

Jonah: Hauptsächlich möchte ich wissen, was ist die wahre Essenz von TRE, denn ich denke, es gibt da noch viel mehr als Übungen, Hinlegen und Zittern. Es gibt das „mit dem Körper sitzen und ihn vibrieren lassen“. Ich möchte da eintauchen und dann auch in das Thema „den Körper seine eigene Vibration wiederfinden lassen“, wie wir unseren Container und unsere Präsenz wachsen lassen. Das sind meine 3 großen Fragen. Ich bin mit TRE seit 3 Jahren. Dieser Prozess hat mir erlaubt, tief in mich zu gehen, so wollte ich Dich interviewen, weil ich herausgefunden habe, es gibt die Übungen und den Zitterprozess, und wenn wir tiefer gehen, ist da eine Art Essenz dessen, was es ist. Ich hatte das Glück, mit Dir Sitzungen zu haben und Du hast mir geholfen, meine Heilung zu vertiefen. Ich dachte, ein Interview ist gut, sodass die Hörer tiefer in ihre eigene Erfahrung gehen können und den Knackpunkt bekommen. In vielen spirituellen Lehren geht es um das „mit dem Körper sitzen, pure Empfindung sein lassen, wie der Körper sich selbst heilt. Können wir darüber sprechen, wie „mit purer Empfindung sitzen“, „mit dem Körper sitzen“ der Knackpunkt von TRE sein kann und wie dies den Zittermechanismus auslösen kann?

David: Um Deine Frage zu beantworten: Ich lerne darin und beginne, das Muster klarer zu sehen. Wenn Du denkst, eine Person macht das erste Mal TRE, der Körper beginnt zu zittern. Es scheint mir, es startet mit der größten, einfachen Form. Wir brechen all die Blockaden und Spannungen, wir stören die dissoziativen und eingefrorenen Muster, von denen sie nichts wissen und anfangs schlagen wir die heraus, indem wir den Zittermechanismus aktivieren. Wir wissen, dass er von sehr feiner, zarter Vibration zu großen starken Bewegungen, zu schwerem Zittern des Körpers, abhängig von seinen Verspannungen und dem Versuch, sie zu lösen, gehen kann. Viel Eingefrorenes, Dissoziatives löst sich und dann sind sie in ihrer Sinneswahrnehmung erneuert. Wir starten mit der größten Form und ich lerne, dass sich der Körper entspannt und restrukturiert und all die dissoziierten Teile mehr als Ganzes arbeiten; dann sehe ich, dass Leute jetzt sitzen können und sich selbst fühlen. Aber ich bin nicht sicher, ob sie es können. Sogar wenn sie sie sagen, sie sind geerdet; ich kann nur Erdung fühlen, soviel ich es fühlen kann; wenn ich dissoziiert bin oder ich bin in Füßen und Fußgelenken eingefroren und es ist mir nicht bewusst, sage ich Dir, „ich bin geerdet“. Aber das heißt nicht, der Organismus ist geerdet. Wir fordern heraus, was das Ego über uns sagt im Unterschied zu dem, was der Organismus über sich sagt. Wir stimulieren also den Organismus stark, sich wieder zu fühlen und nun sagen die Menschen, „jetzt bin ich geerdet“ oder „jetzt kann ich den eingefrorenen Teil von mir spüren“. An dem Punkt gehen wir zu einem tieferen Level. Jetzt kann sich jemand spüren, kann fühlen, wie er atmet, ob er etwas an seinem Körper macht oder die Pulsation des Körpers ihn bewegt. Vorher sagen viele – und das kennst Du als Provider- ich weiß nicht, ob ich das tue oder mein Körper es tut. Ich habe das immer als Konflikt zwischen dem Ego, das die ganze Zeit den Körper kontrolliert und dem Körper gesehen, der sich selbst stimulieren kann - ohne Egokontrolle. So bewegen wir uns eine Stufe tiefer und sagen: „sitz und atme mit jedem Körpergefühl, das da ist, weil dies 100% korrekt ist“. Wir mögen das vielleicht nicht, aber der Fakt, dass es im Körper existiert, sagt uns, es ist wertvoll. Wertvoll ist es, reinzugehen, denn das typische Muster ist, raus in den Kopf zu gehen, man fühlt sich depressiv, entmutigt, will es nicht fühlen – so kreieren wir einen Gedanken, um uns aus dieser Empfindung rauszubringen. Ich glaube nicht, dass uns das hilft, weil wir den Gedanken immer wieder haben werden, wenn wir dies Gefühl haben.

