

Kurzworkshop „Am Ende der Machbarkeit“

Transkript

Version: 9.3 – Juli 2026

Urheber: Thomas Tiller (www.tomtiller.de)

Dauer: bei 8 Personen ca. 2,5 Stunden

Einführung (ca. 10 Minuten)

Zeit	Text
00:08	Herzlich willkommen zum Workshop mit dem Titel „Am Ende der Machbarkeit“.
00:17	Die Idee von diesem Workshop – vielleicht das mal vorneweg – ist, sich die zwei Stunden Zeit zu nehmen, und innerlich genau an den Ort zu gehen. (Wie genau das funktioniert, werde ich nachher sagen.) Innerlich an den Ort zu gehen, an dem Machbarkeit endet. Und zwar nicht mit dem Ziel, dann deprimiert dazusitzen, weil nichts mehr kommt, sondern eben mit dem Ziel, zu erfahren, was dann kommt? Was ist da, wenn ich an diesen Ort gehe?
00:52	Tom, mein Name. Ich habe vor inzwischen acht Jahren dieses Buch mit dem Titel „Am Ende der Machbarkeit“ rausgebracht.
01:01	Ich selber moderiere seit 20 Jahren Gruppen. Ich komme ursprünglich aus der IT, bin aber seit 20 Jahren freischaffend tätig, und arbeite vor allem als Moderator von Gruppen, von Prozessen und sehr stark an dem, was im Inneren stattfindet. Und da sind mir irgendwann mehrere Dinge so präsent geworden, dass klar war, dass es da ein Gebiet in unserem Leben gibt, und zwar im Innen wie im Außen, was entweder ein Tabu ist oder eben verbunden mit wahnsinnig negativen Assoziationen und mit unangenehmen Gefühlen. Das lohnt sich aber gar nicht, weil es eigentlich da erst spannend wird. Und genau darum geht es, nämlich ums Ende der Machbarkeit. Jetzt muss ich gleich eine Sache vorweg sagen. Ich bin ein Freund von Machbarkeit. Also unser Leben, unser Zusammenleben viel von dem, von dem wir profitieren, funktioniert aus Gründen der Machbarkeit. Heißt: irgendwas ist nicht so wie wir es wollen, wir stellen uns vor, wie wir es haben wollen, dann tun wir was, und als direkte Wirkung unseres Tuns und auch als messbare und berechenbare Wirkung unseres Tuns ist die Situation danach besser, im Idealfall. Also näher an dem, was wir uns gewünscht haben. Das ist Machbarkeit.
02:30	Funktioniert halt nur in bestimmten Situationen unbedingt. Das heißt, was wir heute nicht machen werden, ist, Machbarkeit zu diskreditieren. Da hat keiner was davon.

	Ein Grund, warum wir jetzt alle hier sind, ist, weil wir entweder im Auto saßen oder in den Zug gestiegen sind und wussten, das und das mache ich, und dann komme ich da an. So, das mal nur so vorneweg. Also es geht nicht darum, Machbarkeit zu diskreditieren, sondern es geht darum zu schauen, wo an den Grenzen dieser Machbarkeit oder am Ende der Machbarkeit etwas passiert. Und was es sicher nicht ist, sind weitere Lösungsansätze. Das muss uns klar sein. Aber alles andere? Schauen wir.
03:15	Wie machen wir das? Letztlich in mehreren Schritten und die zwei größten Schritte, werde ich aber noch mal genau einzeln motivieren, bevor wir sie machen. Mit einem Herzenswunsch von mir, und da hat jeder von euch sicher irgendeinen anderen, vielleicht aber auch ähnliche. Schritt 1: Wir erforschen den Herzenswunsch. Was ist dieser Herzenswunsch? Was will ich denn entweder im Außen sehen, oder was ist vielleicht innerlich ein Herzenswunsch? Den genau anzuschauen, zu schauen, was macht es zu einem Herzenswunsch? Wie ist der? Welche Qualität hat der?
03:50	Und der zweite Schritt wird sein, zu schauen, was tatsächlich – ganz, ganz simpel – mit dem Wunsch passiert, wenn der Wunsch mitbekommt, dass er eventuell nicht Erfüllt werden kann. Also, dass es nicht machbar ist, diesen Wunsch zu erfüllen. Und auch nochmal vorneweg: das ist ein Experiment. Diese innere Reise oder diesen inneren Weg könnt ihr nur gehen, wenn ihr einen Herzenswunsch habt. Wenn einer oder eine von euch komplett im Frieden, Equilibrium, erleuchtet dasitzt, dann würde ich sagen: falscher Workshop. Sobald es aber auch nur irgendwas gibt, entweder im Sinne eines Aktivismus im Innen oder im Außen oder im Sinne eines „Ich will irgendwas erreichen“ – also egal was es ist, ist das hier definitiv eine Erforschung, die ein bisschen weiter geht als klassische Ansätze, die sagen: ja, dann lass uns gucken, was du alles in die Wege leiten musst, damit am Schluss das da ist, was du willst.
05:12	Je nach Zeit, das sage ich auch, wird es noch eine dritte Phase geben. Und in dieser dritten Phase wird es weniger um dieses innere Erforschen gehen und mehr ums Wir. Also Von der Idee her, wenn wir die Zeit haben, wenn wir schauen, was entsteht denn jetzt als was auch immer, wenn ich mich der Idee stelle, dass es keine Machbarkeit gibt? Und: was heißt das für ein gemeinsames in die Welt bringen oder in der Welt sein? Das hängt aber wirklich von der Zeit ab. Das wird eine klassische Wir-Übung. Aber dazu auch dann mehr. So, das sind die drei großen Schritte. Das ist die Idee für heute.
05:42	Das heißt, es werden auf jeden Fall mal zwei angeleitete innere Meditationen/ Reisen sein, bei denen es um innere Erforschung

