Echos und Antworten in einer Fragmentierten Welt

Thomas, was ist das Wesen von Trauma, und in welcher Beziehung dazu steht die Mystik?

Thomas Hübl: Das Thema Trauma ist von besonderer Relevanz in der Bewusstseinsevolution. Evolution ist Bewegung. Trauma wirkt als bremsende Kraft. Wenn wir inspiriert sind, wenn wir etwas Neues herausfinden und frische Einsichten haben, wenn wir kreativ sind, wenn wir gemeinsam in einen interessanten Dialog gehen, wird Bewegung angeregt und wir kommen intensiver in den Fluss. Treffen diese Anregungen oder Anforderungen jedoch auf ein traumatisiertes Areal, passiert das Gegenteil:

Es entsteht Angst, Konfusion, Überaktivierung, Rückzug, Eskalation etc. Dieser Mechanismus hat sowohl in der persönlichen Entwicklung des Einzelnen als auch für die Beziehung zu anderen Menschen und im kollektiven Miteinander erhebliche Auswirkungen. Erfahrungsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit und Verarbeitungsfähigkeit sind eingeschränkt.

Neben unvorhergesehenen Begebenheiten, die zu traumatischen Schockreaktionen führen können, ist Trauma für die meisten Menschen etwas, das aus einer nicht adäquaten Beziehung und /oder einer überwältigenden Erfahrung entsteht und nicht erlöst werden kann.

Im Trauma ist unser Organismus überfordert. Es gibt eine Überladung von der Erfahrung, die nicht verarbeitet werden kann. Durch die Überlastung des Nervensystems reduziert der Organismus seine Sensitivität. Es gibt also eine Hyperaktivität und zugleich eine bremsende Aktivität. Sich weiterbewegen zu wollen und gleichzeitig energetisch auf der Bremse zu stehen, das ist das Wesen von Trauma.

Die Mystik begreift Trauma als gefrorene Vergangenheit. Sie geht davon aus, dass die Vergangenheit nicht das ist, was im Sinne einer Zeitlinie gestern passiert ist, sondern das, was vom Gestern noch unerledigt ist und deshalb heute immer noch unser Leben beeinflusst. Ein Päckchen also, das ein Mensch mit sich herumträgt, welches seine Entscheidungen und Beziehungen mitbestimmt und ihn zumindest subtil fortwährend beschäftigt. Im Fernen Osten

nennt man das Karma . Wir nennen es hier Trauma. Aber ganz gleich, wie wir es nennen, – es ist ein Phänomen, das in der Gesellschaftsentwicklung und Bewusstseinsevolution eine enorme Tragweite hat.

Wie äußert sich individuelles Trauma im Alltag, und wie können wir alltäglichen Traumasymptomen begegnen?

In den Momenten, in denen ein Mensch nicht seiner Intelligenz entsprechend auf die Wirklichkeit antworten kann, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er gerade entweder einer starken Konditionierung oder einem Trauma in sich begegnet. Da ihm das jedoch nicht bewusst ist, nennt er es Problem. Doch dieser Mechanismus ist ja nur der nach außen projizierte Versuch, für seine eigene Konfusion und/oder Unzulänglichkeit eine Erklärung zu finden. Ihm fehlt in solchen Situationen die innere Möglichkeit, zu der gestellten Herausforderung eine Beziehung zu finden. Wird diese Beziehungsfähigkeit wiederhergestellt, wird enorm viel Energie frei, die bis dahin gebunden war.

Wir haben mit der Transparenten Kommunikation® eine Methode entwickelt, wie man Beziehung in einer sehr hohen Auflösung wiederherstellen kann, sodass wir sehen, dass unsere Bezogenheit im Grunde die Grunddynamik des Menschen ist. Umso gesünder sich diese Beziehungsfähigkeit in den ersten Lebensjahren entwickeln kann, desto besser ist die Basis, die Menschen für ihr Leben haben. Gibt es diesen guten Nährboden nicht, führt das manchmal zu einem lebenslangen Abmühen mit bestimmten Themen und zu zirkulär wiederkehrenden Schwierigkeiten, die mit viel Leid verbunden sind.

