

GOPAL NORBERT KLEIN

Heilung von Beziehungen



Band 1

Traumatherapie und
Spiritualität





Das Buch (Online- und Printversion) darf gerne als Ganzes kopiert, vervielfältigt und in eigenen Seminaren und Veranstaltungen verwendet sowie online zum Download bereitgestellt werden. Eine Vervielfältigung oder Bereitstellung zum Download in Teilen oder Auszügen sowie eine kommerzielle Nutzung sind jedoch untersagt! Alle Rechte liegen bei Gopal Norbert Klein.

Veröffentlichung von Version 1.0 des E-Books: 14. November
2018



INHALT

Vorwort

1. Wenn du nicht mehr weiter weißt...
2. Die Biologie von Interaktion
3. Vier Optionen in Beziehungen
 - 3.1 Unterdrücken
 - 3.2 Ausagieren
 - 3.3 Wegmeditieren
 - 3.4 Mitteilen
4. Wenn ich keinen Partner habe
5. Mitteilen ist der Schlüssel
 - 5.1 Emotionen oder Sachebene
 - 5.2 Autonomie oder Verschmelzung
 - 5.3 Das Kontinuum der Regulation
 - 5.4 Achtsamkeit im Kontakt
 - 5.5 Praxis konkret
 - 5.6 Zuhören ist heilig
 - 5.7 Hindernisse überwinden
 - 5.8 Das Mitteilen von Gedanken
 - 5.9 Energieflüsse
 - 5.10 Energiekrieg vs. Kommunikation
 - 5.11 Gemeinsam Lieben: Eltern & Kinder

- 5.12 Eine neue Erde
- 5.13 Hinweise für Medien

6. Umgang mit Wut und Hass

7. Bindungstrauma und Spiritualität

- 7.1 Wie sich ein Trauma im persönlichen Erleben auswirken kann
- 7.2 Traumapatienten im Satsang
- 7.3 Satsang aus Sicht der Traumatherapie
- 7.4 Die vielen Gedanken...
- 7.5 Psychotherapeuten prüfen
- 7.6 Anerkennung für deine Leistung
- 7.7 FLOATING

8. Ein vergessenes Mysterium

9. Transformation durch Lesen

- 9.1 Der Spiegel des Geistes
- 9.2 Erleuchtung überwinden
- 9.3 Das Brücken-Kapitel
- 9.4 Wo finde ich Dich?
- 9.5 Meditieren lernen - Einfach sein
- 9.6 Öffnen für die Liebe
- 9.7 Sex oder Bewusstsein

10. Projekt »Lokale Gruppen«

- 10.1 FAQ Lokale Gruppen
- 10.2 Das G-Symbol

11. Danke

12. Anhang

12.1 Literaturempfehlungen

12.2 Kontakt/Internet

VORWORT

Dieses Buch freut sich, wenn es bei dir sein darf. Es handelt vom Schlüsselprinzip glücklicher Beziehungen und somit von der Wandlung dieser Welt zum Guten. Es ist in sich komplett und vollständig. Es enthält Aktivierungen aller Ebenen, vom Individuellen bis zum Planetaren. Das Buch beginnt mit hilfreichen Informationen, mit Kontextbildung und geht dann mehr und mehr dazu über, *das Lesen selbst* als Tor zum Bewusstsein werden zu lassen.

Wenn du einen Partner oder eine Partnerin hast, dann schlage ich euch vor, dieses Buch gemeinsam zu lesen. Es stellt meinen eigenen Weg dar und ist somit direkt aus erlebter Praxis geschrieben. Das, was du hier erfährst, kann nicht nur deine Partnerschaft in ein Himmelreich verwandeln, es hat auch das Potenzial, dich tiefgreifend zu transformieren, weit über alle Beziehungsthemen hinaus. Wenn du zurzeit keinen Partner hast oder noch nie eine Partnerschaft hattest, dann kann dir dieses neue Bewusstsein dazu verhelfen, dass ein wunderbarer passender Mensch in deinem Leben erscheint.

