

PETER CRONE – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Warum stellen Sie sich nicht erst einmal vor und erzählen uns ein wenig über Ihre Arbeit?

Peter Crone:

In Ordnung. Peter Crone, heute allgemein als Mind Architect bekannt. Ich helfe dabei, den inneren Denkraum der Menschen neu zu gestalten. So ähnlich, wie wenn ein Architekt bei jemandem zu Hause ist und erkennen kann, dass es Raum für Verbesserungen gibt. Gleiches gilt für das Unterbewusstsein der Menschen. Unabhängig von ihren Einschränkungen, Beschränkungen und Dingen, die die Menschen im Leben zurückhalten, helfe ich dabei, aufzuzeigen, was sich auf der anderen Seite befindet.

Interviewerin:

Großartig. Wenn wir vom Unterbewusstsein reden ...

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Können Sie ein wenig darüber sprechen, wie unsere unbewussten Glaubenssätze über das Leben, Beziehungen, unser eigenes Selbstwertgefühl unsere Lebenserfahrung beeinflussen und wie sich dies in unserer körperlichen Gesundheit sowie in unserer geistigen und emotionalen Gesundheit manifestieren kann?

Peter Crone:

Ja. Ich denke, es ist einer der Gründe, warum ich meine Arbeit liebe. Denn für mich sind unterbewusste Konstrukte entscheidend. Das heißt, sie sind wie ein Rahmen, in dem wir arbeiten. Es gibt also verschiedene Ebenen der Konditionierung. Wenn Sie Ihre DNS auf der tiefsten Ebene betrachten, ist es mir egal, wie sehr Sie es versuchen, Sie werden wahrscheinlich nicht die Farbe Ihrer Augen ändern. Auch wenn Sie wirklich gute Willenskraft haben. Das ist also eine tiefe Konditionierung. An der Oberfläche könnten wir sagen, wir werden Ihre Frisur ändern oder Sie werden Ihre Garderobe ändern. Und dann gibt es diese bewussten Gedanken, die wir haben: „Oh, ich gehe in ein Fitnessstudio.“ Oder: „Nein, ich gehe und arbeite in dieser Stadt.“ Es gibt also einen gewissen Grad, was sich nach Wahl anfühlt.

Aber für mich ist das Unterbewusstsein auf einer tieferen Ebene. Und es sind die Dinge, von denen wir nicht wissen, dass wir sie nicht wissen. Und so werden sie, wie

ich bereits sagte, zu den Beschränkungen innerhalb derer wir arbeiten. Nehmen wir zum Beispiel dieses Haus. Dieses Haus kann nur in dem Maße gebaut werden, in dem das Fundament es unterstützen wird. Die unbewusste Überzeugung, die Menschen haben, agieren also eigentlich wie ein Gefängnis. Es ist ein Raum. Lassen Sie es und zumindest einen Raum nennen. Sie können nur in diesem Raum operieren. Dies offenzulegen und dann den Menschen zu zeigen, was jenseits dieser Einschränkungen liegt, ist für mich der Zugang zur Freiheit. Wenn Sie also nicht wissen, was diese sind, um Ihre Frage zu den entstehenden Auswirkungen zu beantworten: Wenn Sie in einem abgesteckten Raum leben, steht Ihnen nur ein bestimmter Teil zur Verfügung.

Nun haben die Menschen Träume und Bestrebungen. Sie wollen großartige Körper haben, sie wollen schöne Beziehungen haben, sie wollen Fülle in ihrer finanziellen Situation haben. Aber wenn Sie in einem Gefängnis leben, das Sie nicht sehen können, ist das nicht die Vorstufe dafür. Und es spielt keine Rolle, wie sehr Sie sich bemühen. Das ist der Grund, warum die meisten Menschen morgens aufwachen, alles nehmen, was sie brauchen, um den Tag in Schwung zu bringen, Kaffee, Energy Shots, und am Ende des Tages erschöpft sind. Denn was sie nicht erkennen, ist, dass sie grundsätzlich gegen ihre eigene Wahrnehmung von dem kämpfen, was nicht möglich ist.

Interviewerin:
Oh oh.

Peter Crone:

Physiologisch hat das eine massive Kaskade. Wenn ich mich also in einem Gefängnis befinde – und das meine ich im wahrsten Sinne des Wortes ... Es mag dramatisch klingen, aber wenn ich in einem Raum lebe, der per definitionem begrenzt und beengt ist, spielt es keine Rolle, was ich tue. Ich bin immer in diesem Raum. In diesem Raum, der etwa 90m² groß ist, werde ich zum Beispiel nicht zu Ihnen kommen und sagen: „Hey, lass uns die Olympischen Sommerspiele hier ausrichten.“ Der Raum ist nicht darauf ausgelegt. Es ist also egal, wie sehr ich das tun möchte oder wie leidenschaftlich ich dabei bin, der Raum wird es einfach nicht zulassen. Und wie bei den unterbewussten Konstrukten und diesen, wie ich sie nenne, sprachlichen Festungen, die die Menschen haben... Sie stecken in der Sprache fest, die von Natur aus begrenzt ist.

Es ist also egal, wie sehr Sie es versuchen oder wollen, wenn es nicht in diese Schranken passt, wird es nicht passieren. Und dann ist die Kaskade auf unseren Körper immens, denn das ist die ultimative Kampf-oder-Flucht-Situation und der Widerstand. Es ist, als würde man ein Auto mit einem Fuß auf der Bremse und einem Fuß gleichzeitig auf dem Gaspedal fahren. Es wird auseinander brechen.

Interviewerin:
Irgendwann.

Peter Crone:
Ja.

Interviewerin:
Geben Sie uns ein Beispiel dieser sprachlichen Konstrukte oder beschränkenden Glaubenssätze, die Sie immer und immer wieder sehen, die die Menschen im Gefängnis festhalten.

Peter Crone:
Also eines, das sehr verbreitet ist... Und ich glaube, sie sind universell. Jeder Mensch hat sie also. Inwieweit sie manifestiert oder ausgelöst wurden, hängt davon ab, wo sich jemand in seinem Leben befindet. Manche Menschen haben es offensichtlich durch Reifung oder Arbeit überwunden. Aber sehr verbreitet ist der Glaube, dass wir nicht genug sind. Damit kann sich jeder identifizieren. Und das hat verschiedene Richtungen: „Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht hübsch genug. Ich bin nicht jung genug. Ich bin nicht reich genug. Ich bin nicht dünn genug.“ Aber es ist immer noch die grundlegende Einschränkung, nicht genug zu sein. Denken Sie darüber nach. Wenn ich für mich selbst und meine Beziehung zu mir selbst ist, dass ich nicht genug bin, dann ist es ein natürlicher Ausgleich, dass wir versuchen werden, genug zu werden.

Wie sieht das nun aus? Das könnte im einen Extrem Perfektionismus sein. Es könnten im anderen sein, es Menschen recht machen zu wollen. Es könnte jemand sein, der sehr aufopferungsvoll ist und sich nicht um sich selbst kümmert, um Zuneigung und Akzeptanz von anderen zu gewinnen, sei das bei der Arbeit oder in einer Beziehung. Und all das hat enorme Kosten. Denn es ist anstrengend. Wenn der, der ich bin, nicht genug ist, dann entwickle ich Strategien, um dies zu kompensieren. Für mich ist das im Grunde die Art, wie Menschen ihr Leben leben: Ich bin nichts, aber ich werde alles tun, um das zu überwinden. In der Zwischenzeit wird nur der Glaube bekräftigt, dass ich nichts bin. Und so geht es immer weiter. Deshalb bringt es in mir so viel Mitgefühl und Liebe hervor, weil die Menschen wirklich auf heimtückischste Weise leiden.

Es ist eine Sache, ein Trauma zu haben, wie bei einem Autounfall oder einer wirklich schlechten Diagnose. Aber für mich sind die heimtückischsten Mörder diese tiefen, unbewussten Beschränkungen, die die ganze Zeit da sind und jeden Tag langsam an uns nagen.

Interviewerin:

Und wenn man diesen Glauben hat, den wir alle zu einem gewissen Grad haben ... Irgendwann. Vielleicht sind Sie jetzt frei davon, aber Ihre Absichten, Ihre Motivation für all Ihr Verhalten, Ihre Entscheidungen, Ihre Worte ist die Angst, oder?

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Es ist eine Art Klischee, sich für Angst oder Liebe zu entscheiden. Wie können wir unseren unterbewussten Glauben des Nicht-Genugseins beheben?

Peter Crone:

Für mich geht es weniger ums Beheben. Es ist eher ein Integrationsprozess. Wenn wir also verstehen, dass wir alle diese Überzeugungen über uns selbst haben, dann geht es bei dem gegenwärtigen Paradigma, in dem wir leben, sehr darum, das Ego zu reparieren, das Ego loszuwerden. Die ganze Welt der Selbsthilfe, die oftmals zur Regalhilfe geworden ist. Es sitzt nur auf dem Regal herum und die Leute machen nicht unbedingt viel damit. Aber es ist so gut gemeint. Aber es bestärkt auch die Überzeugung, dass etwas nicht stimmt. Für mich geht es also nicht unbedingt darum, etwas zu reparieren, sondern nur zu bemerken, dass es ein Teil des Menschseins ist. Ich ärgere mich nicht, wenn ich auf jemanden treffe, der zwei Arme hat, weil es Teil des Designs ist, menschlich zu sein, hoffentlich. Je nachdem, was Sie durchgemacht haben.