Viele individuelle Themen, Schwierigkeiten in unseren intimen Beziehungen und auch Probleme in unserer Kultur sind im Prinzip nichts anderes als Symptome, die aus früheren Traumatisierungen entstanden sind.

Jeder kann seine eigenen Traumasymptome im Alltag erforschen und daran arbeiten: Wenn ich nicht automatisiert lebe, sondern lerne, mich mehr und mehr bewusst auf mich selbst zu beziehen, bekomme ich immer mehr mit, wo mir das Leben schwer fällt, wo ich keine Selbstbeziehung herstellen kann.

Wenn ich dann genug Mut habe, fange ich an, mir meine Themen in der Ich-Du-Beziehung, ggf. gemeinsam mit einem Profi, tiefer anzuschauen. So kann das nachreifen oder heilen, was aus nicht adäquaten Beziehungen entstanden ist. Hilfreiche Werkzeuge hierfür sind sowohl Traumatherapien als auch die spirituelle Praxis, sowie Gemeinschaften, die ein gesundes Beziehungsumfeld und eine gesunde Basis für individuelle und inter-personelle Praxis bieten.

Je tiefer die Beziehung ist, die ich zu mir selbst herstellen kann, umso weniger werden die Bereiche meines Lebens, die ich als Problem nach Außen projizieren muss.

Für manche Menschen gilt es jedoch, überhaupt erst einmal anzuerkennen, dass sie traumatisiert sind; dass sie also je nach Abstufung in ihrem Leben etwas überwältigt hat oder sehr schwer zu ertragen war. Indem sie das ernst nehmen, öffnen sie ein Tor für ein Umfeld, in dem Heilung entstehen kann.

Es gibt exzellente psychologische Methoden zur Auflösung von Traumata. Welche Verbindung gibt es zwischen der Mystik und moderner Traumatherapie?

Aus Sicht des Mystikers gibt es beim Verständnis von Trauma keinen Unterschied zwischen Mystik und Psychologie. Gerade die neuesten Erkenntnisse der Psychologie zeigen, dass es eine sehr starke Übereinstimmung zwischen Mystik, Energetik und Traumatherapie gibt. Die Mystik spricht von eingefrorener Energie in Raum und Zeit, und es geht, genau wie in der Traumatherapie, darum, diese gefrorenen Areale zu kontaktieren und zu erlösen, also in eine neue Beziehung zu führen, und dadurch die Entwicklung des Menschen wieder in Fluss zu bringen. Moderne Traumatherapie und Mystik wirken synergistisch.

Die Erweiterung der psychologischen Arbeit um die spirituelle, transpersonale Dimension kann die Landkarte der Bewältigungsmöglichkeiten vergrößern und als Ressource für Heilung genutzt werden.

Wenn man sich Traumata stellen möchte, sind Mystik und Psychologie vortreffliche Partner, die sich wechselseitig darin verstärken können, kristallisierte Energie in Bewegung zurückzuführen und die Synchronizität von Körper, Herz und Geist wieder herzustellen.

Trauma gab es zu allen Zeiten. Warum erachtest du dieses Thema gesamtgesellschaftlich gegenwärtig als besonders relevant?

Die ganze Welt erlebt derzeit eine Welle von Aufruhr, Umbruch und Retraumatisierung. Jahrtausende alte Schatten entladen sich. Die Erlösung alter Traumata ist von immenser Bedeutung für die globale gesellschaftliche Weiterentwicklung. Überall dort, – in uns selbst und in der Welt -, wo es uns nicht gelingt, Karma /Trauma zu erlösen, müssen wir erneut durch die Erfahrung hindurch.