Während, wenn wir rein gehen und dem Körper den somatischen Ausdruck erlauben, ist das Gefühl verschwunden. Oder mindestens weißt Du, wie damit umgehen, wenn es wieder kommt. Wir müssen bemerken, dass wir ein Organismus sind, der den gleichen Wert hat, sogar ein bisschen mehr, wie manche Neurologen sagen; dass der größte Input im Gehirn vom Körpersystem kommt. Also müssen wir mehr Glaubwürdigkeit, mehr Wertschätzung und Achtsamkeit dem Körper geben, was auch immer er im Moment zu uns sagt, und ihm erlauben, uns zu lehren, wie er sich selbst von dem Fleck/Zustand, wo er ist, sich wegbewegt. Jetzt sind wir zu diesem Level herunter gegangen.

Es gibt eine weitere Stufe darunter, vielleicht mehrere. Der Level drunter, wenn die Sinneswahrnehmung stimuliert und Du lebendig bist, wenn Dein Zwerchfell weicher wird und Du atmest, ändert das die neuronalen Verbindungen und Du fühlst Dich lebendig; jetzt gehen wir zu dem, was wir aus Mangel an Wissenschaft Metaphysik nennen. Ich sehe die Welt anders, ich glaube mehr ans Leben. Gut, Glauben und die Empfindung, anders zu sehen, ist nicht vom Gehirn, sondern vom Mind. Jetzt bewegen wir uns aus der Materie in etwas anderes. Der materielle Körper, die neuronalen Verbindungen, wenn sie irgendwie zusammen arbeiten, sie bewegen uns über den materiellen Körper und neuronale Verbindungen in etwas, was wir Mind, Glauben oder Spirit nennen. Meine Frage ist, ist es uns möglich, den Mind der Person zu erreichen? Etwas, was ausgedehnter ist als seine neuronalen Verbindungen. Meine Erfahrung mit TRE nach tun wir das tatsächlich. Wir haben keine Wissenschaft, die das erklärt, wie das funktioniert. Aber ich denke, wir kommen dem näher. Wenn ich es immer wieder auf der Welt bei vielen Menschen sehe, die verschiedene Religionen, Glaubensrichtungen etc. haben, dann kann ich sagen, wir gingen von großen Bewegungen zu Sinneswahrnehmungen im Körper zu ausgedehntem Bewusstsein des Mind und es gibt etwas darüber hinaus, was ich beobachte, was passiert, wir haben eine Art Effekt auf dem Level von Quantum Physik. Was ich damit meine, ist: Quantum Physik spricht ganz klar darüber, dass Materie im Unterschied zu Molekülen, Protonen, Atomen anders schnell schwingt. Materie ist nicht fest, sondern es gibt einen Unterschied in der Geschwindigkeit zwischen Licht, was Vibrationsfrequenz ist, Klang, der das auch ist sowie Materie, die auch Vibrationsfrequenz ist. Wenn ich Leute habe, die sagen, ich bin über mich hinausgewachsen, es ist fast, als ob ich fühle, dass ich Licht bin oder ich wurde im Klang absorbiert oder aufgenommen, frage ich mich, ob auf einem tieferen Level von Quantum Physik sich unsere Vibrationsrate tatsächlich ändert, um mehr in Resonanz mit anderen Frequenzen zu gehen, die wir, wenn wir so dicht sind, nicht oder nicht in so zufrieden stellender Weise spüren.

