

„Gemeinschaften haben richtig Power!“

Der spirituelle Lehrer Thomas Hübl arbeitet seit vielen Jahren mit kleinen und großen Gruppen, denn er ist überzeugt, dass echtes Bewusstsein, Heilung und Resilienz ohne eine unterstützende Gemeinschaft nicht gut gedeihen.

INTERVIEW: STEPHANIE SCHAUENBURG



Foto: Yoga del Mar Split Festival, Neia König

Warum sind Beziehung und Gemeinschaft so zentrale Themen deiner Arbeit, Thomas?

Zunächst mal ist es, glaube ich, ganz wichtig zu sehen, dass es einen Grund hat, warum wir als Menschen seit zehntausenden Jahren in Gemeinschaften leben: Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, dass wir uns gemeinsam darin unterstützen, uns zu regulieren und die Erfahrungen, die wir machen, zu integrieren.

Nur leben die meisten von uns nicht mehr in einem Stamm oder einer engen Dorfgemeinschaft ...

... sondern in einer kleinen Einzelfamilie oder alleine in einem Apartment, genau. Das heißt, wir müssen Gemeinschaft heute bewusst kreieren. Manchen Menschen fällt das leicht, anderen fällt es weniger leicht. Aber das Resilienzpotenzial von Gemeinschaft ist uns allen sozusagen genetisch in die Wiege gelegt. So sind wir innerlich aufgebaut. Und gerade in einer Zeit, in der die Lebenswelt immer schneller und bedrohlicher wird, ist es wichtig, dieses Regulativ der Gemeinschaft zu stärken.

Trotzdem stellt unsere Kultur das Individuum total in den Vordergrund. Da geht es um Selbst-Fürsorge, Selbst-Verwirklichung, Selbst-Behauptung und kaum darum, wie wir gemeinsam weiterkommen.

Das stimmt. Ich denke, da wurde eine wichtige Unterscheidung vergessen: Natürlich ist es wichtig, individualisiert zu sein, aber jedes Individuum lebt in wechselseitiger Abhängigkeit innerhalb eines Ökosystems. Niemand ist ein separates Teilchen, sondern immer Teil von etwas.

Es fühlt sich nur oft nicht so an.

Mit dieser Grund-Getrenntheit beschäftigen sich ja nicht umsonst auch viele spirituelle Traditionen. Aber ich glaube, in vielen Fällen ist sie in Wahrheit ein Effekt von Trauma.

Da berühren wir ein zentrales Thema deiner Arbeit: kollektives Trauma. Wir alle sind mehr oder minder stark geprägt von den Traumata unserer Vorfahren und tragen Traumata auch als Gesellschaft weiter, etwa vom zweiten Weltkrieg her – und all das beeinflusst unser Bewusstsein und Verhalten...

... und es führt in die Vereinzelung, denn ein zentraler Schutz- und Abwehrmechanismus bei Trauma ist der Rückzug. Das müssen wir, glaube ich, verstehen, denn diese kollektiven Auswirkungen von Trauma werden durch unseren vereinzelt Lebensstil nur noch zusätzlich gefördert. So entsteht eine Hyper-Individualisierung, zu der wir unbedingt ein

Korrektiv brauchen. Deswegen finde ich euer Thema so super.

Vermutlich ist uns unsere gegenseitige Abhängigkeit und Verbundenheit einfach zu wenig bewusst? Sogar angesichts der enormen gegenwärtigen Bedrohungen versuchen wir ja immer noch, eher individuell unsere Ängste in den Griff zu bekommen, anstatt uns zusammenzufinden. Dabei kann man alleine kaum etwas ausrichten gegen Klimakatastrophe, Kriege, Rechtsruck und so weiter...

Vielleicht braucht es an dieser Stelle auch erst mal ein tieferes Verständnis von Angst. Wir alle sind in unserer kindlichen Entwicklung durch eine Art Pendelbewegung gegangen: Neugier, die Welt zu erforschen, dann Angst kriegen, zurück zu den Eltern gehen. Wenn die Eltern uns Sicherheit geben, dann können wir das eigene Nervensystem über ihr Nervensystem ko-regulieren und wieder aufbrechen in die Welt, bis wir mit zunehmendem Alter lernen, uns selbst besser zu regulieren. Aber dennoch bleibt Angst im Grund eine Emotion der Bezogenheit und nicht der Vereinzelung.

