, einfach sehr schwierig, weil mir das so bewusst ist und ich in meinem Körper die Scham spüre über das Machtgefälle.

[01:40:00]

William: Sicher. Der Kurs ist perfekt für dich. Das ist die Frage, mit der wir arbeiten wollen, wie ... Denn du fühlst es in deinem Körper, und dann ist die Frage, wie bauen wir das, was Thomas gesagt hat, was ich ... diese goldene Brücke zwischen dem Innen und Außen, gewissermaßen, damit du dich in einer schwierigen Situation wie dieser als so effektiv und menschlich wie möglich erweisen kannst.

Sprecher/in: Genau. Danke.

Thomas: Die Herausforderung liegt darin, dass wir genügend Menschen auf dem Planeten haben, die willens sind, ihr eigenes Unbehagen auszuhalten. Denn ich glaube, an den Stellen, wo du sagst: „Oh, ich schäme mich“, wenn du willens bist, dich zu schämen und auch in der Hitze der Scham zu sitzen und sie zuzulassen ... Ich sage oft in meinen Kursen, ich glaube, wir brauchen eine Organisation, die „Amnesty Feeling“ heißt, „Amnesty Emotions“. Eine Organisation, die für die Rechte von Emotionen eintritt, und jede Emotion hat einen Rechtsanwalt, der sie vor dem menschlichen Gerichtshof vertritt. Die Fragmentation, die wir oft haben, liegt auch daran, dass wir diese Gefühle verleugnen und dann die Schwierigkeit nach außen projizieren. Aber der Dualismus beginnt zuerst mit „Oh, ich schäme mich. Jetzt habe ich Angst. Jetzt werde ich wütend.“, aber ich unterdrücke das Gefühl, weil ich in der Vergangenheit gelernt habe, dass ich diese Gefühle nicht als Beziehungskomponenten in die Situation einbringen kann.

Wie viele Kinder wurden nicht wirklich darin unterstützt ... oder wie viele von uns wurden als Kinder nicht wirklich in dieser Pendelbewegung von Neugier und Angst unterstützt, darin, eine Individualisierung oder Individuation auszubilden, die das ganze Spektrum der Emotionen als verbindende Kräfte sieht, dass Angst tatsächlich auch eine verbindende Kraft ist. Ein Kind läuft zurück zu den Eltern, weil es Angst hat. Und es ist sehr intelligent, dass das Kind zu den Eltern zurückkommt, wenn es Angst hat. Scham bringt uns zurück in einen Kontext eines Stammes oder einer Kultur. Das sind Kräfte, die über tausende von Jahren gewachsen sind und eine Bedeutung haben. Ich glaube, um die Vergangenheit zu transzendieren – denn wir transzendieren gewissermaßen gewisse Schritte der Evolution, um den Raum zu öffnen für neue Möglichkeiten. Du öffnest durch deine Arbeit einen neuen Raum innerhalb von Machtstrukturen, aber wir müssen transzendieren, wie Machtstrukturen in der Vergangenheit aufgebaut wurden, damit wir etwas Neues hereinbringen können. Wir sind ein fortlaufendes Experiment, denke ich. Also sehe ich deine Frage sehr als das, was ich evolutionäre Frage nennen. Das ist eine Frage, die sich durch uns fortbewegt, und unser Weg wird potenziell die Antwort darauf.

Sprecher/in: Okay. Denn ich erkenne die Scham als die Entgiftung, richtig?

Thomas: Ja, richtig.

Sprecher/in: Es ist sowohl persönlich als auch kollektiv. Ja, das fühlt sich richtig an. Danke euch. Ja.

Thomas: Ja, sehr schön. Ich würde gern darauf zurückkommen. Ich werde mir notieren, dass wir darauf zurückkommen. Ich halte das für sehr wichtig.