

The Art of Transparent Communication AWAKENING IN THE RELATIONAL SPACE

Inhaltsverzeichnis

Die Kunst der Transparenten Kommunikation.....	1
Jeder Augenblick zählt	3
Die momentane Wahrnehmung vergegenwärtigen.....	4
Beginn der Meditation	5
Ende der Meditation	9
Stille.....	10
Bewegung.....	14
Gewohnheiten.....	15
Zwei Arten des Zuhörens.....	18
1. Teil der Hausaufgaben.....	23
Der Beziehungsraum	25
2. Teil der Hausaufgaben.....	30
Fragen und Antworten [Q&A].....	31
[Q&A]: Sich im Beziehungsraum verbinden und Angst in Kraft umwandeln	31
[Q&A]: In der Kontraktion Raum schaffen.....	36

[00:00:00]

Herzlich willkommen zur ersten Einheit des Kurses „Die Kunst der Transparenten Kommunikation“. In dieser Kurseinheit spricht Thomas darüber, wie wir unseren Alltag zu einer tiefen Praxis werden lassen können, die unsere Beziehungsfähigkeit verbessert. Er bietet uns eine Praxis an, die wir üben können, um uns unsere momentane Wahrnehmung zu vergegenwärtigen, er spricht von Stille und Bewegung, von der Transformation unserer Gewohnheiten und darüber, das Beziehungsfeld mit Bewusstsein zu erhellen und zu erfüllen.

Nach dem Teaching beantwortet Thomas Fragen derjenigen, die live am Kurs teilgenommen haben.

Zur Erinnerung, diese Aufzeichnungen wurden während einer Liveübertragung angefertigt, und du hörst vielleicht zeitbasierte Hinweise, darunter auch Hinweise dazu, dass dieser Kurs sich über sieben Wochen erstreckt. Nicht alle dieser Hinweise sind für diesen Kurs als Selbststudium relevant; wir haben sie belassen, um eine qualitativ hochwertige und nahtlose Aufzeichnung zu gewährleisten und die Teachings bestmöglich zu bewahren.

Und hier ist nun Thomas.

Die Kunst der Transparenten Kommunikation

Thomas: Gut, hallo, ich begrüße euch alle. Dieser Kurs heißt: „Die Kunst der Transparenten Kommunikation“. Und normalerweise, wenn wir Kunst betrachten oder die Künste, egal, ob es sich um Kunst-Kunst handelt oder um Kampfkunst oder irgendeine Art von ... die Kunst der Wissenschaft – bei der Kunst geht es immer um eine Art Exzellenz.

Kommunikation und unsere spirituelle Praxis im Alltag kann also zur Kunst werden.

Wir haben diesen Kurs als eine Praxisoberfläche gestaltet. Wir werden ganz viel Hintergrundinformation bereitstellen, wobei wir Informationen, die uns allen aus unserem täglichen Leben bekannt sind, mit Informationen aus der Mystik verbinden, wie zum Beispiel Informationen aus dem Kern der spirituellen Traditionen und Praktiken über einen Zeitraum von tausenden von Jahren.

Vollzeit-Praktizierende, Menschen, die ihr Leben der Forschung gewidmet haben, der Tiefe des menschlichen Bewusstseins, der Tiefe der Realität, haben uns kostbare Informationen hinterlassen, die wir studieren können. Wenn wir psychologisches Wissen, mystisches Wissen und unsere alltäglichen Lebenserfahrungen miteinander verbinden, dann ergeben sich daraus ganz fantastische Möglichkeiten, wie wir unseren Alltag in eine sehr, sehr aufregende spirituelle Praxis verwandeln können.

Ich verwende oft das Wort „Mystiker“. Ich möchte erklären, was ich damit meine. Ein „Mystiker“ ist für mich jemand, der sich professionell mit spiritueller Praxis befasst. Ein Mystiker ist jemand, der sein Leben dem widmet, was ich innere Wissenschaft des Bewusstseins nenne.

Bewusstsein kann erforscht werden durch Praktiken der Kontemplation, Meditation, Erforschung, Studien, Gebet und durch die Erhöhung unserer Aufmerksamkeit für die Dynamiken unseres täglichen Lebens.

Transparente Kommunikation ist die Kunst der kontemplativen Kommunikation. Das bedeutet nicht, dass wir ganz langsam werden und uns spirituell verhalten müssen, ganz und gar nicht. Wir schauen uns an, wie wir noch authentischer sein können und noch mehr in uns selber ruhen können, aber lernen, auch einige grundlegende Werkzeuge und Praktiken anzuwenden, die sehr, sehr kraftvoll sind und die meine Art verwandeln können, wie ich mich auf dem, was ich „Marktplatz“ nenne, verhalte. Das ist die heutige Kultur. Das ist das, was es uns ermöglicht, jetzt diesen Kurs hier durchzuführen.

Sich an einem virtuellen Ort zu treffen bedeutet, dass wir die Technologie unserer Zeit nutzen. Ich glaube, wenn wir unsere spirituelle Praxis ausüben und wir die Möglichkeiten der Kultur nutzen, wenn wir die Ressourcen unserer Kultur nutzen, dann müssen wir an der Kultur teilnehmen.

Dieser Kurs ist also ein Trainingsprogramm. Dafür, wie wir unser tägliches Leben in eine tiefe Praxis verwandeln können, was natürlich einerseits meine Beziehungsfähigkeit vergrößert. Es wird meine Intimität mit dem Leben vergrößern. Es wird meine Klarheit vergrößern, meine Präsenz, mein Mitgefühl, meine Art, Anteile von mir zu beinhalten, anzunehmen und zu transformieren – und auch von anderen Menschen und der Art, wie Kultur funktioniert.

[00:05:00]

Wir nutzen die Kommunikation, denn das ist etwas, was wir tun, alle von uns, wahrscheinlich so ziemlich jeden Tag, und oft auf eine umfangreiche Art und Weise. Es gibt viele Menschen, die in ihrer Arbeit hochgradige Verantwortung tragen, und wir müssen in unserem Lebensalltag mit großer Komplexität zurechtkommen.

Jeder Augenblick zählt

Die Kunst der Transparenten Kommunikation ist eine Art, wie wir noch mehr darauf vorbereitet sein können, wie wir dem Marktplatz unserer Zeit begegnen können, und wie wir im Grunde einen Satz aus unserem Vokabular streichen können. Und dieser eine Satz ist „Und danach werde ich üben. Und danach werde ich Zeit haben zu meditieren. Und danach werde ich entspannter sein. Und danach werde ich mich besser fühlen. Und danach werde ich bewusster sein.“

Was, wenn es kein „danach“ gibt? Was, wenn dieser Moment wirklich zählt? Was, wenn meine Liebe für das Leben bedeutet, dass genau dieser Moment wirklich zählt? Es gibt kein Vertagen meiner Erfahrung. Es gibt ein Ankommen im gegenwärtigen Moment.

Mein Verstand sagt vielleicht: „Oh, diese Situation ist eine sehr banale Situation. Deshalb muss ich dafür nicht so präsent sein, weil ich jetzt schon auf die nächste aufregende Sache warte.“

Und natürlich werden wir alle bei unterschiedlichen Dingen in unserem Leben freudig aufgeregt, bei Dingen, die für uns viel Energie haben, bei neuen Projekten, bei neuen Ideen, bei neuen Menschen, die wirklich großartig sind, und das ist auch perfekt. Aber oft hören wir: „Oh, ich habe ein sehr geschäftiges Leben. Und dann habe ich vielleicht 15 Minuten oder 20 Minuten Zeit für meine spirituelle Praxis, um auf eine Art und Weise zu praktizieren, um meinen Lebensalltag mit mehr Bewusstsein zu füllen.“

Was, wenn mein ganzer Tag zur spirituellen Praxis wird, weil ich ein Mystiker auf dem Marktplatz bin? Ich bin jemand, der mehr Erkenntnis, mehr Bewusstsein, mehr Liebe, mehr Intimität, mehr Klarheit, mehr Präsenz in alltägliche Beziehungen bringt, in alltägliche Handlungen, sodass mein Leben zu einem Ausdruck meines höheren Zwecks wird.

Und dann transformiert sich mein Leben wirklich. Denn wenn ich weiß, dass jeder Moment zählt, wenn ich weiß, dass mein Erwachen, meine innere Praxis, tatsächlich jetzt stattfinden und nicht später, dann braucht es mich jetzt ganz.

Und das ist auch wunderschön, weil Meditation, Kontemplation und all die kontemplativen Künste uns im Grunde darin unterrichten, wie wir in diesem gegenwärtigen Moment, in dieser momentanen Möglichkeit wirklich zur Verfügung stehen können, denn das ist das, was zählt.

Wir werden im Verlauf dieses Kurses erkennen, dass wir ganz viele Perlen der inneren Praxis finden, die wir in unserem Lebensalltag anwenden können. Und wir werden Ergebnisse sehen. Wir haben in den vergangenen zwölf oder mehr Jahren ganz viele Praktiken entwickelt, die uns helfen, unseren Bewusstseinsradius zu vergrößern.

Und daher ... Für alle, die an diesem Kurs teilnehmen, gibt es natürlich immer die Möglichkeit, nur die Informationen zu konsumieren und zu sagen: „Okay, ich habe einen weiteren Kurs gemacht, das war's, und ich mache weiter. Es gibt noch viel mehr interessante Dinge.“ Und das stimmt. Aber dieser Kurs wird nur wirklich zur Blüte kommen, wenn ich die nächsten sieben Wochen als eine Praxisoberfläche nutze, um einfache Praktiken anzuwenden, und wenn ich zu einem Forscher werde.

[00:10:00]

Sagen wir, wir alle sind ein Forscherteam. Wir haben unterschiedliche Forschungsgebiete. Nach den Kurseinheiten können wir in die Welt hinausgehen und unserer Forschung nachgehen, und dann kommen wir zurück mit Daten, wir kommen zurück mit Erfahrungen, wir kehren zurück mit dem Schönen, den Einsichten und mit den Schwierigkeiten, wir teilen sie, und machen das zu dem fruchtbaren Boden für unseren Wachstum.

Jedes Mal hier im Kurs werde ich eine Art Hausaufgabe aufgeben, zum Beispiel einige Übungen oder Praktiken, von denen ich glaube, dass wir plötzlich mehr sehen werden, wenn wir sie anwenden, wir unsere Wahrnehmung ausdehnen und unsere Präsenz vergrößern und viele andere Dinge.

Die momentane Wahrnehmung vergegenwärtigen

Darin liegt eine Schönheit. Wir werden die Kurs-Sessions auch für angeleitete Kontemplation und Meditation nutzen. Und es wird einige theoretische Teile geben. Es wird auch einen Frage- und Antwortabschnitt geben, wie wir vorhin schon gehört haben. Und gelegentlich werde ich ein paar Zeichnungen anfertigen, die die Prinzipien, mit denen wir arbeiten, ein bisschen illustrieren.

Und ich möchte dieses erste Modul hier heute dazu nutzen, um ein paar Worte einzuführen, die ich häufiger verwende, und die schon seit vielen, vielen Jahren Teil meiner Lehren und Teil meiner Sprache geworden sind. Sie sind auch seit vielen tausend Jahren Teil der mystischen Lehren. Damit wir eine gemeinsame Grundlage haben, werde ich ein paar Begriffe und ihre Bedeutung für uns einführen, damit wir verstehen, wovon wir sprechen.

Da dieser Kurs ist nicht nur ein Theoriekurs, sondern auch ein auf Erfahrung basierter Kurs ist – wenn wir sagen, okay, jetzt sitzen wir hier, und du sitzt, wo auch immer du gerade sitzt, und du hast deine momentane Erfahrung, ich meine, höchstwahrscheinlich sitzt du irgendwo und es gibt es eine physische Wirklichkeit um uns herum. Also, da gibt es das Zimmer, in dem wir sitzen. Die physische Sprache, die wir hören. Es gibt meinen Körper. Es gibt die Temperatur. Es gibt das Licht in dem Raum, in dem ich mich befinde.

Da gibt es ganz viele Qualitäten der physischen Welt, der Welt, die wir kennen, dieses physische Universum oder die grobstoffliche Welt, in der wir alle funktionieren. Wenn ich jetzt gerade sitze, dann bin ich mir dieser grobstofflichen Welt bewusst. Ich fühle, wie mein Körper auf einem Stuhl sitzt. Ich fühle die Haltung meines Körpers. Ich höre meine eigene Stimme oder du hörst meine Stimme, und du fühlst deinen Körper.