Jonah: Das fasst es alles zusammen. Am Anfang geht es drum, die Übungen zu lernen, sich an den Zittermechanismus und für manche auch an die Entspannung zu gewöhnen oder Ausdehnung zum 1. Mal zu erleben. Du hast schon die verschiedenen Schichten mit TRE genannt und wie wir den Prozess so viel tiefer in unseren Körper führen können. Wenn wir so viel tiefer in uns selbst gehen, scheint es, dass wir eine stärkere Verbindung zu allem um uns herum haben. Für mich beantwortet sich eine Frage, die ich lange in mir gehalten habe, weil ich mich immer gefragt habe, wie kann ich tiefer damit gehen und ich habe die Parallelen zwischen spirituellen Lehren und TRE gesehen. Es scheint, Du hast auf tieferem Level zweierlei verbunden: das „Sitzen und mit dem Körper sein – sogar mit einem Achtsamkeitsaspekt- mit der körpereigenen Möglichkeit, zum Leben zurück zu kommen und zu pulsieren. Ich würde Dich gerne darüber reden hören, wie wir unsere eigene Pulsation

wiederherstellen können und was das genau heißt. Die Pulsation und die Fähigkeit, lebendig zu sein, ist so ein großer Teil des Heilungsprozesses mit TRE.

David: Das ist wahrscheinlich die wichtigste Frage für eine Ego getriebene Kultur. Als Du mir schriebst, war die Frage: wie können wir unsere eigene Pulsation wieder herstellen. In einem Sinn ist die Antwort: wir können es nicht. Was ich damit meine: Wenn wir versuchen, das zu tun, ist das Versuchen schon der verhindernde Faktor. Ich habe viele Leute, die versuchen, TRE zu machen, die versuchen, lebendig zu werden, und versuchen, Trauma zu heilen und wir verpassen die passive Komponente „nicht versuchen“. Wir haben großartige Beispiele in unserer Gesellschaft, wenn wir die Formulierung nehmen, die wir von Athleten kennen: „I was in the zone“ (deutsch etwa: es flutschte). Ein Athlet versucht und versucht. Sie trainieren ständig, um sich zu verbessern. Und dann ist ihre beste Leistung, egal, was es ist, Basketball oder oder, wenn sie ihre beste Vorstellung hatten und das Publikum am wildesten wurde und Du interviewst sie dann, dann sagen sie: I was in the zone. Wie? „Ich habe nicht versucht, mich nicht bemüht., mein Sein hat mich bewegt und ich war drin. Aber es war nicht so, dass ich es führte, ich habe mich nicht erinnert, wie ich korrekt laufe oder so, mein Organismus hat übernommen.“ Wir haben in bemerkenswerter Weise diese Passivität verpasst, die nötig ist, um den Körper seine Lebendigkeit wiederherstellen zu lassen. Du kannst Dich bemühen, soviel Du willst, aber Du musst außerdem aufhören, zu versuchen und Dich dem Körper hingeben. Und dieses wichtige Element verpassen wir; in unserer Kultur geht's um Bemühen, hart arbeiten, tun, aktiv sein und es gibt sehr Weniges in der Kultur, was Passivität unterstützt. Nachdem Du eine Stunde Dich bemüht hast, lass los, lass völlig Deinen Mind los. Wenn wir versuchen, ein Problem zu lösen, und wir denken und denken, können wir die Lösung nicht finden. Dann schlafen wir ein und haben die Lösung. Wir lassen die Anstrengung los. Die neuronalen Wege gehen, wie sie wollen.