Doch abwesende, unsichere oder traumatisierte Eltern können uns auch nicht so viel Sicherheit geben ...

... ja und dann erfahren Menschen Angst so, als müssten sie sich immer selber halten. Das stand aber nie so in der Betriebsanleitung für unser Nervensystem. Eigentlich brauchen wir auch als Erwachsene ein System an unterstützenden Beziehungen – und zwar nicht im Sinn von Abhängigkeit, sondern weil wir Angst gemeinsam einfach besser verarbeiten können. Deshalb bin ich überzeugt, dass Gemeinschaft ein zentraler Resilienzfaktor ist, gerade auch angesichts der Überforderung mit dem, was gerade alles in der Welt passiert.

Allerdings wird Gemeinschaft dann auch oft in so einer Art „wir gegen die“ verstanden.

Ja, da wäre es schon wichtig, reifere Gemeinschaften zu schaffen, die auch eine gewisse Resilienz haben, Spannungen zu beinhalten und flüssiger mit

Unterschieden umzugehen. Wenn man nämlich Spannung abwehrt, wird sie zu Polarisierung. Und wenn man sie halten kann, wird sie zu Entwicklung.

Das heißt, wir sollten von einer Gemeinschaft nicht so sehr erwarten, dass sie uns in Harmonie wiegt, sondern uns bewusst sein, dass das auch Arbeit ist?

Ja, das ist schon Arbeit, vor allem Aufarbeitungsarbeit. Wir arbeiten ja seit 25 Jahren mit Gruppen in unterschiedlichen Traumafeldern, etwa mit Deutschen und Israelis und deren Geschichte im Holocaust, oder mit US-amerikanischen Gruppen, wo es um Rassismus geht – und da gibt es natürlich enorme Spannungen. Aber wenn eine Gruppe diese Spannung beinhalten kann, anstatt sie zu pathologisieren, wenn man lernt, auch dann zuzuhören, wenn man nicht übereinstimmt, dann wird das zu einem enormen gesellschaftlichen Entwicklungsimpuls. Gemeinschaften haben richtig Power – und die kann man nutzen. Das passiert noch viel zu wenig.

Vielleicht, weil es tatsächlich ziemlich schwierig ist? Yoga zum Beispiel definieren wir gerne als eine Philosophie der Verbundenheit – das aber von einer intellektuellen Überzeugung in eine echte Erfahrung zu bringen, ist ganz schön anspruchsvoll.

Das ist sicher anspruchsvoll. Denn dazu müssen wir das Gefühl von Getrenntsein erstmal tiefer erforschen. Wenn ich mir sage: Ich bin ja eigentlich nicht getrennt, gleichzeitig fühle ich mich aber getrennt, dann erzeugt die Spannung dazwischen Leid und ist nicht hilfreich. Lasst uns also erforschen, woraus sich dieses Trennungsgefühl zusammensetzt: körperlich, emotional, als Stress, als Taubheit oder Distanzierung, was auch immer. In diesem neugierigen Er-

forschen lässt sich das Gefühl immer mehr verflüssigen und integrieren. So kann man darüber hinauswachsen – und dann können irgendwann mehr und mehr Momente entstehen, in denen ich mich auch wirklich verbunden fühle, mit der Erde, mit der Gesellschaft, mit dem Göttlichen. Ich glaube, das ist vor allem eine Praxis, eine innere Arbeit.

Aber dennoch eine Arbeit, die in der Gruppe leichter fällt?

Meiner Meinung nach schon. Heilung braucht Umgebung. Eine gute Gemeinschaft ist unglaublich unterstützend.

Gemeinsam sind wir Spiegel füreinander, wir können uns reflektieren und kennenlernen, auch wenn der Spiegel der anderen nicht immer perfekt geputzt ist. Wenn wir uns aber dafür entscheiden haben, dann müssen wir uns auch mit unseren Schatten auseinandersetzen und damit, wie wir uns aufeinander beziehen. Wir müssen uns überlegen, wie wir ethisch gesunde Beziehungen leben können, wie wir Ehrlichkeit und Großzügigkeit kultivieren können, wie wir füreinander da sein können und Mitgefühl praktizieren. Alles Dinge, die wir miteinander entwickeln müssen.

