

Ich Du Wir

Interview mit Thomas Hübl, Tel Aviv von Angelika Fischer, Wolfratshausen

Heilende Beziehungen erleben

Deine Gesundheit: Während in unserer Gesellschaft der Fokus sehr stark auf dem Individuum liegt, richtest du den Blick auf Beziehungen und ihr heilsames Potenzial. Inwiefern können Beziehungen uns heilen?

Thomas Hübl: Beziehungen können heilsam sein, wenn die Beteiligten einander fühlen und jeweils fühlen, wie sie gefühlt werden. Es ist sehr spannend wahrzunehmen, was geschieht, wenn wir versu-



Thomas Hübl ist Prozessbegleiter, der sich auf heilsame Kommunikation und die Heilung von individuellen und kollektiven Traumata spezialisiert hat. 2008 gründete er die Organisation Academy of Inner Science; seit 2019 ist er Gastgeber des alljährlich stattfindenden Collective Trauma Summit. Er leitet darüberhinaus Workshops und Trainingsprogramme an renommierten Instituten und Universitäten. Der gebürtige Österreicher lebt heute in Tel Aviv, Israel.

chen den Raum für das Du wirklich aufzumachen. Dies kann uns nach und nach in immer tieferen Kontakt mit uns selbst und mit den anderen bringen. Es kann die Grundlage schaffen für Frieden in uns und in unseren sozialen Verbindungen.

Fühlen und sich gefühlt fühlen

DG: Wie geht das genau mit dem Einander Fühlen?

T. H.: Das Prinzip dabei ist „Ich fühle dich und ich fühle, wie du mich wahrnimmst“. Hierzu gehören drei Ebenen. Es fängt immer mit mir selbst an. Ich nehme mich also zunächst selbst wahr. Dann – während ich gut bei meinen eigenen Wahrnehmungen bleibe – nehme ich auch die andere Person wahr. Ich fühle, ob sie körperlich entspannt ist oder nicht, welche Gefühle sie ausstrahlt und was sie mental aussendet. Schließlich nehme ich wahr, wie sich der Raum zwischen uns anfühlt. Indem ich all das wahrnehme öffne ich den Raum für ein Zusammensein, bei dem jede Person mehr mit sich selbst



© Lila Patel/Adobe Stock

„Ich fühle dich und ich fühle, wie du mich wahrnimmst“ – Mit dieser Schlüsselformel beschreibt Thomas Hübl das mögliche Resonanzfeld in Beziehungen, aus dem heraus Heilung entstehen kann. Viel zu oft kann es nicht entstehen oder wird gestört, weil Erfahrungen aus der Vergangenheit uns davon abhalten uns wirklich zu öffnen. Im Interview erläutert Thomas Hübl seine Vorstellung davon, wie unsere Beziehungen immer heilsamer werden können.

im Einklang und in Resonanz mit der anderen Person sein kann.

Widerstände ergründen

DG: Das hört sich sehr schön an, aber ist dies denn immer so möglich? Es gibt ja beim Zusammensein mit anderen immer wieder Irritationen, Meinungsverschiedenheiten, Misstrauen, Verletzungen, etc.

T. H.: Ja und genau darum geht es. Wenn solche Schwierigkeiten auftauchen – das kann in der Arbeit sein oder im Freundschafts- oder Familienkreis – kann dieser Beziehungsraum sehr schnell kollabieren. Wir beleben diesen Raum zwischen uns dann nicht mehr und erfahren ihn nicht mehr

bewusst. Wir erfahren uns mehr als getrennt. Du bist da drüben und ich bin hier. Und zwischen uns ist eine Art Niemandsland. Anstatt den Beziehungsraum kollabieren zu lassen haben wir aber auch die Möglichkeit, in Verbindung zu bleiben, zu fühlen, wie es uns geht, wie es der anderen Person geht und wie der Beziehungsraum ist. Wir können dann beispielsweise feststellen, dass die andere Person eine empfindliche Stelle von uns getroffen hat. Es ist hilfreich dieser Stelle unsere Aufmerksamkeit geben und unseren Stress und unsere Emotionen bewusster zu erleben und mit einzubeziehen. Das ermöglicht uns vielleicht doch irgendeine Möglichkeit, den Beziehungsraum

Es ist sehr spannend, wahrzunehmen, was geschieht, wenn wir versuchen, den Raum des Du wirklich aufzumachen.

offen zu lassen. Wenn möglich ist es hilfreich mitzuteilen, was gerade bei uns geschehen ist und somit mehr Transparenz in der Beziehung schaffen. Vielleicht erhalten wir dann eine hilfreiche Resonanz, während wir uns gefühlt und verbunden fühlen.

