



## Ich & Du- verbunden Über den (über)lebensnotwendigen Dialog mit unserem ‚naheliegendsten‘ „DU“, dem Körper

(eine Untersuchung basierend auf der Praxis mit Dialog, dem Human Design System und den Forschungen Gregory Bateson's)

Die Entwicklung einer friedvollen, produktiven und erfüllenden Kommunikation- und damit heilsamen Beziehung- mit dem ‚Du‘ wird von unserer Bereitschaft zur Verbindung mit unserem eigenen Körper unterstützt.

Lauschen wir unserem Körper und seinen Signalen, so sind wir ganz automatisch auch aufmerksamer lauschend im Dialog mit einem Gegenüber. Lassen wir uns auf die natürlichen authentischen Bewegungsmuster unseres Körpers ein, treten wir automatisch in ein natürliches und damit müheloses ‚Begegnungsmuster‘ mit unserem Gegenüber ein.

Den primären Fokus auf den Dialog mit dem eigenen Körper zu haben ist nicht selbstverständlich und für die meisten von uns ungewöhnlich, da unsere Zivilisation und Gesellschaft seit vielen Jahrhunderten völlig andere Prioritäten gesetzt und sich an anderen Maßstäben als an den Signalen des Körpers orientiert hat.

Wir haben eine heikle Schwelle in unserer Evolutionären erreicht.

Fragmentierende Kräfte- mitverursacht durch unsere mental- strategische Ausrichtung auf wirtschaftliches Gedeihen- haben unsere natürlich instinktive Beziehung zur Natur, so auch zu unseren Körpern verstört und damit auch die Beziehungen zwischen uns Menschen destabilisiert.

*„Die Hauptprobleme der Welt sind das Ergebnis der Unterschiede zwischen der Funktionsweise der Natur und der Denkweise der Menschen“* Gregory Bateson

Wenn wir nach Wegen suchen, um in Verbindung mit Anderen friedlich und co-kreativ zu leben- sowie der Weg des Dialoges- erkennen wir durch die Übung und Bemühung eine (dialogische) Praxis der Verbundenheit zu entwickeln, dass unser Denken immer wieder in unserem Weg steht.

Unser Denken ist darauf ausgerichtet, die Welt zu verstehen, zu benennen und mutmaßt dadurch, dass sie aus von uns getrennten Objekten besteht. Darüber hinaus ist unser Verstand oft auch mit ungesunden Gewohnheiten wie Vergleich, Bewertung und Beurteilung beschäftigt.

Unser Denken ist nicht in der Lage das Ausmaß der Verbundenheit das zwischen uns und der Welt existiert, zu erkennen, zu honorieren und mit seinen Strategien zu fördern und zu vertiefen. Im Gegenteil- wir lassen uns durch ihn vom Rest der Welt abspalten.

Wir können nur akzeptieren, dass unser Verstand uns nicht helfen kann, die Probleme zu lösen, die durch seine strategische Ausrichtung und seine distanzierte Perspektive auf die Welt überhaupt erst geschaffen wurden.

*„Kein Problem kann von der Bewusstseinsquelle gelöst werden, die es erschaffen hat“*

Albert Einstein



Die benennende und bemessende Funktion des Verstandes bewegt sich jenseits der Verbindung und Vernetzung mit dem Lebendigen. Daher kann unser Geist die Phänomene des Lebendigen zwar mit Abstand betrachten seine Muster studieren, Unterscheidungen treffen aber hält damit auch die Illusion der Getrenntheit aufrecht.

*'Es gibt Zeiten, in denen ich glaube, dass es so etwas wie "etwas" gibt, das von "etwas" anderem getrennt ist.'*

Gregory Bateson

Die Distanz, die unser Verstand zur Welt einnimmt, hat uns ermöglicht, die Ressourcen der Natur- abgespalten vom Rest der natürlichen Erscheinungen- nur zu unserem eigenen Vorteil zu nutzen, über den Spezies zu stehen, damit zu überleben (obwohl wir bei weitem nicht die stärksten, noch die schnellsten, flexibelsten, oder resilientesten Kreaturen sind ) und darüber hinaus Wohlstand und Komfort zu etablieren.

