

# Auf die Zukunft lauschen

## EINE LIEBESAFFÄRE MIT DER WIRKLICHKEIT

THOMAS HÜBL BEGLEITET ALS SPIRITUELLER LEHRER MENSCHEN IN IHREN LERN- UND WACHSTUMSPROZESSEN.

AUS DIESER ARBEIT KENNT ER AUCH DIE MÖGLICHEN HINDERNISSE AUF DEM WEG INNERER ENTFALTUNG.

THOMAS STEININGER SPRACH MIT IHM ÜBER SOLCHE SCHWELLEN AUF DEM WEG UND WIE UNSERE SEELE SIE ÜBERSCHREITEN KANN.

**evolve:** *Menschliche Bildung ist im Grunde die Entfaltung unseres Potenzials. Aber offensichtlich ist es so, dass wir uns nicht permanent weiterentwickeln, sondern in unserer Entfaltung oder essenziellen Bildung auch steckenbleiben können. Ich würde gern dich als spirituellen Lehrer fragen: Was sind deiner Ansicht nach die Gründe des Steckenbleibens, was kann unsere Entwicklung verhindern?*

**Thomas Hübl:** Die Mystik als der Kern der großen Weisheitstraditionen sieht die Seele als eine inhärente Bewegung, die den Kern unseres Willens aufbaut. Aus unserer inhärenten Bewegung der Seele heraus wollen wir uns entwickeln. Man könnte die Seele auch als Kernintelligenz bezeichnen, oder als inhärente Motivation, sich zu bewegen und kreativ zu sein. In diesem Sinne sehe ich Beziehung und Beziehungintelligenz als die Fähigkeit, sich von einer Bewegung auf eine andere Bewegung zu beziehen – das heißt, ich bewege mich und du bewegst dich und wir beide finden in der Unterschiedlichkeit dieser Bewegung eine gemeinsame Einstimmung und daraus entsteht eine emergente authentische Beziehung.

Diese Beziehungsmuster werden auch von den karmischen oder traumatischen Strukturen beeinflusst, in die wir hineingeboren werden. Ich denke, Hindernisse in unserer seelischen Entfaltung liegen oft auf dieser karmischen Ebene. In Deutschland wurden wir alle in die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs und des Holocaust hineingeboren, und viele dieser Wirkungen liegen im Verborgenen. Das wird oft als ein Hindernis der seelischen Entfaltung erlebt, weil wir diese in unserem Leben als persönliche Themen und Schwierigkeiten erleben. Ein zweites Hindernis sind unsere Gewohnheiten, ein drittes sehe ich darin, dass wir oft nicht erkennen, was mit sogenannten Schwierigkeiten bei der Entwicklung wirklich kommuniziert wird. Ich denke, hier sehen wir oft einfach die Symptome und nicht den Ursprung. Das sind drei Hindernisse in der Bildung des Menschen auf allen Ebenen, auf die wir genauer eingehen können.

## Reaktiviertes Trauma

**e:** Ja, gern; beginnen wir mit dem ersten. Wodurch werden generationsübergreifende Traumata zu einem Hindernis für Entwicklung?

**TH:** Ein Trauma ist ein innerer Regulationsvorgang im Nervensystem, der uns hilft, durch überwältigende Situationen zu gehen, auch wenn wir dabei einen Teil von uns hinter uns lassen müssen. Trauma könnte man somit auch als reduzierte Bewegung beschreiben. Wir reduzieren die Empfindungsfähigkeit, den Schmerz, das Überwältigende in unserer Erfahrung, um im Notfall besser zu überleben. Das kann natürlich in der individuellen Biografie eines Menschen geschehen, wenn dieser in der Kindheit Unfälle, Gewalt oder Missbrauch erlebt hat. Hier ist das Trauma ein intelligenter Regulationsmechanismus und überlebensnotwendig. In einem Ereignis wie dem Holocaust geschieht diese Reaktion auf einer weitaus größeren kollektiven Ebene.

