

Relax + Expand = Relexpantion

RE-ETB

Mein erstes Expand the Box 2015 war ein fünftägiges nicht endendes Feuerwerk an Einsicht und Freude, Berührung innerer Klarheit und Einladung zu wachem Leben. In den Nächten nach dem Training hörte der Download von Gewahrsein, Verstehen und Realisation nicht auf, als hätte ich ein Weisheitsfeld angezapft, komplett bereit dieses zu integrieren. Es ähnelte meiner länger zurückliegende Begegnung mit dem Buddhismus: Endlich ein Fundament! Durch Possibility Management (PM) bekam mein Hier und Jetzt Referenzpunkte, die Steuerung meiner Reaktionen wurde bewusster, mein Verhalten erhielt andere Möglichkeiten und Werte, meine Freiheit wuchs mit dem Wissen um ihre Grenzen. Und noch etwas: PM war schnell! Nach fast dreißig Jahren Einzeltherapie erschien mir der in der Gruppe stattfindende Entwicklungsprozess wie ein plötzliches Wunder und das Einfahren einer lang erhofften Ernte. PM gab meiner Sehnsucht nach Orientierung kognitive Nahrung und mein stummes Gebet nach Beendigung eines langen Leidens schien erhört. Dieses Gefühl nur 'halb dasein zu können', stets beschwert und immer nah an der Grenze zur Depression, schien erlöst. Yeah! das war es! PM war intensiv, versprach Machbarkeit, vertrat die Idee, daß Entscheidungen mit einem oder mehreren engagierten Menschen als Zeugen wirksam und nachhaltig sind.

Nach zehn Jahren „Mutmacherei“ haben sich nicht nur Falten sondern auch Fragen eingestellt. Seit einer Weile bemerke ich winzige Zuckungen, als würden mein emotionaler, energetischer und archetypischer Körper, mit dem, was ich präsentiere, ihre Kohärenz verlieren. Meine Integrität bekommt winzige Risse, wenn ich die Grenzen dessen, was ich einmal als hilfreich erkannt hatte, nicht klar benenne. Länger Zeit aber überwog noch alte die Idee „Es gibt das 'weg von'“. Die Macherin, die Ketten sprengen und eine viel bessere Welt für möglich hält, zog den Mut der Demut vor. Aktivismus verspricht derjenigen, welche die Gravuren ihrer frühen Bindungs- und Entwicklungstraumen endlich überwinden will, Veränderung.

Allein Heilung kommt von Heilig, Heil- und Ganzsein.

Diese Einladung liegt beharrlich vor meiner Tür und wartet, und jedes Mal, wenn ich hinaus treten will, um das unbequeme Mitmirsein und alles Bedrängende, das Herz Wringende zu verlassen, schaut mich die Demut mit großen Augen an und wedelt zögerlich mit dem Schwanz.

Was fehlt? Was hab ich versucht zu übergehen?

Der großartige Artikel von Charles Eisenstein „Schattierungen verschiedener Farben“, gab mir eine erste Spur: Die Revolution, die wir anstreben, besteht im Kern aus Mitgefühl. Das Mitgefühl fragt ernsthaft: „Wie fühlt es sich an, du zu sein?“ „Wie bist du geworden, wer du bist?“ „Was ist deine Geschichte?“ „Was sind deine Lebensumstände?“ „Was sind deine Hoffnungen?“ „Was fürchtest du?“ „Was möchtest du?“ „Was brauchst du?“ Und, wie Orland Bishop sagt: „Wie muss ich sein, damit du frei sein kannst?“

Diese Fragen stellen sich frisch und provozierend neben die Wände meiner Trainerinbox. Sie beugt sich ungerne dem eigenen oder dem Kind-Ich eines anderen inniglich zu. Schließlich hat sie lange gewartet und gehofft, dass die geschlagenen Enttäuschungen 'jetzt und für immer' mit der feinen Füllmasse neuer Entscheidungen geglättet werden, damit die originale Marietta, makellos und verjüngt ab sofort mit intakter emotionaler Grundausstattung neu starten darf. Mitgefühl - ob

von oder für jemandem, auch mich selbst - bricht den lang errichteten Damm mit der Inschrift: Du müsstest anders sein!!

Im Kontext von PM kann Orland Bishops Frage vielleicht nicht gleich ihren Platz finden, gerade wenn sie missverstanden und mit einem Appell verbunden werden könnte, der Niederes Drama bzw. Coabhängigkeit nach sich zieht (Ich mach was für Dich, damit die Welt für Dich stimmt). Für mich aber brilliert die Frage von Bishop, weil sie über die Grenzen meiner PM Box hinausgeht. Sie strahlt, weil ich mit dem bleibe was ist und meine Gefühlbarkeit nutze für das, was die jeweilige Situation erfordert. Begegne ich einem Menschen, dann läuft in meinem System neben Freude auch immer eine Portion Angst, und sie kann eine Pforte für so vieles sein, für das Erkennen eines elementaren Bedürfnisses nach Sicherheit, genauso wie für die Begleitung in einen emotionalen Heilungsprozess. Gerade weil ich Menschen erlebt habe, die sich, genau wie ich, 'todesmutig' in einen Prozess nach dem anderen stürzten, und doch in der Tiefe fast Dieselben blieben, frage ich mich, wem da nicht zugehört wurde, welche Fragen nicht gestellt wurden. Habe ich über die Jahre einen ganz jungen, tief verunsicherten Teil versucht zu ignorieren? Gab mir genau dieses Übergehen den Treibstoff für „weg von“? Höre ich neben dem Ruf nach bewusster Verantwortung auch das Flüstern von Response-Ability für diesen verschüchterten Teil, wohlversteckt in seiner dunklen Höhle?