Wenn Sie also zu verstehen beginnen, dass das Unterbewusstsein eines jeden Menschen auf Unzulänglichkeit beruht, ist dies nur seine Natur. Das ist schlicht sein Design. Dies ist nun die Gelegenheit für ein viel tieferes Gefühl der Akzeptanz. Und das ist Liebe. Für mich ist Liebe nicht das Fehlen von Angst, sondern deren Integration.

Interviewerin:

Das finde ich toll. Das ist großartig.

Peter Crone:

Ja, es ist ein großer Unterschied.

Interviewerin:

Denn normalerweise ist es entweder oder, richtig?

Peter Crone: Ja.

Interviewerin:

Liebe ist allumfassend. Und die Quelle, von der wir kommen... Wir müssen die Angst integrieren, annehmen, weil sie Teil des Menschseins ist.

Peter Crone:

Genau.

Interviewerin:

Es ist ein natürlicher Überlebensmechanismus.

Peter Crone:

Ja. Angst hat ihren Sinn. Angst kann sehr motivierend sein für einen Athlet, mit dem ich arbeite, oder es kann sehr motivierend sein für jemanden, sein eigenes Leben zu retten, wenn er sich in einer Situation befindet. Also denke ich ... Ich nutze oft das Physische als Vergleich. Wenn ich sagen würde, denken Sie an irgendeine Narbe, die Sie an Ihrem Körper haben. Die meisten Menschen, einfach weil sie menschlich sind und spielen und fallen und Kind waren, bekommen eine Narbe in irgendeinem Ausmaß. Sie könnte winzig sein. Aber sobald ich das Wort Narbe sage, nimmt der Geist die Schwingung dieses Wortes auf und wird sofort auf dem eigenen Körper schauen, wo sie ist. Auf der Rückseite meines Ellbogens oder meines Schienbeins, wo auch immer sie ist.

Aber bis ich das Wort Narbe sagte, konzentrierte sich niemand auf eine der physischen Narben. Das wurde also integriert. Verstehen Sie? Also helfe ich den Menschen, den gleichen Prozess zu haben, aber über ihre unbewussten Überzeugungen von Unzulänglichkeit. Denn sobald es integriert ist, definiert es Sie nicht mehr. Hier beginnt die Freiheit im Gegensatz zum ständigen Blick auf die Narbe: „Oh, wie repariere ich das? Wie decke ich es ab?“ Und das kann am Anfang passieren und hängt davon ab, wo es sich befindet. Wenn eine Frau etwas in Ihrem Gesicht hat und sich dessen sehr bewusst ist, verstehe ich das. Sie verwendet möglicherweise Make-up oder sowas, um es zu verdecken.

Dieser Prozess des Schutzes ähnelt jedoch dem, bei dem die Menschen dieses Gefühl der Unzulänglichkeit nicht offenbaren möchten. Also definiert es Sie eigentlich immer noch. Aber die Integration von etwas ist die tiefe Ehrfurcht und Akzeptanz der Tatsache, dass das ein Teil von mir ist. Und ich bin nicht mehr die Ursache davon. Ich bin nicht mehr die Wirkung davon. Sondern ich entscheide mich dafür, darüber hinauszugehen, es zu transformieren, es so zu integrieren, dass es keine Auswirkung mehr auf mich hat.

Interviewerin:

Ja. Da kommt Widerstand auf, oder?

Peter Crone: Richtig.

Interviewerin:

Widerstand ist eine Vorstufe zu Krankheit, sei das körperlich oder mental.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Und wenn man es ansieht, kann man, anstatt dieses Konstrukt oder den Glauben, dass ich nicht genug bin, zu beheben oder loszuwerden, es einfach integrieren und lieben als Teil von „Oh, das gehört einfach zum Menschsein dazu.“

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Und das natürliche Nebenprodukt davon ist letztendlich, weil Sie sich nicht dagegen wehren, dass Sie anfangen, sich immer mehr und mehr zu akzeptieren, richtig?

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Das ist so cool.

Peter Crone:

Ist das nicht schön? Und ich kann sehen, dass Sie das sogar jetzt selbst sehen können, oder? Allein diese Unterscheidung trifft Sie und Sie merken: „Moment mal, wenn ich in einer fundamentalen Bedeutung auf der tiefsten, grundlegenden Ebene irgendetwas widerstehe, dann muss es eine Erfahrung von mangelnder Wohlbefinden oder Unbehaglichkeit geben. Aber wenn ich alles in Ordnung finde, bin ich in Frieden.“

Interviewerin:

Viele Menschen fürchten das: „Oh, wenn ich diese Sache in meinem Leben akzeptiere, die ich nicht will, dann wird sie weiter existieren.“ Wie akzeptiere ich, dass Krebs mei-

nen Körper erschüttert? Das sollte ich nicht sagen. Es ist hypothetisch.

Peter Crone:

Richtig.

Interviewerin:

Wie akzeptiere ich, dass ein geliebter Mensch mich betrogen hat? Wir akzeptieren wir Umstände, die wir nicht wollen, als erforderlichen ersten Schritt, um dann hindurchzugehen?

Peter Crone:

Ja. Das ist eine schöne Frage. Und es ist, würde ich sagen, die größte Herausforderung für einen Menschen, dass wir im Grunde genommen als Teil unseres Designs den Eindruck haben, dass wir wissen, wie das Leben sein sollte. Und es ist eine sehr kühne Perspektive. Und ich denke, wahre Hingabe und wahre Gnade besteht darin, zu erkennen, dass wir alle ahnungslos sind. Und oft werden die Dinge, die uns passieren, die wir subjektiv nicht tun wollen, mit der Zeit die Dinge, für die wir am dankbarsten sind. Es liegt so viel Ehrfurcht und Schönheit in unserer Fähigkeit, das, was sich abspielt, so gut wie möglich zu ehren. Das ist nicht einfach. Wie ich schon sagte, das ist wahrscheinlich eines der schwierigsten Dinge, die ein Mensch tun kann. Zu erkennen, dass das Leben einfach keine Fehler macht, ist das Zitat, das ich nutze. Und das vermittelt für mich ein so tiefgreifendes Gefühl des Vertrauens, dass selbst angesichts der schlimmsten Missstände für mich subjektiv, individuell, für die Menschen, die mir wichtig sind, das auf einer bestimmten Ebene genau das ist, was passieren soll.

Und ich kann mich weiterhin dazu verpflichten. Es gibt eine feine Grenze zwischen Akzeptanz, die passiv ist, resignierter Apathie und: „Nun, es ist einfach, wie es ist.“ Das ist keine Akzeptanz. Das ist Resignation. Ich spreche von Akzeptanz. Wie ich es gerne sagen: Ich habe eine sehr enge Beziehung zur Realität. Ich bin in Frieden mit dem, was ist. Und als Unternehmer, als fürsorglicher, liebevoller Mann, als Mensch, der seine eigenen Träume und Bestrebungen und Dinge hat, die ich erschaffe, kann ich voll und ganz im Einklang damit sein, während ich trotzdem an dem dran bleibe, was ich erschaffen möchte.

Selbst bei Widrigkeiten: Es ist vielleicht nicht das, was wir wollen. Aber indem Sie den Widerstand dagegen auflockern, ist das in erster Linie ein Heilungsprozess. Es könnte eine Situation geben, die Unruhe in uns hervorruft. Das ist die Situation. Dann haben Sie die Situation und beginnen, den Krankheitsprozess zu erzeugen. Ich hätte viel lieber nur die Situation und kümmere mich darum. Und tue das Beste, was ich kann, um zu ermutigen, zu erschaffen und weiterzuentwickeln, wofür ich mich einsetze. Der Ausdruck ist: „Es ist entweder durch die Gnade Gottes oder es ist Gottes Willen.“ Ich

bin nicht besonders religiös, aber ich finde toll, was das impliziert. Wenn die Dinge laufen, wie ich will, ist es die Gnade Gottes. Wenn nicht, ist es Gottes Wille. Und das hilft mir, ein viel tieferes Gefühl wahrer Hingabe und Harmonie im natürlichen Fluss des Lebens zu vereinen.

Schauen Sie sich die Größe des Universums an. Es ist für den einzelnen Geist unergründlich. Und doch hat der individuelle Verstand die Kühnheit zu glauben, er wisse, wie das Leben sein sollte. Und wenn Sie das verstehen, ist es einfach komisch.

Interviewerin:

Ja. Genau. Sie haben mich das gelehrt und viele andere spirituelle Lehren lehren dasselbe. Und viele verschiedene Quellen haben das auch bestätigt: Wirklich diesen Glauben zu haben, dass das Leben für einen ist, niemals gegen einen.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Oder wie Sie sagen: dem Leben vertrauen. Wie sagen Sie das?

Peter Crone:

Sie sind ein Nutznießer des Lebens,

Interviewerin:

Diesen Glauben wirklich zu stärken, ist der Schlüssel, um dann die Fähigkeit oder den Raum zu haben, keinen Widerstand auszuüben.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Sie sprechen davon, dass Leid nicht von den Umständen kommt. Der Umstand ist nur der Umstand. Es kommt von der Geschichte, die man sich selbst davon erzählt, oder von der Tatsache, dass man denkt, dass es anders sein sollte. Können Sie ein bisschen darüber sprechen?