Beziehung geht nur ohne Ego, Beziehung oder Verbindung ist der Tod des Egos. Wir begeben uns auf eine Reise in die Verbindung, wobei unsere Wahrnehmung als ein getrenntes Individuum in den Hintergrund treten wird. Das bedeutet nicht, dass man sich aufgibt, sondern dass wir unser Zentrum von »ich« oder »du« hin zum Verbunden-Sein mit anderen Menschen verlagern. Dieses Leben in Verbindung

ist ein Austausch auf allen Ebenen: Sprache, Körper, Geist und Energieflüsse.

Das Schlüsselprinzip lautet *Ehrliche Kommunikation* über das, was wir brauchen und möchten, und über das, was wir nicht wollen und nicht gut für uns ist. Damit wäre eigentlich schon alles gesagt. Da die Umsetzung aber aufgrund von ungünstigen Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit oft schwierig ist, möchte ich diesem Thema ein ganzes Buch widmen. Es ist ein geradliniger Weg, prinzipiell einfach, jederzeit möglich und von jedem ohne spezielle Fähigkeiten machbar. Damit entspricht er dem natürlichen Fluss des Lebens, wenn man alle Konditionierungen der Gesellschaft weglässt. Insofern führt dich dieses Buch dahin zurück, wo du vielleicht als Kind gezwungen wurdest, auszusteigen. Ich komme auch immer wieder auf die Themen Entwicklungstrauma und Bindungstrauma zu sprechen, weil diese die Ursachen für alle Hindernisse in Beziehungen sind.

Darüber hinaus möchte ich einige spirituelle Aspekte vermitteln, die mir von meinen Lehrern und Lehrerinnen übertragen wurden und die ich selbst praktisch erfahren und erforscht habe. All dies geht sehr weit über die Konzepte dieser Gesellschaft hinaus. Der Gesellschaft, in der wir heute leben, fehlt jegliches tiefgründige Wissen und Verständnis über die Gesetze des Lebens, wie man gemeinsam alles zum Schönen und Guten gestalten kann.

Erst wenn wir uns auf tiefe, langfristige und glückliche Beziehungen und Gemeinschaften einlassen können, ist der Weg für Meditation und Spiritualität frei. Ohne diese Basis wird Letzteres zur Flucht vor unangenehmen Gefühlen aus der Kindheit, die durch eine *fehlende Verbindung heute* immer wieder reaktiviert werden.





1 WENN DU NICHT MEHR WEITER WEISST ...

Wir alle wissen nicht mehr weiter ... Diese Gesellschaft und Kultur, in der wir leben, ist am Ende ihres Weges angekommen. Wir können nicht noch mehr kämpfen, arbeiten, konsumieren, Dinge und Erlebnisse anhäufen. Insofern geht es allen so, dir, mir und auch allen, die scheinbar noch ihr Leben stabil halten können. Warum sage ich das? Weil es ein kollektives Phänomen ist, wir haben die Verbindung untereinander verloren. Auch die erfolgreichen Menschen dieses Systems leiden darunter, denn es gibt keine Lösung allein, es gibt nur gemeinsame Lösungen. Und die Lösung, die wir suchen, ist ein ehrlicher Austausch über unsere tiefsten Gefühle und Empfindungen. Stattdessen leben wir aber eher wie Arbeitsroboter in einer imaginierten gnadenlosen Welt aus Leistung, Erfolg, Selbstdarstellung und Konkurrenzkampf. Das, was uns Menschen lebendig und glücklich macht, wird nicht gefördert: Familien, Frieden, Entspannung, Verbindung, Kommunikation, Natur usw.

Insofern sitzen wir alle im selben Boot. Trotzdem kann jeder individuell dieses sinkende Schiff verlassen und völlig neue Wege gehen und dabei andere unterstützen, das Gleiche zu tun. Dieses Buch ist ein Leitfaden nicht nur zur Transformation deines individuellen Lebens, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Da wir aufgrund unserer Biologie in Wahrheit alle dasselbe suchen, ist es letztlich ganz einfach. Und trotzdem ist dies das größte Tabu unserer Welt: »Ich sehne mich nach Verbundensein, Angenommensein, Austausch, Frieden, Lebendigkeit, Liebe.«