	geht. Wir werden aber immer wieder auch unterbrechen. Auch das gleich vornweg. Und ihr werdet euch jeweils erst zu zweit austauschen und dann schauen wir jeweils, ob in einem gemeinsamen Sharing irgendwas für alle geteilt werden will. Das ist die Idee. Gibt es an der Stelle erstmal irgendwelche Fragen?
06:13	Ich muss es leider noch ansprechen (eigentlich tue ich das nicht mehr, nur bei solchen inneren Reisen ist es wichtig):wenn jemand sein Telefon dabei hat und es anhat, dann habe ich jetzt die Bitte, dass ihr das für die nächsten zwei Stunden tatsächlich einfach ausmacht. Es gibt nichts zu notieren, wir arbeiten wirklich nur im Innen eine imaginierte. Ein imaginiertes Erforschen.
06:46	Und – das sage ich auch gleich vornweg – es kann auch sein, dass der eine oder die andere am Ende rausgeht und sagt, das hat jetzt gar nichts gebracht, weil ihr entweder eh schon auf eine Art in der Welt seit, in der Machbarkeit keine so große Rolle spielt, in bestimmten Situationen wohlgemerkt, oder – und das kann auch sein – weil euer Herzenswunsch, den ihr habt, eventuell sogar machbar ist. Und dann brauche ich mir keine Gedanken machen, was passiert, wenn es nicht machbar wäre.
07:20	Vielleicht noch kurz: entstanden ist diese gesamte Idee vom Ende der Machbarkeit auch daraus, dass ich immer wieder mit Solidargemeinschaften/ mit Aktivist*innen zu tun habe und hatte und da in der Selbstreflexion immer wieder eine ähnliche Frage aufkam, nämlich mit dem, was wir machen, also was wir als Aktivismus in die Welt bringen: könnte es sein, dass wir damit vielleicht sogar mehr dessen schaffen, was wir eigentlich nicht mehr in der Welt sehen wollen? Da gehe ich vielleicht auch – wenn Zeit ist – ganz am Schluss noch drauf ein. Es gibt keine Theorie. Also wer das integrale Modell kennt: ist schön. Dann weiß der- oder diejenige von euch, was innen und außen und Ich und Wir bedeutet. Aber auch das ist alles erfahrbar und erlebbar. Und wenn es auftaucht, dann wird es auftauchen und dann muss ich nicht wissen, ist das jetzt Ken Wilber mit seinen Entwicklungslinien, mit seinen vier Quadranten, mit den Perspektiven, usw. Das ist alles wunderbar zu wissen, aber bringt in dem Moment, in dem ich mich meinem eigenen Erforschen stelle eher manchmal sogar Störungen, als dass es was hilfreiches reinbringt. Heißt aber nicht, dass es falsch ist. Also viel von dem, was ich anleiten werde, bewegt sich natürlich, zumindest in Teilen dieses Modells, sonst wäre ich nicht da.
	Fragen?

Vorstellungsrunde/ Einstieg (ca. 12 Minuten)

Zeit	Text
00:00	Was wir eigentlich nicht brauchen, was ich aber trotzdem immer ganz hilfreich finde, sind Name. Zumindest: wie will ich angesprochen werden? Und deswegen würde ich jetzt gerne erstmal eine Runde machen. Wie will ich angesprochen werden? Das reicht mir für hier. Danke, genau ich, Tom, du. Über mich kann man in allen Personalpronomen sprechen. Das spielt für mich keine Rolle. Meistens werde ich als „er“ referenziert.
01:00	Namen und Ansprache
04:00	Wir machen jetzt die erste Runde, die noch keine innere Reise ist, sondern einfach ein Ankommen. Mich würde interessieren, wenn ich den Titel „Am Ende der Machbarkeit“ höre – was bedeutet das für mich? Welche Assoziation habe ich damit? Was hat mich angesprochen an dem Titel? Warum sitze ich hier? Was hat das Thema am Ende der Machbarkeit mit mir zu tun? Warum bin ich hier? Egal was es ist, kurze Runde: jeder ein/ zwei Sätze.
04:20	Runde
08.20	Ich habe jetzt schon das Bedürfnis, was dazu zu sagen, werde ich aber nicht, weil ich glaube, dass – je mehr vorher schon an Theorie, an Strukturen, an Modellen, an was weiß ich da ist, desto weniger ist eine innere Erforschung offen möglich. Deswegen – wie gesagt – können wir danach gerne noch drüber reden. Vornweg noch etwas wichtiges: Alles, was hier geteilt wird – persönlich geteilt wird (also nicht, was vielleicht am Schluss als eine Idee rauskommt, wie man außerhalb oder am Ende der Machbarkeit dennoch tun könnte oder, was auch immer rauskommt, das darf geteilt werden), Einzeläußerungen über die eigene Situation, über den eigenen Herzenswunsch verlassen diesen Raum nicht. Und die zweite Sache, die extrem wichtig ist: ihr sprecht, egal was ist, nur für euch. Selbst wenn etwas, was jemand anders in einer Sharing-Runde teilt, bei euch was zum Resonieren bringt, ist es vollkommen egal, was es war, ihr sprecht für euch. Ihr könnt sagen, was ein anderer gesagt hat, hat resoniert. Das möchte ich gerne teilen, aber ihr sagt nicht, wer es gesagt hat und was. Nur kurz Info warum ist das so wichtig? Weil, um einen geschützten Rahmen zu haben, ich wissen muss, dass wenn ich mich jetzt gleich zeige mit irgendwas, dass da nicht wer anders es nimmt und was damit macht. Denn in dem Moment ist der oder die andere schon in meiner Safe Zone, in meinem Schutzbereich, in dem er oder sie nichts verloren hat. Und da werde ich freundlich, aber deutlich darauf hinweisen: das heißt, immer wenn ich auch nur annähernd vermute, dass da eine sichtbare und deutliche Referenz auf was ist, oder jemand nicht bei sich bleibt, dann werde ich zwar freundlich, aber deutlich reingehen und tatsächlich darum bitten,