Gerade in Deutschland ist es aktuell wesentlich, für traumatische Zusammenhänge bewusst zu sein, weil die vielen Flüchtlingen, z. B aus Syrien, die frisch traumatisiert ins Land kommen, hier auf eine Kultur treffen, die noch dabei ist, den Holocaust und den zweiten Weltkrieg aufzuarbeiten. Verdrängtes Unbewältigtes wird reaktiviert. Das kann einerseits zu sehr spannungs- und konfliktbeladenen Situationen führen, zugleich liegt darin aber auch eine enorme Heilungschance, weil wir durch diese Aktivierung Zugang bekommen zu der verschütteten kollektiven deutschen Traumatisierung, die durch die Generationen weitergegeben wurde und immer noch in vielen Menschen aktiv ist.

Viele ökonomische und politische Symptome unserer Gesellschaft sind Traumasymptome. Es gibt ein kollektives Unbewusstes, das damit beschäftigt ist, Traumata zu unterdrücken und (epi)genetisch zu verarbeiten.

Wenn wir einen heilsamen Beitrag in der Welt leisten wollen, sind wir aktuell mehr denn je gefordert, uns sowohl mit individuellen Traumata als auch mit kollektiven

Regulationsphänomenen und deren Beziehung zueinander zu beschäftigen. Die transpersonale Dimension unterstützt uns dabei, die Vergangenheit heilsam umzuschreiben. Rationales Wissen und das Schauen auf Symptome bringt uns nicht weiter.

Wir brauchen ein kulturelles Reflexionsfeld, in dem wir uns gegenseitig von der Idee einer idealen Welt „ent-süchtigen“, denn das Aufrechterhalten dieses Ideals führt zur Vermeidung einer tiefen inneren Beziehung zu dem, was wirklich geschieht. Die Transformation von kollektivem Trauma beginnt, wo wir uns individuell allem, was uns in diesem Augenblick begegnet, radikal zur Verfügung stellen können.

Wir sind individuelle und kollektive Traumata miteinander verwoben und welche Verantwortung ergibt sich daraus??

Durch die angespannte Weltlage werden wir über die Medien täglich mit Traumatisierung konfrontiert. Doch sehr viele Menschen sind gar nicht in der Lage, das, was sie dort sehen, adäquat zu verarbeiten, weil die Nachrichten auf ihr eigenes gefrorenes Areal treffen.

Wir alle sind in kollektive Traumata hineingeboren, aber wir sind uns dessen nicht bewusst, weil diese Traumata uns geprägt haben und alle Menschen in unserer Kultur darin verbunden sind. Viele Beziehungsgefüge, die wir als gegeben und normal hinnehmen, sind bei tieferem Hinschauen Schattensymptome.

Anschaulich wird dieses, wenn z.B. jemand bislang vollkommen Unbekanntes in meiner Umgebung auftaucht und in mir selbst erst einmal eine Distanz, ein Fremdheitsgefühl, entsteht. Gelingt es mir, dieses distanzierte Gefühl bewusst als zu mir selbst gehörend anzunehmen, habe ich die Freiheit zu schauen, was als nächstes tatsächlich passiert. Wenn ich dieses Fremdheitsgefühl jedoch gewohnheitsmäßig von mir weg auf den Unbekannten richte und mich mit bekannteren Menschen in meiner Umgebung zusammenschließe, denen das auch so geht, fühlen wir uns als Gesellschaft verbunden – und der Unbekannte wird zu einem Fremden.

So wird die Fremdheit im einzelnen Menschen vor dem Hintergrund jahrtausendealter Traumata und Schmerzen als gesamtgesellschaftliche „Wahrheit“ ins Außen projiziert.

Wir unterstützen uns als Kultur im Aufrechterhalten unserer kollektiven Schattendynamiken.