DG: *Hat es meist mit Verunsicherung und Schutzbedürfnis zu tun, wenn wir Beziehungsräume kollabieren lassen?*

T. H.: Ja, oft stecken schmerzhaft Erfahrungen oder auch traumatische Verletzungen dahinter. Wenn wir auf so eine Weise getriggert werden, gehen

wir dann oft entweder in den Kampfmodus oder wir flüchten beziehungsweise ziehen uns zurück. Dadurch bricht dann die Beziehung ein, es entsteht ein Konflikt, Muster wiederholen sich. – Demgegenüber gibt es auf der neurologischen Ebene das Phänomen der Neurozeption. Das bedeutet, wenn wir jemand anderen wahrnehmen, wenn wir uns fühlen und gefühlt werden, dann entsteht auf der biologischen Ebene unseres Nervensystems ein Sicherheitsgefühl. Das heißt, wenn wir sichere Räume schaffen wollen oder Räume, wo mehr Authentizität und Ehrlichkeit und Offenheit stattfinden, dann ist dieses Prinzip von Gefühltwerden eine super Voraussetzung für nähere und authentischere Begegnungen, was für den Alltag auch sehr wertvoll ist.

So stimmst du dich ein

- Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Nimm wahr, welche Körperteile sich offen und fließend anfühlen und welche Körperteile sich angespannt, taub oder abwesend anfühlen.
- Öffne deine Aufmerksamkeit zu der anderen Person. Bleibe währenddessen im Kontakt mit deinem Körper. Nimm wahr, wo sich der andere Körper offen oder angespannt anfühlt, welche Emotionen du von der anderen Person wahrnimmst und was dir auf der mentalen Ebene entgegenkommt.
- Dann nimm wahr, wie sich der Raum zwischen euch anfühlt. Ist das ein Gefühl von Entspannung, Verbindung oder Distanz?

Die menschliche Natur

DG: *Wenn man sieht, wie viel kaputte Beziehungen es gibt – zerrüttete Familien, Rosenkriege, Kriege zwischen Völkern – könnte man fast schon denken, dass Hass und Zerstörung zur menschlichen Natur gehören, oder nicht?*

T. H.: Ich gehe davon aus, dass wir eine individuelle, eine Ahnen- und eine kollektive Traumageschichte haben. Und dass wir in eine Welt geboren wurden, die zu einem gewissen Grad schon vortraumatisiert war. Das heißt: Wenn man Hass, Konflikte und Gewalt sieht, könnte man sagen, das gehört zur menschlichen Natur, man könnte aber auch sagen, es gehört zur menschlichen Natur in einer traumatisierten Welt. Und spezifischer, Hass basiert oft auf unintegrierten Vorkon-

flikten. Wenn wir uns beispielsweise bestimmte Bevölkerungsschichten oder Länder ansehen, die zum Beispiel im Kolonialismus so traumatisiert wurden, dass sich Ärger und Hass so aufgestaut haben, dass diese Gefühle 100 Jahre später immer noch da sind, könnte man sagen, das ist in der Natur des Menschen oder man könnte sagen, wir haben noch nicht die richtigen Werkzeuge gefunden, wie wir das wiederum zu einer richtigen Integration führen. Wir können also davon ausgehen, dass unter dem Hass und den wiederkehrenden Konflikten ganz viel Verletzung ist, ganz viel unaufgearbeiteter Schmerz und das wiederholt sich natürlich immer wieder. Und auf der individuellen Ebene sehen wir, dass Kindheitstraumatisierungen Musterbildungen schaffen, Verhaltensmuster, Denkmuster, Gefühlsmuster, und dass sich in Familiensystemen oft die Traumata der Vorfahren wiederholen, wie Suizid, Depression, mentale Krankheiten. Deshalb ist es so wichtig, dass wir durch heilsame Beziehungen unsere Traumatisierungen langsam heilen, die dazu führen, dass sich das immer wiederholt. Wenn das gelänge, würden Hass, Gewalt und diese existenzielle Angst, auf der auch Hass sitzt, sich langsam lösen und neue Wege gefunden werden.