Ich denke, die Antwort auf deine Frage, wie stellen wir Pulsation wieder her, ist eine frustrierende Antwort, aber ich glaube, es ist Wahrheit drin: hör auf, dich zu bemühen. Der Körper weiß, wie er pulsiert. Denke darüber so: jedes Trauma, jede Spannung, die wir im Leben hatten, jede Angst, unser Körper hat sich zusammengezogen, auf welche Art auch immer, ohne unser Bewusstsein. Wir wussten nicht mal, dass er das tut. Er wusste, wie er das mit dem Diaphragma macht. Hinterher sagen wir: mein Nacken und meine Schultern tun weh. Wir haben nicht mitbekommen, dass sie angespannt sind. Warum hast Du es nicht mitbekommen? Die Neurophysiologie tat es ohne Ego Bewusstsein. Wenn der Körper die Spannung ohne Ego Bewusstsein herstellen konnte, weiß er auch, wie er das ohne Ego Bewusstsein wieder loslässt. Das müssen wir machen. Das Ego rausnehmen und den Organismus seine Prozedur rückgängig machen lassen. Er wusste, wie er da hineinkam, er weiß, wie er da herauskommt. Unser Verhinderungsfaktor in unserer Kultur ist unsere Kontrolle, unsere Kontrolle des Wunsches, zu heilen, unsere Kontrolle des Wunsches, loszulassen. Ich möchte dies tun, ich möchte das tun. Aber es ist in dem Prozess des Loslassens vielleicht 50:50, es könnte auch 80:20 sein. Wir müssen aufhören, zu versuchen.

Jonah: Ja, es ist die Push-Mentalität, die uns nur soweit kommen lässt und persönlich war es einer der stärksten Veränderungen, die ich hatte, egal wo, wenn ich loslasse, hat es sich ausgearbeitet. Das macht den Unterschied bei TRE: es gibt dies, „wie kann ich das Zittern überall hinbekommen“ und dann ist da der Level „mein Körper weiß, wie er da rauskommt“.

So können wir wahrscheinlich mehr unsere Pulsation wiederherstellen, als wenn wir uns bemühen, es zu machen.

David: Ja, ich stimme zu. Sieh, unsere Gesellschaft unterstützt das nicht. Weil, selbst als Coach, die Leute werden fragen, wie werde ich besser, wie mache ich mehr Geld oder egal, worum es beim Coaching geht und Du sagst ihnen nur: ah, hör auf, es zu versuchen – dann wirst Du nicht lange Coach sein. Das ist ein Paradigmen und konzeptionelles Problem in unserer Gesellschaft, wir müssen mehr Passivität in unsere Bemühungen, zu heilen oder bessere Menschen zu werden geben. Wir müssen weniger tun. Ich beginne, das in unserer Kultur zu sehen, dass dieser Zyklus wiederkommt. Wir bekommen im Internet mehr über „Tu weniger“. Wir haben die abgenutzte Phrase „Weniger ist mehr“, sie ist auf verschiedene Weisen wahr, aber sie befriedigt uns nicht. Wir denken noch, wir sollten was tun anstatt, dass da eine Balance erscheinen sollte: ich muss mich bemühen und nicht. Ich muss etwas anschieben und loslassen. Es gibt diese Balance, vor und zurück zu gehen zwischen Körper und Gehirn und zwischen bestimmten Teilen des Gehirns, sodass wir ein dynamisches Wechselspiel zwischen Körper, Gehirn und seinen verschiedenen Teilen haben. Dieses Zusammenspiel muss erscheinen, weil wir so gemacht sind. Es bezieht Passivität mit ein, wenn dieses Zusammenspiel korrekt erscheint, haben wir den Durchbruch.

Jonah: Das ist dieser Heilungsmoment. Plötzlich heilt es sich selbst.

David: Ja, es entspricht, wie ich TRE ausrichte, dass ich von der stärksten ersten Stufe den Körper zum Zittern bringe, in viel tiefere Schichten gehe, in organismische Pulsation und Lebendigkeit. Da kommt die Integration eines ganzen Organismus, das ist, wenn diese gründlichen Veränderungen passieren, wenn da ist: „Leben ist es wert, gelebt zu werden, einfach weil der Organismus mit allen funktionierenden Teilen mehr verbunden ist. Wenn wir mehr verbunden sind, fühlen wir es mehr mit anderen, dem Leben und dem Universum. All unsere verschiedenen Spannungen, Traumata und Ängste haben uns innerlich fragmentiert, da können wir nur eine fragmentierte Erfahrung mit anderen machen, und auch mit Universum und Planet. Darum musst Du Dich dann nicht bemühen, Dein Sein wird da sein.