Peter Crone:

Ja. Der Ausdruck, den ich nutze, ist: Das Leben wird Ihnen immer Menschen und Umstände geben, um Ihnen zu zeigen, wo Sie nicht frei sind. Wie ich das Leben betrachte, geht es nicht um nebensächlichen Komfort. Es geht um spirituelle Evolution. In dieser

Domäne, in der wir uns befinden, in diesem Paradigma, das wir den Planeten Erde und Menschsein nennen, haben wir den Eindruck – und das ist sehr verführerisch –, dass es bei dem Spiel darum geht, erfolgreich zu werden. Idealerweise habe ich ein bisschen Status auf der Welt, ich habe viel Geld, ich sehe toll aus.

Interviewerin:

Viele Instagram-Follower.

Peter Crone:

Genau. Ich brauche definitiv viele Follower. Das ist also das Spiel, das die Menschen spielen: Wir kann ich meine Umstände so manipulieren, um das zu generieren, was ich für meine Vermögenswert halte. Das ist eigentlich die Vorstufe des tieferen Sinns der Suche nach Liebe und Akzeptanz, die wir unter den Mantel der Einheit packen könnten. Eines der angeborenen Bedürfnisse der Menschen ist, ein Zugehörigkeitsgefühl zu haben. Jetzt haben wir verschiedene Mandate entwickelt, die anscheinend das Mittel zur Zugehörigkeit sind. Also offensichtlich, viel Geld zu haben, viele Anhänger zu haben, einen tollen Körper zu haben, super sexy zu sein, im Idealfall berühmt zu sein. Das wird mich in die Bande der Menschheit bringen, wo ich mich plötzlich geliebt und akzeptiert fühlen kann.

Aber das ist für mich nicht das richtige Spiel. Tatsächlich ist das genau das Gegenteil des Spiels. Und ich glaube, dass das der Vorläufer dessen ist, warum die meisten Menschen leiden. Denn es geht auf das zurück, was wir vorhin gesagt haben: Mein Denken, ich würde nicht geliebt und akzeptiert, mein Denken, ich sei kein Teil der Bande, sind Überzeugungen von Unzulänglichkeit und Begrenztheit und Knappheit, die dann die Verhaltensweisen erzeugen, die eine Adaption des Sammelns ist, was ein subtiler Prozess der Manipulation ist. Das Einzige, was es tatsächlich tut, ist, den Mechanismus zu verstärken, der das Verhalten überhaupt antreibt. Mein Glaube an Unzulänglichkeit ist der Vorläufer einer Verhaltensanpassung, bei der ich gut aussehen, jemand bestimmtes sein muss, um geliebt und akzeptiert zu werden. Aber das stärkt nur meine Identität, die das Gefängnis ist.

Wie ich gerade gesagt habe, geht es um spirituelle Evolution, die ein Prozess des Erwachens ist. Die Präsentation unserer Lebensumstände und der Menschen wird also das Unbehagen, die Krankheit, die Bedrohungsreaktion hervorrufen, die dann das Gold ist. Nicht etwas, dass man verstecken, manipulieren, verdecken, wegtrinken, wegrauschen muss, sondern zu sagen: „Wow, ich habe Angst.“ Das ist der Schatz. Das ist eine Gelegenheit zu sehen, wo ich es nicht mit den Umständen aushalten kann, die sich mir bieten. Denn das Leben hat kein Leid. Es ist einfach, wie es ist. Ich sage nicht, dass es ideal ist. Ich sage nicht, dass es optimal ist. Ich kann viele Verhaltensweisen nicht gutheißen, aber es ist das, was passiert. Und meine Reaktion darauf ist der Schatz für

mein eigenes Erwachen.

Interviewerin:

Wegen des Bewusstseins. Sich der eigenen Trigger bewusst zu werden, ist etwas, dem man sich widersetzt oder so.

Peter Crone: Das stimmt. Ohne zu esoterisch zu klingen: Das Göttliche, das ich bin, der Buddha, der in mir ist, das Königreich Gottes, das in mir ist, die Essenz dessen, was wir als spirituelle Wesen sind, wovon ich ausgehe, dass es absolut frei ist, ist ungebunden, grenzenlos, reine Liebe, reiner Frieden, reine Macht. Das sind unsere angeborenen Eigenschaften. Und was auch immer dem im Wege steht, als Glaube an Unzulänglichkeit, als Einschränkung, als Beschränkung, wird das Leben an die Tür klopfen, damit wir es sehen, sodass wir uns an unsere wahre Natur erinnern und erwecken können, wirklich alles sein zu können und völlig frei zu sein.

Interviewerin:

Und Sie haben über die Kostbarkeit, die inhärente Kostbarkeit eines kleinen Babys gesprochen. Vielleicht löst der laute Schrei etwas aus, aber sie lieben einfach, sie kacken, sie essen. Und was passiert von dieser Kostbarkeit bis zur Entwicklung dieser ...

Peter Crone:

... Selbstmisshandlung?

Interviewerin:

Selbstmisshandlung, ja. Ist es ein Trauma in der Kindheit oder einfach das Zuhause, in dem man aufgewachsen ist, dass man diese Glaubenssätze entwickelt oder diese weitergegeben werden? Wissen Sie, was ich meine? Denn Sie sprechen darüber, wie man diesen verängstigten Teil von sich als kleines kostbares Kind betrachten kann, das einfach alles tut, um zu überleben. Ich weiß, dass Sie in Ihrer Arbeit darüber sprechen. Peter Crone: Sicherlich. Ich denke, das ist wahrscheinlich einer der größten Grundsätze oder Pfeiler meiner Arbeit, zu unterscheiden zwischen dem, wer wir sind, und dem, wie wir uns selbst wahrnehmen, was ich Ego nenne, im Gegensatz zu dem, wer wir sind, wie wir wirklich sind, was ich Seele oder Geist nennen könnte. In der Lage zu sein, die beiden zu unterscheiden, ist der Zugang zur Freiheit. Zu sagen: „Wenn ich durch die Linse eines ängstlichen Kindes schaue, das sich schwach und unzulänglich fühlt, dann wird meine Lebenserfahrung so sein, wie die meisten Menschen das Leben erleben, also: Das Leben ist anstrengend. Das Leben ist hart. Ich komme dorthin.“ Dieses überwiegende Gefühl von Leid und Widerstand, das die meisten Menschen täglich haben.

Zurück zu der Ansicht eines kostbaren Kindes: Für mich liegt jenseits des kostbaren

Kindes in einem größeren Kontext die Kostbarkeit des Lebens selbst. Das Leben selbst offenbaren, das Leben, das nicht nur das Leben als Gespräch bedeutet, sondern etwas, das ein Gefühl hat, etwas, das lebt. Da steckt eine Magie dahinter. Die Tatsache, dass wir sehen, riechen, schmecken, anfassen können, das sind Geschenke, die so selbstverständlich sind. Ich habe den Film „Free Solo“ gesehen, und es gibt eine Szene, in der, kurz bevor der Kerl zum Klettern geht – Alex heißt er, glaube ich –, er von seiner Freundin umarmt wird. Sie lässt ihn im Campervan schlafen oder so, damit er sich ausruhen kann. Und sie sagt: „Ich hoffe, das ist nicht unsere letzte Umarmung.“

Und für mich ist es einfach so ergreifend. Denn irgendwann in jedem unserer Leben werden wir alles, was wir tun, zum letzten Mal tun. Und für mich persönlich war es einfach so mächtig, weil ich denke, ich bin ein ziemlich entwickelter, wacher, präsenter Typ. Und ich denke, ich bin gut darin, jeden Moment, den ich auf diesem Planeten habe, wirklich wertzuschätzen, vor allem durch meinen eigenen Hintergrund mit meinen verstorbenen Eltern. Aber das hat mir irgendwie geholfen zu erkennen: „Wow, bin ich wirklich vertraut mit jedem Moment? Bin ich wirklich anwesend mit jedem Menschen, mit dem ich zusammen sein darf?“ Denn ich weiß es nicht. Wir wissen es einfach nicht. Wird das möglicherweise das letzte Mal sein? Nicht, um es fatalistisch oder schärfer zu machen, sondern im Gegenteil: Für mich bringt es tatsächlich eine gesteigerte Lebenserfahrung mit Wertschätzung und Dankbarkeit für die Tatsache, dass ich dieser Mensch sein darf, der diese Erfahrung mit der Vielzahl von Aromen, Farben und Lebensqualitäten macht durch Menschen und durch die Umwelt. Und ich möchte es nicht missen.