Die Kriegstraumatisierung und der intentionale Massenmord führten zu einer enormen Abspaltung. Die Intensität der Erfahrungen konnte ja nicht vollständig erlebt werden. Das heißt, im kulturellen Körper gibt es eine massive Abspaltung, die zu dem Zeitpunkt des Geschehens ein intelligenter Mechanismus ist. Aber das, was in einer Generation nicht wirklich erlebt werden kann und abgespalten wird, ist nicht weg, sondern wird im kollektiven Unbewussten abgespeichert, in das wir als Folgegenerationen hineingeboren werden.

In Deutschland erleben wir jetzt, dass ein Flüchtlingsstrom von kriegstraumatisierten Menschen auf eine erkaltete Traumatisierung trifft, die in unserem kulturellen Körper vorhanden ist. Dadurch sehen wir eine Reaktivierung dieser Traumatisierung, die, wenn man ihr kreativ und positiv begegnet, zu einer kulturellen Heilung führen könnte, ansonsten aber auch zu massiven Konflikten in der Gesellschaft.

**e:** Was bestimmt deiner Ansicht nach, ob wir auf diese Situation mit Re-Traumatisierung oder Heilung reagieren?

**TH:** Ein wichtiger Aspekt hierbei ist, dass Trauma immer mit einer Beziehungsreduzierung einhergeht. Was braucht jemand, der traumatisiert ist? Er braucht Wärme, Einstimmung, Beziehung, er braucht jemanden, der versteht, wie es ihm oder ihr geht. Wenn mir jemand sagt, »Ich habe Angst«, dann kann ich es auf mich wirken lassen, ohne die Angst wegzureden, und mich auf sie beziehen, in mir beheimaten, wodurch ich eine Beziehung zu der

→ DER MENSCH IST IN JEDEM AUGENBLICK EIN LIEBESAKT DER ZUKUNFT MIT DER VERGANGENHEIT. →

## ▷ GOTT FLÜSTERT IN JEDEM AUGENBLICK DIE ZUKUNFT IN UNSER BEWUSSTSEIN. ◁

Angst aufbaue. Weil ich die Angst nicht von mir fernhalten muss, kann ich sie wahrnehmen und mich auf den Menschen beziehen. Wir können uns heute dessen bewusst werden, dass eine Reaktivierung von Trauma-Strukturen passiert. Dadurch können wir Beziehung herstellen zu den damit verbundenen Gefühlen, Gedanken, Bildern und inneren Erlebnissen. Denn in gewissem Sinne ist es so, dass der Hauptfilm – sprich mein gegenwärtiges Leben – von Werbeeinspielungen (Gedanken, Gefühlen) aus der Vergangenheit überschattet wird. Denn die Angst, die ich vor den Fremden habe, ist oft nicht gerechtfertigt in Bezug zu dem Menschen, der vor mir steht, sondern es ist meine individuelle oder kollektive Vergangenheit, die dadurch aktiviert wird.

Zudem wissen wir, dass Trauma oftmals die Tendenz hat, sich zyklisch zu wiederholen. Das bedeutet, wenn wir es unbewusst halten, dann rekreieren wir in unserem Leben oft wiederum ähnliche Dynamiken. Deswegen haben wir heute in Deutschland eine große Möglichkeit, zu einer tiefen kulturellen Erkenntnis zu gelangen. Wenn wir uns mit den generationsübergreifenden Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs und des Holocaust bis in die Tiefe beschäftigen, dann liegt darin eine Perle verborgen. Es ist ein möglicher kultureller Lerneffekt, in dem nicht eine Person oder eine kleine Gruppe etwas lernt, sondern die ganze Menschheit.

### Heilung durch Beziehung

**e:** Und diese Lernfähigkeit hängt von unserer Beziehungsfähigkeit ab, von der du vorher gesprochen hast. Die Fähigkeit zu einer lebendigen Beziehung in ihrer Offenheit umfasst all die Elemente, die in dieser Offenheit erscheinen. Das mögen dann auch die Werbeeinspielungen aus der Vergangenheit sein, die als solche auch erkannt werden müssen und in der lebendigen Beziehung ihren Platz einnehmen dürfen. Sich auf diesen offenen Prozess der Beziehung einzulassen ist also ein echter Schlüssel einerseits zur Auflösung des Traumas und andererseits zur Fähigkeit, weiter zu lernen. Verstehe ich dich hier richtig?