Jonah: Ich wurde müde, all diese Techniken zu machen, um geerdeter zu werden. Ich erinnere mich, dass Du auf einem Training in Phoenix sagtest, der natürliche Status des Menschen sei, geerdeter zu sein. Wir müssen betroffen sein von dem, was uns den Boden wegnimmt. Wenn wir das Machen und Wollen (Schieben) weglassen, kommen wir zum natürlichen Status zurück. Kann ich noch eine Frage versuchen? Wir sprechen über unsere Fähigkeit, ein Container zu sein, über diese Fähigkeit des Nervensystems, ein Container zu sein, ohne in Dissoziation, Überflutung oder Erstarren zu gehen und die Idee von Präsenz. Können wir diese Konzepte zusammenbinden und erklären, wie jemand ein größeres Maß an Präsenz kultivieren und dies vergrößern kann, ohne sich anzustrengen, dahin zu kommen?

David: Wenn Du über den Container sprichst, laß uns über die Realität des menschlichen Organismus sprechen, seine Kanäle und Blutbahnen, Bindegewebe und Knochen, seine neuronalen Bahnen und elektrische Spannung, das Nervensystem selbst. Das ist der Container, von dem wir sprechen. Und wir wissen schon, dass der Container von Anfang an im Mutterleib pulsiert, er bewegt sich, er dreht sich rum, er tut das ohne Ego. Er tut das, weil

er eine Art Leben drin hat und er weiß, wie er sich selbst in Richtung Lebendigkeit bewegt. Auch weiß seine Lebendigkeit, wie sie sich zusammenzieht bei etwas, was diese Lebendigkeit erschrickt. Wir haben diese wunderbaren Verteidigungsmechanismen Erstarren, Überfluten, Dissoziation. Wir mögen sie nicht, wenn wir sie manchmal erleben, aber sie helfen uns, auf dem Planeten zu überleben. Ich glaube, wenn wir über den Container sprechen, Präsenz erscheint; je leichter die Pulsation, desto weniger sind wir zusammengezogen, desto mehr fühlen wir uns präsent. Wir versuchen es nicht, der Organismus fühlt seine Präsenz. Es fühlt sich bequem und sicher an, wenn der Organismus sich wohl fühlt. Sind die Organismen unbequem, ist das Ego verstört oder bedroht. So, der Körper pulsiert, das Ego sitzt in seinem Loungesessel, „oh, das ist schön, da ist nichts gefährliches, es geht uns gut“. Wenn Du einen Container hast, der schön pulsiert, ist Präsenz deswegen das Ergebnis. Du musst Deinen Körper pulsieren lassen und seine vollste Pulsation ist das Empfinden von Präsenz. Ich bin hier, ich kann fühlen, ich bin hier. Interessanter Weise können wir verschiedenen Empfindungen gleichzeitig haben: es ist wie auf einer Achterbahn, Du kannst nervös sein, weil Du darauf bist, und es gleichzeitig aufregend finden, darauf zu sein. Du kannst tatsächlich fühlen, dass Du dissoziiert bist. Das ist interessant. Wie kannst Du das fühlen? Ein Teil des Organismus pulsiert noch und die Pulsation ist im Gegensatz zu der Empfindung, ich pulsier an einer Stelle nicht, oder, ich kann fühlen, dass ich einfriere. Das sagt mir, etwas pulsiert, dass mich das wissen lässt. Das ist wirklich wichtig, wenn Du in der Fülle des menschlichen Organismus leben willst, musst Du das Erstarren, und die Dissoziation und die Überflutung erscheinen lassen. Wenn die Pulsation stark genug ist, oder die Erdung, kannst Du das, ohne darin verloren. Es ist wichtig, den Organismus die Erstarrungsantwort erschaffen zu lassen und wieder den Weg zurück pulsieren zu lassen. Wenn Du es nicht magst und denkst, Du sollst nur in dieser großen Pulsation sein, und nicht die zusammengezogenen Zustände haben, dann lebst Du nicht in der Präsenz des Organismus, denn es zieht sich zusammen und dehnt sich aus 24 Std/ Tag über's ganze Leben. Unser Job ist „geh für den Prozess“ und versuch einfach, der Beobachter dieses Prozesses zu sein, sag, „es pulsiert sehr schön jetzt, in einer Stunde habe ich eine wichtige Verabredung oder ein Jobinterview und ich werde ängstlich“. Atme mit der Ängstlichkeit anstatt zu sagen, „ich stoppe die Angst“. Das würde schlimmere Angst erschaffen, weil es ein Versuch des Egos sein wird, Kontrolle zu haben.