Also da gibt es Licht. Da gibt es eine Temperatur. Es gibt eine bestimmte Atmosphäre oder einen bestimmten Raum, eine Größe des Raumes.

Lasst uns das mal für einen Moment in die Präsenz bringen.

Also die Achtsamkeit – Achtsamkeit ist zur Zeit ein ganz modernes Wort.

Es besagt, dass es da eine Kongruenz gibt und eine Präsenz mit der gegenwärtigen Wahrnehmung.

Beginn der Meditation

Lasst uns für einen Moment beginnen mit dem „ich sitze hier“. Mein Körper hat eine bestimmte Körperhaltung. All die physischen Aspekte, die ich erkennen kann – wie der Raum aussieht, in dem ich sitze, die Worte, die ich höre – und ich lasse das in mir präsent werden. Ich genieße die Details. Schönheit taucht auch dann auf, wenn wir nicht nur Aspekte unserer Welt als separate Formen sehen, sondern wenn wir immer mehr die Gesamtkomposition wahrnehmen, von der sie Teil sind.

Also ich sitze hier in diesem Raum, und ich kann ganz präzise die Schönheit genießen, die Qualität in einer höheren Auflösung, weil ich präsenter werde. Ich bin aufmerksamer und das noch immer auf eine entspannte Art und Weise. Ich muss keine Anstrengung entstehen lassen. Ich entspanne mich hinein in meinen Körper, der hier sitzt. Und zugleich bin ich aufmerksam.

[00:15:00]

Also, was wir jetzt tun ist, wir expandieren oder wir richten unsere Wahrnehmung auf die physische oder grobstoffliche Realität aus, in der wir tagtäglich fungieren. Dann sehe ich vielleicht plötzlich bestimmte Details, die mir normalerweise nicht bewusst sind, wenn ich einfach das mache, was ich in meinem so Leben mache. Es gibt so viele Informationen, aber wenn ich beschäftigt bin und mich um meinen Job oder um mein Privatleben kümmern muss, oder um was auch immer, dann tauchen diese kleinen Details in mir nicht auf, weil mein Gehirn denkt, dass die nicht so wichtig seien. Sie werden ausgeblendet.

Aber lasst sie uns mal alle wieder mit einblenden, diese Reichhaltigkeit der physischen Realität; dass ich sogar ... wenn ich darauf achte, dann sehe ich plötzlich, dass da eine Falte im Vorhang ist. Und das Licht besitzt unterschiedliche Qualitäten. Und die Temperatur ist so. Und mein Körper, ich sitze hier – und einige Teile meines Körpers fühlen sich vielleicht sehr lebendig an. Einige andere Körperregionen sind mir vielleicht im Moment nicht so zugänglich. Vielleicht gibt es in manchen Körperregionen Spannungen.

Und ich atme einfach nur und sitze. Einfach nur präsent werden.

Und meine Wahrnehmung wird mir bewusster, im Grunde ist es das, was passiert. Ich nehme unterschiedliche Dinge um mich herum wahr und in mir.

Lasst uns damit ein bisschen spielen ...

Was ist um mich herum? Was ist in mir? Es gibt da also einen inneren Raum. Dort nehme ich meinen Körper wahr. Dort spüre ich meine Emotionen – wie ich mich fühle, meine Vitalität.

Dort kann ich sogar meinen Gedankenprozess wahrnehmen. Ich bin mir meiner Imagination, meines Denkens, der Verarbeitung der Realität, meines Lebens, der Probleme und der schönen Situationen bewusst.

Es gibt also einen Innenraum, den ich wahrnehmen kann. Zugleich gibt es den äußeren Raum – das haben wir schon gesagt – der mich umgibt. Und lasst uns diese beiden Räume mal für einen Moment lang in unserem gemeinsamen Bewusstsein halten. Ich bin mir meines Inneren bewusst. Und ich bin mir meines Äußeren bewusst.

Und das scheint eine einfache, leichte Aufgabe zu sein. Und das stimmt, solange ich ganz entspannt hier sitze. Dann ist das vielleicht eine einfache Aufgabe. Wenn ich gestresst bin, weil ich zehn Telefonate zu erledigen habe oder wenn ich mich in einer Auseinandersetzung mit jemandem befinde, und es handelt sich um eine schwierige Situation, dann kann diese Fähigkeit, mein Inneres und Äußeres gleichzeitig parat zu haben, schon ein bisschen herausfordernder werden.

Wenn ich eine Serie von Herausforderungen habe, dann bin ich mir nicht so sicher, ob ich noch immer so verbunden bin mit diesen beiden Informationsfeldern; mit der externen Wahrnehmung, mit der internen Wahrnehmung.

Im Prozess der Achtsamkeit, bei dem Vergegenwärtigen der Wahrnehmung, der inneren Wahrnehmung, wie ich mich fühle, wie ich denke, wie ich sitze, und der äußeren Wahrnehmung, der Raum um mich herum, andere Menschen, Lebenssituation, das globale Feld, wie weit auch immer ich das ausdehnen möchte ... Es gibt also diese beiden Informationsfelder. Und zugleich sehe oder fühle ich vielleicht oder es wird mir bewusst, dass, wenn ich mich mehr und mehr in einen präsenten, achtsamen Zustand bringe, dass ich mich dann auch plötzlich etwas ausgedehnter fühle. So wie, wenn ich mich in den Moment hineinentspanne, dann fühle ich vielleicht innerlich mehr Raum.

[00:20:00]

Die spirituellen Traditionen sprechen sehr viel von diesem inneren kontemplativen Raum. Und Raum ist auch eine Art des Zurverfügungstehens. Wenn ich Raum habe, dann stehe ich mehr zur Verfügung. Wenn mein Leben zu angefüllt ist mit Informationen, Situationen, mit Dingen, die ich erledigen muss, wie im schnellen modernen oder postmodernen Leben, dann geht mir vielleicht ein bisschen des inneren Raumes verloren, und die Informationen nehmen überhand; all die Dinge, die ich tun muss, alles, worum ich mich noch nicht gekümmert habe, die Geschwindigkeit meines Lebens.

Und irgendwann, wenn wir uns hinsetzen – viele Menschen gehen gerne hinaus in die Natur, sitzen in einem Café, einfach nur die Schönheit eines Strandes oder eines Waldes zu kontemplieren, denn dann geschieht ein Wiederausbalancieren zwischen Information und Raum.

Lasst uns das also mal einen Moment bemerken, während wir hier achtsamer sitzen, dass es sich eigentlich auch so anfühlt, als ob mein Gehirn sich etwas entspannt. Ich bin nicht weniger präsent; ich bin nicht schläfrig. Ich bin ganz, aber ich habe so eine Art inneren Raum.

Und wenn ich meine Aufmerksamkeit auf diesen inneren Raum richte, dann intensiviert sich das vielleicht sogar, sodass mein Innenraum nicht nur gefüllt ist mit Körperempfindungen, mit Gefühlen, mit Gedanken, Bildern, Visionen, und externer Wahrnehmung, sondern dass mein Inneres tatsächlich ein sehr raumhafter Ort ist. Es gibt da eine Art Großzügigkeit, ein Zurverfügungstehen und sogar ... Stille.

Während ich diesen Moment kontempliere, ist die innere Stille wie eine innere Ausweitung. Ich fühle mich weiter, wenn ich in einer raumhaften Umgebung in meinem Inneren ruhe.

Und in dieser kurzen angeleiteten Reise lasst uns festhalten, dass es drei verschiedene Felder gibt. Vorerst trennen wir sie mal.

Wir haben gesagt, dass es meine innere Wahrnehmung gibt, Körperempfindungen, meine Emotionen, Gedanken, Vorstellungen.

Dann gibt es die äußeren Eindrücke, die ich habe. Ich kann einen Raum sehen. Ich kann die Temperatur fühlen. Ich kann etwas riechen. Ich bin mir meiner externen Umgebung bewusst.

Und dann gibt es da eine Komponente, die wir jetzt mal innere Raumhaftigkeit nennen, eine Art Präsenz oder eine Stille, ein inneres Zurverfügungstehen.

[00:25:00]

Lasst uns für einen Augenblick mal in diesem inneren Zurverfügungstehen ruhen. Wenn ihr wollt, dann könnt ihr natürlich eure Augen schließen und in diesen inneren Raum hineinlauschen. Wenn Gedanken auftauchen, Emotionen, Körperempfindungen, dann ist das wunderbar. Wir lassen sie kommen und gehen. Aber einen Moment der Präsenz zuzuhören, der Stille, dem Raum.

Je mehr ich in diese innere Raumhaftigkeit hineinlausche, sehe ich vielleicht, dass sie sich sogar vertieft, intensiviert.

Und dann sehe ich vielleicht, dass sogar mein Verstand ein bisschen ruhiger wird, weil ich nirgendwo anders hingehen muss, weil plötzlich das „Hier“ einen gewissen Magnetismus besitzt. Das „Hier-Sein“ besitzt einen gewissen Magnetismus. Ich kann das genießen, hier zu sein, diese Einfachheit darin. Ich kann es sogar genießen, hier zu sein. Ich kann sogar diese Einfachheit genießen, weil es eine reichhaltige Schlichtheit ist.

Ende der Meditation

Und nun, nach dieser kurzen, angeleiteten Reise können wir einen tiefen Atemzug nehmen – oder auch ein paar tiefe Atemzüge – und wieder unseren Körper spüren.

Wir werden also ein bisschen weitermachen mit dem Theorieteil.

Für mich ist es wichtig, dass die Dinge, über die wir sprechen, wie zum Beispiel innerer Raum, im Verlauf des Kurses tatsächlich zu greifbaren Erfahrungen werden. Damit wir nicht nur über Dinge sprechen ... damit wir einen Geschmack davon erhalten, damit wir sie fühlen, damit wir sie verinnerlichen, damit sie mir dann in meinem täglichen Leben zur Verfügung stehen.

Das ist auch etwas, nur ein Moment der Achtsamkeit, eine Minute in meinem geschäftigen Tag oder wenn ich auf ein Flugzeug warte, wenn ich in einem Café sitze und ich auf das nächste Treffen warte, dass ich mir nur einen Moment Zeit nehme und Achtsamkeit praktiziere. Achtsamkeit bringt mich zu tieferer innerer Raumhaftigkeit. Sie hilft mir auch zu klären, was eigentlich gerade in mir passiert. Und sie bewirkt eine gewisse Entspannung und Erdung.

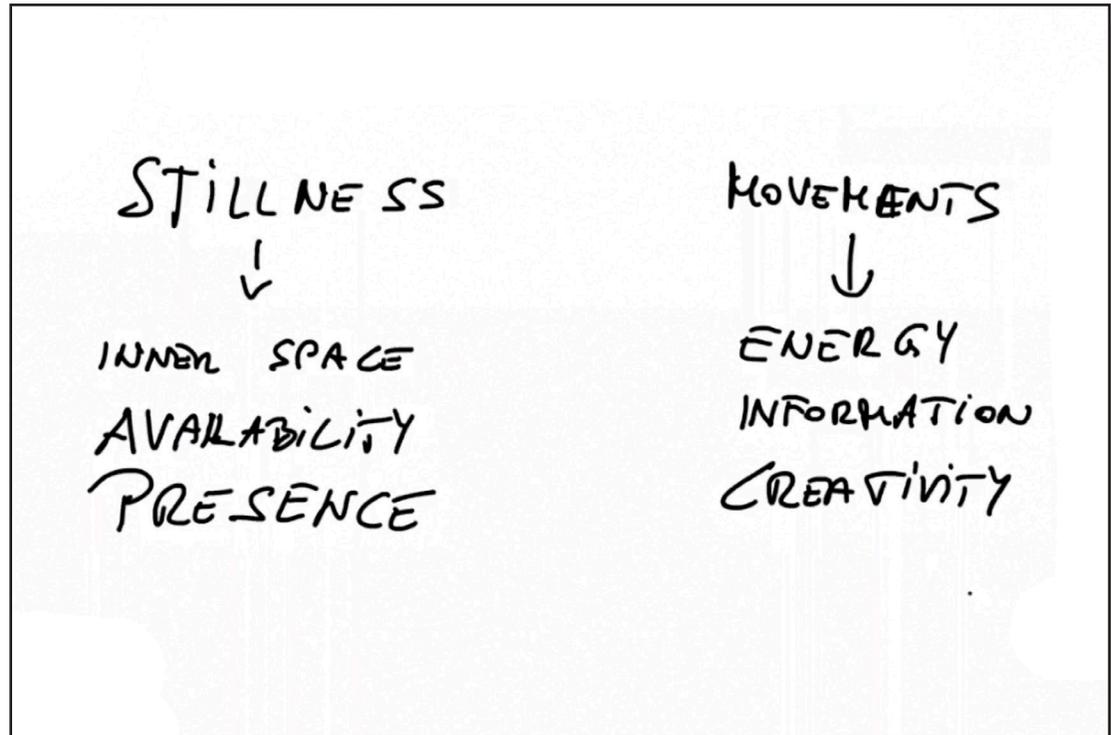
Und dann, in meiner meditativen Praxis, kann ich damit noch weiter arbeiten, und ich kann in eine Art von tieferer Präsenz und Leere eintauchen. In der buddhistischen Tradition ist ganz oft die Rede von Leere. Diese Leere ist so etwas wie ein tiefer meditativer Zustand. Die gesamte Spannweite steht mir zur Verfügung. Es kommt nur auf meine Praxisstufe an, wie tief ich da gehen kann und wie lang die Zeit ist, die ich benötige, um zu tieferen Ebenen vorzudringen.