Interviewerin:

Ja, viele der spirituellen Lehrer, Meister oder Traditionen lehren uns, dass dies alles eine Illusion ist und wir hergekommen sind, um dies zu erleben. Wir sind in diesem physischen Körper, um die Fähigkeit zu haben, dieses schöne Leben zu riechen, zu berühren, zu schmecken und zu erleben. Es geht also darum, zur Wertschätzung und zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

Peter Crone:

Und Dankbarkeit. Und ich denke, wir könnten argumentieren, dass es eine Illusion ist, aber es ist eine Art Konstrukt. Wenn wir VR machen, virtuelle Realität, treten Sie in eine andere Welt ein und es erzeugt eine Erfahrung. Wir könnten uns also diese Dimension ansehen und sagen: „Okay, es ist alles eine Illusion.“ Und ich leugne das nicht, sei es nun buchstäblich oder eine Redewendung. Aber dennoch ist es eine Erfahrung. Wir verlieben uns, wir erfahren Schmerz. Wir dürfen einfach fühlen. Und ich denke, manchmal haben die Menschen solche Angst zu fühlen, aber es gehört zum Geburtsrecht eines Menschen. Und das ist schön. Und ich möchte einfach nicht, dass die Leute ihr Leben verpassen, weil sie zu beschäftigt sind, in eine Zukunft zu gelangen, die noch

nicht passiert ist. Und dann gibt es schöne Trauerreden.

Aber warum nicht einfach die wahre Intimität und Freude und Liebe der Person jetzt erfahren, während sie noch hier ist, unabhängig von Form, unabhängig von Verhalten, unabhängig von Ihren persönlichen Wünschen bezüglich der Eigenheiten, die sie hat. Es ist egal. Es klingt so klischeehaft, aber es kommt nur auf die wahre Liebe an, nur auf die Liebe. Seien Sie einfach vollkommen liebevoll. Und ich würde behaupten, dass das Ausmaß, in dem wir leiden, wirklich die Abwesenheit von Liebe ist. Wenn es meine Natur ist, zu lieben, und ich das in irgendeiner Weise beschränke, es hemme, dann leide ich.

Interviewerin:

Das ist oft in der Reihe an Fragen aufgetaucht, die wir wegen des Dokumentarfilms bekommen haben. Es ist einfach üblich. So viele Menschen leiden an chronischen Krankheiten und Krebs und ihre Angehörigen sind plötzlich wach für diese Liebe, die sie für diese andere Person empfinden. Sie wollen einfach nur für sie da sein und das Problem lösen und alles tun, um ihnen zu helfen, was wiederum angstgetrieben ist, weil sie diese Person nicht verlieren wollen.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Aber manchmal ist diese Person wegen ihrer eigenen Angst vielleicht nicht offen für liebevolle Vorschläge.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wie können wir als Angehörige also am besten jemanden unterstützen, der eine Krankheit durchmacht, in der Opferrolle steckt oder sich nicht so dagegen wehrt, wie wir es wollen, oder nicht so kämpft, wie wir es wollen? Wie können wir am besten unterstützen, ohne jemanden anzutreiben? Wissen Sie, was ich meine?

Peter Crone:

Ja. Es ist eine schwierige Frage. Denn auf einer Ebene will man sich nicht einfach abkoppeln, weil es sich dann so anfühlt, als wäre es einem egal. Aber dann wird es manchmal energisch. Für mich kommt es also auf dasselbe zurück, nämlich Liebe und Akzeptanz. Und für uns selbst, wenn ich derjenige bin, der sich kümmert, oder derjenige, der hel-

fen will ... Wie ich bereits sagte, wird uns das Leben Menschen und Umstände geben, um zu zeigen, warum wir nicht frei sind. Wenn es in mir einen Widerstand auslöst, gegen die Umstände zu leben, wie sie derzeit sind, dann ist das auch meine Chance für Wachstum. Welche Angst oder Sorge regt das in mir an? Denn das ist die Heilung, die auch stattfinden möchte. Vielleicht kämpft jemand mit einer Krankheit. Aber mein Kampf dagegen, emotional, energetisch, ist der Vorläufer meiner eigenen Krankheit.

Wenn Sie an einem sehr tiefen Brunnen vorbeigehen und dort unten ein Freund ist, würde ich nicht in den Brunnen springen, um ihm Gesellschaft zu leisten. Aber das ist energetisch das, was die Leute tun. Jemand ist krank. Und aufgrund von Angst, Besorgnis, Sorge und Stress repräsentiere ich jetzt den gleichen Weg, auf dem die andere Person sich befindet. Das Gegenmittel für beide Parteien ist also das Erwachen zu der Freiheit auf der anderen Seite der Angst, die tiefe Ehrfurcht und Akzeptanz für die Art und Weise, wie sich das Leben derzeit entwickelt. Und wie ich bereits sagte, geht es nicht darum, einfach passiv zu sein. Aber so ist es. Und energetisch möchte ich nicht den gleichen Krankheitszustand oder Stress oder Widerstand erzeugen, in dem der andere sich befindet, in dem er sich wahrscheinlich schon seit vielen Jahren befindet und der sich jetzt als Krankheit manifestiert.

Also möchte also totale Liebe und Akzeptanz empfinden. Und wir könnten es für die Entwickelteren sogar noch zur Dankbarkeit ausdehnen, dass dies überhaupt geschieht. Das ist schwer, aber es ist vielleicht der Vorläufer dafür, dass ich Liebe für jemanden erlebe, der vielleicht vorher abwesend war, auf eine Weise, die ich vielleicht nie ausgedrückt habe. Oder für die Person, die es durchmacht: Was auch immer sie durchmacht, könnte es Dankbarkeit dafür sein, dass sie jetzt die Verantwortung für die Entscheidungen übernehmen kann, die sie in ihrem Leben getroffen hat. Es ist eine ermächtigende Situation, zu sagen: „Wow, der Lebensstil, die Ernährung, dieser Stress, unter dem ich gestanden habe, manifestiert sich nur physisch in meinem Körper. Es ist nur Ursache und Wirkung. Und wenn ich ein befähigter, wirklich freier, wirklich verantwortungsbewusster Mensch sein will, dann gibt mir das Leben die Gelegenheit, zu sehen, wie Physik funktioniert.“

Viele Leute wollen diese Tiefe der Verantwortung nicht. Es ist viel einfacher, mit den Fingern zu zeigen, jemandem in einem Laborkittel zuzuhören und nicht unbedingt zu erkennen, wer ich als mächtiger Mensch bin, der meine Lebenserfahrung generiert. Wir wissen es nicht immer, wie ich vorher sagte. Wir wissen es nicht. Selbst für mich selbst, obwohl ich diese Arbeit schon jahrelang mache und gerne glaube, dass ich jegliche möglichen Einschränkungen in mir aufgedeckt habe, weiß ich nicht, was ich in fünf Jahren aufgrund von etwas manifestieren könnte, dessen ich mir nicht bewusst bin. Aber das bringt für mich immer noch das Bedürfnis nach Mitgefühl, Liebe, Vergebung

und diesen sanfteren Energien mit sich, die sagen: „Weißt du was? Wir alle kämpfen zusammen und tun das Beste, das wir können.“ Und je mehr wir dagegen ankämpfen – es ist wie Treibsand –, desto mehr sinken wir. Aber je mehr wir uns in einem Zustand tiefer Liebe, Akzeptanz und Dankbarkeit befinden können, desto mehr – zumindest nach meiner Erfahrung, sowohl für mich selbst als auch für die Menschen, denen ich helfe – geschehen Wunder.

Interviewerin:

Und so viel Aufmerksamkeit gilt der kranken Person und man versucht, sie dazu zu bringen, Dinge auszuprobieren oder Dinge zu tun oder ihre Einstellung zu ändern oder was auch immer.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Aber wenn Sie der übergreifenden Überzeugung sind, dass das Leben für Sie ist, dass diese Situation, in der Sie sich befinden, diese Beziehung, die Sie quält, Ihnen widerspiegelt, wo Sie bedingungslos lieben und akzeptieren müssen, und es der Person erlauben, ihre Erfahrung zu machen ... Und sie einfach zu lieben.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Es ist also wie ein intelligentes System, dass jeder in jedem Umstand das bekommt, was er braucht, um aufzuwachen und sich zu entwickeln.

Peter Crone:

Wenn Sie es wirklich verstehen ... Die Art, wie Sie es ausdrücken, ist so schön. Und es ist wirklich so. Es gibt Milliarden Menschen oder wie viele auch immer auf dem Planeten leben ... Jedem wird genau die Erfahrung geboten, die er für sein Erwachen benötigt.

Interviewerin:

In jedem Moment.

Peter Crone:

Es ist verrückt, oder?

Interviewerin:

Ja.

Peter Crone:

Und eine andere Sache, die ich hinzufügen möchte für beide – für die Person, die sich um jemanden kümmert, die sich Sorgen macht, und die Probleme hat oder krank ist: die Energie des Zuhörens. Wenn jemand krank ist, häufen sich oft unausgesprochene Gefühle, Emotionen, Wünsche und Ängste. Und die meisten Menschen – und zwar in jeder Form der Beziehung: beruflich, romantisch, Familie – die meisten Menschen wissen nicht, wie man zuhört. Und aus diesem Grund hören sie nicht zu. Und was diese Person vielleicht mehr als alles andere braucht, ist, dass jemand sie versteht und wirklich versteht, wie ängstlich sie ist. Und es ist in Ordnung. Dass man wirklich versteht, wie enttäuscht sie von sich selbst ist, und es ist in Ordnung. Dass man wirklich versteht, wie wütend sie auf sich selbst ist wegen der Entscheidungen, die sie getroffen hat. Und es ist okay.