	dass du teilst, was bei dir passiert. Denn darum geht es jetzt erstmal. Es mag sein, dass es beim dritten Teil, wenn wir dazu kommen, nicht der Fall ist, aber darum geht es: Was hat es mit mir zu tun?
09:51	Und jetzt steigen wir tatsächlich inhaltlich ein, und zwar erstmal mit einer Verneigung vor der Machbarkeit. Wie machen wir das? Also: um sicherzustellen, dass die Machbarkeit nicht am Schluss in den Widerstand geht, weil sie sich diskreditiert fühlt (das wäre das Letzte, was hilfreich ist), bitte ich euch: geht mal mit euch in Verbindung. Schaut mal, wo bei euch Machbarkeit eine Rolle spielt. Und da gibt es sicher viele Themen, weil das Überleben, wie wir es uns geschaffen haben, nur durch Machbarkeit möglich ist – durch die Prinzipien der Machbarkeit, durch Kausalität, durch Tun und wirksames Tun, durch Machen. Spürt hin, schaut hin, hört hin, wie ihr zur Machbarkeit steht, wenn ihr sie so da sein lasst, als ein überlebenssicherndes Grundprinzip. Und dann schaut mal, ob ihr einen guten Kontakt mit der Machbarkeit in euch findet und genau diese Machbarkeit bitten könnt, für die nächsten anderthalb, zwei Stunden – gerne beobachtend – beiseite zu treten. Und ihr könnt ihr zusagen, dass sie nach den nächsten anderthalb Stunden, nach dem, was wir jetzt machen, was wir jetzt tun, wieder voll da sein darf und auch wieder mitsprechen darf. Schaut mal, ob ihr das hinkriegt: wertschätzend, wirklich die Machbarkeit schätzend, sie zu bitten für dieses Experiment, für dieses kleine Abenteuer, für diese Selbsterforschung, beiseitezutreten. Schaut, ob sie einen Ort braucht. Ob ihr die Sicherheit reicht, dass ich am Ende genau darauf nochmal eingehen werde und sie zurückbitten werde? Was da auch schon passieren kann, ist, dass du feststellst: eigentlich stehst du mit der Machbarkeit auf Kriegsfuß. Dann verweile noch ein bisschen, schau sie an, lasst euch gegenseitig aufeinander wirken und schau mal, was passiert. Und dann schaut trotzdem, was die Machbarkeit braucht, um für anderthalb Stunden beiseite treten zu können. Kann auch sein, dass du jetzt gerade bemerkst, dass da Aufmerksamkeit gebraucht wird. Dann geh kurz mit der Machbarkeit in Verbindung und macht aus, wann ihr euch wieder trifft; also wann ihr euch wieder trifft und mal drüber redet, wie die Beziehung zwischen der Idee der Machbarkeit in dir und dir selber ist. Dann braucht es Aufmerksamkeit. Hier ist leider nicht der richtige Rahmen, aber manchmal reicht ja schon die Zusage und eine Vereinbarung, das und wann es passiert.

Herzenswunsch (ca. 3 bis 5 Minuten)

Zeit	Text
00:00	Wir werden, das habe ich angekündigt, mit einem Herzenswunsch arbeiten. Was ist ein Herzenswunsch? Ein Herzenswunsch ist etwas, was ich haben, erreichen will; im Außen oder im Innen sehen will. Das kann der Zustand der Welt sein. Das kann auch ein Pullover sein, den ich mir nicht leisten kann. Es ist vollkommen egal.
00:29	Spürt mal hin.
01:34	Und an der Stelle auch noch: ihr müsst nichts offen machen. Natürlich ist es hilfreich, manchmal Dinge offen zu machen, zu teilen, aber keiner von euch muss das tun. Es ändert nichts, ob alle anderen wissen, was dein Herzenswunsch ist oder nicht. Viel wichtiger ist, dass du in dir ehrlich zu dir bist und vor dir sagen kannst: das ist mein Herzenswunsch.
01:59	Selbst wenn der vielleicht beschämend ist, weil du glaubst, das darf ich mir gar nicht wünschen, weil das kindisch ist oder die Umwelt zerstört oder egal was. Wenn es dein Herzenswunsch ist: lass ihn da sein.
02:15	Wichtig ist auch, dass du jetzt für die nächsten anderthalb Stunden nicht springst. Nimm also einen Herzenswunsch. Einen Herzenswunsch. Entscheid dich jetzt für einen Herzenswunsch.
02:41	Wenn gar keiner da ist, was auch passieren kann, dann schau mal, ob es Situationen gab in näher, also jetzt gerade in näherer Vergangenheit oder ob Situationen auf dich zukommen, wo du sagst: Da bin ich nicht in Frieden damit. Oder schau hin, spür hin, fühl hin. Ob es irgendwo Ängste gibt, die dich begleiten. Denn auch da könnte ein Wunsch drinstecken; dass etwas anders wird, als es jetzt gerade ist.
03:20	So, jetzt brauchen wir nur kurz eine visuelle Rückmeldung. Bleibt bei eurem Wunsch. Hand hoch: wer hat einen Wunsch? Okay, ihr bleibt bitte bei eurem Wunsch (Bei dir sehe ich gerade, du hast noch keinen Herzenswunsch. Sollen wir kurz zu zweit daran arbeiten, was es sein könnte?)

Schritt 1: Herzenswunsch erkunden (ca. 50 Minuten)

Zeit	Text
00:00	Gut. So jetzt kommt die erste Phase, in der ich euch angeleitet auf eine innere Reise, auf eine innere Meditation führe, wie auch immer ihr es nennen wollt. Dazu – und die meisten von euch werden es kennen – sucht ihr euch bitte einen Sitz, den ihr gut Viertelstunde bis 20 Minuten halten könnt, sodass es nicht zu unruhig wird. Wenn ihr eher körperliche Menschen seid, die in Bewegung prozessieren, darf das auch sein. Wir sind nicht in einem Zen-Retreat, sondern, es geht darum, dass du eine Position findest, den Raum findest, mit dir in Kontakt zu sein. Wenn du also jemand bist,
00:04	
20:17	

	der in Bewegung ist, schau links und rechts kurz, dass da genug Raum ist. Wenn du jemand bist, der eher in einer Art inneren Visualisierung arbeitet, dann schau, dass dein Körper gut da ist.
00:55	Wir werden jetzt Schritt für Schritt erstmal zu uns kommen und dann den Herzenswunsch ein bisschen genauer erforschen, ihm Raum geben und schauen: was ist das? Dazu erstmal die Atmung: ruhig durch die Nase ein. Durch den Mund ausatmen. Du kannst aber auch, solange du bewusst da bist, einfach nur bewusst atmen. Einatmen, ausatmen.
01:28	Und beim Atmen einen Körper Scan durchführen. Wir fangen in der Körpermitte an, in die Körpermitte atmen.
01:42	Und dort Spannung, wenn sie da ist, beim Ausatmen entspannen
01:56	Dann in den unteren Bauchbereich gehen, auch wieder einatmen. Hinspüren, wenn Spannungen da sind, beim Ausatmen, entspannen.
02:03	Das gleiche im Becken- und Hüftbereich. Einatmen und beim Ausatmen entspannen.
02:16	Oberschenkel: einatmen. Beim Ausatmen entspannen.
02:28	Knie, Unterbeine, Füße: einatmen, eventuell noch anders positionieren.
02:40	Beim Ausatmen entspannen. Dann jetzt in den Brustbereich: Herz, Brustbereich spüren, beim Einatmen.
02:54	Spannungen, Anspannungen beim Ausatmen, entspannen. Dann die Schulter, den Nackenbereich, den Hals:
03:07	Beim Einatmen schauen, beim Ausatmen entspannen. Die Arme, Hände, Ellbogen einatmen.
03:20	Und wenn Spannungen da sind: beim Ausatmen entspannen
03:29	Und dann den Kopf, die Augen, die Ohren, die Kopfhaut, die Stirn einatmen. Und beim Ausatmen, wenn Spannungen da sind, entspannen.
03:47	Jetzt geh nochmal durch deinen Körper, in deiner eigenen Geschwindigkeit und schau, was noch Aufmerksamkeit braucht.
04:09	Und wenn du dann in dir – in deinem Körper ruhst, dann...
04:18	Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Gedanken. Weiterhin atmen.
04:29	Und schau, was da gerade vielleicht an Unerledigtem da ist.
04:36	An Dingen, die gesehen werden wollen; Gedanken, die gedacht werden wollen. Schau sie dir an und bitte sie, jeweils beim Ausatmen, beiseite zu treten, weiterzuziehen. Immer wieder einatmen. Die Gedanken sehen und beim Ausatmen weiterziehen lassen.
05:15	Und wenn ein hartnäckiger Gedanke da ist.
05:21	Dann: ihn anschauen und fragen: was brauchst du, damit du für jetzt gehen kannst – beiseite treten kannst?
05:40	Wenn der Gedanke sagt, ich will, dass du dich mir merkst und du was zum Schreiben dabei hast, dann genau diesen Gedanken