Ich werde jetzt beginnen, ein paar Prinzipien vorzustellen, mit denen wir in diesem Kurs arbeiten werden. Dann werden wir uns anschauen, wie wir sie in unserem täglichen Leben finden können, in unserer täglichen Erfahrung. Und dafür aktiviere ich jetzt hier eine Art Zeichenblock, dann kannst du meine Zeichnungen mit verfolgen.

[00:30:00]

Stille

Die mystischen Traditionen sprechen von zwei bedeutenden Qualitäten. Wir sprechen von Stille und wir sprechen von Bewegung. Das sind zwei Prinzipien, mit denen wir ganz viel arbeiten werden. [Thomas illustriert diese Konzepte in Zeichnung 1.]



Zeichnung 1

Stille ist ein bisschen wie das, was wir jetzt gerade gekostet haben. Es ist eine Art innerer Raum. [Malte einen Pfeil unter „Stille“.] Innerer Raum, glaube ich, ist ein ganz wichtiger Faktor. Innerer Raum ist das Bewusstsein, dass sich unserer Erfahrung bewusst ist.

Je mehr inneren Raum ich durch meine spirituelle Praxis aufbauen kann, desto mehr stehen mir transpersonale Ressourcen zur Verfügung, mit denen ich bezeugen kann und mit denen ich mir bewusst sein kann über meinen täglichen Prozess. Natürlich sind wir uns alle über unseren täglichen Prozess zu einem gewissen Grad bewusst. Aber alle kontemplativen Praktiken befassen sich damit, wie man dieses Bewusstsein erweitern kann, denn ein großer Teil der gegenwärtigen Information liegt vielleicht im Verborgenen oder liegt nicht im Bereich unserer momentanen Wahrnehmung.

Wir kennen das alle, wenn unser Leben wirklich intensiv wird, und wenn wir von einem Ort zum nächsten rennen, und es zu schnell wird, dann verbrennen wir wirklich unser System. Es brennt durch meine Ressourcen hindurch. Dann fühlen wir uns erschöpft.

Also, ich kann das für eine bestimmte kurze Zeitperiode lang so machen. Aber wenn ich so mein Leben lebe, dann ist das keine nachhaltige, verbundene Lebensart. Ich muss diese Lebensphasen ins Gleichgewicht bringen mit Phasen der Entspannung, der Regeneration, um meinem Körper, meinen Emotionen, meinem Verstand Pausen zu geben, um mein Leben zu verdauen.

Innerer Raum ist also etwas, was wir einüben können, um mit Komplexität besser umgehen zu können. Wenn ich nicht genug inneren Raum habe, dann werde ich Angst bekommen vor der Komplexität. Ich würde mein Leben gerne vereinfachen. Das Leben zu vereinfachen ist eine gesunde Sache, wenn ich dabei meine Intelligenz nicht reduziere und meine Qualitäten im Leben, mit denen ich einen Betrag am Leben leisten kann. Innerer Raum ist also eine ganz wichtige Qualität.

Die nächste Qualität, die mit der Stille entsteht, ist das Zurverfügungstehen. Zurverfügungstehen. [Schreibt „availability“/ „Verfügbarkeit“ unter „innerer Raum“.] Ich stehe zur Verfügung, um dir zuzuhören. Ich kann dich wirklich reinlassen. Ich bin fähig, einen Beziehungsraum aufzubauen, und ich bin mir über diesen Raum bewusst. Wenn ich also mit dir spreche und ich dabei zur Verfügung stehe, dann wirst du das fühlen. Wenn ich mit dir spreche und ich nicht zur Verfügung stehe, weil ich so mit meinen eigenen Geschichten beschäftigt bin, dann wirst du das auch fühlen.

Wenn wir darauf in unseren täglichen Interaktionen aufmerksamer achten, dann werden wir sehen, wer die Menschen sind, die wirklich zur Verfügung stehen für dieses Gespräch, selbst wenn es sich nur um eine Minute oder um fünf Minuten handelt. Es ist egal, ob es ein Geschäftstreffen ist, ob du mit dem Besitzer des Supermarktes sprichst oder ob du mit deinem intimen Partner sprichst, mit deinen Kindern. Es spielt keine Rolle. Es gibt einen Grad des Zurverfügungstehens, mit dem ich die Situation wirklich erfassen kann; ich lasse es hinein und antworte.

Dieses Verfügbarkeit ist eine der fundamentalen Grundlagen von Verantwortung. Meine Fähigkeit, dir von meinem authentischen Kern aus zu antworten ist abhängig davon, wie sehr ich zur Verfügung stehe.

Wenn ich zu gestresst bin – und ich denke, das kennen wir alle – wenn der Stress oder die Kontraktion zu groß werden, dann antworten wir nicht mehr angemessen auf andere, sondern fallen in reaktive Muster. Wir fühlen uns bedroht. Viele Dinge sind uns dann zu viel. Wir bekommen das Gefühl, dass die anderen zu viel von uns erwarten, dass wir keine Ressourcen mehr haben, aus denen wir schöpfen und geben können. Wir sind besorgt.

[00:35:00]

Je weniger inneren Raum und Zurverfügungstehen ich habe, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich reaktiv werde. Und ich reagiere dann mehr auf meine Lebensumstände, anstatt angemessen zu antworten.

Aber Ver-Antwortung ist die Fähigkeit, zu antworten. Wie kann ich immer mehr in einem inneren Zustand sein, der es mir ermöglicht, genug zur Verfügung zu stehen, sodass ich angemessen antworten kann? Das ist eine Frage, die wir uns noch genauer anschauen werden.

Also Stille, das mystische Prinzip der Stille, ist natürlich ... die höchste Ausprägung davon ist die spirituelle Leere. Dann gibt es innere Raumhaftigkeit. Es gibt das sich Zurverfügungstellen; sodass ich hier bin und bereitstehe. Wenn ich mich in einem Geschäftstreffen befinde, dann bin ich hier und verfügbar. Wenn ich eine Firma leite, wenn ich Liebe mache, wenn ich mit meinen Kindern spreche, gibt es diese innere Bereitschaft, da zu sein.

Und wir wissen das alle, und am besten sehen wir das mit unseren Kindern. Wenn wir wirklich da und bereit sind, dann entsteht sofort eine Intimität, die es dem ganzen Raum ermöglicht, wirklich in eine wahre Verbundenheit hineinzusinken. Unser schnelles postmodernes Leben kann dazu führen, dass wir nicht mehr zur Verfügung stehen für unsere Partner. Wir sind nicht mehr verfügbar für unsere Kinder und für unsere Kollegen, weil wir ständig am Handy sind, wir ständig E-Mails schreiben, wir die ganze Zeit beschäftigt sind mit unseren angefüllten Leben.

Die Bereitschaft da zu sein, zur Verfügung zu stehen, ist also ein ganz wichtiger Aspekt.

Eine weitere Qualität, die da implizit mit drin liegt in dem, was „ich gesagt habe, ist natürlich Präsenz. [Schreibt „presence“/„Präsenz“ unter „availability“/„Verfügbarkeit“.] Menschen strahlen einen gewissen Grad des Zurverfügungstehens aus; diese Bereitschaft zum Dasein strahlt Präsenz aus. Wenn wir uns sehr verstört fühlen und wir das Gefühl haben, dass wir jemanden brauchen, der uns zuhört, weil wir uns von unserem Leben herausgefordert fühlen, und wenn uns dann jemand begegnet, der wirklich zur Verfügung steht und präsent ist, dann fühlt sich das großartig an. Wie gut sich das anfühlt, wenn wir jemanden treffen, der uns wirklich begegnet und der seine gesamte Intelligenz diesem Moment widmet. Das ist bereits Heilung.

Also innerer Raum, Zurverfügungstehen und Präsenz sind ganz unglaublich wertvolle Faktoren, selbst wenn das sehr einfach klingt.

Bewegung

Das andere mystische Prinzip, das wir mit einbeziehen in unsere Erforschung auf eine ganz praktische Art und Weise, ist Bewegung. Was bedeutet das, Bewegung? Transparente Kommunikation besagt, dass der Mensch kein in der Realität fixiertes Objekt ist, als ein Körper oder als eine Person, sondern dass jeder Mensch eine Intelligenz in Aktion ist ... ein lebendiger Ausdruck der Intelligenz in Bewegung.

Man könnte sagen, dass das ein Wort ist, das ganz oft benutzt wird, das ist ein Wort, das auch erklärt werden muss. Es gibt Energie; Bewegung ist Energie. Energie ist ein Ausdruck von Bewegung. [Schreibt „energy“ unter „movements“.]

Und da gibt es Information. [Schreibt „information“ unter „energy“.]

Wenn ich mich also verärgert fühle, dann fühle ich in mir eine Bewegung und eine Qualität. Ich fühle aufsteigende Energie, emotionale Energie, die in mir aufsteigt, und ich spüre eine Qualität darin – ich nenne sie „Ärger“.

Wenn ich Angst fühle, dann fühle ich etwas anderes. Wenn ich Freude empfinde, dann fühle ich etwas anders. Wenn ich mich inspiriert fühle und einen kreativen Moment habe und ich fühle den Fluss meines Lebens – also Bewegung ist auch Kreativität. [Schreibt „creativity“ unter „information“.] Kreativität bedeutet, dass ich am Leben teilnehmen kann. Ich kann als kreative Bewegung in meinem Leben partizipieren.

[00:40:00]

Ich glaube, dass alle von uns das kennen: Wenn wir einen kreativen Moment haben, dann fühlen wir uns lebendig. Wir fühlen uns spontan. Wir fühlen uns emergent, auftauchend, erhoben. Wir fühlen, dass etwas Neues passiert, das anders ist als das, woran ich vorher schon gedacht habe. Plötzlich habe ich eine neue Einsicht für ein neues Projekt – wie ich ein Problem lösen kann, wie ich ein neues Kunstwerk schaffen kann, wie ich eine neue Komposition kreieren kann, wie ich ein wissenschaftliches Problem lösen kann, wie ich ein soziales Problem lösen kann.

In Momenten von Herausforderungen und Dilemmas und sogar in Krisenmomenten unseres Lebens sind wir alle abhängig von den Menschen, denen es gelingt, kreativ, emergent und spontan zu bleiben und neue Lösungen zu kreieren, die wir vorab noch nicht geübt, gedacht und gefühlt haben.

Innovation ist eine unglaublich reichhaltige Kompetenz.

Gewohnheiten

Wir könnten sagen, dass meine Gewohnheiten mit meiner Vergangenheit verbunden sind. Und es gibt ganz positive Angewohnheiten. Die Tatsache, dass du jeden Tag aufwachst und du aus deinem Bett aufstehen kannst und gehen kannst, das ist eine wunderbare Sache. Stelle dir mal vor, du müsstest jeden Tag wieder neu lernen, wie das Laufen geht.

Die Evolution hat Gewohnheiten kreiert, weil das sehr hilfreich ist. Und diese schaffen Strukturen. Es gibt eine Struktur in meinem Gehirn. Es gibt eine Struktur in meinem Körper. Und ich kann laufen. Wir denken alle, dass das Laufen etwas ganz Normales ist, aber es ist nicht so normal. Es ist nur normal, weil es zur Gewohnheit geworden ist, deshalb nennen wir es „normal“. Aber die Frage ist: Ist es uns wirklich bewusst, wie viele Gewohnheiten wir kreiert haben, die wir als normal ansehen, die aber in Wirklichkeit nicht so normal sind?