**TH:** Ja, absolut. Vielleicht könnte man noch ergänzen, dass die spirituelle Dimension hierbei eine spirituelle Praxis der Verkörperungsmystik ist. Verkörperungsmystik ist für mich eine spirituelle Praxis, die kulturkreativ ist. Das bedeutet, dass wir den lebendigen Prozess, von dem wir ein Teil sind, wirklich durchleuchten und uns dieser Prozess, der jeden Augenblick stattfindet, bewusst ist. Einen bewussten Menschen könnte man so beschreiben, dass der Lebensprozess des Menschen durch Präsenz und eine nicht dissoziierte Bezeugungskraft bewusst erfahren wird. Das bedeutet auf das Wir übertragen auch, dass sich das Wir-Feld des kulturellen Körpers seines eigenen Prozesses wirklich bewusst ist. In diesem Sinne ist die Beziehungswiederherstellung eine der tiefsten menschlichen, aber auch spirituellen Praktiken, weil es darin nicht nur um persönliche menschliche Beziehungen geht, sondern um das vollkommen spezifische »Ich meine dich, und nur dich«. Diese Einzigartigkeit wiederum ist aber nur ein kleiner Splitter von einem universellen Prinzip. Beziehungswiederherstellung ist gleichzeitig ein zutiefst persönlicher und ein zutiefst transzendenter Prozess. Die Grundlage solch eines kulturellen Erwachens, das uns beide begeistert, ist diese Beziehungsbewusstheit.

**e:** Was du mit Prozessbewusstsein beschrieben hast, verstehe ich auch als eine Bezeugung der lebendigen Gegenwart in ihrer Prozesshaftigkeit. Lebendige Gegenwart entfaltet sich in Beziehung. In dem Prozess, der wir sind – der wir in der Beziehung, die wir jetzt in diesem Gespräch haben, sind –, ist unsere Bezeugung ein Splitter des umfassenden Lebensprozesses. Wenn wir damit in Beziehung sind, finden wir die Kraft, die traumatischen Verhärtungen in diesen Prozess mitzunehmen.

**TH:** Genau. Meiner Meinung nach erzeugt Trauma eine Raum-Zeit-Verzerrung, das heißt, es werden Erfahrungen aus diesem Moment in den nächsten verlagert. Das ist vergleichbar mit einem Handgepäck, das wir von einem Flug zum nächsten mitnehmen, dadurch bin ich im nächsten Moment oder vielleicht in zehn Jahren noch damit beschäftigt, diesen einen Moment aufzuarbeiten. Dadurch bin ich aber in vielen Momenten in der Zukunft nicht präsent, ich bin nicht mit meiner Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit im gegenwärtigen Augenblick. So entsteht durch ein Trauma eine gewisse Raum-Zeit-Verzerrung oder gar eine Raum-Zeit-Trennung. Ich nenne das »after-time«, »Nach-Zeit«: Wir kreieren im Prinzip eine Raum-Zeit-Blase, in der sich Erfahrungen nachträglich integrieren müssen. Das ist der Grund dafür, dass ich mich zeitlich und räumlich getrennt und in gewissen Situationen innerlich distanziert fühle. Wenn beispielsweise Flüchtlinge in mein Land kommen, dann bin ich nicht auf die Menschen bezogen, die aktuell vor mir stehen oder die ich auf der Straße sehe, sondern ich bin distanziert und projiziere etwas auf diese Menschen. Dann spüre ich Angst, bin aber zeitlich nicht fähig, präsent zu sein, denn ich bin mit meinen Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit, anstatt im Jetzt präsent zu sein. Somit führt Trauma räumlich und zeitlich zu einem Trennungsgefühl, mit dem wir ständig durch die Welt gehen. Um diese Projektion zurückzunehmen, das Gefühl der Fremdheit und die Distanz zu diesem Menschen zu überwinden, muss ich ihn kennenlernen, mich auf ihn einlassen, und dann entsteht plötzlich Nähe.