Wir Menschen sind so reaktionsfreudig, und es scheint gut gemeint zu sein. Aber wir haben den Wunsch, den Schmerz nicht zu sehen oder keinen Raum dafür zu lassen, sodass wir tatsächlich niemals zulassen, dass der Schmerz nachlässt.

Interviewerin:

Mit Ihnen zusammen zu sitzen... Ich arbeite seit sieben Jahre mit Ihnen zusammen oder so. Und physiologisch ... Sie öffnen diesem Raum für Menschen und Sie hören zu. Sie lieben bedingungslos. Sie schonen mich nicht. Sie sind hart. Sie bringen mich dazu, Verantwortung zu übernehmen. Sie fordern mich heraus, aber Sie sind liebevoll. Und ich gähne, ich weine. Man lässt Spannungen los einfach durch den Raum, den Sie öffnen. Und das kommt nur von bedingungsloser Liebe und Nichturteilen und Zuhören.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Das ist ein solches Geschenk für den anderen.

Peter Crone:

Ja. Und dieser Raum... Sie haben selbst das Loslassen, das Gähnen erfahren. Dieser Ausdruck des Verhaltens ist das Spiegelbild des vorherigen Festhaltens. Und es ist mir egal, welche Art von Philosophie – mit Sicherheit die östliche Heilungsphilosophie – Sie betrachten. Sie erkennen an, dass Krankheit beginnt, wenn es eine Blockade gibt.

Wenn wir energetisch festhalten, haben wir es also nicht verarbeitet. Denken Sie an die Verdauung, die für mich eine schöne Metapher für das Leben ist. Sie essen vielleicht zu viel, Sie essen zu spät, Sie essen zu früh nach einer Mahlzeit. Aus welchen Gründen auch immer – oder das Essen ist besonders schwer – ist Ihr Körper nicht in der Lage, es richtig zu verdauen. Er kann es nicht richtig verarbeiten. Durch die Linse des Ayurveda nennen wir es Ama, was unverdautes Essen bedeutet.

Dann bekommen Sie vielleicht Blähungen, sie bekommen vielleicht Sodbrennen. Aber dies spiegelt die Tatsache wider, dass Ihr Körper nicht in der Lage war, etwas zu verarbeiten. Und jetzt gibt es eine Art Blockade, ein Ungleichgewicht. Und das ist nur physiologisch. Wenn Sie über den emotionalen Aspekt dessen nachdenken, was es bedeutet, menschlich zu sein, und wie oft wir Erfahrungen gemacht haben, die wir einfach nicht verarbeiten konnten, ist es wie diese emotionale Verdauungsstörung, diese mentale Verstopfung. Und das ist für mich im Laufe der Zeit, über Tage, Wochen, Monate, Jahre hinweg der Vorläufer einer echten emotionalen Krankheit.

Interviewerin:

Und es wird sich körperlich zeigen.

Peter Crone:

Es wird sich dann körperlich zeigen, mit Sicherheit. Wenn ich also einen Raum für jemanden öffne, gebe ich ihm die Erlaubnis – auch wenn ich sie eigentlich nicht geben kann, ironischerweise, aber es ist das erste Mal, dass sie es wahrscheinlich spüren –, einfach nur sie zu sein. Mit Warzen und allem, was sie haben, und trotzdem jeden Aspekt zu lieben. Und in dieser Energie der reinen Akzeptanz, der wahren Bedingungslosigkeit und des Nichturteilens kann jemand anfangen, Dinge loszulassen, die er aus Angst vor dem Urteil festgehalten hat – entweder dem eigenen oder, wie es gewöhnlich scheint, von dem anderer Menschen. Und das ist dann der Prozess des Loslassens, der wiederum Freiheit verschafft.

Interviewerin:

Und Sie arbeiten mit Profisportlern. Sie schaffen es, dass sie sich nicht selbst im Weg stehen, und bringen sie in diesen Flow-Zustand. Man sieht Stephen Curry, wenn er im Flow ist und Dreipunktwürfe macht.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Das ist es, wie wir leben wollen: in diesem Flow-Zustand. Ob wir nun Athlet oder ein-

fach Mensch sind.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Sprechen Sie darüber, wie Sie das mit Athleten machen, oder über den Stress oder Druck, den sie auf sich selbst ausüben. Und dann werden wir das mit Leben und Krankheit in Beziehung bringen. Körperliche Krankheit.

Peter Crone:

Bei Athleten... Ich denke, Sport ist eine so schöne Arena, um so viel von des menschlichen Charakters zu sehen. Und wir alle können uns damit identifizieren, in welchem Maße auch immer. Manche sind Fanatiker und manche sind einfach unglaubliche Momente, die ein Mensch erreichen kann. Wenn ich mit Sportlern zusammenarbeite, ist das eine große Freude, denn zuallererst hat man diese spürbaren Auswirkungen, Man sieht es sofort in der Art, wie sie spielen. Eines der Zitate, die mir in den Sinn kommen, ist: „Vergangene Verletzung informiert zukünftige Ängste.“ Also ähnlich dem, worüber wir gerade geredet haben: unverarbeitete Dinge. Nun fängt das an zu inspirieren, wie wir unsere Zukunft wahrnehmen. Alles, was wir über unsere Geschichte noch nicht akzeptiert haben, schleppen wir mit uns herum, und es wird tatsächlich zum Hemmschuh für wahre Freiheit und Leistung.

Bei Athleten geht es also zum größten Teil darum, sie mit ihrer Geschichte zu versöhnen, was auch immer sie getan haben. Bei Baseball als Sport wird dies durch Misserfolg definiert. Die Besten der Welt scheitern immer noch in sieben von zehn Fällen. Das ist keine gute Quote. Und dennoch würde Sie das in die Ruhmeshalle bringen. Inwieweit Sie als Mensch, ob als Athlet oder nur als Joe Blow, in der Lage sind zu akzeptieren, was auch immer geschehen ist, ist das Ausmaß, in dem Sie sich keine Sorge um die Zukunft machen. Ergibt das Sinn? Ich kann mich erinnern, als ich diese große Offenbarung für mich hatte. Ich spiele gerne Fußball. Ich wuchs auf und war als Kind ein sehr guter Fußballspieler. Als ich in England aufwuchs, war es die Sportart der Wahl. Und als ich den Mechanismus sah, wie der Verstand funktioniert, der Angst, Leiden, Sorge, Besorgnis und die Dinge erzeugt, mit denen die Menschen jeden Tag zu tun haben, kam das Bild zu mir: Mein Leben ist am einen Ende eines Fußballfeldes, mit dem Ball zu meinen Füßen. Und mein Ziel ist es, am anderen Ende ein Tor zu schießen – als Beispiel für sämtliche Ziele oder Bestrebungen, die jemand hat. Mein Traumleben ist da drüben, aber da sind diese riesigen Spieler im Weg.

Interviewerin:

Hindernisse.

Peter Crone:

Und es sind große Kerle. Das verstärkt das Gefühl der Angst und der Hindernisse. Und dann ist es natürlich, dass das Gehirn versucht – was die meisten Menschen den ganzen Tag tun ... Man versucht herauszufinden, wie man ans Ziel kommt mit all dem, was im Weg steht. Das war so mächtig für mich, als ich herausfand, dass die Hindernisse, für die diese großen Verteidiger stehen, die mir im Weg sind, alle von mir erschaffen wurden. Denn da draußen ist nichts.

Mein größtes Erwachen für mich ist, dass die Zukunft eine totale Unsicherheit ist. Sie ist unbekannt. Der Ausdruck, den ich nutze, ist: „Feuer ist heiß, Wasser ist nass, das Leben ist ungewiss.“ Es ist einfach so, wie es ist. Und als Menschen tendieren wir dazu, immer zu versuchen, Unsicherheiten herauszufinden. Es funktioniert einfach nicht. Und in diesem Moment sah ich – um zum Bild zurückzukehren –, dass ich alles, um das ich mir für meine Zukunft Sorgen machte, wenn auch nicht bewusst, erschuf. Sich diesen Prozess bewusst machen und sagen: „Wow, ich weiß nicht, was passieren wird. Das habe ich nie und werde es auch nie. Aber mein Gehirn, weil es darauf ausgelegt ist, vorherzusagen und zu schützen, hat ständig mögliche, wahrscheinliche und vermutliche Ergebnisse hervorgebracht.“ Und die sind normalerweise nicht großartig, schlicht wegen des Designs des Egos und der unbewussten Zwänge, über die ich gesprochen habe.

Dann verstand ich wirklich: „Wow, das einzige, worüber ich mir Sorgen mache, ist das, was ich in die Zukunft bringe, um mir darüber Sorgen zu machen.“ In diesem Moment verschwanden alle Spieler und das Feld war leer. Und ich konnte laufen oder rennen oder was auch immer tun. Es gab in diesem Fall absolut kein Hindernis für mich, den Fußball ins Tor zu schießen, weil ich keine Angstzukunft mehr schuf, die ich damals in der Gegenwart zu vermeiden versuchte.