In der spirituellen Praxis ermöglichen uns das Präsentwerden, die Achtsamkeit und der innere Raum auch zu erkennen, dass es viele Dinge in meinem Leben gibt, die schon zu Gewohnheiten geworden sind. Mein intimer Partner, wie oft schaue ich wirklich hin, um zu sehen, wer mein intimer Partner ist? Wer ist meine Frau? Wer ist denn mein Mann? Wer sind meine Kinder? Was ist eigentlich neu? Was hat sich verändert? Was sind feine Qualitäten, die ich noch nie vorher gesehen habe?

Was ist die lebendige kreative Erforschung der Menschen, mit denen ich jeden Tag arbeite? Ich sehe eine Person, ah, das ist Ann, das ist Susan, das ist Peter, wer auch immer. Aber nehme ich mir wirklich einen Moment Zeit, stimme ich mich ein, fühle ich die Person und sehe ich dich mit neuen und frischen Augen?

Ein Aspekt der transparenten Kommunikation ist es auch, wie kann ich denn die Fähigkeit meines Verstandes und meines Körpers und meiner Emotionen und meiner sozialen Verhaltensweise, Gewohnheiten herzustellen, wieder auffrischen und beleben und transzendieren?

Es ist gut, dass wir Gewohnheiten ausbilden, weil wir alle davon profitieren. Wir haben alle viele Dinge gelernt, die wir jeden Tag nutzen. Und wir alle führen Handlungen aus und gehen mit dem Leben auf eine Art und Weise um, die auf tausende und tausende und tausende von Jahren menschlicher Gewohnheiten beruhen.

Aber möchtest du die Gewohnheit deines Partners sein? Möchtest du, dass dein Partner sich auf dich bezieht wie eine Maschine? Dass er nicht dich sieht, sondern nur ein Bild von dir? Das ist nicht sexy. Das ist nicht lebendig. Das ist nicht kreativ. Das ist nicht spontan. Das ist nicht überraschend. Du erwartest bereits, dass dein Partner gewisse Dinge sagen wird. Du erwartest schon, dass dein Kollege auf eine bestimmte Art und Weise „hallo“ zu dir sagen wird.

Wir alle kennen irgendwie die Gewohnheiten der anderen. Wir rechnen schon mit unseren Gewohnheiten in der Art und Weise, wie wir uns aufeinander beziehen.

Wenn unser Leben dort gelandet ist, dann verbringen wir viel Zeit in der immer unbewussteren Version dessen, wie man Realität verarbeiten kann. Eine Art Autopilot leitet dann mein Leben.

In der Erwachenspraxis sagen wir sehr oft, dass die Gewohnheit unser ältester Freund ist auf dem Weg des Erwachens, weil wir ihr immer, immer, immer wieder begegnen. Und wir werden sie immer, immer wieder neu überwinden.

Transparente Kommunikation, warum heißt das „Transparente Kommunikation“? Weil es bei der Transparenz nicht darum geht, dass ich dir die ganze Zeit mitteile, was in mir gerade passiert, dass ich meine inneren Prozesse transparent mache, dass ich ehrlich mit dir bin. Dies sind grundlegende Aspekte der Kommunikation und der Beziehung und bei der Herstellung gesunder Beziehungen miteinander.

[00:45:00]

Aber Transparente Kommunikation sagt, dass diese Praxis, die wir vorhin gemacht haben, dass es einen Innenraum gibt und einen Außenraum – meine Umgebung – und dass mir ein Bewusstsein zur Verfügung steht, das sich wie zwei Pfeile bewegt – einer geht nach innen, einer nach außen – und dass ich das üben kann, so oft ich kann.

Transparenz bedeutet, dass in genau diesem Moment – und in vielen Momenten, wenn wir mit Menschen reden, wenn wir miteinander reden, wenn wir uns in Menschengruppen befinden oder in vielen Lebenssituationen – dass es da viel mehr Informationen gibt, als mein Gehirn und mein Nervensystem und mein gesamter Innenraum reflektieren.

Mit der Transparenten Kommunikation entwickeln wir viele Werkzeuge und kleine Praktiken, wie wir unser Bewusstsein erweitern können, sodass wir die subtilen Feinheiten unseres täglichen Lebens und genau dieses Moments – und der nächsten Unterhaltung, in der ich mich befinde – dass wir das mit höherer Auflösung betrachten können.

In der Praxis der Kabbala sagt man: Wenn du durch das Leben gehst, dann kannst du das Leben nur wahrnehmen, wenn du ein Instrument besitzt, mit dem du wahrnehmen kannst. Wir alle besitzen also ein physisches Instrument, einen physischen Körper. Wir besitzen ein emotionales Instrument. Wir besitzen ein mentales Instrument, ein kognitives Instrument.

Das sind im Grunde die drei Funktionen, die wir jeden Tag benutzen, aber es sind ganz, ganz feine Instrumente. Die Evolution hat seit tausenden von Jahren an diesen Instrumenten gearbeitet, seit hunderttausenden von Jahren. Es sind verfeinerte Instrumente.

Mein Nervensystem hat Zugang zu so viel mehr Informationen, aber da gibt es unseren Freund, die Gewohnheit. Es gibt so viele Informationen, aber auch so viele Gewohnheiten. Gewohnheiten bedeuten, dass wir die Bewegung des Lebens in einer Struktur einfrieren. Und wir alle brauchen diese Struktur, weil wir alle glücklich sind, dass unser Körper nach dieser Session wieder aus dem Raum herauslaufen wird und dass alle Zellen noch immer zusammenkleben. Das ist also eine sehr gesunde Funktion, und ich bin froh über die Tatsache, dass meine Zellen sich noch immer dafür entscheiden, diesen Körper zu formen, auch noch nach diesem Kurs. Das ist also eine sehr nützliche Funktion.

Dass ich zusammenhängende Gedanken denken kann, das ist auch eine sehr hilfreiche Funktion. Wir sind also glücklich über diese Gewohnheiten. Aber sie limitieren auch unsere Fähigkeit, das Frische, Neue des Lebens wahrzunehmen. Deshalb wird sich jeder ernsthafte spirituelle Praktiker anschauen, wie man die Erfahrung lebendig halten kann durch einen hohen Grad an Bewusstheit in Bezug auf diese Gewohnheiten. Und dass wir von Zeit zu Zeit mal die Art, wie wir Dinge tun, verändern, selbst die ganz alltäglichen, banalen Dinge.

Wenn ich Dinge verändere, selbst wie ich meine Zähne putze, wie ich Menschen anschau, wie ich dann sehen werde, dass sich in meinem engsten Kreis der Menschen wahrscheinlich die Menschen befinden, denen gegenüber ich am meisten eingeschlafen bin. Nicht, weil ich mit ihnen die meiste Zeit im Bett verbringe, sondern weil ich nicht mehr schaue. Weil ich viele Menschen, mit denen ich jeden Tag zu tun habe, für selbstverständlich halte.

Transparente Kommunikation ist eine Art, meine Funktionen wieder aufzuwecken, mit denen ich ein Instrument herstellen kann, das sich fein einstimmen kann, und das ich in alltäglichen Lebenssituationen verwende, wie gewohnheitsmäßig diese auch immer sein mögen, als meine spirituelle Praxis.

Meine spirituelle Praxis besteht aus zwei Dingen. Wir haben festgestellt, dass es für die spirituelle Praxis zwei grundlegende Prinzipien gibt: Leere, Stille, und Raum, Verfügbarkeit und Präsenz; und Bewegung, Energie, Information und Kreativität.

[00:50:00]

Was bedeutet das für die Tasse Kaffee, die ich mit dir trinke? Wenn ich mit dir in einem Café sitze, gibt es da ein Level von Verfügbarkeit. Wie sehr bin ich bereit, mit dir zu sein? Wie sehr kann ich dich in mir empfangen?

Zwei Arten des Zuhörens

Es gibt im Grunde zwei Arten des Zuhörens. Bei der einen geht es darum, Raum zu haben. Also wenn du jemandem zuhörst und jemanden herein lässt – ich lasse deine Wörter hereinsinken – da muss ich sofort zu Raum werden.

Wenn du mir zuhörst und du lässt es zu, dass die Worte in dir landen, dann wirst du sehen, dass es da sofort einen inneren Raum gibt. Oder du denkst „nein, hier stimme ich nicht überein mit Thomas.“ Oder vielleicht ich sehe das anders, was auch immer. Es entsteht ein innerer Prozess. Wenn die Worte hineingelangen, dann entsteht ein innerer Prozess. Oder ich blockiere die Wörter schon, bevor sie überhaupt hineingelangen, weil ich das gar nicht hören will. Wenn wir schwierige Gespräche mit Menschen führen, das kennen wir alle, dann verhärte ich mich innerlich und du dich vielleicht auch. Dann ergibt das diesen Ping-Pong-Effekt, bei dem wir zwar reden, aber eigentlich reden wir nicht.

Eine meiner Fähigkeiten in der Transparenten Kommunikation ist es, wie sehr lasse ich mich von der Realität überhaupt berühren? Wie sehr kann ich die Realität in mich eindringen lassen? Wie gut kann ich zuhören? Wenn du in der Kontemplation oder Meditation sitzt – oder jetzt gerade – und du erkennst, dass das Zuhören eigentlich ein ganz raumhafter Prozess ist.

Wenn du etwas zuhörst, dann fühlt es sich so an, als ob du dich innerlich in alle Richtungen öffnest. Wir hören auf eine entspannte Art zu – Lauschen ist offener Raum. Wir könnten sagen, dass der tiefste Zuhörer waches Bewusstsein ist. Der tiefste Platz in mir, der zuhört, ist reines Bewusstsein.

Beim rezeptiven oder feminineren Teil des Zuhörens geht es darum, Dinge hineinzunehmen, die Situation von jemandem, die Erlebnisse im Leben, dass mich das berühren darf. Wir könnten sagen, auf eine Art das Leben mit einem offenen Herz zu empfangen. Oder wirklich zur Verfügung zu stehen und das Leben hereinzulassen, um dann von meinem authentischen Kern her darauf antworten zu können.

Das ist die eine Qualität des Zuhörens. Da geht es eher um die Aspekte der Stille, Präsenz und Leere beim Zuhören. Aber dann gibt es natürlich auch einen anderen Aspekt des Zuhörens, nämlich die Einstimmungsfähigkeit.

Wenn du in ein sehr lautes Restaurant gehst und du sitzt zusammen mit einer Person, für die du dich sehr interessierst. Aber hier ist es sehr laut, und die Person redet und redet und redet. Und es ist wirklich schwierig für dich zu hören, was die Person sagt. Was machst du? Weil es wirklich wichtig ist, diese Person spricht über wichtige Dinge, und ich möchte nicht verpassen, was die Person sagt. Also, was tue ich? Was mache ich, wenn ich etwas zuhöre und es gibt viel Hintergrundlärm? Wir müssen uns sehr konzentrieren.

Ich muss mich auf dich einstimmen. Ich muss dich fühlen und meine Konzentration und meine Bewusstheit in dir verankern, und ganz präzise mit deinen Worten sein, um wirklich zu verstehen, was du sagst, denn es ist ein wichtiges Gespräch.

Plötzlich, wenn etwas wichtig ist, haben wir diese Kapazität, unsere Aufmerksamkeit auf eine ganz zielgerichtete Art und Weise zu fokussieren. Interessanterweise ist es in den spirituellen Traditionen eine Art der ganz verfeinerten Meditationspraxis, ein ganz pfeilspitz ausgerichteter Verstand. Dass ich so präsent und bewusst bin, dass mein Bewusstsein zu einem Punkt wird. Es gibt eine Meditationspraxis, in der wir ganz universell werden. Und es gibt Meditationspraktiken, mit denen ich ganz spezifisch werde.

Stille und Präsenz und Leere sind sehr weit, universell. Bei der Einstimmungsfähigkeit wird es ganz spezifisch. Ich meine wirklich dich. Ich meine dich, genau so, wie du bist.

[00:55:00]

Lasst uns an dieser Stelle anfangen, dass ein sehr hoher Grad spiritueller Realisierung, wie Stille, tiefe Stille, reines Bewusstsein etwas ganz Universelles hat. Viele spirituelle Praktiken erweitern tatsächlich unser Bewusstsein in etwas hinein, was wir „universell“ nennen.