Üben in der Praxis

DG: Wie können wir diese Praxis der heilsamen Beziehungen üben?

T. H.: Hilfreich sind hier kontemplative Praktiken. Für die Wahrnehmung von sich selbst ist es gut, sich fünf bis zehn Minuten am Tag Zeit für eine Innenschau zu nehmen, um unseren Innenraum wahrzunehmen, unser Denken, unsere Emotionen und unseren Körper. Und dann darauf achten, ob Denken, Gefühle und Körper im Einklang miteinander sind. Wichtig ist es dabei, im wertfreien Wahrnehmen zu bleiben und nicht zu pathologisieren, wenn wir beispielsweise feststellen, dass Denken, Gefühle und Körper nicht im Einklang sind. Wir sollten da eine höhere Prozessbewusst-

heit entwickeln.

Und auch im Alltag ist es gut immer wieder in sich hinein zu spüren. So kann ich beispielsweise wahrnehmen, wenn mich etwas triggert, wenn ich impulsiv reaktiv werde oder auch wenn ich mich innerlich reaktiv von anderen Menschen distanzieren. Auch hier gilt es nicht zu

„Wir brauchen Aufarbeitungs-räume“

Regierungen sollten laut Thomas Hübl anfangen, Aufarbeitungsräume zu schaffen, in denen kollektive Traumata geheilt werden können. Eine Berufsgruppe aus Facilitatoren und Prozessbegleiter sollte hierfür eingesetzt werden. Damit würden seiner Ansicht nach Gesundheitskosten sinken, Kriminalitätsraten und Antisemitismus. Die Gesellschaft würde reifen. Auch Kriege könnten verhindert werden, so Thomas Hübl. Der Ukraine-Russland-Krieg wäre nicht geschehen, wenn nach dem zweiten Weltkrieg eine ausreichende wirkliche Integrations- und Aufarbeitungsarbeit gemacht worden wäre. Auch der langjährige Konflikt zwischen Israel und Palästina könnte seiner Ansicht nach zur Ruhe kommen, wenn die Traumavergangenheit im tiefen Erleben wirklich aufgearbeitet werden würde. *„Wir brauchen hier eine globale Kooperation um kollektive Beziehungen zu heilen. Das wäre ein wichtiger Lernschritt für die Menschheit.“*



Es ist so wichtig, dass wir durch heilsame Beziehungen unsere Traumatisierungen langsam heilen.

© Marco/Adobe Stock

Dieses Prinzip von **Gefühlwerden** ist eine super Voraussetzung für nähere und authentischere **Begegnungen**.



© Marco/Adobe Stock

pathologisieren, sondern einfach nur mit mehr Bewusstheit und Neugier zu erforschen, was passiert. Und dann gibt es Praktiken zu dem Kontakt mit dem Du.

DG: *Wie gehen wir hier vor?*

T. H.: Prinzipiell ist ja in uns allen die Fähigkeit angelegt, das Du zu fühlen. Wir alle hatten als Kinder riesige Antennen, über die wir spüren konnten, ob unsere Eltern uns wahrnehmen oder nicht. Weil das für unser Überleben wichtig war. Das heißt, wenn wir fühlen, dass unsere Eltern uns fühlen, sind wir sicherer. Wenn wir fühlen, dass unsere Eltern uns nicht fühlen, ist im Nervensystem des Kindes mehr Stress.

Das heißt, wir können anfangen das zu praktizieren und in manchen Momenten wird es total leicht sein. Wir fühlen dann, unser Herz ist offen, wir fühlen uns reguliert, können anderen Menschen sehr gut zuhören, sie sehr gut wirken lassen, wir sind resonanzfähig. Je mehr wir aber gestresst sind, desto weniger können wir das und desto getrennter fühlen wir uns vom Außen. Es geht also darum zu schauen: Wie geht es mir denn überhaupt in der jeweiligen Beziehung? Wie kann ich meinen Stress regulieren, zum Beispiel durch das Wahrnehmen und bewusste Verlangsamten der Atmung. Wichtig dabei ist auch, sich nicht daran zu orientieren, wie man glaubt sein zu müssen in der Bezie-

Anzeige

lebe natur® Natursubstanzen

Hochwertige Nahrungsergänzung achtsam in Handarbeit hergestellt in Österreich!

Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinale Roscoe*) gehört wie Galgant, Kurkuma oder Kardamom zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Ingwer ist ein vor allem in Asien beliebtes Gewürz mit vielen Heilwirkungen. Seine Verwendung geht bis Konfuzius und noch länger zurück, war in der Antike bekannt und hat bis heute einen festen Platz in der TCM und im Ayur-veda. Seine Schärfe fördert etwa die Durchblutung und

hält damit die Gefäße gesund. Gifte werden besser ausgeschieden, doch ist viel trinken wichtig beim Einsatz von Ingwer.



Löwenzahn- wurzelextrakt

Die Löwenzahnwurzel enthält dieselben Wirkstoffe wie das Löwenzahnblatt, jedoch in größerer Dichte. Sie ist eine der beliebtesten reinigenden heimischen Pflanzen. Hier wird das Wurzelpulver mit dem Wurzelextrakt gemischt verwendet.



Brennnessel BIO

Kaum ein heimisches Kraut hat eine so lange Tradition wie die Brennnessel. Sie war schon bei den Kelten in Verwendung, wurde später von Hippokrates geschätzt und von Pfarrer Kneipp geschätzt.



Löwenzahnwurzelextrakt, 90 Kapseln à 470 mg: Best.-Nr. L11301 / Preis 27,90 €
Ingwer, 90 Kapseln à 380 mg: Best.-Nr. L11299 / Preis 29,90 €
Brennnessel BIO, 180 Kapseln à 333 mg: Best.-Nr. L11154 / Preis 24,90 €
jeweils zzgl. 6,90 € Versandkosten (EU-Ausland 13,90 €).

naturwissen GmbH & Co. KG
Geltinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171/41 87-60, Fax: -66
www.natur-wissen.com

**natur
wissen**

hung, sondern präzise bei den inneren Empfindungen zu bleiben und sich immer wieder in die andere Person einzufühlen. Wenn ich das so praktiziere, stelle ich Effekte auf mein soziales Ökosystem fest.

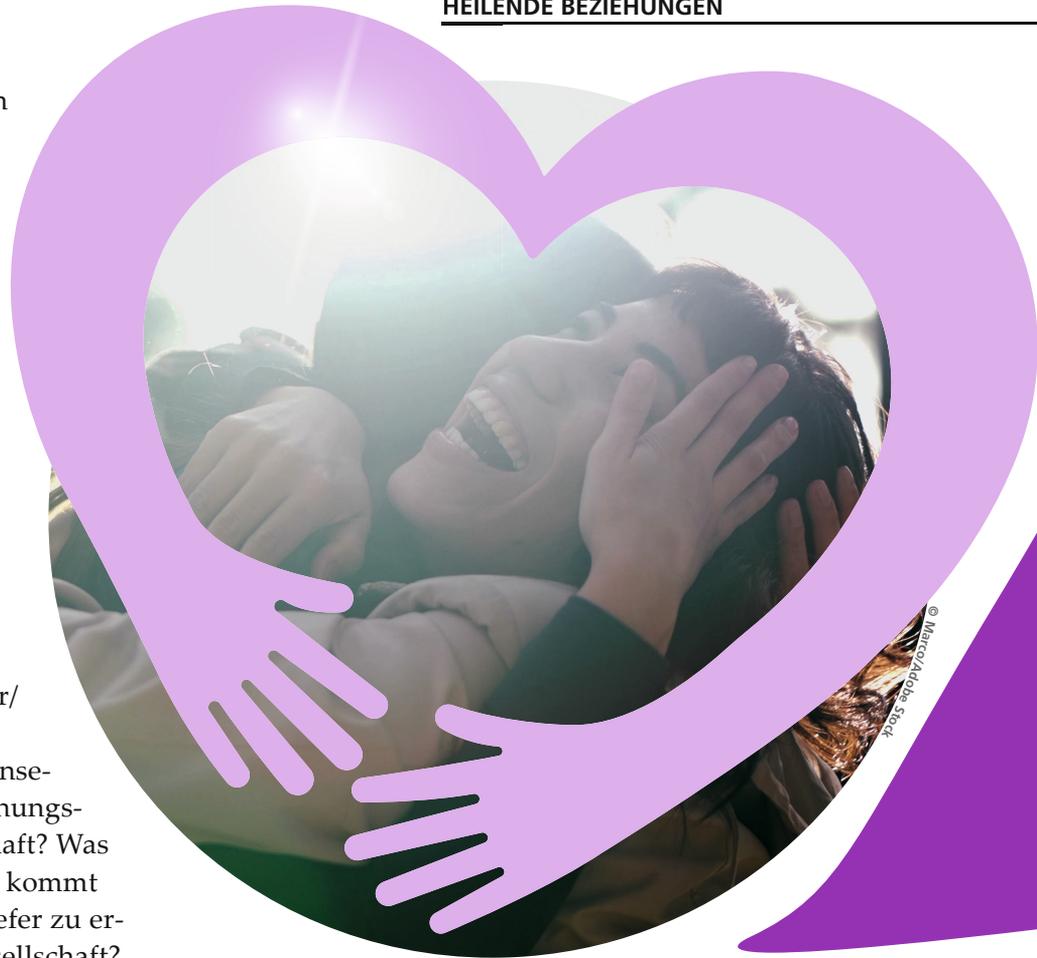
DG: *Wie können diese Effekte aussehen?*