	aufschreiben, ihm zeigen, dass du ihn nicht vergessen wirst. (Hier hätte ich Zettel und Stift, falls Du einen brauchst.) Und auch dann schauen, ob er damit erst mal beiseite treten kann.
06:11	Und dann lenkt eure Aufmerksamkeit auf eure Gefühle und Emotionen.
06:19	Was ist gerade noch da?
06:22	Und egal was es ist, geht in Kontakt.
06:29	Fühlt es, lasst es da sein und schaut, ob es mit dem Ausatmen beiseite tritt. Nur beiseite tritt. Es darf alles da sein. Im Moment ist die Frage, ob es beiseite.
07:00	Und auch hier, wenn ein Gefühl da ist, das nicht gehen will.
07:08	Fühl hin, fühl hin. Vielleicht will das Gefühl auch da bleiben. Darf's auch, solange es dich nicht besetzt, sondern einfach nur da ist.
07:27	Einatmen, mit Gefühlen in den Kontakt gehen.
07:33	Beim Ausatmen. So gut du kannst. Diese Gefühle beiseite bitten oder schauen: wenn sie da sein wollen, da sein lassen, ohne dass sie dich bestimmen.
07:59	Und in diese Ruhe hinein, in diese offene Ruhe hinein, lädst du deinen Herzenswunsch ein. Lass ihn einfach in den Raum treten, in dein Gesichtsfeld. Hör hin, schau hin, spür hin. Lass ihn da sein. Deinen Herzenswunsch. Schenk ihm Aufmerksamkeit.
08:38	Neugierige Aufmerksamkeit. Schau, wenn er erstmal einfach nur da ist, welche Gefühle auftauchen.
09:02	Vielleicht ist Freude damit verbunden, ihn zu sehen. Vielleicht taucht Angst auf.
09:16	Vielleicht verbindet euch schon eine Geschichte, in der Gefühle eine Rolle gespielt haben. Lass die Gefühle da sein.
09:35	Immer wieder atmen und dem Herzenswunsch einfach nur Aufmerksamkeit schenken, nichts damit tun. Und schau, was passiert. Emotional.
09:45	Schau, was körperlich passiert, wenn du dem Herzenswunsch Aufmerksamkeit schenkst.
09:56	Vielleicht entspannt sich etwas.
10:00	Vielleicht spannt sich aber auch etwas an.
10:04	Dann gehe zu dieser Anspannung. Vielleicht passiert auch was anderes. Aber lass diese Veränderung da sein.
10:18	Frag die Veränderung, was gerade passiert.
10:29	Schau oder hör hin, welche Gedanken auftauchen, wenn du deinem Herzenswunsch Aufmerksamkeit schenkst, wenn du ihn anschaust, ihm Raum gibst, ihm zuhörst.
11:06	Und wenn du in Kontakt mit deinem Herzenswunsch bist, dann frag ihn.
11:15	Frag ihn: wie kommt's, dass du mein Herzenswunsch geworden bist?
11:30	Gleichzeitig schau, was bei dir auftaucht. Und wenn was auftaucht, frag dort nach. Vielleicht taucht Sehnsucht auf.

11:43	Vielleicht taucht doch Traurigkeit auf. Lass alles da sein, was an Veränderung da ist. Und stell immer wieder die Frage: Was hast Du für Information für mich? Was hast Du mir zu erzählen? Zu sagen? Mitzuteilen?
11:57	Hör genau hin, schau genau hin, spür genau hin, was ist die Information darin? Was sagen dir diese Gefühle, diese körperlichen Veränderungen, diese Gedanken, die auftauchen?
12:19	Und dann schau mal, was mit dem Herzenswunsch passiert, wenn du ihm die Aufmerksamkeit schenkst. Wird er größer?
12:26	Wird er vielleicht kleiner?
12:38	Schau mal, ob er sich wirklich gesehen, gehört, gespürt fühlt.
12:49	Und dann schau hin, wie sich die Beziehung zwischen dir und deinem Herzenswunsch vielleicht verändert.
13:03	Bleib mit der Aufmerksamkeit bei deinem Herzenswunsch.
13:10	Und zeig ihm, dass du mehr über ihn erfahren willst.
13:16	Darüber, was er mit dir zu tun hat.
13:34	Darüber, wen bei einer Erfüllung es noch betreffen würde; wer es mitbekommen würde.
13:48	Frag ihn, wie lange er schon dein Herzenswunsch ist, vielleicht sogar bevor du es gemerkt hast.
14:12	Frage ihn, ob er in der letzten Zeit genug Aufmerksamkeit bekommen hat. Genug Raum in deinem Leben. Und schau immer wieder, was an Informationen kommt. Vielleicht will dir dein Herzenswunsch auch was ganz anderes sagen.
14:35	Bleib einfach offen. Schenk ihm Aufmerksamkeit und schau, was passiert.
14:59	Immer wieder bewusst atmen und mit der Aufmerksamkeit beim Herzenswunsch sein.
15:12	Welche Informationen hat dein Herzenswunsch für dich?
15:18	Das kann den Körper, das kann Gefühle, das kann Gedanken betreffen. Kann auch sein, dass du jetzt, wo du ihm einfach nur Aufmerksamkeit schenkst bemerkst, was bei dir passiert.
15:40	Es kann sogar sein, dass du vielleicht ein bisschen bemerkst, dass er auch(!) Mittel zum Zweck ist. Und dann spürt dahin, wenn das da ist.
16:05	Während du ihm Aufmerksamkeit schenkst, deinem Herzenswunsch.
16:11	Schau mal, ob sich ein Kern dieses Wunsches zeigt, der dich betrifft, der mit dir zu tun hat.
16:21	Vielleicht und nur vielleicht hilft die Frage: um was geht es denn eigentlich? Stell die Frage und bleib im Kontakt, gib keine Antwort und sag deinem Geist, wenn er sich einschaltet: Danke gerade nicht.
16:38	Bleib mit der Aufmerksamkeit da und bleib offen für das, was dein Herzenswunsch dir gerade mitteilt. Um was geht es eigentlich?