Es gibt eine universelle Erweiterung. Und ich sitze als Stille oder als reines Bewusstsein, es gibt keinerlei Begrenzung. Es gibt keine Zeit. Es gibt keine Formen. In einem tiefen Zustand der Meditation kann ich stundenlang sitzen und es ist einfach nur still. Es taucht kein Körper auf. Es taucht keine Emotion auf. Es taucht kein Gedanke auf, es gibt da einfach nur Bewusstsein, wie eine magnetische Präsenz.

Eine bestimmte Realisierung in der Meditation ruht in diesem tiefen Zustand. Damit geschieht ein universelleres Beinhalten des Lebens in mir. Ich kann die Welt in mir beinhalten. Ich kann die Welt bewusst beinhalten, was natürlich auch mein Bewusstsein in Bezug auf viele meiner alltäglichen Handlungen vergrößert.

In den spirituellen Traditionen, besonders in denen, die sich nicht aus dem Leben zurückziehen – wie wenn wir uns in Höhlen zurückziehen oder an abgeschiedene Orte begeben und uns nicht mehr an der Kultur beteiligen – sondern ich meine die spirituellen Praktiken, die den Geist oder „Spirit“ verkörpern, die zu einer verkörperten Bewusstheit führen, die diese Bewusstheit in den gegenwärtigen Marktplatz mit hineinbringen, in die Kultur, wo spirituelle Praxis zu einem kulturellen Impuls wird. Es ist ein co-kreativer Kulturimpuls. Wir kümmern uns um die Welt, weil wir die Welt lieben. Wir kümmern uns um die wunderbaren Momente und wir kümmern uns um die schwierigen Momente, weil wir hier sind.

Das ist ein tiefes Commitment, Hingabe. Ein tiefes Commitment, lebendig zu sein. Ich bin hier, wenn es schön ist, und ich bin hier, wenn es schwierig ist, weil ich hier bin. Ich bin lebendig. Ich gebe mich etwas Größerem, jenseits von Schmerz und Genuss.

Im Universellen bin ich universell, erweitert. Aber wenn ich lebendig bin und ich muss mich mit den täglichen Lebensumständen befassen – ich bin verheiratet, ich habe Kinder, ich habe einen Job, ich trage Verantwortung, es gibt Menschen, die von meinen Entscheidungen abhängen – ich bin da wirklich fürsorglich und ich kümmere mich, weil ich einen Beitrag leisten will. Ich lebe in dieser Kultur, und ich möchte einen Beitrag zu dieser Kultur leisten. Wir haben alle eine bestimmte Art von Intelligenz, und wir haben alle etwas anzubieten.

Aber in diesem Angebot bist du einzigartig und bin ich einzigartig. Niemand wird deinen Beitrag leisten und niemand anderes meinen. Wenn ich mich also mit einer Person unterhalte, gibt es einen hohen Grad von Spezifität. Ich meine dich und deinen einzigartigen Code, den einzigartigen Platz, den du bewohnst, der einzig und allein deiner ist.

Natürlich gibt es viele andere, es gibt viele andere Optionen, es gibt viele andere Leben, Möglichkeiten und Menschen. Aber du hast ein einzigartiges Lied. Ich habe ein einzigartiges Lied. Wir alle haben ein einzigartiges Lied.

Ein Verständnis von Nondualität – nicht-zwei – ist nicht, dass wir alle gleich sind, sondern, dass uns allen klar ist, dass wir im Spezifischen, im ganz Spezifischen das Universelle finden.

Transparente Kommunikation basiert auf diesem ganz einfachen Prinzip. Es klingt so einfach. Aber es ist nicht so einfach. Das wir das Alleruniversellste im Allerspezifischsten finden. Und im ganz Spezifischen erkennen wir die universellsten Prinzipien. Sie sind von Natur aus miteinander verwoben, weil sie nicht-zwei sind. Das bedeutet, dass wir uns nicht alle gleichen müssen. Das bedeutet, dass wir uns nicht alle auf eine bestimmte Weise verhalten müssen, um dazuzugehören.

[01:00:00]

Nein, wir sind alle wunderschön in diesem ganz Spezifischen. Und wir sind zugleich alle auch Teil des absolut Universellsten. Das, glaube ich, ist ein ganz tiefes spirituelles Prinzip. Aber es ist auch etwas zum Anwenden im täglichen Leben. Ich höre zu. Ich nehme dich hinein. Und ich lausche und stimme mich ein. Ich stimme mich auf dein Lied ein. Ich höre deiner Intelligenz zu, ich höre deinen Schatten zu, ich höre deiner Vergangenheit zu, deiner Präsenz, deiner Zukunft. Ich lausche auf das einzigartige Lied, auf das einzigartige Lied, das du ausstrahlst.

Transparente Kommunikation sagt, dass das Bewusstseinsfeld, das Leben voller Informationen ist. Jeder Mensch strahlt die gesamte Information seines oder ihres Lebens in jedem Moment in den Raum aus. Wir sind alle wie Radiostationen. Wir übertragen die ganze Zeit Radiostationen. Und wir sind alle Empfänger.

Aber wie du weißt: Wenn du einen Empfänger hast und du fährst mit dem Auto und du möchtest gute Musik hören. Und du schaltest das Radio an und suchst dann nach der richtigen Radiostation, weil dir die Musik, die dort gerade spielt, nicht gefällt. Die andere Musik kommt nicht klar durch. Es gibt starkes Rauschen. Dann plötzlich hörst du das Lied, aber du musst deinen Empfänger neu einstellen.

Jeder Mensch strahlt die gesamte Information – das bedeutet die gesamte Vergangenheit, den gegenwärtigen Moment und die potenzielle Zukunft – jetzt gerade in den Raum aus.

Das ist unsere Arbeitsthese hier in diesem Kurs. Das ist unser Forschungsobjekt: Ist es möglich, dass jeder Mensch so viel Information ausstrahlt? Und ist es möglich, dass wir das empfangen können? Dass ich ein so hochverfeinerter Empfänger sein kann für die Informationen, das Lied, das ich von dir höre, vom Kern dessen, wer du bist, ich höre das ganz präzise.

Und warum? Weil das Liebe in Aktion ist. So fein eingestimmt zu sein, dass wir zuhören, dass wir einander empfangen, und dass wir so fein eingestimmt sind, diese Präzision ist Liebe. Liebe ist Präzision. Liebe ist Raum, und Liebe ist Präzision. Das ist eigentlich eine Hochzeit. Wir haben Raum und wir haben Präzision und Eingestimmtsein. Das sind das maskuline und das feminine Prinzip in uns, die beim Heiraten verschmelzen in ein Nicht-Zwei-Sein. Ich kann offen sein und dich empfangen, und ich kann mich ganz auf dich einstimmen, und mich ganz spezifisch auf einen Punkt ausrichten. Ich meine wirklich dich.

Das bedeutet, dass wir hier eine ganz anspruchsvolle Arbeitshypothese haben. Denn wenn ich behaupte, dass die gesamte Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft von uns allen jetzt gerade ausgestrahlt wird ... und dann kommen sie hier wieder, unsere alten Freunde, die Gewohnheiten.

Die Gewohnheit ist hier, um zu sagen: Oh, warum sollen wir so ehrgeizig sein? Lehnen wir uns doch ein bisschen zurück. Lasst uns das nicht so ernst nehmen. Lasst uns doch einfach hier sein und die Dinge tun, die wir so machen, lasst uns eine gute Zeit haben. Und die schlechten Zeiten, da versuchen wir irgendwie durchzukommen, irgendwie, so gut wir es können. Lehnen wir uns doch ein bisschen zurück und fallen wir doch zurück in die Abhängigkeit meiner Vergangenheit: Was ich schon mal gedacht habe, was ich schon mal gefühlt habe, was ich schon mal gemacht habe, wie ich mich schon mal verhalten habe. Lasst uns doch ein bisschen mehr in der Vergangenheit ruhen, anstatt so präsent zu sein, dass wir die Zukunft empfangen können.

1. Teil der Hausaufgaben

Ich denke, ein Teil der Hausaufgaben bis nächste Woche wird es sein zu beobachten, wie oft ich der Verführung meines Freundes zuhöre, meiner Gewohnheit. Die Gewohnheit ist eine Gewohnheit. Die Gewohnheit ist ein Effekt im Leben. Das ist nicht mal etwas, womit ich streiten oder diskutieren muss. Es ist eine Tatsache.

Es ist eine Tatsache, dass nicht mal wir diese Gewohnheiten erfunden haben. Denn wenn wir auf Gewohnheiten Urheberrechte hätten, dann wäre das schon wieder interessant, denn alle benutzen sie, also das wäre ein cooles Urheberrecht. Das ist genauso, als ob ich ein Urheberrecht auf Ärger hätte. Großartig! Denn fast die gesamte Gesellschaft verwendet Ärger. Das ist ein fantastisches Copyright!

[01:05:00]

Aber in Wirklichkeit habe ich Ärger nicht erfunden. Ich habe die Gewohnheit nicht erfunden. Ich habe Angst nicht erfunden. Ich habe das meiste, worüber ich nachdenke, nicht erfunden. Wo ist eigentlich diese Einzigartigkeit, wenn ich ganz viel Wissen verwende, worüber Plato und andere Leute nachgedacht haben? Wenn ich viele emotionale Qualitäten verwende, die das Leben schon über einen jahrtausende langen Zeitraum hinweg entwickelt hat? Und wenn ich einen physischen Körper nutze, den das Leben seit noch viel längerer Zeit entwickelt?

Es ist nicht so, dass ich damit so einzigartig bin oder dass ich damit so kreativ bin. Aber die Gewohnheit ist eine sehr kraftvolle Funktion, denn mit der Gewohnheit ... wenn ich mich zurücklehne und ich von der Vergangenheit absorbiert bin, dann bin ich natürlich nicht mehr so verfügbar für diesen Moment, und ich bin nicht so offen verfügbar für eine potenziell kreative, innovative Zukunft.

Teil der Hausaufgabe ist es, dass wir uns anschauen, wie viele Menschen in meiner engsten Umgebung zu einer Gewohnheit geworden sind, sodass ich nicht mehr sehe: „Ach, das ist meine Frau. Ach, das ist mein Arbeitskollege. Ach, dich kenne ich, dich kenne ich.“

Aus der Sicht der Transparenten Kommunikation sagen wir in dem Moment, in dem wir sagen: „Ich kenne dich“, eigentlich nur: „Ich schlafe gerade.“ Wenn ich sage, dass ich dich kenne, dann schlafe ich. Warum? Weil ich mich dann nicht auf dich jetzt beziehe. Ich beziehe mich auf die Abbildung in meinem Verstand, die dort noch von gestern ist. „Natürlich kenne ich dich.“ Aber kennen wir einander wirklich? Ist das wirklich so? Oder speichern wir nur die Daten, damit es einfacher ist und weniger Energie beim Verarbeiten benötigt? Es so zu machen braucht weniger Energie.

Ich glaube, im Erwachensprozess müssen wir diesen Freund transzendieren. Ich nenne es bewusst einen Freund, denn ich habe das Gefühl, dass wir lernen müssen, mit diesem Freund gemeinsam zu gehen.

Viele Leute kennen den Film „Der Herr der Ringe“, in dem der Zauberer Gandalf mit all den Hobbits durch Mittelerde zieht, um irgendwie ihr Abenteuer lösen. Aber aus irgendeinem Grund müssen sie gemeinsam gehen. Und darin liegt eine Weisheit, dass der Magier nicht allein die Reise unternimmt, sondern dass alle gemeinsam diese Reise unternehmen.

Also all diese Gewohnheiten, meine vergangenen Gedankenprozesse und Emotionen, Körperreaktionen ... ich muss nämlich lernen, mit denen weiterzugehen und zugleich aber durch sie hindurchzuschauen.

Wenn wir zusammenfassen, was wir bisher gesagt haben, dann ist es am wichtigsten, wie sehr ich mir meiner Gewohnheiten bewusst werde, die ich in meinem Leben kreierte. Gewohnheiten in der Kommunikation, gewohnte Verhaltensweisen, Gewohnheiten, wie ich andere sehe, Gewohnheiten, wie ich Dinge tue.

Der Beziehungsraum

Denn normalerweise binden diese Gewohnheiten eine Menge Energie, sie sammeln eine Menge Energie, und sie kristallisieren diese Energie aber auch. In der Gewohnheit bin ich meist weniger bewusst. Wenn wir also sagen, Transparente Kommunikation ist eine Illumination des Beziehungsraums, dann beleuchte und fülle ich den Beziehungsraum mit Bewusstsein.