Zuerst räumen wir eine zentrale kollektive Programmierung aus dem Weg, nämlich dass du schwach, klein und ohnmächtig bist und weder in dir noch in der Welt etwas verändern kannst. Das ist das Lebensprogramm, das man dir gegeben hat, und das werfen wir jetzt als Erstes über Bord. Man hat dich angelogen über dich selbst. Das Wichtigste, was du in diesem Buch lernen kannst, ist, dass du handeln, gestalten und die Welt verändern kannst! Auch wenn es sich im Moment vielleicht anders *anfühlt*. Das *Gefühl* von klein zu sein, schwach zu sein usw. ist nicht wahr, es ist nur Teil der Matrix, die wir mit diesem Buch gemeinsam verlassen. Die *Realität*, die *Wahrheit* ist das Gegenteil, nämlich dass du nahezu unbegrenzt erschaffen und gestalten kannst!

2 DIE BIOLOGIE VON INTERAKTION

Wir Menschen gehören zur Gattung der Säugetiere. Säugetiere konnten sich in der Evolution über die Reptilien hinaus entwickeln, indem sie etwas Neues ins Spiel brachten: Zusammenarbeit!

Säugetiere haben sich als Gruppentiere entwickelt und hatten dadurch einen entscheidenden Vorteil gegenüber den Reptilien. Gemeinsam und in koordinierter Zusammenarbeit waren sie den isoliert lebenden Reptilien überlegen. Hinzu kam, dass die Säugetiere sich über ein Frequenzband verständigen, welches Reptilien nicht hören konnten. Säugetiere kommunizieren über höhere Töne, als Reptilien wahrnehmen können. Somit konnten sie von den Reptilien unerkannt miteinander in Verbindung treten. All dies brachte gewaltige Vorteile in der Evolution. Auf der anderen Seite erforderte dieser Entwicklungsschritt aber auch völlig neue Fähigkeiten für das Nervensystem.

Da Säugetiere in Gruppen leben, müssen sie sich gefahrlos einander annähern können und sich gegenseitig signalisieren können, ob dies möglich ist. *Unser Nervensystem und unser Gehirn entwickelten sich daher für ein Leben in Gruppen und sozialem Austausch.* Ein Eingebundensein in ein Rudel, in eine Gruppe, bedeutete Sicherheit und die Möglichkeit zur Fortpflanzung. Der Ausschluss aus dem Rudel bzw. der Gruppe bedeutete in der Evolution Leiden und Tod.

Unsere Nervensysteme sind also grundlegend, physisch und biologisch, dazu angelegt, in Gruppen, sozialer Interaktion und in langfristigen Beziehungen zu leben! Für uns als Teil der Säugetierwelt gibt es keine Lösung als getrenntes, isoliertes Individuum. Isolation und fehlende soziale Interaktion bedeuten für unseren Körper extremen Stress. Insofern gibt es für uns keine Lösung oder Heilung allein, sondern das In-Verbindung-Sein *ist* die Heilung, weil es die tiefsten Schichten unseres Nervensystems beruhigt und uns dadurch in einen glücklichen Zustand versetzt. Ob wir uns glücklich und erfüllt fühlen, hängt weitgehend vom Zustand dieser tiefen Nervensystemschichten (Körper) ab und kann nur wenig durch höhere Vorgänge (Gedanken) beeinflusst werden.

Wenn wir die beiden zentralen Grundbedürfnisse unseres Nervensystems erfüllen können, Sicherheit durch Verbundensein mit anderen Menschen und Fortpflanzung, stellen sich Gefühle von Frieden, Glück und Erfüllung ein. Diese werden von tiefen Körperprozessen gespeist, die so gut wie gar nicht durch Denken, Probleme lösen und Planen zu beeinflussen sind.

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges beschreibt diese Zusammenhänge in bisher nie dagewesener Klarheit, Tiefe und Präzision. Sie liefert ein grundlegendes Verständnis für die zwischenmenschlichen Interaktionen auf Basis biologischer Vorgänge.¹

¹ Vgl. Porges, S. (2017). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Lichtenau/Westf.: Probst Verlag.