T. H.: Wenn ich beispielsweise in meinem familiären Umfeld oder am Arbeitsplatz bewusst bezogen bin und den Raum zwischen uns fühle, nehme ich wahr: Wo ist Resonanz, wo ist keine Resonanz? Wo fühle ich mich distanziert, bedroht von anderen, wo bin ich sehr offen? Auf systemischer Ebene: Wie bin ich als Bürger/Bürgerin Teil einer Kultur? Welche Fragmentierungstendenzen sind in unserer Gesellschaft? Wie ist meine Beziehungsfähigkeit als Mensch dieser Gesellschaft? Was trägt mich, was macht mir Angst, wo kommt Ärger hoch? Und ich fange an, das tiefer zu erforschen: Was lehne ich ab in der Gesellschaft? Was passiert denn in mir, wenn ich das ablehne? Muss ich etwas ablehnen, wenn ich eine andere Meinung habe oder kann ich trotzdem bezogen bleiben? Es wäre möglich, dass die Beziehung größer ist als das Konfliktpotenzial, aber oft kommt es nicht dazu. Anstatt dass Konflikte kreativ zur Entwicklung beitragen, werden sie destruktiv. Und ich denke, wir könnten da alle unsere Fähigkeiten ausbauen, das wäre eine immerwährende Achtsamkeitspraxis.

Raum, Zeit und ein heilsames Umfeld

DG: *Das hört sich ein bisschen an wie ein Selbstheilungsprozess. Aber kann es nicht auch überfordernd sein, sich alleine mit solchen tiefen Erlebnisschichten auseinanderzusetzen?*

T. H.: Auf jeden Fall, man sollte da gut darauf achten, sich einen guten Rahmen zu schaffen. Wir brauchen dafür Zeit und Raum, Zeit um diese Dinge zu erforschen und einen gewissen Raum in unserem Leben, damit wir tiefer gehen können. Raum schaffen für Heilung heißt Verlangsamung und sich in diesem Raum der unintegrierten Vergangenheit



widmen. Für manche Prozesse braucht es eine Verlangsamung und auch das Schaffen eines Umfelds, in dem man heilen kann. Entweder es braucht professionelle Leute wie Therapeuten, aber zumindest braucht es ein Umfeld, eine kleine Gemeinschaft, ein Feld von Freunden, mit denen wir tiefere Gespräche führen können, die heilsam sind.

DG



Buchtipps

Mehr von Thomas Hübl:

„Kollektives Trauma heilen: Persönliche und globale Krisen verstehen und als Chance nutzen“, Irisiana 2021, 22,- €, ISBN 978-3424154177

„Die heilsame Kraft unserer Beziehungen. Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit.“ Irisiana 2023, 22,- €, ISBN 978-3424154498