Der Beziehungsraum ist das, was in mir passiert, was in dem Raum zwischen uns passiert und was in dir passiert. Nochmals, was in mir passiert, in dem Raum zwischen uns und in dir.

Wenn ich also mit dir spreche oder in der Gruppe, zu der ich spreche, oder bei der Zuhörerschaft, vor der ich spreche, dann beinhaltet das das Ganze. Das ist eine Art systemische Kommunikation. Es ist eine Kommunikation des Gesamtsystems. Es ist nicht mehr genug, nur zu wissen, was ich sagen möchte. Wirklich fortschrittliche Kommunikation beinhaltet, denke ich, ein Bewusstsein über das gesamte System. Mir nur darüber bewusst zu sein, was in mir geschieht, genügt nicht. Ich muss mir des intersubjektiven Raums bewusst sein. Darüber werden wir im nächsten Modul oder so noch mehr sprechen.

Und ich muss auch deine Verfügbarkeit erkennen. Ich muss deine Verfügbarkeit fühlen, um zu sehen, wie sehr du mich hörst und von welchem Ort in dir du mir erwidert. Das erleuchtet den Beziehungsraum, denn der Raum ist nicht nur ein Objekt. Der Raum ist etwas viel Größeres, in dem wir leben, in dem wir uns ausdrücken.

[01:10:00]

Diese Illumination ist ein Bewusstseinsprozess. Denn wir alle wissen, dass in ganz herausfordernden Momenten unser gesamtes Bewusstsein so in uns zusammengezogen sein kann, dass ich praktisch keine Ressourcen mehr habe, um dich überhaupt zu fühlen. Ich fühle mich so abgetrennt, dass es mir schwer fällt, dich in diesem Bewusstsein mit einzubeziehen.

Im schlimmsten Beziehungsstreit oder in den schwierigsten Arbeitsplatzkonflikten ist es sehr schwierig, mein Bewusstsein auch nur ein kleines bisschen über mich hinaus auszudehnen. Aber jetzt behaupten wir, dass transparente Kommunikation die Praxis ist, die das gesamte Ich, den Raum dazwischen, und die Menschen, mit denen ich rede, die Person, mit der ich rede, in meinem Bewusstsein hält.

Das, glaube ich, ist eine ganz wichtige innovative Funktionen der Kommunikation. Wir müssen einige evolutionäre Muster transzendieren. Das Muster, mich in mich selbst wieder zurückzukontrahieren, wenn ich mich bedroht fühle, ist ein Muster, das nicht ich erfunden habe. Das gibt es hier schon seit tausenden von Jahren. Und die Menschen, die beginnen, das zu transzendieren, werden auch die Möglichkeit öffnen für neue kulturelle Möglichkeiten, für neue kulturelle gemeinsame Lebensarten, Gemeinschaftsbildung, das Leben in intimen Beziehungen. Aber dazu müssen wir bestimmte Mechanismen transzendieren, die wir noch aus der Vergangenheit in uns tragen, seit vielen, vielen Generationen, die auch in mir noch aktiv sind.

Diese Muster können nur transzendierte werden durch eine hohe Bewusstseinsstufe und mit großer Präzision im jeweiligen Moment. Ein hoher Grad an Bewusstheit, Präzision, Energie. Das ist der Weg, wie diese Selbstkontraktion, diese Kontraktion in mich selbst hinein, und auch die Selbstzentriertheit, dass ich immer nur darauf aus bin, was ich aus diesem Moment heraus gewinnen kann ... In der Praxis der Kabbala nennt man das den Willen zu empfangen. Mein ganzes Leben ist vielleicht darauf fokussiert, zu sehen, wie ich Vorteile aus einer bestimmten Situation ziehen kann. Was habe ich davon, dass ich dich unterstütze? Was kriege ich von der Person, mit der ich mich auf einer Konferenz unterhalte? Wer ist die Person, von der ich am meisten kriegen kann? Die transzendierte Form davon wäre der Wille zu geben.

Der grundlegende Zustand ist für viele Menschen: Was kriege ich? Diese Selbstkontraktion bedarf ganz viel spiritueller Praxis, und wir kennen das aus vielen Traditionen rund um die Welt, dass es da eigentlich um die gleichen grundlegenden menschlichen Konditionierungen geht.

In dieser Session, um einfach nur ein paar der grundlegenden Prinzipien vorzustellen, haben wir also über die Kompetenz der Stille, Präsenz, Verfügbarkeit und inneren Raum gesprochen.

Wir haben über Bewegung gesprochen, dass ein Mensch kein Objekt, sondern Intelligenz in Aktion. Es ist ein Fluss. Eine Bewegung. Es ist ein kreativer Ausdruck des Lebens. Es ist Lebendigkeit.

Es ist ein Auftauchen. Wenn ein Mensch schon den Zustand von Emergenz erreicht hat, dann ist er zu einer innovativen kreativen Kraft geworden, frisch, spontan, unvorhersehbar.

Und dann gibt es die Kompetenz der Bewegung, wir sehen Energie, das ist die Bewegung, das ist Energie, Information und Kreativität.

Wir haben gesagt, dass es zwei Arten des Zuhörens gibt. Der Modus des Zuhörens, der sich auf den Raum bezieht, der nimmt dich auf. Und die Kapazität des Universellen, und die Fähigkeit, sich einzustimmen und dem Lied einer Person zuzuhören, selbst in einem lauten Restaurant kein Wort zu verpassen, präzise zu sein, und wirklich die Person zu meinen, die vor mir sitzt.

[01:15:00]

Es gibt es also die Präzision der Wahrnehmung und den Raum, ein Verfügbarsein für die Wahrnehmung.

Wir haben gesagt, dass der Raum – das bedeutet ich, der Raum und du – dass transparente Kommunikation die Fähigkeit ist, das gesamte System gegenseitig im Bewusstsein zu halten. Oder, in anderen Worten, wir sehen nicht hier und dort ein Objekt, sondern wir sehen hier einen Fluss und hier einen Fluss. Und transparente Kommunikation bedeutet, dass sich diese Flüsse begegnen. Der Fluss fließt zusammen. Es entsteht Intimität. Da begegnen sich zwei Lieder wirklich.

Und das ist eine unglaubliche spirituelle Praxis; zwei Dinge noch – und dann können wir uns vielleicht für Fragen öffnen, die aufgetaucht sind – also, zwei Dinge noch. Zum einen, für mich ist die transparente Kommunikation natürlich nicht nur eine Verbesserung unserer Kommunikationsfähigkeit, das ist eine Begleiterscheinung. Das ist etwas, was auf dem Weg passiert. Natürlich erweitert das die Art, wie wir unser Leben leben, wie wir Beziehungen führen und wie wir Kultur co-kreieren.

Aber ultimativ ist Transparente Kommunikation eine tiefe mystische Praxis, denn sie hilft mir, mein tägliches Leben als eine 24 Stunden am Tage bestehende Möglichkeit der Praxis zu nutzen. Es gibt keine Ausrede mehr, irgendetwas auf später zu verschieben, denn jeder Moment zählt, und ich kann meine spirituelle Praxis in jedem Moment anwenden.

Das ist großartig, denn als Vollzeitpraktiker kommt mir nichts mehr in den Weg, sodass ich meine Praxis nicht tun könnte, denn alles wird zu meiner Praxis. Und ich finde das sehr spannend.

Und das andere – ein Beispiel, von dem ich öfter spreche – es wurden Bücher geschrieben, die zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Geschichte geschrieben wurden, und damals waren sie großartig, und 20 Jahre später hat das keiner mehr gelesen.

Und es wurden Bücher geschrieben, die nicht nur eine Welle des Ozeans beschreiben, sondern sie sprechen mehr und mehr von der zeitlosen Qualität des Ozeans.

Es gibt also Bücher, die die Menschen seit tausenden von Jahren lesen, und wir lesen sie noch immer. Ich denke, das ist wirklich interessant. Warum lesen wir noch immer bestimmte Bücher, die vor so langer Zeit geschrieben wurden, dass jeder sagen könnte: „Ja, aber die sind doch völlig veraltet. Warum liest du dieses Zeug noch?“ Weil diese Bücher aus einer zeitlosen Qualität heraus geschrieben wurden, die jenseits der relativen Zeit liegt, in der wir leben, es werden tiefere Aspekte des Lebens beschrieben, die immer, immer, immer wieder auftauchen.

Ich glaube deshalb, dass transparente Kommunikation ein wunderbares Werkzeug ist, denn als Mystiker sind wir interessiert an diesen zeitlosen Büchern, aber wir sind eigentlich am meisten interessiert am wirklichen Buch, und das wirkliche Buch ist das Leben selber. Das wirkliche Buch ist der gegenwärtige Moment, der voller Information steckt.

Eine innere Umgebung zu schaffen, die diesen kohärenten Zustand herstellen kann, so präzise und offen für diesen Moment zu sein – dann bringt mir das Leben in jedem Moment etwas bei.

Jeder Mensch, jede Lebenssituation, jeder Zustand der Firma, jede Lebensinitiative, jede kulturelle Herausforderung, alles im Leben steckt voller Information. Und nur meine Kapazität, das zu empfangen, limitiert diese Situation. Und sobald ich das weiß, kann ich sagen: „Wow, mein Dienst für das Leben, meine Liebe in Aktion, mein Beitrag für die Gesellschaft, und für die Kultur und ganz allgemein für das Leben, ich bin dafür verantwortlich, an meinem Container zu arbeiten, an meinen Werkzeugen zu arbeiten, an meinem Empfänger zu arbeiten, weil ich so viel mehr Möglichkeiten habe, zu denen ich Zugang haben kann.“ Bei einem großen Teil der spirituellen Praxis in den großen Traditionen geht es eigentlich darum.

[01:20:00]

Das Großartige ist, dass es ein unglaubliches Buch gibt. Wir alle lesen es. Wir alle schreiben es gemeinsam. Wir sind Co-Autoren dieses Buches und wir lesen es gemeinsam, in jedem Moment unseres Lebens, und es beinhaltet all die Informationen, die wir brauchen. Information ist omnipräsent. Alle Informationen sind hier vorhanden.

Jetzt liegt es nur an uns. Es ist noch viel besser als das beste Internet. Es ist schon hier. Und die Weisen und Heiligen aller Zeiten haben uns das schon immer gesagt. Wir finden das in den verschiedenen Schriften immer, immer, immer wieder, dass „das Buch“ alle Weisheit beinhaltet. Wirklich, alle Weisheit ist die gesamte Zeit hier. Sie ist in mir. Sie ist um mich herum. Es kommt nur auf meine Kapazität an, das zu lesen.

Das nächste Mal werden wir über die Kapazität des Lesens reden. Wir werden noch mehr über die unterschiedlichen Kapazitäten, die wir erforschen können, sprechen. Weil es gibt da ein schönes Beispiel, und ich neige dazu, es immer, immer wieder zu erzählen. Aber für mich ist das so ein eindruckvolles Beispiel für das Zuhören, und wie wir in unserem Leben oft unsere eigene Unbewusstheit auf die Welt projizieren und dann der Welt die Schuld dafür geben.

Zum Beispiel war da eine Frau, die einmal für ein Einzeltreffen zu mir kam, und sie sagte: „Weißt du, ich bin so frustriert, weil mein Mann, zum zehnten Mal hat er das jetzt schon gemacht, neun Mal habe ich ihm schon gesagt, das nicht zu tun, aber er ist so unbewusst, er hat es wieder gemacht.“

Und dann habe ich gesagt: „Okay, lass uns mal diese Frustration genauer betrachten.“ Ich habe zu ihr gesagt: „Wenn ich dir zuhöre, dann frage ich mich, warum du nach dem ersten Mal, als du ihm das erzählt hast, nicht wahrgenommen hast, dass er das nicht hört? Warum nicht nach dem ersten Mal? Warum musst du neun Mal frustriert sein, weil du nicht ganz verstehst, dass du mit deiner Anfrage und den Worten und dem Sehnen deinem Mann nicht begegnest?“

Die Frustration ist also ein Zeichen für deine eigene Unbewusstheit. Denn sobald du das siehst, du das fühlst, dir das bewusst ist, kannst du nicht enttäuscht sein. Enttäuschung ist eine Funktion, ein Ergebnis unserer eigenen Unbewusstheit. Denn wenn ich wirklich ganz präzise bei dir bin, wie kann ich dann enttäuscht sein?