Hier stellen sich für mich auch einige weiterführende Fragen: Welche kulturellen Prägungen und Schattenstrukturen gibt es in unserer Kultur, die wir als normal ansehen? Sie sind Teil unserer Normalität, unseres Verständnisses von Kultur, aber sie basieren auf einem Gefühl der Trennung, in dem wir uns räumlich und zeitlich nicht präsent empfinden. Es ist doch eine spannende Frage: Warum ist es denn so, dass wir die Erleuchtung, die Gottes-Verbindung, das Licht, die Einsicht zu etwas Außergewöhnlichem gemacht haben und das gewöhnliche Leben als Normalität sehen? Wo kommt diese Überzeugung her und warum ist es nicht genau umgekehrt? Ist denn nicht die Trennung das Außergewöhnliche – und normal ist, dass wir alle mit Gott und miteinander verbunden sind? Eine andere Frage wäre: Warum nehmen wir an, dass es normal ist, dass das Gesundheitssystem zu wenig Geld hat? Wie kann es sein, dass die Selbstheilungsmechanismen in unserem kulturellen Körper nicht richtig funktionieren? Ich glaube, das sind Fragen, die wir stellen müssen, um die unbewussten Dimensionen unserer Kultur bewusst zu machen.

### Eine Praxis der Erneuerung

**e:** Ich möchte nun noch zu den zwei anderen Hindernissen für unsere menschliche Entfaltung kommen, die du zu Anfang unseres Gesprächs erwähnt hast. Lass uns zunächst über Gewohnheit sprechen. In welchem Sinne ist Gewohnheit etwas, das unserem Lernen im Wege steht?

**TH:** Der Mensch ist in jedem Augenblick ein Liebesakt der Zukunft mit der Vergangenheit. Wir sind mystisch gesehen immer die kreative Spannung zwischen der Zukunft, nämlich dem Weitergehen, und der Bildung einer Struktur, in der wir uns niederlassen. Eine gesunde Strukturbildung ist wie gesunde Erde, die für eine gesunde Pflanze entscheidend wichtig ist. Aber es gibt auch eine Tendenz, mit der wir uns in unserer Bewusstheitspraxis ein Leben lang auseinandersetzen müssen: Wenn wir aus der Wirklichkeit, so wie wir sie sehen, eine Gewohnheit machen, machen wir eine Gewohnheit aus anderen Menschen und aus Situationen des Lebens. Natürlich ist das auch wichtig, denn durch Wiederholung lernen wir. Aber wenn ich mich an meiner Wiederholung festklammere und dadurch nicht mehr ganz frisch und lebendig auf den Augenblick schauen kann, dann wird die Gewohnheit zu meinem Gefängnis, zu einem Bewusstseinsgefängnis. Deshalb ist spirituelle Praxis auch immer eine Erneuerungspraxis, die wir auf die Strukturen, die wir im Leben wirklich brauchen – wie beispielsweise intime Partnerschaften, Arbeitskollegen, bestimmte Alltagsabläufe –, immer wieder frisch beziehen.

**e:** Dieses Liebesverhältnis der Zukunft mit der Vergangenheit finde ich ein sehr schönes Bild. Wenn dieses Liebesverhältnis aufgeht, entsteht eine unheimliche Bereicherung der Zukunft durch die Vergangenheit in der Gegenwart. Das ist ein kreativer Liebesakt, um in deinem Bild zu bleiben, der aber nur dann geschieht, wenn sich beide aufeinander einlassen. Und die Gewohnheit, die du beschreibst, bedeutet in diesem Bild, dass sich die Vergangenheit nicht auf die Zukunft einlässt und in sich selbst verharrt. Die Schönheit und Offenheit der menschlichen Existenz gerade in ihrer Lernfähigkeit und Bildungsfähigkeit entsteht in dieser kreativen Verschmelzung beider Dimensionen.