17:00	Bleib bei deinem Herzenswunsch. Und dann sag ihm, dass er bleiben soll, du aber mit der Aufmerksamkeit kurz woanders bist. Bleib beim Atmen.
17:20	Und komm mit deiner Aufmerksamkeit langsam, in deiner Geschwindigkeit zurück. Hier in die Runde.
17:58	Wir machen jetzt in zwei Runden ein Sharing. Um sicher zu gehen, dass, wenn irgendwas erstmal im kleinen Kreis gesagt werden will, machen wir jetzt Dyaden. Das heißt, ihr geht jetzt bitte zu zweit zusammen und habt 10 Minuten Zeit. Jede/jeder 5 Minuten. Teile, was Dir aufgefallen ist, was gekommen ist, was teilenswert ist. Die/der andere hört jeweils, ohne zu kommentieren, ohne zu reagieren und ohne zu werten. Einfach nur bezeugen, was deinem Gegenüber begegnet ist. Es geht eher erstmal darum zu teilen, auszusprechen, es real werden zu lassen, indem du es einem Menschen, einem Gegenüber mitteilst, und es von Deinem Gegenüber bezeugt wird. Pausen sind gut. Lass Dir Zeit und schau, was mitgeteilt werden will. Der/ die Zuhörende bleibt mit der Aufmerksamkeit beim Teilenden Gegenüber. Idealerweise zeigst Du das Durch Blickkontakt. Keine Diskussion, keine Reaktion, kein Dialog. Nur Teilen und Bezeugen. Auch keine Referenzen auf euer Gegenüber, oder das, was euer Gegenüber vielleicht sagt oder schon gesagt hat. Nach fünf Minuten gibt es die Zimmel.
	Dyaden
30:00	Danke. Und jetzt machen wir nochmal ein Sharing in der großen Gruppe. Warum noch ein Sharing in der ganzen Gruppe? Zum einen verändert es etwas im Feld, in diesem gemeinsamen Gruppenfeld was, wenn du, wenn jede einzelne, jeder einzelne etwas teilt. Zum anderen ist es eine weitere Möglichkeit etwas, was im Innen stattgefunden hat zu äußern und es bezeugen zu lassen. (Wir die Dyaden vorher gemacht, weil wir in der großen Runde nicht so viel Zeit für jede einzelne/ jeden einzelnen haben. Und wir werden, wenn wir dazu kommen, eben den dritten Teil, die wir Praxis noch machen.) Keine Pflicht, keine Reihenfolge. Nimm den Redestab, teile deines und dann lege den Redestab zurück.
40:22	Teile eine essentielle Sache, der du dir bewusst geworden bist. und weil ich eine weitere Chance habe, Es dadurch bezeugen zu lassen.
	Sharing
50:00	Dankeschön.

Biopause (ca. 5 Minuten)

Bleibt bei eurem Herzenswunsch.

Wenn euch jemand anspricht, dann sagt, „ich bin gerade im Prozess, bitte nicht stören, gerne nachher wieder“. Das werden 99% der Leute, die hier sind, verstehen.

Schritt 2: Machbarkeit loslassen (ca. 40 Minuten)

Zeit	Text
0:00	Wir gehen einen Schritt weiter.
00:02	An die Machbarkeit, die ja auf die Seite getreten ist oder beiseite getreten ist, nochmal der Hinweis: Du bist nachher wieder willkommen, liebe Machbarkeit. Jetzt gerade kommt ein Teil, in dem es dir schwerfallen kann, liebe Machbarkeit, draußen zu bleiben. So gut du kannst, bleib draußen. Du wirst nicht abgeschafft, nicht abgewertet, nichts dergleichen. Sag deiner Machbarkeit, sie darf da sein und bittet sie für die nächste Sequenz, so gut sie kann, sich nicht einzumischen. Eventuell sogar, mal zu beobachten, was das mit ihr macht. So, sucht euch wieder eine Position, in der ihr gut im Innen arbeiten könnt.
00:52	Komm mit der Atmung zu euch zurück.
01:02	Und geh wieder mit deinem Herzenswunsch in Verbindung.
01:20	Und mit allem, was du jetzt über deinen Herzenswunsch weißt, alles, was ihr euch gegenseitig mitgeteilt habt und gezeigt habt, du und dein Herzenswunsch, mit dieser Verbindung zum Herzenswunsch, schau ihn an.
01:38	Und erlaube dir
01:46	nur für jetzt
01:57	In diese Beziehung zum Herzenswunsch
02:02	die Idee reinkommen zu lassen – erstmal nur die Idee, dass er nicht machbar ist, dass es nicht machbar ist, ihn erfüllt zu bekommen.
02:12	Und bleib in Verbindung mit deinem Herzenswunsch. Aber lass ihn wissen – nur für jetzt – sehr deutlich: ich kann nichts machen, damit du erfüllt wirst.
02:32	Nichts machen heißt keine Aktion, die möglich ist,
02:37	die ich tun kann, im Außen oder in meinem Innen wird sicherstellen,
02:51	dass du, Herzenswunsch, erfüllt wirst;
02:54	dass irgendwann die Situation da ist, in der du als Herzenswunsch in die Welt gekommen bist.
03:09	Und meine das nur für den Moment, genauso. Lass es ankommen bei deinem Herzenswunsch und bei dir selber. Nichts, was du machen kannst, keine Aktion oder Aktivität, die in deiner Hand liegt, kann dafür sorgen
03:33	dass es irgendwann den Zustand gibt, in dem dieser Herzenswunsch
03:42	Wirklichkeit geworden ist, sich verwirklicht hat.