Die Mechanik der Natur und des Lebendigen unterscheidet sich maßgeblich von der Art und Weise, wie unser Denken funktioniert. Da wir aber unserem Denken, und damit der Instanz in uns, die vom Rest der Welt fragmentiert ist, die Entscheidungshoheit geben, handeln wir oft blind weit über den Punkt des notwendigen Konsums hinaus und lassen Dekadenz, Missbrauch und Zerstörung walten.

Da wir aber immer noch ein Teil der Vernetzung mit aller Natur sind, ist langsam spürbar, dass infolge unserer von der Natur abgespaltenen Handlungsweise das Überleben unserer eigenen Spezies bedroht ist.

*„Die Kreatur, die gegen ihre Umgebung gewinnt, zerstört sich selbst“*

Gregory Bateson

In unserer Kommunikation mit unseren Mitmenschen spielt sich das Drama der Entfremdung genauso ab.

Dadurch dass wir uns mit unserem fragmentierten Denken identifizieren, leben wir in der Illusion, dass wir (und nicht lediglich die Funktionsweise des Denkens) abgespalten von Anderen sind und behandeln sie demnach wie Objekte, deren Funktionalität wir einfordern oder erwarten, sie verändern und nach unseren Vorstellungen prägen und formen könnten. Aufforderungen, Imperative aber sogar Bitten sind die dazugehörigen Kommunikationsmittel, die einer solch distanzierten Perspektive entspringen.

Wenn ich glaube Andere beeinflussen zu müssen, weil ich mich von ihnen getrennt erlebe, wird Kommunikation auch Mittel zum Zweck, hat eine ‚verborgene Agenda‘ bzw. wird von strategischen Absichten gesteuert. Wir lernen in unserer Zivilisation auf eine bestimmte Art und Weise zu kommunizieren ‚um etwas Bestimmtes damit zu erreichen‘ – sei es Kontrolle auszuüben, dazugehören oder verschont zu bleiben- selten ist Kommunikation dem Ursprung seiner Bedeutung gerecht- das verbindende Medium für authentisches Mitteilen und inspirierenden Austausch unterschiedlicher Perspektiven.

War der strategische Kommunikationston viele Jahrhunderte funktionell wirksam, so bewirkt er im Zeitalter der Individualisierung immer mehr Entfremdung, Widerstand und Beziehungsabbrüche. Wir sehen den Zerfall von Bündnissen rund um uns herum in enormer Geschwindigkeit und Intensität tagtäglich geschehen- sei es im persönlichen wie im beruflichen so wie im größeren institutionellen- als auch im politischen und globalen Kontext.



Unglücklicher Weise ist das Einzige, das unsere strategisch planende mentale Ausrichtung nicht für uns ausdenken kann, wie wir uns wieder in die Bewegung des lebendigen Musters der Vernetzung hineinfügen und damit unsere Lebendigkeit, Beziehungen, Gemeinschaften und unser (gesellschaftliches) Überleben längerfristig erhalten und als erfüllend erfahren können.

Wenn unser Denken es nicht vermag, die Brücke zum verbunden- Sein für uns zu bauen, müssen wir Vertrauen in den Anteil unserer selbst etablieren, der verbunden ist, in Resonanz mit der Welt ist und demnach in der Lage, auf einer natürlich verbundenen Ebene durch das Leben zu navigieren.

Unser Körper als Wahrnehmungs- und Resonanzfeld ist ein Navigationsinstrument für unser Leben. Wir müssen es trotz aller Kopflastigkeit nur wagen ihn ‚einzusetzen‘ ihm diese Autorität einzuräumen- mit anderen Worten, uns unserer angeboren verinnerlichten Entscheidungsinstanz anvertrauen.

Unser Denken darf uns weiterhin als rein bemessend benennendes unterscheidendes Werkzeug und beobachtende Instanz zu Diensten sein, aber nicht länger als Entscheidungsträger.