Jonah: Wir müssen lernen, in die Erfahrung rein und raus zugehen, weil das das ist, wie wir (gemacht) sind. Ich weiß noch, wenn wir zusammen gearbeitet haben, und es begann, sich zu entspannen, sagtest Du: „Fühl es, sei dabei, lass es sich zusammenziehen“ und ich habe von Anfang an gemerkt, wir sind so konditioniert: Erstarren ist schlecht – was ich lerne, ist: der Körper muss in die Antworten gehen und wenn er fertig ist, wird er rauskommen. Das ist, wenn er seine eigene Pulsation lernt. Er muss hinein und heraus gehen und dann bekommt er den natürlichen Flow, wir sperren uns weit weniger dagegen, wir erlauben viel mehr, und wir erlauben sogar, dass es sich zusammenzieht, genauso viel, wie es sich ausdehnt.

David: Das ist die perfekte Zusammenfassung. Wenn wir all diese Empfindungen erlauben, kommen wir da an, dem Organismus zu trauen. Das nächste Mal, wenn er sich zusammenzieht, sagen wir: „es war vorher zusammengezogen, ich saß grad damit und es findet seinen Weg raus“. So beginnen wir, dem Körper zu trauen, mehr als nur dem Ego in

uns. Wir leben in dem Organismus und wir sollten ihm vertrauen, jeden Tag des Lebens. Wir sollten ihn seine Wahrnehmungen haben lassen, ob es uns zu Kontraktion oder Ausdehnung führt. Wir sollten das alles tun, weil es uns am gesündesten hält, und, wie Du sagst, am geerdeten und präsent, was unser Ziel im Leben ist – was auch bedeutet, zu merken, wenn wir es nicht sind.

Jonah: So bilden wir unseren Container, wir lernen mit dem Zusammenziehen zu sitzen, genauso wie mit Ausdehnung. Man merkt, „oh, ich bin eingefroren“, und es gibt den Teil, der bewusst genug ist, zu sagen, „ich bin erstarrt“.

David: Ich denke, Du hast recht. Wenn Du darüber sprichst, voll lebendig zu sein, heißt es, zu akzeptieren, der Organismus weiß, wie er auf diesem Planeten lebt. Weiß das weit besser als wir, wie wir in und aus diese Zustände gehen. Während wir das tun, vertrauen wir ihm mehr und mehr und dann sind wir voll lebendig, wir können uns zurücklehnen, bequem sein und uns sagen: „ich kann überleben, was auch immer erscheint, heute ist ein guter Tag für mich, ich durchlebe ihn.“

Jonah: Ich würde gern in unserem Interview weitergehen. Wir haben die Essenz berührt, einen sehr von innen nach außen gerichteten Zugang und wir sind in der Lage, es zu vertiefen. Können wir ein wenig Deinen Weg berühren? Es gibt offensichtlich eine Entwicklung von Stufen, die Dich hierher gebracht haben. Ob Du einen Teil dieser Weisheit teilen kannst? Kannst Du von Deinen Entdeckungen sprechen, die Dich an diesen Punkt geführt haben, andere Praktiken oder Dinge, die Du gemacht oder nicht gemacht hast, um in Deine Fähigkeiten zu wachsen, präsent und verbunden zu sein?