03:57	Und jetzt bleib im Kontakt, schenk deinem Herzenswunsch und dir selbst so viel Aufmerksamkeit wie möglich, und lasst da sein, was auftaucht. Schau, welche Gefühle auftauchen.
04:19	Egal wie unangenehm sie vielleicht sind, lass sie auftauchen.
04:26	Schau, welche Gedanken da sind.
04:41	Schau, was körperlich passiert, was sich anspannt, was sich entspannt, wo der Fokus hinwandert.
04:55	Und alles, was kommt: lass es da sein und schau es mit der gleichen Neugierde an, wie du vorher deinen Herzenswunsch angeschaut hast. Mit der gleichen Offenheit, mit der gleichen Aufmerksamkeit. Beobachte es einfach nur und schaut, was das, was auftaucht dir zu sagen hat, was es zeigen zeigen will.
05:16	Immer wieder das gleiche. Spüren, Schauen, Hören, Fühlen. In der offenen und interessierten Haltung – nur für jetzt.
05:27	Was taucht auf, wenn ich ans Ende der Machbarkeit komme.
05:46	Und es kann alles auftauchen.
05:50	Und alles, was auftaucht, kann, wenn du es einfach nur da sein lässt, neue Sachen auslösen. Vielleicht kommt eine Erleichterung auf, weil der Kampf um den Herzenswunsch plötzlich gehen darf. Und gleichzeitig könnte eine Trauer aufkommen oder eine Scham, weil du plötzlich nicht mehr für deinen Herzenswunsch kämpfst. Nicht in der bisherigen Form.
06:19	Vielleicht spannst du dich an, weil alles in deinem Körper sagt: „ich will aber! Da will ich hin! Das will ich erleben in der Welt!“
06:37	Vielleicht kommen Gedanken, wütende Gedanken, Widerstand.
06:46	„Alles Blödsinn! Es muss machbar sein!“ Und immer wieder hingehen und den Herzenswunsch anschauen.
06:58	Und sagen, nichts, was ich machen kann, keine Aktion dieser Welt, wird dafür sorgen können,
07:10	dass du am Schluss verwirklicht bist.
07:21	Und wenn viel auf einmal auftaucht – was passieren kann – dann nimm eines davon. Der Rest bleibt eh, der geht nicht verloren, der will ja auch gesehen werden von dir. Nimm das, was am vordergründigsten ist, und sei damit. Es kann von dir ausgehen, es kann aber auch vom Herzenswunsch ausgehen. Denn auch der kann Gefühle zeigen.
07:56	Auch der kann sich verändern in seiner Dichte, in seiner Größe. In der Entfernung zu euch oder auch der Nähe. Und auch der kann Gedanken äußern in Form von Informationen, die er euch schickt. Wie geht es dem Herzenswunsch, wenn er das hört: Nichts,
08:18	was du tun kannst, und keine Aktion, die du machen kannst
08:28	wird eine Situation schaffen, in der dieser Herzenswunsch, in der dein Herzenswunsch in die Welt gekommen ist.
08:41	Immer wieder hinspüren. Körperlich. Immer wieder hinfühlen. Welche Emotionen tauchen auf. Immer wieder hinschauen, welche

	Gedanken kommen. Und lass all das einfach da sein, schenk all dem Aufmerksamkeit.
09:01	Alle Gedanken, Gefühle, Empfindungen wollen gesehen werden. Manche mehr, manche weniger.
09:10	Bleib bei ihnen. Und bleib bei ihnen so lange, bis sie dir mitgeteilt haben und gezeigt haben,
51:19	warum sie da sind – was sie für dich haben. Bleib beim Herzenswunsch.
09:28	Schenk ihm Aufmerksamkeit, hör hin, schau hin, spür hin, was sich bei ihm verändert.
09:37	Wenn du mit der Klarheit da bist: nichts, was ich tun kann, keine Aktion, die ich machen kann,
09:48	wird eine Situation in der Welt schaffen, in der mein Herzenswunsch Wirklichkeit geworden ist.
10:04	Wut könnte auftauchen.
10:10	Trauer könnte auftauchen. Bestimmte Teile deines Körpers könnten sich anspannen. Schwere Dichte an bestimmten Stellen deines Körpers. Ein innerer Dialog könnte losgehen. Argumentieren, warum doch!
10:34	Teile können auftauchen, die sagen: „ich habe es doch schon immer gewusst!“
10:41	Könnten sogar Teile auftauchen, die sagen: „Das war schon immer klar, dass du es nicht hinkriegst, deinen Herzenswunsch zu erfüllen.“
10:53	Gedanken könnten auftauchen, die deinen Herzenswunsch diskreditieren:
11:02	„Lieber ihn loswerden, als anzuerkennen, dass er vielleicht nicht erfüllbar ist.“
11:11	Dein Herzenswunsch könnte sich plötzlich als etwas vollkommen Unangenehmes zeigen. Etwas bedrohliches: „Wenn du mich nicht erfüllst, dann...!“
11:22	Oder er könnte dir eine Information bringen wie: „Du hast es ja eh nie gewollt, das war immer nur Mittel zum Zweck!“
11:35	Es könnte eine große Traurigkeit auftauchen.
11:41	Wenn der Herzenswunsch schon alt ist, gibt es eine gemeinsame Geschichte.
11:47	Und jetzt gerade steht das erste Mal und nur für jetzt im Raum, dass diese Geschichte umsonst war. Die Investition, die Mühe, der Kampf.
12:23	Egal, was passiert –
12:27	nur für jetzt und in diesem geschützten Rahmen – lasst es da sein. Begegne ihm oder ihr.
12:36	Mit der gleichen Neugierde und Offenheit, wie vorher schon deinem Herzenswunsch.
12:48	Und immer mit dieser Neugierde, was ist die Information da drin?