Die ‚innere Autorität‘ wie sie im Human Design genannt wird, kann das Gefühl sein, die Bauchstimme, die Ahnung, der Instinkt oder die Intuition, ein Herzenswunsch oder Willensimpuls, bei jedem Menschen- je nach Genetik- unterschiedlich.

Der Autorität im Inneren des Körpers zu lauschen, führt dazu, dass wir einen „felt sense“ entwickeln für das stimmige Timing für Interaktion, für das korrekte Ausmaß an Konsum, für das korrekte Maß an zur- Verfügung- stellen unserer Energie, für die stimmige Nähe bzw. Distanz zu den uns umgebenden Bewegungen und Mustern der anderen Wesen, für den gesunden Rhythmus und für eine ebensolche Ernährung.

Entscheidungen, die wir mit der Instanz in uns treffen, die das vitale Muster des Lebens (‚interconnected‘) in uns ist, sind logischer Weise rund, stimmig, gesund, im Fluss, in Resonanz und münden in Erfahrungen, die wir als ‚frei von Widerständen‘ und ‚müheles‘ beschreiben. Dass Entscheidungen, die aus der Quelle des Lebendigen, Verbundenen in uns getroffen werden, für unsere Mitmenschen und unsere Umwelt nicht schädlich und verletzend sein oder trennend wirken können ist selbstverständlich. Dass sie überraschend- selbst für uns- dh. besser gesagt für unser Denken- sein können ist ebenso auf der Hand liegend.

Natürlich kann es so scheinen, als ob wir ‚selbtsüchtig‘ entscheiden, wenn wir demjenigen Priorität über alles andere geben, was für unseren Körper stimmig ist- und Andere damit vielleicht ‚enttäuschen‘. Nur- eine Enttäuschung ist eher die Folge von inkongruenten Annahmen und Erwartungen als eine natürliche Antwort auf die Entscheidung eines Gegenübers im Kontext einer lebendigen Verbindung zwischen zwei Wesen.

Wenn wir verbunden sind mit uns, unserem Körper und damit mit dem Lebendigen, das uns trägt, kann uns eine Entscheidung, die jemand anderer authentisch für sich selbst trifft, nicht nachhaltig enttäuscht zurücklassen.



*„This above all to thine own self be true, thou cans't not then be false to any man“*

Shakespeare

Wenn es gelingt, unsere Körper sich bewegen zu lassen, ohne die Einmischung durch die Annahmen, Sorgen und Erwartungen des Verstandes, treten wir in Fluss mit der Welt. Und das bedeutet, dass auch unsere Kommunikation, unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur Natur, (möglicherweise sogar unser Wirtschaften) in diesen natürlichen Fluss mit einbezogen sind.

Den Körper sich bewegen zu lassen bedeutet nicht zwangsläufig zu jeder Zeit nett, offen, verfügbar, einfühlsam, liebevoll und fürsorglich zu sein.

Der Körper hat seine Begrenzungen und kennt sie auch.

Er öffnet sich infolgedessen den Bewegungen und Mustern anderer Wesen oder verschließt sich ihnen- manchmal aufgrund eines anderen Timings oder einer Dissonanz, manchmal aufgrund der ‚Chemie‘. Die Phänomene der Offenheit oder Abgrenzung gegenüber einer Begegnung können wir überall in der natürlichen Welt beobachten, sowohl bei Wesen der gleichen Spezies als auch wenn Wesen unterschiedlicher Spezies aufeinandertreffen.

Kommunikation, die über Körperwahrnehmung, Körperimpulse oder körperlichen ‚response‘ gesteuert ist, ist immer authentisch und hat einen selbstverständlichen Bezug zur Gegenwärtigkeit. Sie ist nicht zweideutig, verletzend oder verwirrend- wie wir es aus der Kommunikation, die von Verstandesmustern wie Hoffnungen, Ängsten, Annahmen oder Erwartungen gesteuert wird, kennen.