Wenn ich dich wirklich fühle, wenn ich wirklich mit dir verbunden bin, wie kann ich da enttäuscht sein? Dann ist das ohnehin schon klar.“

Vielleicht nehmen wir das mal mit, dass unser Leben im Grunde unglaublich ist. Wir haben so umfassenden Zugang zum Leben selber und zu der Weisheit des Lebens an sich, zu Informationen und zum Lernen.

Wir haben tatsächlich Zugang zu einer Online-Lernkapazität, die unglaublich ist.

2. Teil der Hausaufgaben

Die zweite Aufgabe, die ich euch gerne zum Üben bis zum nächsten Mal mitgeben möchte, ist es, aufmerksamer auf diese beiden Kapazitäten zu achten, Stille und Bewegung. Denkt darüber nach, kontempliert das, beobachtet das, bezeugt das.

Und insbesondere übt und erforscht diese beiden Arten des Zuhörens, und das könnt ihr einfach selber allein für euch machen. Ihr müsst den anderen dazu gar nichts zu sagen. Wie höre ich zu, wenn ich empfangen? Wie werde ich zu mehr Raum, um einen Geschmack für die Qualität der Raumhaftigkeit des Zuhörens und Empfangens zu erlangen?

Aber auch zu bemerken, wie schwierig es manchmal in alltäglichen Lebenssituationen ist, die andere Person wirklich zu empfangen. Vielleicht möchte ich die andere Person eigentlich gar nicht hereinlassen, dass ich da schon diesen Filter habe und ich mich freue, wenn dieses Gespräch vorbei ist, weil ich dich nicht reinlassen möchte. Ich möchte überhaupt nicht fühlen, was du sagst. Lasst uns also damit ein bisschen spielen.

Und dann das Spezifische, dieses sich ganz genau Einstimmen. Dass ich dir zuhöre, und wirklich dich meine, und wir können einander auf eine sehr verfeinerte Art und Weise fühlen, sehen und kennen.

[01:25:00]

Wir hören auf das Lied des anderen. Und das besonders zu machen mit den Menschen, von denen wir normalerweise sagen: „Ich kenne dich, natürlich, ich kenne dich. Ich wache morgens auf, und ich kenne dich.“ Ich gehe morgens zur Arbeit und ich denke: „Ich kenne dich. Ich kenne meine Kollegen.“

Da ein bisschen mehr aus dieser Gewohnheit heraus zu erwachen und zu sagen: „Okay, ich bin bereit und nehme mir vor, mich wieder einzustimmen.“ Ich nehme die Menschen um mich herum mit frischen Augen wahr, und dann werden wir diese Funktionen nächstes Mal anwenden und unsere Forschung vertiefen.

Dies beendet den unterrichtenden Teil der ersten Kurseinheit. Wir gehen nun zum Frage- und Antwortteil [Q&A] über, in dem Thomas Fragen der Teilnehmer, die live bei dieser Session mit dabei waren, beantwortet.

Die Teilnehmer, die hier beim Frage- und Antwortteil [Q&A] gezeigt werden, haben ihre Zustimmung gegeben, in diesen Aufzeichnungen mit aufgenommen zu werden.

Fragen und Antworten [Q&A]

[Q&A]: Sich im Beziehungsraum verbinden und Angst in Kraft umwandeln

Bei dieser Frage hat ein Ehepaar mit Thomas gesprochen. Die Frau wird im Folgenden Sprecher/in a genannt, der Mann Sprecher/in b.

Thomas: Hallo!

Sprecher/in 1a: Ich bin etwas nervös. Also, wow, das war großartig. Ich denke, die Frage hat damit zu tun, dass wir schon jetzt schon eine ganze Weile lang zusammen sind, so 18 oder 19 Jahre. Sehr oft kann ich sehen oder bemerken, dass all die bisherigen Erfahrungen und all die Gewohnheiten dazu beitragen, wie ich ihn jetzt sehe. Und ich kann nicht herausfinden, wie ich da aussteigen kann und wie ich ihn wirklich frisch sehen kann, und nicht ... all die vorherigen Male, die er zu spät gekommen ist und ich erwarte es, dass er zu spät kommt ... und das nicht auf die momentane

Situation draufzusetzen. Ich fühle mich an diesem Platz, als ob ich feststecke.

Thomas: Ich denke, du sprichst hier für ganz viele Menschen, wenn du das sagst. Lass uns mal bemerken und feststellen, dass deine Erfahrung höchstwahrscheinlich auch ganz viele andere Menschen anspricht. Es sind nur andere Varianten oder Duftnoten. Wir kennen das tatsächlich alle, wie diese vergangenen Eindrücke unserer Partner oder von Menschen, mit denen wir viel Zeit verbringen, wie diese bereits die Art und Weise vorformen, wie wir sie jetzt sehen.

Zunächst einmal, lasst uns mal sagen, das ist ein menschlicher Zustand. Aber in der spirituellen Arbeit oder in der Bewusstseinspraxis, sagen wir, okay, das ist eine menschliche Kondition. Wir müssen das annehmen, weil es Teil unserer Natur ist. Aber wir bleiben da nicht stecken.

Jetzt gibt es zwei Dinge, die ich dir heute als Praxismöglichkeiten anbieten möchte. Zum einen, am Anfang eurer Beziehung habt ihr beschlossen: „Wow, wir werden zusammen in dieses neue Haus einziehen. Und es ist ein schönes Haus. Es ist neu gebaut, und es ist wie ein frischer Lebensraum für uns.“ Ihr zieht also in dieses wunderschöne Wohnzimmer ein und ihr genießt dort wirklich eure gemeinsame Zeit. Und so vergehen die Jahre. Dann passiert hier eine Enttäuschung. Dort gibt es eine Verletzung. Es gibt irgendetwas, was ich nicht ausgesprochen habe. Es gibt etwas, von dem ich befürchte, dass es, wenn ich es einbringe, Streit gäbe.

Und jedes Mal, wenn wir das tun, nehmen wir ein Stückchen Papier oder eine alte Zeitung, zerknüllen sie und schmeißen sie ins Zimmer. Wenn da ein Stückchen Müll liegt, irgend so ein Stück, dann ist das noch okay im Wohnzimmer. Aber mit der Zeit kann das anwachsen. Und wir, immer weniger haben wir das Gefühl, dass dieses frische, neue, helle Wohnzimmer noch dieser wunderbare Lebensraum für uns ist.

Das ist also die eine Sache, selbst diese kleine Verletzung, die wir empfinden, wenn wir uns enttäuscht fühlen, wenn Dinge passieren, die für uns schmerzhaft waren, wenn wir einander nicht respektiert haben, was auch immer ... und natürlich passieren auch größere Dinge in einer Beziehung ... sie verbleiben als Narben im Herzen. Und wenn ich mich innerlich distanzieren, dann distanzieren ich mich auch von der Außenwelt. Je mehr ich von meiner intimen Beziehung zurücktrete, umso weiter ist der Partner entfernt.

[01:30:00]

Eine wichtige Praxis in intimen Beziehungen ist es sicherlich zu lernen, wie wir zu einer immer tieferen Ehrlichkeit gelangen, damit der Beziehungsraum offen, verbunden und intim bleiben kann, und damit wir hier unsere Beziehung in diesem Raum verarbeiten können. Sodass ich nicht aus der Beziehung rausgehen muss. Klar kann ich zu einem Therapeuten gehen, professionelle Hilfe einholen, um da mal draufzuschauen, aber ultimativ muss ich diese Weisheit wieder in den Beziehungsraum zurückgeben. Das ist ein Kreislauf. Ich kann professionelles Wissen und die Kapazitäten nutzen, um einige Schatten in mir zu klären, aber dann bringe ich das irgendwann wieder zurück in die Beziehung hinein. Aber dann bleibt das Wohnzimmer so sauber und strahlend und so schön und so warm wie möglich.

Ich denke, eine gesunde reife Beziehung besitzt die Kapazität, den Prozess im Beziehungsraum zu beinhalten. Nichts zu vertagen und nichts auszuschließen, sondern alles mit hineinzubringen. Ich denke das ist eine ganz wichtige Funktion.

Sieh also selber für dich, ob es da Dinge gibt, die noch darauf warten, mitgeteilt zu werden und bisher noch nicht ausgedrückt wurden, noch nicht in Kontakt gebracht wurden.

Das andere ist, dass ich glaube, es braucht eine ganz bewusste Entscheidung, zu sagen: „Ich kenne dich nicht. Die Hingabe meiner Liebe an dich ist, dass ich immer, immer, immer wieder neu herausfinden werde, wer du bist.“ Und dass wir das immer wieder wirklich üben müssen.

Denn der gewohnheitsmäßige Verstand möchte den Partner fixieren; wir internalisieren unseren Partner als eine Gewohnheit in uns.

In der meditativen Praxis sagt man, worauf wir meditieren, zu dem wird man. Wenn du das Göttliche, Gott, den Erwachten Zustand, Buddha und all das in deiner Meditation kontemplierst, dann ist es das, zu dem du ultimativ werden wirst.

Aber wir verbringen ganz viel Zeit mit unserem Partner und wir meditieren im Grunde über unsere Partner, vielleicht viele Stunden am Tag. In unserem neuronalen Netzwerk internalisieren wir unsere Partner deshalb als Teil unserer Selbst. Unsere Partner werden tatsächlich in unserem System verdrahtet. Sie werden Teil von uns.

Deswegen wird es immer schwerer, die Klarheit und die Frische und dieses neues Sehen zu bewahren, das wir anfangs hatten. Das erste Mal als du deinen Partner gesehen hast ... das erste Mal, als du ihn wirklich erforscht hast. Die ersten Tage und Stunden hast du deinen Partner wirklich erforscht, da hattest du frische Augen. Eros und die Kreativität und die Erotik und das Erforschen, die Spontanität, und wie wir einander in intimen Beziehungen überraschen, das bleibt da ganz lebendig.

Aber dann irgendwann schlafen wir durch unsere Gewohnheit vielleicht ein. Ich glaube, unsere Beziehungspraxis muss die ernsthafte Bereitschaft beinhalten, dass meine Liebe für dich bedeutet, dass ich dich, wann auch immer ich daran denke, mit frischen Augen anschauen werde. Ich werde dich fühlen. Ich werde kleine Details erforschen, die mir vorher nicht aufgefallen sind.

Diese Einstimmung und diese Neugier wird zumindest auf eine Weise bis zu einem gewissen Grad diese Gewohnheiten überkommen, dieses gewohnheitsmäßige Internalisieren meines Partners. Und ich halte das für eine ganz anspruchsvolle Praxis. Das klingt so leicht, meinen Partner einfach mit neuen Augen zu sehen. Aber es ist eine große Herausforderung, denn alles in mir wird zu dieser Gewohnheit zurückkehren wollen. Aber ich muss meinen Partner wieder fühlen.

Und wir werden feststellen, je mehr wir das tun, diese „Frische-Augen-Praxis“, desto mehr werden wir wieder neue Dinge entdecken, die liebenswert sind, neue Dinge, die aufregend sind, die sexy sind, die wunderschön sind, weil wir wieder sehen. Wir schauen uns nicht mehr das Fotoalbum unseres Partners an. Wenn ich sage, dass ich dich kenne, dann schaue ich mir das Fotobuch in meinem iPhone an. Ich möchte dich sehen. Ich sitze im Raum mit dir. Ich muss dich jetzt nicht mit Hilfe der Bilder auf meinem iPhone von gestern erkennen. Ich will dich heute sehen.

Ich bin sehr dankbar für die Frage, die du hier hineinbringst, denn das betrifft uns alle; allen unter uns, die wir in langfristigen Beziehungen leben, stellt sich die gleiche Herausforderung. Ich habe das Gefühl, das erneuert die Liebe. Es ist in etwa so, als ob du den Browser deines Computers erneuerst. Jedes Mal, wenn du das tust, entdeckst du neue Dinge, die eine Frische und eine Kreativität in deine Beziehung bringen.

[01:35:00]

Das ist eine wunderschöne Liebespraxis. Ich glaube das ist Liebe in Aktion.

Sprecher/in 1a: Ja, das wird eine interessante Herausforderung für uns sein, zu versuchen, alles wirklich frisch zu sehen.