Interviewerin:

Ja, wir haben diese gemeinsamen Assoziationen, die uns dazu bringen, in dieser Zukunft zu leben. Es ist zum Beispiel so, dass Sie eine Beziehung eingehen, sich verlieben, Flitterwochenphase. Sie lieben und binden sich an diese Person.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Aber Ihr Verstand lebt wegen all der Filme, die Sie gesehen haben, oder wegen eines früheren Verrats oder was auch immer in der Zukunft: „Was ist, wenn sie mich betrügt?“ Oder: „Was ist, wenn sie stirbt?“ Oder was auch immer Ihre besondere Ge-

schichte ist.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Oder bei Krebs. Man bekommt die Diagnose. Und ich sage das nur, weil es heutzutage so üblich zu sein scheint. Viele Menschen sagen: „Krebs! Oh mein Gott. Ich werde durch die Chemo leiden müssen. Und ich werde vielleicht früher sterben, als ich es wollte.“

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Das sind die üblichen Geschichten, die uns dann in diese Zukunft ziehen und uns mit Angst auf die Gegenwart reagieren lassen.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Richtig?

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wie geht man mit Unsicherheit um? Wie kann man den Geist umschulen, um zu sagen: „Okay, das ist nur eine Möglichkeit. Es muss nicht meine Möglichkeit sein.“ Wie navigieren wir das?

Peter Crone:

Das ist eine gute Frage. Das Zitat, das ich verwenden werde, um ein bisschen Bewusstsein dafür zu schaffen: „Die meisten Menschen versuchen, eine schlechte Zukunft zu vermeiden, die noch nicht passiert ist.“

Interviewerin:

Ja.

Peter Crone:

So ist das Gehirn einfach gestrickt. Ich verwende also den anderen Ausdruck, den ich gerade nannte: „Feuer ist heiß, Wasser ist nass, Leben ist ungewiss.“ Die Frage nach dem Wie wird mir häufig gestellt. Die Leute wollen Werkzeuge. Sie wollen wissen, wie ich das mache, richtig?

Interviewerin:

Ja.

Peter Crone:

Ich werde viele Leute enttäuschen, denn ich bin kein Werkzeugmann. Ich bin ein Bewusstseinsmensch. Nun, was bedeutet das? Als wir als erste Spezies den Horizont sahen und dachten, die Welt sei flach, was für eine Angst hat das erzeugt? Die Angst vor einer Zukunft war: Wenn ich zu nahe an den Rand komme, werde ich runterfallen. Was auch immer die Leute dachten auf Basis dessen, dass die Welt flach erschien. Wir könnten also sagen, dass das die Einschränkung, die Illusion ist. Aber als wir es herausfanden: „Nein, wir leben tatsächlich auf einer Kugel. Es ist eine Kugel. Oh, wow“, war das, als würde jemand sagen: „Okay, was sind die Werkzeuge? Wie kann ich damit leben?“ Aber Sie haben gerade gesehen, dass es eine Lüge ist. Warum brauche ich ein Werkzeug, um etwas als Lüge zu erkennen?

Das ist für mich der Teil mit dem Bewusstsein, wenn Sie es wirklich verstehen. Wenn an Ihnen nichts falsch ist und Sie wirklich verstehen, dass nichts falsch ist, warum brauchen Sie dann ein Werkzeug? Das ist also der erste Teil: Bewusstsein ist das Werkzeug, um zu erkennen, dass Sie in einer Lüge gelebt haben. Der zweite Teil ist dann das Handeln. Das bedeutet: Wenn Sie erkennen: „Wow, es ist nichts falsch mit mir.“, machen Sie die Schritte, die die Person stärken, die auf diese Art lebt: „Es ist nichts falsch mit mir.“ Denn Sie haben bereits das, was ich komisches Momentum nenne. Sie haben im Laufe der Zeit bereits Gewohnheiten entwickelt, die Ihre Überzeugung bestärkt haben, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Und Sie haben sämtliche Kompensationsmuster und Strategien entwickelt, um dies zu beheben. Bewusstsein ist also der erste Schlüssel, dass eine völlig neue Welt für Sie zugänglich ist, jenseits des Glaubens an Unzulänglichkeit. Das ist das Erste.

Dann übt man einfach, in dieser Welt zu leben. Das ist also das Werkzeug. „Moment, ich werde nicht nicht geliebt?. Als ich glaubte, dass ich nicht geliebt werde, habe ich mich selbst geopfert, wurde missbraucht und ich kümmerte mich nicht um mich.“ Aber das ist keine Wahrheit. Denn wo werde ich ein „Ich werde nicht geliebt“ in jeman-

dem finden? Es ist ein Glaube. Aber Sie können nicht ein Glaube sein. Wenn es also nur ein Glaube ist, was ist dann auf der anderen Seite davon? Da gibt es dann nur Freiheit. Dann üben Sie Freiheit. Das ist also das Werkzeug. Das erste Werkzeug ist also Bewusstsein für die Lüge. Es tut mir leid, Ihnen das zu sagen. Es ist nichts falsch an Ihnen, egal was Sie denken und wie Sie versuchen, mich vom Gegenteil zu überzeugen. Und dann auf der anderen Seite: Wer wären Sie, wenn Sie bemerkten, dass Sie nichts falsch machen? Wer wären Sie? Wie würden Sie auftreten? Wie würden Sie sich ausdrücken? Wie würden Sie sich verhalten? Welche Dinge würden Sie verfolgen? Oh mein Gott. Und das eröffnet eine ganze Litanei verschiedener Dinge, die die Menschen zu erleben beginnen würden. Es ist buchstäblich eine andere Welt.

Und das ist mein Produkt: den Menschen zu helfen, eine völlig neue Welt zu sehen. Es geht nicht darum, die zu nehmen, in der sie sich befinden, und sie zu verfeinern, sie zu verbessern. Es gibt Menschen, die wollen es verbessern. Nun, das ist es, was Sie haben, und Sie haben es einfach verbessert. Nein, nein, gehen wir zu einer anderen Dimension, die auf völliger Freiheit, Liebe und Möglichkeit beruht.

Interviewerin:

Also nicht einfach den Teufelsanwalt spielen. Es wird eine Menge Leute geben, die dies sehen, die eine sehr körperliche Diagnose haben. Und sie sagen: „Okay, das ist kein Glaubenssatz, sondern ein Tumor in meinem Körper.“ Oder: „Das ist eine Parkinsondiagnose, die sich durch Zittern ausdrückt.“

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Und es gibt diese weitverbreiteten Glaubenssätze, dass bestimmte Krebsarten unheilbar sind, dass Parkinson degenerativ und unheilbar ist.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Ich stelle es mir so vor. Sie arbeiten mit einem Baseballspieler. Er hatte zwei wirklich schreckliche Jahre, schlug durchschnittlich und schlug Strikes. Aber in dem Moment, in dem er auf die Home Base tritt, kann er all das loslassen. Er kann diese Geschichte loslassen und hat jetzt die Gelegenheit, auf die Home Base zu treten und einen Homerun zu schlagen. Sie haben mit Klienten gearbeitet und sie das überwinden lassen. Jetzt schlagen Sie plötzlich Homeruns.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Ist es also immer so, dass es einen Moment gibt, in dem man sagt: „Okay, das ist meine alte Geschichte. Vielleicht hängt dieser Krebs an meiner vergangenen Geschichte, meinen alten Glaubenssätzen“, oder der Parkinson oder was auch immer?

Können sich diese physischen Dinge wie Parkinson verändern, wenn wir auf die Home Base treten und unsere alte Geschichte fallen lassen und ein neues Konstrukt haben? Sprechen Sie ein bisschen darüber, damit die Leute sagen können: „Okay. Lass mich meine Vergangenheit loslassen und heute anfangen, neu anfangen.“ Was kann ich tun, um dann den Parkinson mit der alten Geschichte sterben zu lassen, den Krebs mit der alten Geschichte sterben zu lassen und die Home Base zu betreten und anzufangen, anders zu schlagen.

Peter Crone:

Das ist eine schöne Metapher. Und ich denke die Antwort ist Ja. Das kann man. Inwieweit haben die bisherigen Überzeugungen, Handlungen, Verhaltensweisen und Ergebnisse zu dem beigetragen, was die Krankheit ist? Inwieweit das verwurzelt ist, könnte man auch sagen, ist auch der Grad, zu dem es schwieriger ist, loszulassen. Wenn sie mit jemandem arbeiten, der jung ist, ist ihre relative Konditionierung nicht so hartnäckig. Emotional und physisch können Kinder in allen möglichen Positionen auf dem Boden liegen. Ihre Gelenke sind sehr flexibel. Physiologie und Psychologie stehen ... Es gibt eine starke Korrelation zwischen unserer Anpassungsfähigkeit, unserer Mobilität. Wenn wir älter werden, neigen wir dazu, starr zu werden, sowohl in der Psychologie als auch in der Physiologie.