Wahrer Dialog bedeutet auch nicht immer nett und offen zu sein. Das Paradigma, dass Harmonie entsteht, wenn wir nachgiebig sind, oder uns anpassen (und hinter verschlossenen Türen grollen) hat nichts mit Dialog zu tun.

Dialog zu führen impliziert, unsere Authentizität- auch wenn unsere Wahrheit konfrontierend ist- auf eine Weise auszudrücken, die den Anderen einlädt, in Verbindung zu bleiben, und auf eine Weise zuzuhören, die den Anderen einlädt, ebenso das Wagnis einzugehen, sich wahrhaftig auszudrücken, ohne dass wir als Zuhörer unsere Wahrheit dafür zurücknehmen oder verteidigen müssten.

Verbindender Dialog zeichnet sich durch eine präsente, wahrhaftige Kommunikation aus.

"Die Ökologie des Geistes" - wie Gregory Bateson den nach Verbindung strebenden mentalen Prozess nannte, könnte bedeuten, dass wir aufgefordert sind, unserem Denken nur mehr die Rolle des Beobachters zukommen zu lassen, nicht mehr aber ihm die Regie zu überlassen.

Der Verstand in einer neuen Rolle als Beobachter: nimmt entspannt und staunend wie ein Passagier im Fahrzeug (unser Körper) Platz, ohne sich einzumischen und genießt die Fahrt durchs Leben bewusst beobachtend. (die entsprechende Metapher, die das Human Design System für diesen Geisteszustand anbietet)



Ein rein beobachtender Geist, der den Körper ohne Einmischung sein Leben leben lässt, sodass auch eine natürlich ökologische Kommunikation entstehen kann, die sich nicht gegen die natürlichen Lebensmuster richtet, sondern in diese eingebettet ist.

Den Körper sein Leben leben zu lassen, beinhaltet die Bereitschaft:

- ° innezuhalten, hinein zu lauschen, welche Signale und Bewegungen der Körper zeigt
- ° sich hinzugeben und der Bewegung vertrauensvoll zuzustimmen, denn wir können auf der mentalen Ebene dann nicht mehr planen, was der nächste Schritt sein wird
- ° zu suspendieren, zu verlangsamen, zu warten und zu beobachten, wie der Körper mit dem Leben- so wie es eben erscheint- in Resonanz tritt (anstatt eine auf Gedanken basierende- nicht mit dem Lebendigen übereinstimmende- strategische ‚um-zu‘ Entscheidung zu treffen)
- ° still zu werden und dem tieferen Wissen zuzuhören, sich auf die Signale des Körpers und des Lebens einzustellen
- ° die natürlichen Grenzen des Körpers zu achten und die Qualität der Erfahrung zu genießen, anstatt mental getrieben quantitativ nach ‚mehr, besserem, anderem‘ zu suchen.

Wenn wir es wagen- was unsere Entscheidungen angeht- nicht auf die Stimme in unserem Kopf zu hören, sondern hinein zu sinken, einzutauchen, um die Impulse/Antworten des Körpers wahrnehmen zu können, verankern wir unsere Präsenz und unser Bewusstsein im Körper, fühlen uns lebendig und verbunden.

Gedanken halten sich allermeist in der Zukunft oder in der Vergangenheit auf, sind in beurteilenden Gewohnheiten verhaftet oder dissoziieren uns sorgenvoll und sind nur selten rein beobachtend zur Verfügung im Dienste unserer Gegenwärtigkeit.

Anstatt einem sorgenvollen oder beurteilenden Gedankengang Gehör zu schenken, können wir ab und zu beispielsweise einfach eine Hand auf unseren Bauch oder unseren Brustkorb legen, oder umarmend mit unseren Handflächen unsere Oberarme berühren, ein paar bewusste Atemzüge nehmen und einfach nur spüren, lauschen und in Verbindung mit dem lebendigen Teil unserer selbst treten.

Das Wagnis der inneren Autorität im Körper Priorität gegenüber dem Denken einzuräumen, mündet in einem Ankunftsprozess im Körper, in zunehmender Entspannung und in einem Empfinden der inneren Heimkehr.