Nicht jeder offene Stelle kann mit derselben Arzneien begegnet werden.

Und: Ver-stehen, so Beuys, kommt von Ver-stellen, sich wo anders hin stellen.

Als Trainerin in das Risiko der eigenen wachen Hilflosigkeit zu gehen hat mich selbst mir nahbarer gemacht, runder und süßer. Zugleich erlaubt mir meine fühlfähige Verletzlichkeit das zu schenken, was an Freiheit, Feinheit, Kreativität und Fülle mein Sein ausmacht.


In der Großzügigkeit von Orland Bishops Frage liegen viele Chancen. Nicht nur kann der Befragte realisieren, ob er die Annahme hat, vom Anderen etwas zu brauchen, dieser Spur bewusst nachgehen und womöglich entdecken, dass sich ein tieferes Bedürfnis hinter der vordergründigen Erwartung verbirgt. Und als Fragende befreie ich mich von der Idee, dass der/ die andere auf eine bestimmte Art und Weise sein muss, lege eine (un)bewusste Absicht ab, dass ich in einer bestimmten Form Raum halten muss, damit die Regeln unseres Miteinanders funktionieren und ein bestimmtes Ergebnis gesichert wird. In die Offenheit meines Herzens zu wachsen, die Demut zu füttern, lässt meine Trainerinnenbox kleiner werden und weiter atmen. Ich behaupte: Die Realutopie von PM sind Menschen, die bewusst und verantwortlich kreieren, radikal verantwortlich. Sie ist vorwärtsgerichtet und verspricht, wenn nur jeder sich selber navigieren kann, dann klappt das Ganze.


Diese Utopie ist wichtig. Und weil sie mit der Realität umgeht, wird sie immer wieder geprüft. Bei mir (und ich beobachte es bei anderen auch) ist das so: Es gibt Teile, die können sich sehr bewusst navigieren und andere, die können das nur manchmal und nicht immer. Damit diese letzteren sich selber zuwenden können, braucht es für mich Beziehungen mit genügend gangbaren Trittsteinen. Diese früh traumatisierten Teile sind auf ein Gegenüber angewiesen, in dem Eisensteins Fragen ventilieren, im Raum sind wie ein Lufthauch, still, unartikulierte, aber fühlbar.


„Trauma“ heißt für mich nichts anderes, als dass Strategien entwickelt wurden, um bestimmte Bereiche/Erfahrungen zu umgehen. Ob es in jeder Lebenslage sinnvoll ist, diese als „Gremlin“ zu klassifizieren bezweifle ich. Auch PM hat seine Epigenetik, einen transgenerationalen Gencode. Diejenigen, welche diese Spielwelt initiierten oder wie ich eine Affinität zu ihr haben, besitzen vielleicht eine gemeinsame Schnittmenge von umgangenen Stellen in der individuellen Matrix. Und auch aus diesen 'Umgehungen' wird PM kreierte.


Sei langem haben diese umschiffen Stellen begonnen mich zu interessieren. Manchmal werden sie einen spaltbreit sichtbar, wenn meine Box oder Trainerbox schnell hochfährt, fest wird, rigide oder dicht. Das kann z.B. ein Moment sein, wenn meine Witterung sofort 'Niedereres Drama' beim anderen destilliert, damit Diagnose setzt und die leisen Molltöne auf stumm stellt, welche mein X auf einer alten Landkarte früher Hilflosigkeit berühren. Diese Landkarte wurde so oft ausgebreitet und wieder zusammen gefaltet, dass ihre Faltsstellen gebrochen sind. Und zugleich ist sie weit weg gepackt, so dass mein erwachsenes Ich den auf ihr verzeichneten subkutanen Bedürfnissen keine Sprache geben kann. Aber genau ihr Stammeln möchte ich jetzt hören lernen. Ich möchte PM jenseits seiner Not, selber Bewältigungsstrategie von Traumata zu sein, erweitern.

Aus diesem Grund habe Judith Kaiser und ich Relaxpansion bzw. das RE-ETB kreiert. Es geht zurück zu möglichen Quellen dieser Spielwelt und es geht über sie hinaus. Re- kann für „wieder“ (re-clamation, re-naissance, re-wind, re-pond ...) stehen oder für die folgenden Qualitäten:

 Relax - ein zentrales Anliegen im Training, diesen Frieden mit mir selbst, wenn ich in die Akzeptanz gehe, in der ich mit mir selbst wieder verbunden bin. (Der einzige Platz von dem aus nachhaltig Entwicklung geschehen kann.)

 Release - Loslassen, weil ich mich neu für mich selbst und meine Entwicklung freigebe und auch z.B. alte Ansprüche, die ich an mich oder meine Mitmenschen habe loslasse.

 Relate - Verbinden, weil ich in einem sicheren Raum ohne Druck und Sog, einfach nur als ich selbst, viel voller in Verbindung gehe und vertrauen kann.

 Rely - im Miteinander einen Raum von Integrität, Demut, Geborgenheit und Mitgefühl herstellen, auf den sich alle Teilnehmer verlassen können.

Das RE ETB beinhaltet die Landkarten eines klassischen Expand the Box Trainings (Literatur siehe: Clinton Callahan 'Die Kraft des bewussten Fühlens'). Es eröffnet Dir Zugang zu den Feelingspractioner und anderen fortführenden Trainings. Die Haltung der RE-ETBs unterscheidet sich von den Expand the Box Trainings des Trainerpath, die Zugang zu den TP Labs geben.