**TH:** Ja. Evolution bedeutet, dass wir uns dieses Liebesaktes in uns bewusst werden. Die Zukunft ist wie ein Flüstern; Gott flüstert in jedem Augenblick die Zukunft in unser Bewusstsein. Wenn ich wach und präsent bin und innere Räume schaffe, bin ich ein Gärtner dieser inneren Raumhaftigkeit, in der sich die Seele abbilden und entfalten kann. Ich muss dafür sorgen, dass in meinem Leben genug Raum ist, damit ein kontemplativer Raum entsteht, in dem sich mein Liebesakt, mein Schöpfungsakt mit dem Leben, meine Kreativität entfalten können. So kann ich ein Lauschen entwickeln, in dem ich die Zukunft in mir schon wahrnehme, wenn sie noch flüstert.

Ein weises Leben könnte man so beschreiben, dass die Zukunft sich flüssig ins Jetzt übersetzt. Dann brauchen wir keine persönlichen oder kulturellen Krisen, um Altes aufzubrechen; wir entwickeln uns freiwillig. Innovation und Inspiration werden zu einer Kompetenz, die durch spirituelle Praxis kultiviert wird. Dieses innere Lauschen ist die Tonlage von Meditation – wir sitzen und lauschen in einem achtsamen Bewusstseinsraum. Am Anfang bin ich vielleicht mit meinen Gedanken und Gefühlen beschäftigt, aber je mehr ich praktiziere, desto schneller komme ich in den Raum,

wo es still ist. Die Stille ist aber auch eine Einladung an die Zukunft, ein Hören auf die Potenziale der individuellen und kulturellen Entfaltung. Wenn wir dieses Lauschen auf die Zukunft als Kulturfähigkeit etablieren könnten, dann hätten wir wahrscheinlich eine Kultur, die sich freiwillig den Herausforderungen stellt und schneller Antworten findet.

### Die Seele freilassen

**e:** Lass uns nun noch zu dem dritten Lernhindernis kommen, das du angesprochen hast. Was meinst du damit, dass wir nicht erkennen, was wir kommunizieren?

**TH:** Bei den Menschen, die zu mir kommen, versuche ich, zu hören, was bei ihnen funktioniert, wenn es nicht funktioniert. Trauma könnte man als Schwäche bezeichnen, zum Beispiel als konstante Ängstlichkeit oder Distanziertheit im Leben. Aber man könnte Trauma auch als einen gelungenen Selbstregulierungsmechanismus sehen, der einfach in der Raum-Zeit stecken geblieben ist, weil es nicht den richtigen Beziehungsraum gab, um ihn zu lösen, zu schmelzen und die inhärente Bewegung der Seele wieder freizulassen. Wir brauchen Kulturräume, wo wir uns einander so widmen, dass wir das, was im tiefsten Inneren eines jeden Menschen lernen möchte, wieder freigeben. Es gibt in jedem von uns eine Intelligenz, die sich bewegen möchte. Weil wir leben, ist ein Funke des Einen Lichtes in uns wirksam. Bei manchen Menschen ist dieser Funke offensichtlich und bei manchen Menschen ist er verschüttet. Liebe kann diesen Funken wieder freisetzen und sie äußert sich als Präzision; als Präzision, die das Spezifische des jeweiligen Menschen genau versteht. Wir brauchen ein kulturelles Reframing, das Schwächen als Regulationsmechanismen versteht, die sehr gut funktionieren und intelligent sind – aber nicht mehr zeitgemäß.

Solch ein Perspektivwechsel wäre eine enorme Kulturleistung hin zu einer Kultur, in der das Verstoßene wieder integriert wird. Warum? Weil es heilig ist. Warum? Weil es Leben ist. Wenn wir dieses Verstoßene integrieren, entsteht ein Kulturraum, der ein Haus wird, in dem wir in einer Atmosphäre von Vertrauen, Nähe und Mitmenschlichkeit leben und lernen – und die Zukunft hören können. ▀

Das Gespräch führte Thomas Steininger.



**THOMAS HÜBL** ist spiritueller Lehrer und leitet seit fast 15 Jahren internationale Workshops, mehrjährige Trainingsprogramme und Online-Kurse. Er ist Initiator des Celebrate Life Festivals, Gründer der Academy of Innerscience, und hat das Pocket-Projekt ins Leben gerufen, dessen Mission die Integration kollektiver und generationenübergreifender Traumata ist. [www.thomashuebl.com](http://www.thomashuebl.com)