12:58	Was will mir mein Körper, meine Gefühle, meine Gedanken, mein Herzenswunsch mitteilen?
13:06	In dem Moment, in dem ich mir erlaube – nur für jetzt – zu sagen: „Nichts, was ich tun kann und keine Aktion, die ich machen kann
13:19	wird dafür sorgen können, dass es danach eine Situation gibt, in der mein Herzenswunsch erfüllt ist.“
13:29	Es ist nicht machbar.
13:37	Beobachte, wie sich heimlich Strategien einschleichen, die sagen: „Ja, aber dann halt anders. Dann halt so und so.“
13:50	Und schon wieder hast du eine weitere Aktion, ein weiteres Machen erlebt.
14:04	Schau, ob du resignierst bei dieser Vorstellung; dass du nichts machen kannst. Dass du am Ende der Machbarkeit angekommen bist, was deinen Herzenswunsch angeht.
14:27	Vielleicht streckt sich dein Körper. Vielleicht kommt Kraft irgendwo her.
14:41	Und wenn dein Herzenswunsch noch da ist – was nicht bei allen der Fall sein muss –, dann geh in den Kontakt und frage ihn, was er sich von dir wünscht; wenn er davon ausgehen muss, dass du nichts machen kannst, um ihn zu verwirklichen. Was wünscht er sich dann von Dir?
15:07	Schaut ihn an, hör ihm zu, spür hin. Was wünscht sich dein Herzenswunsch? Was wünscht sich dein Herzenswunsch von dir,
15:21	wenn er nicht machbar ist?
15:40	Bleib da, bleib mit deinem Herzenswunsch. Wenn dein Herzenswunsch sich aufgelöst hat, bleib mit dir. Wie ist es, da zu sitzen ohne Herzenswunsch?
16:03	Wenn dein Herzenswunsch sich gezeigt hat bei der Frage, um was geht es eigentlich und jetzt was ganz anderes zeigt, bleib damit da. Das kann dich selbst betreffen, es kann andere Menschen betreffen. Bleib da und frag immer wieder: „Wenn es nicht machbar ist, Dass du erfüllt wirst, was brauchst du von mir?
16:55	Und lass diese Informationen ankommen, egal ob es Körperwahrnehmungen und -veränderungen sind, oder Gefühle und Emotionen, Gedanken, Gehörtes. Lass es einfach nur ankommen und da sein.
17:16	Bewerte es nicht. Lasst es einfach da sein.
18:21	Frag: „Was brauchst du von mir?“ Frag deinen Herzenswunsch immer und immer wieder. Und dann sei da, schau hin, hör zu, spür hin, fühl hin.
18:36	Bedank dich innerlich
18:43	bei deinem Herzenswunsch, egal in welcher Form er da ist oder nicht mehr da ist. Dafür, dass er sich
18:56	dieser Situation ausgesetzt hat.
19:01	Und der Herzenswunsch bleibt, der bleibt in deinem Raum. Also lass ihn nicht gehen, sondern lass ihnen – wenn er da ist – da sein.

	Komm aber trotzdem langsam mit deiner Aufmerksamkeit, in deiner Geschwindigkeit zurück in die Runde.
19:43	Wir machen jetzt in zwei Runden ein Sharing. Zuerst wieder Dyaden. Das heißt, ihr geht jetzt bitte wieder zu zweit zusammen und habt 10 Minuten Zeit. Jede/jeder 5 Minuten. Teile, was Dir aufgefallen ist, was gekommen ist, was teilenswert ist. Die/der andere hört jeweils zu, ohne zu kommentieren, ohne zu reagieren und ohne zu werten. Einfach nur bezeugen, was deinem Gegenüber begegnet ist. Es geht darum zu teilen, auszusprechen, es real werden zu lassen, indem du es einem Menschen, einem Gegenüber mitteilst, und es von Deinem Gegenüber bezeugt wird. Pausen sind gut. Lass Dir Zeit und schau, was mitgeteilt werden will. Der/ die Zuhörende bleibt mit der Aufmerksamkeit beim Teilenden Gegenüber. Idealerweise zeigst Du das Durch Blickkontakt. Keine Diskussion, keine Reaktion, kein Dialog. Nur Teilen und Bezeugen. Auch keine Referenzen auf euer Gegenüber, oder das, was euer Gegenüber vielleicht sagt oder schon gesagt hat. Nach fünf Minuten gibt es die Zimbel.
20:22	Wenn die fünf Minuten um sind, sagen die, die zugehört haben, „Danke“ und ihr wechselt. Keine Referenz auf das, was vorher gesagt wurde. Ganz wichtig. Jede bleibt bei sich und bei dem, was da aufgetaucht ist. Und keine Referenz, auch nicht im Sinne von „Ah, ging mir genauso.“
20:45	Einfach nur: wenn du dran bist, teilst du, was geteilt werden will, was aufgetaucht ist und was sich der Herzenswunsch von dir gewünscht hat.
20:56	Macht aus, wer die erste ist oder wer der erste ist. Und los geht's. Teile mit, was in den letzten 20 Minuten aufgetaucht ist!
21:20	Dyaden
31:20	Danke. So, wir machen jetzt noch eine Runde wieder freiwilliges Sharing und zwar nur zu der Frage: Was wünscht sich dein Herzenswunsch von dir, wenn er sich der Idee hingibt, dass er nicht verwirklicht werden kann durch Tun und durch Machen.
31:27	Ihr müsst nicht eure Herzenswünsche teilen. Könnt ihr, müsst ihr aber nicht.
31:34	Und in erster Linie geht es um das, was aufgetaucht ist, als Botschaft an euch gerichtet. Das ist der Herzenswunsch, machbar ist er nicht. Was ist die Botschaft an euch? Die interessiert uns hier.
	Sharing
38:00	Danke. Jetzt geh bitte noch einmal mit deinem Herzenswunsch in Verbindung und bedank dich bei ihm, dass er sich auf dieses Experiment eingelassen hat. Schau, ob er noch etwas braucht.
38:32	Und jetzt geh bitte mit der Machbarkeit in Verbindung und bedank dich bei ihr, dass sie sich darauf eingelassen hat, für diese Zeit

	beiseite zu treten. Bitte sie zurück in deinen inneren Kreis. Bedanke dich – wenn Du kannst – für die kontinuierliche Arbeit, die Welt im Innen und im Außen steuerbar zu halten. Schau, ob sie noch etwas braucht.
39:21	Danke. So, nochmal eine Pause und dann gehen wir noch einen Schritt weiter, weil wir die Zeit noch haben. Kurz, aber wir gehen weiter.

Biopause (ca. 5 Minuten)

Haltet dabei den jetzt entstandenen, gemeinsamen Raum weiter.

Wenn euch jemand anspricht, dann sagt, „ich bin gerade im Prozess, bitte nicht stören, gerne nachher wieder“. Das werden 99% der Leute, die hier sind, verstehen.

Schritt 3: Wir-Übung (ca. 25. Minuten)

Alternative:

- Gruppe durch Meiditation des Bewussten Wesens und Verbindungsmeditation zu einem Wir bringen.
- Stellvertreter-Gegenstand für die Erde in die Mitte legen und aufladen.
- Aufforderung: Wir können nichts tun, um dich zu retten.
- Dann: Das Wir durch mich sprechen lassen.