David: Im Prinzip ist meine Reise nicht anders als die von jedem anderen; aus welchen Grund auch immer haben wir alle unsere verschiedenen Dysfunktionen als Kinder, als Jugendliche, Dysfunktionen in Beziehungen und Leben, Arbeit etc. Das ist in einem Sinn völlig normal und ich passe in dieses Muster. Ein paar Dinge, die nicht gewöhnlich sind, die für mich wichtig waren: das 1., was wirklich entscheidend war, war, als ich im Krieg lebte, ich habe in verschiedenen Ländern in Afrika und im Mittleren Osten gelebt und es war entscheidend im Sinn von Krieg und Gewalt in einem solchen Ausmaß, so überflutend für den Organismus; es ist, als ob Du eine kleine Meinungsverschiedenheit vergrößerst und in jemandes Gesicht wirfst. Das Gute und Schlechte daran ist meine natürliche Antwort war, zu dissoziieren und völlig unbewusst zu sein, was das mir tat. Es war völlig überstimulierend für mich. Mein Organismus hat sich angepasst, das zu überleben, das war gut. Was ich dann das Problem nenne, passierte, als ich diese gewaltvolle Situation verließ und damals in die USA zurück ging und in einer völlig ruhigen Kultur lebte; mein Nervensystem lebte noch, als ob es noch im Krieg sei. Das nennt man jetzt post traumatischen Stress, es ist einfach ein extrem hochgefahrenes Nervensystem, das übersensitiv auf jedes Ding mit Leben oder Tod Schreck verbunden war. Ich war so überstimuliert und verstört, dass das mein Leben völlig auf den Kopf stellte. Bis zu dem Zeitpunkt dachte ich, ich sei ein normaler Mensch und hatte nicht die Probleme, die andere hatten. Diese Überstimulation durch den Krieg führte mich dazu, so tief in meinen eigenen Körper zu gehen. Als mir bewusst wurde, dass mein Verhalten post traumatischer Stress war, als ich das entdeckte, war es interessant: ich hatte einen Abschluss in klinischem Counselling, so war ich neugierig, was tat dies meinem Gehirn und meinen Gefühlen; ich habe auch einen Abschluss in Theologie und ich war neugierig, warum ich in