*„Wir sind ein binäres Bewusstsein. Persönlichkeit (Seele) und Form (Körper-)bewusstsein. Als dieses Konstrukt sind wir in der Illusion der Getrenntheit von der Lebensbewegung zusammengehalten. Wir haben unseren Verstand nicht trainiert, zu sehen, dass es der Körper ist, der das Leben lebt und die Kompetenz hat, darin zu navigieren.“*

*Die Reise zur Bewusstheit ist ein Erwachen als wir selbst als ‚Bewusstsein in der Form‘: unseren Verstand nicht länger dazu nutzend in das Leben einzugreifen, sondern ihm seinen Platz als Passagierbewusstsein zu geben und den Körper sich in der ungetrennten Verbundenheit mit dem Leben in seinem Muster des Lebendigen bewegen zu lassen. Dem Leben begegnen, so wie es auf uns zukommt als eine rhythmische von Moment zu Moment Praxis der Gegenwärtigkeit‘*  
frei nach Ra Uru Hu (Gründer des Human Design System)



Glücklicherweise leben wir in einer Zeit, die uns viele Möglichkeiten bietet, den Prozess des entspannten Hineinsinkens in den Körper, zu unterstützen- Traumatherapie, verschiedene Yoga-Stile, Meditationspraktiken, subtile Methoden wie Feldenkrais oder Focusing, die Wissenschaft & Praxis des Human Design System oder Dialogarbeit - alle können enorm wertvolle Praktiken sein, um den Geist/das Denken beobachten zu lernen und sich dem Körper anzuvertrauen.

Aus der Erfahrung ‚im Inneren Zuhause angekommen‘ entsteht ein natürlicher Sinn für Selbstrespekt und Selbstliebe. Weil wir mit der Welt in einem natürlichen Muster verbunden und als solches eins sind, behandeln wir auch Andere, natürlicher Weise, dadurch mit Respekt und betrachten die Welt mit liebevollem Blick.

Im Fluss mit dem lebendigen Muster müssen wir die Begegnungen mit dem "Du" (unser Körper, andere Menschen, andere Lebewesen wie Tiere & Pflanzen, die unbelebte Natur und auch Erfahrungen) nicht länger kontrollieren, forcieren oder manipulieren, sondern lassen alle Bewegungen als Teil einer universellen Komposition, zu der wir dazugehören, geschehen.

Wir schwingen uns mit unserem Körper auf ein gemeinsames Muster ein- was auf keinen Fall bedeutet ‚sich alles gefallen zu lassen‘. Wir sind befähigt, auf alle Muster, Bewegungen und Begegnungen mit ‚nein‘ zu antworten, uns von jemand oder etwas wegzubewegen, so wie alle Wesen der Natur

einem wütenden Unwetter oder bedrohlichem Raubtier natürlich antworten, indem sie eine andere Bewegungsrichtung einschlagen.

*‚Was ist das Muster, das verbindet? Welches Muster verbindet die Krabbe mit dem Hummer, die Orchidee mit der Primel und alle vier mit mir? Und mich mit Dir?*

*Muster, die sich bewegen, korrigieren sich ständig selbst.*

*Was ist also die Authentizität des Ungetrennten?’*

Gregory Bateson

Wir haben nicht nur eine Last zu tragen, sondern auch eine Herausforderung zu meistern, die uns möglicherweise beschenkt aus dieser evolutionären Krisenerfahrung entlässt:

unsere mental ausgerichtete Lebensweise, die die Gefahr der Zerstörung durch die Regenschaft des fragmentierten Denkens birgt, in eine Lebensweise zu verwandeln, innerhalb derer wir in Verbundenheit friedvoll und produktiv co-existieren- von der Weisheit unseres Körpers gesteuert.

Auf uns wartet die Ernte, uns an dem wahren Geschenk zu erfreuen, das uns in unserer menschlichen Matrix gegeben wurde:

*‚das Privileg, das Leben von innen heraus in einer sich selbst bewussten Form zu erforschen.‘*

Rave i Ging, Ra Uru Hu

Möge die Übung gelingen!