Thomas: Es wird eine interessante Herausforderung sein, und ich denke, kombiniert mit dem Ersten, was ich gesagt habe, dass wir uns wirklich dem widmen, unsere tiefe Ehrlichkeit mit in den Beziehungsraum zu bringen. Und dass wir in der Beziehung sowohl die schönen, als auch die schwierigen Dinge verarbeiten können. Ich denke die Kombination dieser beiden Praktiken ist sehr wichtig.

Sprecher/in 1b: In den vergangenen Jahren hatte ich viele Probleme mit Angst. Damit sie sich sicher fühlt, muss sie, denke ich, etwas Raum von mir haben, denn ich rede die ganze Zeit über diese Ängste. Und dafür die ganze Zeit offen zu sein, ich denke, das würde sie verrückt machen. In diesem speziellen Fall erhalte ich zwar auch Therapie dafür, ich bin ein bisschen aus der Balance oder auch völlig aus dem Gleichgewicht. Sie braucht einen sicheren Raum – es ist schwierig hier in Beziehung zu sein und einen sicheren Raum zu haben.

Das ist sowieso ein ganz spezielles Problem. Und sobald ich wieder gesund werde, werde ich okay sein.

Thomas: Vielleicht noch eine Sache ... Wenn du das sagst „Ich habe ein Angstproblem.“ Ich persönlich halte es für nicht sehr hilfreich, Angst ein „Problem“ zu nennen. Vielleicht hast du Ängste, die an die Oberfläche gelangen. Aber dann ist es ein Teil der Beziehung, eine Beziehung zu diesen Ängsten zu finden. Ich bin sehr froh zu hören, dass du von einem professionellen Therapeuten begleitet wirst, mit dem du daran arbeiten kannst. Denn ich denke, in der Transparenten Kommunikation würden wir sagen: „Wow, Angst, super!“ Anstatt ein Problem mit der Angst zu haben, gibt es in dir etwas ganz Menschliches, was an die Oberfläche kommt. Und die Tatsache, dass es nach oben gelangt, bedeutet, dass es genug Freiheit in dir gibt, damit umzugehen. Ansonsten würde das nicht auftauchen.

Und auch, dass du die Unterstützung hast, dass du einen Therapeuten hast, dass du hier in diesem Kurs mitmachst, das zeigt ja, dass du ganz viel unternimmst, um dir über den Ursprung davon bewusster zu werden. Und ich denke unsere Liebe zum Leben ist ... weißt du, ich glaube, ultimativ können wir nicht immer nur auf der rechten Seite der Straße gehen. Manchmal müssen wir auf der linken Seite gehen. Und selbst, wenn es auf der einen Straßenseite sonnig ist, muss ich vielleicht doch mal auf der anderen Straßenseite gehen, weil es mich dort hinzieht, weil ich dort eine Aufgabe zu erledigen habe.

Und es geht nicht darum, ob das Leben schön und leicht ist oder ob es mich gerade herausfordert. Nach meinem Gefühl bedeutet Hingabe an das Leben, dass ich sowohl im Schmerz, als auch im Genuss für das Leben da bin. Das ist mein „Commitment“, meine Hingabe ans Leben. Ich bin hier. Ich widme und orientiere mich an etwas Größerem als dem, was angenehm oder unangenehm ist, etwas Größerem als meinem Genuss und meiner Angst und meinem Ärger und meinem Schmerz und meiner sexuellen Befriedigung.

All das ist Teil meines Lebens. Aber ich gebe mich der Essenz des Lebens hin.

Deshalb, wenn es eine Phase in dir gibt, in der ganz viele Ängste auftauchen und du kümmerst dich wirklich darum, dann ist genau das im Moment die Schönheit deiner Reise. Indem du eine tiefere Beziehung zu deinen Ängsten entdeckst, lernst du von ihnen. Die Ängste lehren uns etwas. Weißt du, wir werden weiser, indem wir uns diesen Herausforderungen stellen.

Also ich möchte eine Art Ermutigung aussprechen zu sehen, ob du die Schönheit selbst in diesem Angstzustand entdecken kannst, dass darin eine Perle liegt. Wenn du dich dem entschlossen widmest, dann bin ich mir ganz sicher, dass es dir gelingen wird, diese Ängste in Kraft zu verwandeln.

Sprecher/in 1b: Vielen, vielen Dank. Das war wunderbar. Das ist sehr hilfreich.

Thomas: Hmmm. Danke.

[Q&A]: In der Kontraktion Raum schaffen

[01:40:00]

Sprecher/in 2: Ich liebe es, was du über das Verwandeln von Ängsten in Kraft sagst. In letzter Zeit, und das taucht mit Klienten auf und auch mit Freunden, ist es manchmal nötig, eine Beschwerde zu lösen oder den Konflikt oder die Kontraktion, die gerade stattfindet, und dazu muss man diesen Ort, an dem man nur „die andere Seite“ hört, verlassen, um „die andere Person“ zu hören. Ich habe versucht, bei dieser Person zu bleiben, und zu spiegeln, was ich sie sagen höre, und sie einzuladen, mal zu sehen, wie die Dinge von der anderen Seite ausschauen, und sich dafür etwas mehr zu öffnen.

Es funktioniert nicht sehr gut. Sie halten sehr stark an ihrer Anklage fest. Bei meinem eigenen Zuhören, wie kann ich mich da öffnen und vielleicht herausfinden, an welcher Stelle ich selber kontrahiert bin? Wie kann ich mehr Raum öffnen, der die andere Person einlädt, sich auch mehr für andere Möglichkeiten zu öffnen und nicht im Ärger und ihrer Anklage steckenzubleiben, wenn sie nicht bereit sind, sich um eine Angelegenheit wirklich zu kümmern?

Thomas: Richtig. Sagen wir mal du weißt, dass ich mit dir verbunden bin. Ich spreche mit dir. Aber du bekommst die ganze Zeit ... kriegst du ein bisschen das Gefühl, dass ich irgendetwas vorhabe. Du weißt, ja, ich verbringe Zeit mit dir, ich bin mit dir im Gespräch, ich trinke Kaffee mit dir, aber ich trinke den Kaffee mit dir, weil ... Und wir müssen aufpassen, ob unsere therapeutischen oder meditativen oder sonstigen Fähigkeiten nicht so ein bisschen mit einer Distanz rüberkommen, mit der wir uns nicht ganz beziehen.

Das ist eine Sache, auf die wir achten sollten. Ob du bestimmte Techniken der Kommunikation anwendest oder des Gesprächs oder der Mediation oder wie auch immer wir das in verschiedenen Umgebungen nennen wollen, das taucht immer wieder auf – dass es da eine Absicht gibt. Ich tue etwas, um die Situation zu lösen. Ich tue etwas, um zu, anstatt einfach nur mit dir da zu sein. Ich bin mit dir, in dieser festgefahrenen Situation. Und wenn wir weiterhin stecken bleiben, bin ich hier mit dir. Und wenn wir herausfinden, was hier zwischen uns klemmt, dann bin ich da. Und wenn ich das Gefühl habe, es ist an der Zeit, diesen Kontext zu verlassen, dann werde ich das tun. Es geht darum, dass du fühlst, dass ich wirklich hier bin. Ich bin nicht hier, „um zu“. Ich bin hier, weil ich hier bin.

Das ist mein Gefühl, wenn jemand sich schon ein bisschen in eine Richtung gedrückt fühlt. Und selbstverständlich verstärkt das die Kontraktion. Grundsätzlich, wenn ich mit einer Person bin und ich nehme wahr, dass es da ein gewisses Halten gibt oder eine gewisse Kontraktion oder eine Art Spannung. Und ich bleibe ganz bei der Tatsache, dass ich mich dem hier voll widme, auch dieser Enge. Ich gebe mich genau diesem hin, was auch immer dort zurückgehalten wird. Und das ist meine Praxis der Liebe. Dass die Präzision im Moment absolut ist – und darüber werden wir in den folgenden Modulen dieses Kurses noch mehr sprechen – Schritt für Schritt, ich tue den nächsten Schritt, und den nächsten Schritt und den nächsten Schritt.

Dann, denke ich, fühlt sich das Energiefeld der Person, mit der du sprichst, wirklich respektiert. Weißt du, wenn jemand in einem Gespräch „nein“ sagt, dann ist das ein „nein“, und dann stoppe ich.

Dann versuche ich nicht, dich irgendwo hin zu bewegen, wo ich vielleicht um das „nein“ herumkomme. Wenn du „nein“ sagst, dann höre ich ein „nein“. Und wenn du dieses „nein“ durch deine energetische Kontraktion ausdrückst und ich das fühle, dann muss ich aufhören. Wenn ich aufhöre, dann erhältst du die Möglichkeit, dir wirklich über das „nein“ bewusst zu werden, und dann kannst du entscheiden, ob du daran festhältst oder nicht. Aber du hast nicht das Gefühl, dass ich dich schon etwas schubse; es eigentlich besser wäre, wenn wir da ein „ja“ hätten.

Und daher denke ich, dass es das wert ist, zu schauen, dass der Beziehungsraum noch bedingungsloser wird. Ich habe das Gefühl, dass es da schon eine Absicht gibt, bestimmte Techniken anzuwenden, anstatt ganz präzise mit dem Prozess zu sein.

[01:45:00]

Das würde ich mir noch mal anschauen, die Präzision im Prozess, was du wirklich in dem Moment wahrnimmst. Wenn wir über Kontraktionen sprechen, dann schauen wir immer auf etwas, das nicht miteinbezogen wird, wenn es da eine Kontraktion gibt. Wenn ich fühle, dass sich die Person, mit der ich zusammen hier sitze, kontrahiert fühlt, dann weiß ich sofort, dass es da meistens eine emotionale Qualität gibt, die in unserer Beziehung in diesem Moment nicht inkludiert ist. Dann geht es darum, herauszufinden, was die Intensität ist, die hier in uns nicht partizipieren kann. Aber das geht Schritt für Schritt, wie bei einem Laserscanner, der den Moment nur so präzise scannen kann, wie er ist. Und das wird einen großen Beitrag leisten, denn mein Gefühl ist, dass Menschen die interpersonale Arbeit mit dieser Präzision durchführen – und oft nenne ich Präzision Liebe -- mit dieser Präzision entsteht die größte Möglichkeit für Veränderung.

Sprecher/in 2: Mir gefällt das sehr, was du sagst darüber, was da mit eingeschlossen werden muss, und das mit reinzunehmen. Denn wenn ich die Person frage, was sie will, dann kann sie nicht sagen, was sie will. Sie sind damit nicht im Kontakt. Es hat was, einfach nur in diesem Raum zu sein, und einfach nur dieses Nicht-Wissen mit einzubeziehen, es klingt, als ob es etwas ist, was dringend gebraucht wird. Vielen Dank.

Thomas: Genau. Und wenn du das Gespräch auf eine Art leitest, dann wird von dir immer erwartet, dass du eine größere Perspektive hast, als die Person, für die du den Prozess hältst und unterstützt, oder auch die Situation oder

eine Gruppe. Es hängt von deiner Präzision ab, wirklich herauszufinden, was ganz akkurat in diesem Moment los ist – was genau passiert jetzt gerade wirklich? Denn wenn wir uns als der Vermittler in Symptomen verfangen, dann haben wir schon verloren. Und dafür sind wir in der Rolle des Vermittlers, um zu erfassen, was Symptome sind, und wo das Feuer ist, wo der Rauch hängt, und wo das Feuer ist, damit wir nicht alle gemeinsam im Rauch rumkeuchen.

Sprecher/in 2: Ja, ich kann fühlen, wie ich mich da reinziehen lassen könnte, mich mit meinen Themen verwickeln und es persönlich nehmen könnte – diese Objektivität und diese Klarheit zu finden, ist ein gutes Ziel.

Thomas: Und wenn es darum geht, dass deine eigenen persönlichen Themen auftauchen und du bemerkst, dass es dich triggert und du es persönlich nimmst, dann geht es nicht mehr um die andere Person. Dann geht es nicht mehr um das Halten und Begleiten eines Prozesses, sondern dann handelt es sich um ein Gespräch, und das besitzt eine andere Qualität. Dann teilst du einfach deinen Standpunkt, deine Perspektive. Dann bist du nicht mehr in der richtigen Position, um den Prozess der anderen Person zu unterstützen.

Erst dann ist es wieder im Gleichgewicht, dann bist du wieder an dem in diesem Moment für dich stimmigen Platz.

Sprecher/in 2: Vielen Dank.

Thomas: Gut. Vielen Dank.

Und das beendet die erste Session des Kurses „Die Kunst der Transparenten Kommunikation“.