Zeit - 64	Text
00:00	Und machen eine klassische Wirübung,
00:11	weil das bis jetzt eine individuelle Beziehung zwischen dir und deinem Herzenswunsch war.
00:18	weil das Thema Machbarkeit aber natürlich
00:24	– ich erwähne es jetzt nur kurz – natürlich mit dem Thema, Wirksamkeit verbunden ist und Wirksamkeit immer auch im Wir stattfindet,
00:34	machen wir jetzt noch eine Übung.
00:38	Jetzt erforschen wir das Thema Machbarkeit und Nichtmachbarkeit, und zwar ganz klassisch in eine Stellvertreterübung, nur für die Machbarkeit und für die Nicht-Machbarkeit, also für das Ende der Machbarkeit.
00:58	Dazu zwei Stühle, hier die Machbarkeit, hier das Ende der Machbarkeit, also die Nicht-Machbarkeit. Und ihr seid immer alle Stellvertreterinnen, und zwar
01:12	wenn ihr draußen sitzt, werdet ihr angesprochen, nicht als Individuen, sondern als Kollektiv, als wir.
01:25	Und wir nehmen tatsächlich das größtmögliche Wir, nämlich das Wir der Menschheit. Ihr seid Menschen. Es gibt ein Wir, ein Kollektiv. Das ist die Menschheit. Ich nehme es deswegen so groß, weil jedes andere Wir
01:43	sich unter anderem darüber abgrenzt – zumindest in einer Sichtweise oder in einer Perspektive – was machbar ist in und von diesem Wir.

01:56	Wir als Menschen grenzen uns durch etwas anderes ab. Da gehe ich jetzt nicht größer drauf ein, das würde zu weit führen. Aber deswegen machen wir jetzt folgendes: Ich nehme diese beiden Stühle, lade die auf. Und dann dürft ihr euch freiwillig (!)
02:26	auf einen Stuhl setzen, einfach nur ankommen lassen: „jetzt vertrete ich die Machbarkeit oder die Nicht-Machbarkeit, das Ende der Machbarkeit.“
02:39	Und ihr spürt einfach nur hin, was auftaucht und teilt es uns als Wir der Menschheit mit. Ihr teilt es einfach nur mit. Es kann sein: wie fühle ich mich als Machbarkeit oder als Nicht-Machbarkeit? Gedanken, die kommen, so wie vorhin auch. Einfach schauen: ich gehe in die Stellvertretung. Ich stelle mich in den Dienst der Machbarkeit, ich stelle mich der Machbarkeit zur Verfügung. Was taucht auf? Ich stelle mich dem Ende der Machbarkeit zur Verfügung. Was taucht auf? Und ihr dürft sogar nicht nur an uns als Menschen, als wir der Menschheit sprechen und uns mitteilen, ihr dürft auch der Machbarkeit und der Nichtmachbarkeit, je nachdem, wer ihr gerade nicht seid, Etwas mitteilen. Sollte die Situation erfordern Dass es bei der Mitteilung an die Machbarkeit oder Nichtmachbarkeit eine Stellvertreterin oder einen Stellvertreter braucht, der das hört. Dann werde ich das erlauben. Dann darf wer in diese Stellvertreter*innen-Rolle gehen. Dann müssten wir aber kurz warten, bis die oder derjenige tatsächlich angekommen ist in dieser Stellvertreter*innen-Rolle.
03:51	Was ich nicht erlauben werde, obwohl es auch sehr spannende Prozesse sind, ist ein Dialog zwischen der Machbarkeit und der Nichtmachbarkeit. Einfach aus Zeitgründen. Jetzt geht es erstmal nur darum zu schauen, welche Qualitäten bringen die beiden in die Welt. Und ihr, und das ist wichtig, ihr werdet nicht persönlich angesprochen. Ihr seid jeder und jede von euch eine Stellvertreterin, ein Stellvertreter und stellt euch zu 100% in den Dienst des Wirs Menschheit. Nur Menschheit. Und nochmal: es gäbe viele andere „Wir“e, kleinere „Wir“e, es gibt sogar größere „Wir“e, aber wir bleiben da, weil es das ist, was jede und jeder von uns einfach nur in natürlicherweise mitbringt.
04:42	Genau, dazu jetzt erstmal noch Aufladen dessen und dann noch eine kleine Information an alle, die in der Stellvertreterrolle für die Menschheit sind.
04:53	Geht innerlich da hin, seid mal einfach nur Mensch.
05:01	Wenn da jetzt auftaucht „aber ich bin doch Mann“ oder „ich bin doch Frau“ oder „ich bin doch eigentlich Vertreter des weißen männlichen Feldes“ oder „Vertreterin des weiblichen Feldes“ oder „ich bin Vertreterin des kolonialisierenden europäischen Westens“ oder „Ich bin Vertreterin des deutschen Feldes, was vor zwei Generationen eine Riesenschuld auf sich genommen hat“, egal was es ist: Lasst das alles mal los, lasst es gehen. Bitte das beiseite und sei jetzt

	gerade einfach nur als Mensch da. Wir gehen jetzt nicht in den Prozess, was das bedeutet. Das ist ein anderes Thema. Aber sei jetzt gerade als Mensch da. Ich bin Mensch. Stimmt, ich bin Mensch. Ich atme.
05:43	Ich spüre, ich fühle, ich denke.
05:51	Ich denke und ich kann über mich selber nachdenken. Ich kann in die dritten-Person-Perspektive auf mich schauen. Ich kann auf mich selber schauen.
06:04	Ich kann in die Vergangenheit und die Zukunft denken in der Draufsicht.
06:12	Ich habe Schmerzen, ich habe Bedürfnisse. Ich bin Mensch. Ich will überleben.
06:22	Das macht uns Menschen aus. Vieles andere, aber erstmal das. Ich bin Mensch.
06:31	Und klar, ich als Mensch, also wir als Menschen leben auf dem Planeten Erde, sind Teil davon, leben aber auch von ihm und er von uns. Lass das alles da sein.
06:51	Und jetzt hör zu als Vertreter in, als Vertreter*in des Feldes Menschheit. des Kollektivs oder des großen Wir Menschheit. Menschen, wir als Menschen.
07:10	Stühle Aufladen. Stellvertretungen moderieren und jeweils wieder aus der Rolle holen. Am Ende alle aus der Rolle holen, und Stühle entladen. Austausch zu dem, was getilt wurde.

Abschlussrunde (ca. 10 Minuten)

Keine Runde, von jeder/jedem eine Rückmeldung, kein Bezug auf Vorredner*innen, kein Kommentieren, kein Austausch mehr.

Was bedeutet das, was ich hier erfahren habe für mich und mein weiteres Tun in dieser Welt?

Dann: **Hinweis auf Vertraulichkeit**