Wir sehen das in der Art, wie Menschen gehen. Wir bekommen eine fast gefährliche Sitzposition, weil unsere Sitzbeinmuskel und Hüftbeuger verkürzt sind. Unsere Innenrotatoren sind verkürzt, weil wir das einfach so lange gemacht haben. Wenn Sie das physisch sehen können, dann glauben Sie lieber, dass Menschen emotional und psychologisch, wenn sie jahrzehntelang Glaubenssätze hatten, daran festhalten werden und sie verteidigen werden. Dann verteidigen die Leute tatsächlich ihre eigenen Grenzen, was für mich der Wahnsinn des Ego ist: „Ich werde dir absolut beweisen, dass ich mit meinen Unzulänglichkeiten Recht habe.“ Es ist traurig, aber es ist unglaublich. Das Ego hätte lieber Recht mit seinen Unsicherheiten, seinen Beschränkungen, als wahre

Freiheit zu erfahren. Das ist also ein Teil. Es hängt von der Zeitachse ab. Es kommt darauf an, wie weit Sie dabei gegangen sind, Ihre Grenzen festzuhalten, zu verfeinern und zu verstärken.

Ich würde immer noch gerne glauben und habe es in gewisser Weise gesehen: Wenn jemand wirklich Freiheit erfährt auf der anderen Seite der Beschränkungen, beginnt seine Physiologie sofort, sich zu verändern. Inwieweit er wieder „krankheitsfrei“ ist, hängt davon ab. Ich möchte behaupten, dass das Leben immer Vitalität, Wohlbefinden und heilenden Kräften zu uns fließen lässt. Inwieweit blockieren wir das? Wenn es also nur diesen Wasserhahn der Liebe, der Vitalität gibt, die ständig auf uns zukommen, und wir diesen plötzlich öffnen, indem wir die Überzeugungen der Unzulänglichkeit, der Ängste und der Unsicherheiten beseitigen, das loslassen, dann wird es eine Veränderung geben in der allgemeine Gesundheit eines Menschen. Reicht das zu dieser Zeit in deren Leben aus, um den Körper völlig zu versöhnen und zu verjüngen, bis er sie voll und ganz vital ist? Ich weiß es nicht. Aber ich nehme lieber etwas mehr Vitalität als eine weitere Krankheit.

Interviewerin:
Richtig.

Peter Crone:

Was ich im Hintergrund der Frage höre, ist Hoffnung, Möglichkeit und dann würde ich Vertrauen sagen. Wenn Sie trotz der gegenwärtigen Umstände darauf vertrauen, dass alles klappt, nicht auf naive Weise und nicht auf passive Weise Weise, aber energetisch zu glauben: „Es wird mir gut gehen.“ Oder wie das Zitat sagt: „Am Ende ist alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.“ Und das inspiriert zumindest energetisch zu einem Gefühl der Hoffnung gegenüber der fatalistischen Art, wie die meisten Menschen das Leben betrachten: „Es wird mir nicht gut gehen.“

Interviewerin:

Das kommt gerade hoch, darum werde ich es einfach sagen: Welche Rolle spielt die Angst vor dem Tod dabei? Ich glaube, dass viele Menschen im Leben Widerstand gegen diese Sache haben, die unausweichlich passieren wird.

Peter Crone:
Ja.

Interviewerin:

Wenn man eine starke spirituelle Praxis hat, weiß man, dass sie Seele niemals stirbt. Unser Körper stirbt, aber unsere Seele lebt weiter, verbindet sich, kommt vielleicht mehrere Male wieder. Welche Rolle spielt die Angst vor dem Tod in diesem ultimativen

Widerstand und beim Lernen, wirklich daran zu glauben, dass alles gut sein wird?

Peter Crone:

Das Witzige ist – und ich weiß nicht, wie viele Leute das sagen: Ich glaube, dass die Angst vor dem Tod eines der größten Geschenke für den Menschen ist. Denn denken Sie darüber nach: Ähnlich wie ich es vorher gesagt habe: Irgendwann werden wir alles, was wir tun, zum letzten Mal tun. Und wenn es diesen Zeitrahmen nicht gäbe, der der Bogen der Erfahrung eines Menschen ist, würden wir die Erfahrung nicht wirklich schätzen, Mensch zu sein. Wenn ich für immer da sein werde, scheiß drauf. Ich kann das in 20, 30 Jahren tun. Aber eine Art fatalistischer, tatsächlichen Niedergang unserer Existenz steigert für mich nur unsere Wertschätzung für das, was es bedeutet, am Leben zu sein.

Interviewerin:

Und Streben nach Handlung und Erfahrung, Ziele ...

Peter Crone:

Tun Sie es. Leben Sie Ihr Leben. Sagen Sie den Leuten, dass Sie sie lieben, wenn Sie es fühlen. Halten Sie es nicht zurück. Die Angst vor dem Tod besteht aus ein paar Komponenten. Erstens möchte ich anerkennen, wie wichtig das Verfallsdatum unserer Erfahrung ist, um die Wertschätzung für diese Erfahrung hervorzurufen. Zweitens dreht sich die Angst vor dem Tod, die die meisten Menschen haben, nicht um den Körper, sondern um die Vorstellung des Selbst. Denn allein während wir hier sitzen, stirbt die Physiologie. Und das ist eine gute Sache. Stellen Sie sich vor, einen Monat lang nicht zu duschen.

Interviewerin:

Ih.

Peter Crone:

Ja, es ist irgendwie eklig. Und der Grund, warum es eklig ist, ist, weil wir das Abschälen nicht respektieren, das immer an unserer Haut geschieht, und das Reinigen und Entfernen und Entfernen, damit neue Haut geboren werden kann. Das Leben, die Energie des Lebens, ist das Nebenprodukt des ewigen Todes. Und das Ausmaß, in dem wir dem Tod Widerstand leisten, ist das Ausmaß, in dem wir uns nicht lebendig fühlen. Deshalb ist es auch ein Geschenk. Das wahre Geschenk des Todes ist für mich, ständig für die Idee meines Selbst zu sterben, damit ich immer in einem weiterentwickelten Zustand geboren werde, in der Art, wie ich mich sehe, wie ich mich

mit anderen verbinde und wie ich das Leben erlebe. Das ist das Geschenk des Todes.

Interviewerin:

Das ist ziemlich tiefgreifend.

Peter Crone:

Wenn Sie tiefgreifend mögen. Ich möchte den Punkt nicht überstrapazieren. Aber ich denke, weil wir über Widerstand gesprochen haben: Wenn Menschen erkennen können, dass sie wie bei der Metapher einer Schlange, die ihre Haut ablöst, physiologisch niemals, niemals gleich sind ... Niemals, nicht für den Bruchteil einer Sekunde. Wenn wir uns auf uns selbst beziehen: „Oh, ich bin hier.“ Ich meine: Wo? Ihr Körper ist niemals derselbe. Aber bei der Vorstellung vom Selbst entsteht Stagnation. Aber wenn wir uns weiterentwickeln – und wir entwickeln uns durch ständiges Sterben weiter –, dann ist das für mich ein Leben, das es wert ist, gelebt zu werden.

Interviewerin:

Und das spiegelt sich sehr in spontanen Heilungen oder radikalen Remissionen wider, bei denen Menschen nach Hause geschickt werden, um zu sterben. Sie haben diese Dringlichkeit. Es ist ein verkürzter Zeitrahmen, wie Sie es nennen, zu dem sie gehen. „Okay. Der Arzt gab mir noch neun Monate, noch sechs Monate. Ich werde nichts tun, was ich nicht tun möchte. Ich werde die Menschen lieben, die ich liebe. Ich werde die Dinge tun, die ich gerne tue.“ Und dann leben sie in dieser Wertschätzung für jede kleine Erfahrung, weil sie das Gefühl haben, dass ihre Zeit knapp wird.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wenn wir also dahin gelangen könnten, bevor wir eine verheerende Diagnose erhalten, ist das das Spiel des Lebens.

Peter Crone:

Das wäre ein außergewöhnliches Leben. Und das wäre für mich, wie ich schon sagte, ein lebenswertes Leben. Denn dann leben Sie in vollen Zügen. Sie sind nicht in der ständigen Sorge, dass etwas schief gehen könnte, was Sie daran hindert, etwas zu verfolgen – sei es, mit einem Mann oder einer Frau an der Bar zu sprechen, von der Sie angezogen werden, oder einem geliebten Menschen etwas sagen, bei dem Sie Angst hatten, dass er es nicht erwidert. Sie sagen ihm, wie viel er Ihnen bedeutet.

Dann drücken wir uns meiner Meinung nach voll aus, wir erfahren völlig. Oder wie ich

sage: Wie wir uns so ausdrücken, so erfahren wir. Wenn ich ständig Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung ausdrücke, dann bin ich ich selbst oder werde die ganze Zeit in dieser Energie gebadet, weil es das ist, was ich ausdrücke. Wenn ich Beschwerden, Urteile und Frustrationen ausspreche, dann bade ich mich darin. Das macht niemanden schlecht. Aber dann werden wir wirklich verantwortlich für die Lebenserfahrung, die wir aufgrund unserer Sicht auf die Dinge schaffen. Und mache mir das immer wieder bewusst, dass ich so gesegnet bin. Erstens, dass ich am Leben bin. Zweitens, dass ich sehen darf, wie ich sehen darf. Drittens, dass ich ein Leben mit erstaunlichen Menschen leben darf, denen ich helfe und die ich inspiriere, neue Möglichkeiten zu sehen.

