

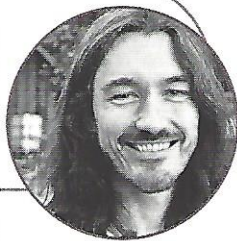
Total vernetzt im Dauerstress

Um im Internetzeitalter emotional gesund zu bleiben, müssen wir neue Formen des Miteinanders entwickeln.

Kolumne

Thomas Hübl

beschäftigt sich intensiv mit Körpertherapie, Meditation und der Erforschung von Bewusstseinsräumen. Er ist Initiator des Celebrate Life Festivals. www.thomashuebl.com



Körperintelligenz

Unser Nervensystem ist durch die Vernetzungsmöglichkeiten und die Geschwindigkeiten, mit denen das Internet arbeitet, einem hohen Entwicklungsdruck ausgesetzt. Gewohnheitsmäßig neigen wir dazu, unsere inneren und äußeren Erfahrungen getrennt zu erleben. Bis zu einem gewissen Zeitpunkt in der Geschichte waren für unsere Entwicklung nur solche Informationen relevant, die von außen an unseren Clan herangetragen wurden.

Heute können wir global auf unfassbar viele Informationen zugreifen. Der Einzelne kann nicht mehr so tun, als könne er bestimmte Nachrichten, zum Beispiel über Attentate und Kriegsgräuel, nicht mitbekommen. Wir können uns zwar mit unserer rationalen Prägung von diesen unangenehmen Informationen abschotten, aber dann bleibt ein Großteil unseres Potenzials auf der Strecke.

Jede Generation ist dazu aufgefordert, größere Kapazitäten zu entwickeln, um mit den Herausforderungen ihrer Zeit fertig zu werden.

Für uns bedeutet das, dass wir uns neben der komfortablen Nutzung des Internets auch mit den mächtigen Schatten befassen müssen, die dieser Fortschritt wirft. Wir müssen uns brennenden Fragen in Bezug auf Verbundenheit, Verantwortung, Geschwindigkeit und Stress stellen und unsere Kapazitäten erweitern.

Wie kann ich als rational geprägter Mensch (wieder) lernen, neue Fähigkeiten in mir zu entwickeln, um Weltgeschehen nicht abzuspalten, sondern auf fühlende Weise in mir zu beinhalten? Wie etablieren wir eine innere Praxis, die uns befähigt, präsent und auf eine gesunde Art in Beziehung zu bleiben, auch wenn wir uns in einem Konflikt befinden oder mit schrecklichen Nachrichten konfrontiert werden?

Es gilt, neue Formen des Miteinanders zu entwickeln, die es uns erlauben auch ohne direkte Begegnungen aufeinander bezogen und emotional gesund zu bleiben. Doch wie kann sich zwischen Menschen, die tausende Kilometer voneinander entfernt vor einem PC sitzen, heilsame Intimität entwickeln? Was ist der Wirkraum, der die globale Gemeinschaft zusammenhält?

Die Bedingung für Intimität ist, dass wir in der Lage sind, unsere Mitmenschen nicht nur vom Verstand her zu erfassen, sondern sie zu fühlen und mit unserem ganzen Sein zu beinhalten, was sich zwischen uns zeigt. Auch in einem virtuellen Raum ist es möglich, uns mit anderen Menschen so bezogen zu verbinden, dass eine hohe Intimität entsteht, dass wir uns zutiefst voneinander berühren lassen und gemeinsam weiterentwickeln können.

Das bedeutet jedoch, uns nicht nur um unsere spirituelle Praxis zu kümmern, wenn alles gut läuft, sondern insbesondere auch dann, wenn uns Symptome wie Ängste, emotionale Ausbrüche, Kontraktionen etc. darauf hinweisen, dass wir uns gerade im bewusstmäßigen Sinkflug befinden. Und es bedeutet, dass wir uns bewusst mit globalen Konflikten auseinandersetzen und diese nicht ausblenden.

Wenn immer mehr Menschen die innere Reflexion der Welt konstruktiv in sich beheimaten und sich bewusst dazu in Beziehung setzen, beginnt etwas Neues. Konflikte laufen dann nicht mehr einfach ab, sondern können immer mehr bezeugt, erfüllt, intellektuell verarbeitet, und in einem synchronisierten Innenraum an eine höhere Intelligenz angebunden werden. So kann eine neue globale Bewusstseinskultur entstehen.