Wenn wir Verantwortung für die Weiterentwicklung und mögliche Erlösung unserer Kultur übernehmen, müssen wir uns fragen, wie es eine Kultur schafft, Traumata wie den Holocaust kollektiv zu verdrängen. Wie machen wir es, dass die ganze, von Massenmorden und Kriegen übrig gebliebene Energie nicht ständig mit uns an unserem Arbeitstisch sitzt? Wie kann man präventiv in Krisensituationen handeln und neue Wege /Instrumente entwickeln, um die Effekte von kollektiver Traumatisierung bereits im Vorfeld zu reduzieren?

Es ist inzwischen vieles bekannt über die Dynamiken, mit denen der einzelne Mensch seine Traumata verdrängt. Aber wir wissen relativ wenig darüber, wie die kollektive Verdrängung funktioniert. Noch weniger wissen wir darüber, wie genau wir an diesen Dynamiken Anteil nehmen. Und es ist schwieriger, diese Dynamiken zu erforschen, weil jeder von uns selbst auch darin lebt.

Wir alle sind in kollektive Traumata hineingeboren. Wir können diese gar nicht von uns selbst u nterscheiden. Sie sind Teil unseres Selbstgefühls.

Man muss sehr bewusst sein , um sich langsam aus diesen Gewohnheiten und Verständigungen herauszuschälen. Aber wenn wir das erforschen, tun sich vollkommen neue Welten auf. Es betrifft uns alle. Und meiner Ansicht nach werden sich viele zukünftige Einsichten in der Psychologie aus dieser neuen Dimension heraus entwickeln.

Was können wir als Einzelne und als Kultur zur Traumaheilung beitragen?

In all den traumatischen Schatten, mit denen wir täglich konfrontiert werden, liegt auf höherer Bewusstseinsebene auch das höchste Potenzial für Transformation.

Die Chance unserer Zeit besteht nicht in der Indifferenz. Gewisse Dinge existieren kollektiv nur weiter, weil sie nicht gesehen werden können. Wir müssen sowohl als Individuen als auch als Kultur lernen, mit einer echten Empfindungsfähigkeit Anteil zu nehmen. Wir müssen hinschauen lernen, wo die meisten Leute heute noch wegschauen oder nur intellektuell hinsehen können, weil es zu schwierig ist.

Alle Menschen, die wegschauen, sind Teil der kollektiven Schatten, vor denen sich ihre Wahrnehmungsfähigkeit verschließt. Es braucht eine ganz neue Hinwendung und eine gemeinsame Verantwortungsübernahme, ein tiefes Erkennen davon, dass wir alle potenziell die Kraft haben, dem Leben so zu antworten, dass sich Schatten transformieren können.

Wir können uns in der spirituellen Praxis verbinden und sie als Ressource zur Prävention und Bewältigung von Traumata nutzen. Wir können uns um die Auflösung unserer individuellen Traumata kümmern und andere darin unterstützen, ihre Traumata aufzulösen. Wir können tiefgreifende Beziehungs-Kompetenzen ausbilden, um auch starke Emotionen und scheinbar Widersprüchliches in uns beheimaten zu lernen und nicht abzuspalten.

Die Menschen, die schon heute dazu in der Lage sind, hinzuschauen und sich dem Unangenehmen zu stellen, können diesen Mut und diese Lebensverpflichtung für unsere gemeinsame Lebensgrundlage einsetzen und Teil einer transformatorischen Bewegung werden.

Multidisziplinäre Zugänge, gespeist u.a. aus Recht, Soziologie, Bildung, Kunst, Medizin und Spiritualität, können helfen, Traumata zu beleuchten, zu erforschen, zu integrieren und zu heilen. Gemeinsam können wir dafür Verantwortung übernehmen, jenseits der Traumatisierung zu einer Wiederherstellung der natürlichen Bezogenheit und Bewegung zu gelangen. In dieser Wiederherstellung liegt die transformatorische Kraft dafür, traumatische Zyklen zu stoppen und als Menschheit einen echten Lernschritt weiterzugehen.

Vielen Dank für das Gespräch.

quelle:mystica.tv