... was ganz schön anstrengend ist!

Naja, wenn es schwierig wird, heißt das ja nicht, dass es zwangsläufig falsch ist, es heißt nur, dass es mir gerade schwerfällt. Vielleicht weil mir jemand in der Gemeinschaft auf die Nerven fällt, oder weil ich mit den Wertvorstellungen einer Person nicht kann. Darin liegt dann

Foto: Sharing the Presence



Als international tätiger spiritueller Lehrer, Coach und Berater verbindet **Thomas Hübl** mystische Weisheitstraditionen mit moderner Psychologie und Wissenschaft. Sein Buch „Kollektives Trauma heilen“ wurde in sechs Sprachen übersetzt. Gemeinsam mit seiner Frau, der israelischen Künstlerin Yehudit Sasportas, gründete der gebürtige Österreicher eine Nichtregierungsorganisation, die sich weltweit der Aufarbeitung und Integration von kollektivem Trauma widmet, das Pocket Project. thomashuebl.com

„Einstimmung heißt Resonanzfähigkeit. Mitkriegen, was im Beziehungsraum los ist.“

mein spirituelles Wachstum und nicht deren Problem. Da sollten wir auch ein bisschen mutiger werden und uns den Herausforderungen stellen.

Du arbeitest dazu in der Praxis mit etwas, das du „Kunst der Einstimmung“ nennst. Magst du das vielleicht kurz erklären?

Im Yoga kennt ihr das ja, wenn ihr euch zu Beginn der Praxis erst mal auf euren eigenen Körper einstimmt. Eigentlich ist das Teil jeder spirituellen Praxis, sich tiefer mit dem inneren Selbst zu verbinden, denn daraus entsteht auch mehr Verbundenheit mit allem. Genauso kann man das auch in Beziehungen und Gemeinschaften praktizieren: Wenn ich mich auf dich einstimme, während wir miteinander sprechen, dann höre ich nicht nur mit meinem Verstand deinem Verstand zu, sondern auch mein Körper kriegt deinen Körper mit, meine Emotionen schwingen mit deinen Emotionen, vielleicht sind wir auch spirituell aufeinander eingestimmt.

Eine Resonanz auf mehreren Ebenen?

Genau: Einstimmung heißt Resonanzfähigkeit. Mitkriegen, was in unserem Beziehungsraum los ist: Zieht sich jemand zurück und kapselt sich ab, oder ist jemand gerade weit offen und verletzlich? Wenn wir all das bewusst mitbekommen, sind wir im gemeinsamen Raum. Diese Eingestimmtheit ist, glaube ich, der Grundzustand unseres Nervensystems. Keiner hat ein Thema nur ganz alleine, es gibt immer Menschen, die damit in Resonanz sind. Diese Resonanz ist ein Heilungsfaktor für alle, da entsteht mehr Sicherheit, Verbundenheit, Präsenz, ein stärkendes Energiefeld – da entsteht echte Gemeinschaft. Das sollten wir viel mehr nutzen.

135 FOLGEN YOGA-WISSEN

Dein Yoga-Podcast zu Praxis, Philosophie und Meditation

Gastgeberin Susanne Mors
im Gespräch mit echten ExpertInnen, die uns ein Stück auf ihrem Yogaweg mitnehmen.

AUF WWW.YOGAWORLD.DE/PODCAST ODER

Spotify | deezer | Bei Google Podcasts anhören | Anhören auf Apple Podcasts

Naturkosmetik Beautybox

Monatlich liebevoll zusammengestellt, **100 % reine Naturkosmetik** für nachhaltige Pflege von Kopf bis Fuß. Sofort kündbar.

Nur 24,80 €
inkl. Versand

Rabattcode: yogaworld10 für 10 %*

Finde uns auf: www.fairybox.de

*10 % Rabatt auf deine erste Fairy-Box im Abo. Gültig bis zum 30.09.25.