diesem Prozess Gott hasste, also: wie konnte Krieg mein Glaubensverhältnis verstören. Und das letzte ist, ich bin Massage Therapeut, so fragte ich mich, was tat dies meiner Körperstruktur. Durch diese vorherigen Ausbildungen hatte ich die Körper – Geist – Seele akademisch schon in mir und es ging drum, die verschiedenen Dimensionen heraus zu arbeiten, wie wir durch Erlebnisse, die im Leben passieren, verstört sind. Ich begann, das auf verschiedenen Wegen heraus zu arbeiten, und als ich zum Körper kam, begann ich zu erinnern, dass nicht nur ich, sondern auch andere, mit denen ich im Krieg zusammen war, aus Angst und bei Terror zittern würden. Wenn ich das Leuten sagte, sagten sie, „ja, ich kenne das Schütteln“. Es wurde fast abgetan durch einen Satz wie „ja, das passiert halt mit dem Körper, wenn Du Angst hast“. Manche meinten, es könne der Beginn eines Nervenzusammenbruchs sein und das Nervensystem ist halt so überladen, dass Du es nicht mehr kontrollieren kannst. Ich wurde immer neugieriger, so begann ich, diesen Zittermechanismus zu untersuchen – das ist eine lange Geschichte. Was wirklich half, es zusammenzubringen und zusammenzuflechten mit dem, was wir vorhin besprochen haben, war, als ich fertig war mit im Mittleren Osten und zurück in den USA mit einer Non Profit Organisation arbeitete, sagten die, sie würden mich gern wieder nach overseas schicken. Ich wusste in meinem Sein, ich konnte dahin nicht zurück. Ich wusste es. Ich wusste, ich würde mich wieder überladen. Obwohl ich mich beruhigt hatte, hatte ich nicht wirklich gelöst, was los war und so ging ich nach West Samoa. Ich lebte auf einer Insel, klein genug, um in 30 Minuten drumherum zu gehen. Wenn Du Deinen Morgenspaziergang machtest, gingst Du um Deinen Planet rum und ich liebte wirklich, dort zu leben. Ich wusste nicht, was zu der Zeit passierte, ich kam von einem hoch geladenen Nervensystem und allmählich hat die Natur - das, Einzige, was dort zur Verfügung war - mich beruhigt. Denk an eine polynesische Insel mit schwingenden Palmen, ich schlief in einer Grashütte neben dem Ozean, jede Nacht würde ich mit dem Klang des Ozeans schlafen und mit dem Klang aufwachen. Für 1 Jahr lebte ich da und es war das Paradies auf Erden. Ich dachte, ich würde nie wieder gehen. Nach einem Jahr, als ich mich endlich beruhigte, hatte ich einen Drang oder Impuls, den ich nicht wegdrängen konnte, nämlich, dass ich eine tiefere Stille brauchte. Noch weniger Input als den Ozean und die Palmen und ich ging und lebte in einer Einsiedelei für 6 Monate. Ruhe und Einsamkeit waren die nächsten Stufe. Der Aufenthalt in dieser Einsiedelei, wo sehr wenig Stimulation von außen war, erlaubte mir, die Jahre mit Gewalt und Dysfunktion zu prozessieren. Mein Körper und mein Gehirn hatten es durchlebt und sie haben es am Ende in mir integriert. In all dem, allem von starker Gewalt bis zu starker Einsamkeit, entdeckte ich, daß mein Körper all diese Ebenen brauchte, weil er rausfinden musste, wie es ist, nach starker Gewalt und Deprivation lebendig zu sein. Alles zusammen integrierte. Das war der Wert. Ich wusste nicht, dass dieser Prozess ablief, ich war mir dessen nicht bewusst, ich bin einfach den Impulsen gefolgt, die mir sagten, was als nächstes zu tun sei. Das war die Reise, die am Ende TRE zur Existenz verhalf.

Zu kämpfen, die zu werden, die wir als Menschen sind. Das Ergebnis aller Erlebnisse, jedem die respektvolle Zeit geben, die sie brauchen, um sich im Mensch zu integrieren

Jonah: Das passt total zusammen mit dem „mit sich sitzen“ und den Körper sich entfalten lassen, weil der Körper diese Erfahrung prozessiert, die Gefühle, die Traumen in seiner eigenen Geschwindigkeit. Wir haben unsere eigene Art. Wir wollen alle „gestern“ schon geheilt sein. Da ist die Tiefe, die ich sehen kann, wenn wir den Körper fühlen lassen.

David: Die schöne Herausforderung für Dich, der Du durch diesen Prozess geht – und ich hatte das Vergnügen, da teilweise dabei zu sein - wie bringst Du das zu Deiner Generation durch Deinen Beruf?

Jonah: Danke sehr, wir sind wirklich tief zur Essenz von TRE (gegangen), zu der Frage, die ich so oft bekomme. Da ist mehr. Die Übungen und der Tremor sind ein Aspekt, die ganze Idee, tief zu gehen, ist schön, bemerkenswert, heilsam. Ich fühle mich geehrt, Dich als Mentor zu haben, der mir hilft, tiefer zu gehen. Jetzt kann ich meinen Klienten helfen, tiefer zu gehen, das ist schön. Danke!