Und so wird es zu einem tugendhaften Zyklus anstatt zu einem Teufelskreis, in dem sich eines auf eine Weise miteinander verbindet, die auf Freiheit, Liebe, Frieden beruht. All diese schönen Eigenschaften, von denen ich sagte, dass sie unsere wahre Natur sind. Im Gegensatz zu jemandem, der immer recht hat, dass sein Job scheiße ist und dass sein Körper nicht so ist, wie er sein sollte, und dass sein Ehepartner ein Idiot ist. Und jetzt können Sie dauernd recht haben, dass Ihr Leben nicht funktioniert? Es ist wirklich eine Entscheidung, wenn Sie das erkennen. Es ist keine Entscheidung, bis Sie es erkennen, weshalb es keine Verurteilung gibt. Aber wenn Sie es wirklich verstanden haben ... Und hoffentlich sagen die Leute, die das sehen: „Wow, ich verurteile so viele Leute, einschließlich mir selbst. Ich nutze die Dinge, die ich in meinem Leben habe, nicht voll aus. Ich bin so besorgt um die Dinge, die ich nicht habe.“

Und das kann dann die Lebenserfahrung eines Menschen auf die tiefgreifendste, schönste Art und Weise verändern, die dazu führt, dass nicht nur unsere eigene subjektive Lebenserfahrung verbessert wird, sondern alle unsere Beziehungen, die plötzlich aufblühen, und die Magie dessen, was das Leben dazugibt. Dieser energetische Ausdruck Ihrer selbst hört nie auf, mich zu überraschen.

Interviewerin:

Zurück zur liebevollen Strenge. Sie sind die am bedingungslos liebendste Person, wenn Sie mit jemandem arbeiten, aber Sie sind auch hart. Dasselbe gilt für den Umgang mit einem Gesundheitsproblem, einem Problem der körperlichen Gesundheit.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wie brechen wir aus der Opferrolle aus und erkennen, wie viel Verantwortung wir tragen, übernehmen die Verantwortung für unsere Gesundheit? Inwieweit haben wir die Kontrolle über die Umstände unseres Lebens? Sobald wir uns bewusst werden, ist

es so: „Ich habe diese Krankheit, jetzt habe ich die Wahl.“ Oder für viele Leute, wie Sie sagten, ist ihre Vorstellung der Akzeptanz nur Resignation und sie sagen: „Oh, ich bin ein Opfer.“

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Was verständlich ist. Das kann eine sehr gruselige Situation sein.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wie bewegen wir uns also zwischen dem Gefühl der Trauer, einen Weckruf zu bekommen, und dem Finden der Energie, um voranzukommen und Verantwortung für das Leben zu übernehmen?

Peter Crone:

Das ist eine gute Frage. Ich bin mir nicht sicher, ob die Leute immer hören wollen, was ich zu sagen habe. Sei haben es gesagt: liebevolle Strenge. Aber auf eine Art, derer wir uns in unserem eigenen Gehirn nicht bewusst sind, wählen wir alle Umstände unseres Lebens aus. Und das ist schwer zu verdauen, oder? Ich würde nicht sagen, dass ich es gewählt habe, dass mein Vater eines Tages zur Arbeit zu geht und nicht zurückkehrt. Aber genau das ist passiert. Nun, auf einer bestimmten Ebene, im gesamten Spiel des Lebens, in der spirituellen Evolutionsdimension, wie ich es betrachte, war dies ein Teil meines Schicksals.

Der Grad, zu dem das annehmen kann, was bedeutet, damit einverstanden zu sein ... Und damit einverstanden zu sein, könnte bedeuten, dass ich traurig bin. Und das war ich und ich kann verärgert sein und ich weinte viele Jahre lang. Das ist ein gewisser Ausdruck von Liebe. Aber der Grad, zu dem ich mich widersetze: „Das ist falsch. Das hätte nicht passieren dürfen. Das ist nicht fair. Das Leben ist zum Kotzen.“ Dann bin ich nicht mehr in Einklang mit dem, was passiert. Und dann bin ich in einem Zustand der inhärenten Traurigkeit, die natürlich ist, mit der emotionalen Opferrolle. Es liegt also eine Schönheit im Fühlen. Denn wir sind fühlende Wesen. Aber zu dramatisieren ist für mich Teil des Ego. Und da gibt es einen subtilen Unterschied.

Ich erinnere mich, dass ich vor vielen Jahren in eine Kneipe in England ging, kurz nach-

dem ich das College abgeschlossen hatte. Und eine sehr liebe Freundin von mir, eine wunderschöne Freundin vom selben College, die ich seit Jahren nicht gesehen hatte, weil ich auf Reisen war und in den USA war ...

Als ich zurückkam, trafen wir uns und gingen in diese Kneipe. Und wir waren buchstäblich zwei Minuten in der Kneipe, da klingelte ihr Telefon und ihr Gesicht wurde einfach ausdruckslos. Und plötzlich gab es nur noch Tränen. Sie heulte sich nur noch die Augen aus. Und was sich herausstellte, was ich später herausfand, war, dass es ihr Vater war, der anrief, um zu sagen, dass ihr Opa, sein Vater, gestorben war. Und es ist eine seltsame Reaktion, aber ich hoffe, dass die Leute etwas daraus ziehen können: In diesem Moment war ich eifersüchtig, weil ihre Tränen ein Ausdruck der Tiefe der Liebe waren, die sie für ihren Opa empfand. Und ich denke, es ist etwas so Schönes, so tief fühlen zu können, und die meisten Menschen verweigern sich das selbst. Und es war für mich so greifbar, dass ich mit ihr weinte und mit ihr mitfühlte. Als Freund hatte ich natürlich Liebe, Unterstützung, Mitgefühl.

Aber es gab einen Teil von mir... Es ist etwas so Schönes, so tief für jemanden zu empfinden. Denn in diesem Austausch spüren wir tatsächlich die Tiefe unserer Fähigkeit des Fühlens selbst. Und es ist vielleicht ein Übergang von Ihrer Frage, aber die volle Verantwortung für unsere gesamte Lebenserfahrung zu tragen, auch auf eine Weise, die wir vielleicht nicht verstehen, ist für mich die ermächtigste Art zu leben. Sonst passiert mir das Leben ständig und das ist eine sehr machtlose Art zu leben. Selbst in einer Weise, die für mich ... Ich hatte eine Vielzahl von Erfahrungen gemacht, bei denen ich subjektiv argumentiert hätte, ohne zu argumentieren, bei denen ich sagen könnte: „Das will ich nicht. Dafür habe ich mich nicht angemeldet.“

Als ich zur wahren Hingabe kam, erkannte ich, dass hier etwas im größten System des Lebens passiert, in das ich noch nicht eingeweiht bin. Und wenn ich mich nur auf Vertrauen und Glauben stützen kann, ist das, was sich gerade abspielt, obwohl es schmerzhaft sein mag, auch wenn es dem widerspricht, was ich persönlich wünsche, dennoch mit der Zeit zu meinem Vorteil. Das ist für mich einfach ein großes Gefühl wahrer Akzeptanz, mich hinzugeben. Ich sage nicht, dass es einfach ist, aber es ist eine sehr tiefgreifend Art zu leben. Ansonsten tut das Leben, was es tut. Und dann bin ich gleichzeitig in einem Kampf- oder Fluchtzustand. Und ich denke, es ist ein bisschen so, wie ich es vorher gesagt habe. Ich denke, es ist kühn von uns als Menschen zu denken, dass wir wissen, wie das Universum funktionieren sollte.

Interviewerin:

Ich tue das bestimmt.

Peter Crone:

Wenn Leute andere beurteilen oder die Umstände beurteilen, sage ich: „Ich habe nicht das Memo erhalten, in dem steht, dass Sie dafür verantwortlich sind, wie sich alles entfalten soll.“

Interviewerin:

Wir denken alle, dass unsere Egos das sind.

Peter Crone:

Ja. Und darin liegt eine riesige Menge Widerstand.

Interviewerin:

Sie sprechen oft mit Menschen. Und Sie haben es schon oft gesagt: Sie haben Ihre Dosis an Trauma und Tragödie im Leben abbekommen. Diese haben Sie dazu dem geformt, der Sie geworden sind. Dafür sind Sie dankbar. Und so viele Leute reden darüber: Sie kommen auf die andere Seite ihrer Krankheit und meistens sind sie so dankbar dafür, weil es die Flugbahn ihres Lebens verändert hat. Sie haben dadurch ihre Gaben erkannt, die sie nicht ausgedrückt haben, oder Beziehungen, die ihnen nicht länger dienten, und sie hatten endlich die Kraft zu gehen.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Wenn wir also alles im Leben, sogar das wirklich beschissene Zeug, als Geschenk sehen können, wird sich das irgendwann zu unserem Bewusstsein entfalten. Auf diese Art wollen wir leben.

Peter Crone:

Und deshalb habe ich vorhin gesagt, dass es schwierig sein könnte, das zu schaffen. Für viele Menschen ist es eine Ausdehnung. Aber selbst angesichts von Widrigkeiten ist es für mich letztendlich eine Inspiration, dankbar zu sein. Wir könnten also diese verschiedenen Phasen des Widerstands durchlaufen, die Wut, Frustration, Enttäuschung und all diese Erfahrungen hervorrufen können, aber schließlich ans andere Ende des Spektrums gelangen und sagen: „Wow, auf eine Weise, die ich unmöglich hätte berechnen können, war dies tatsächlich der Vorläufer für die nächste Gelegenheit.“ Und das ist für mich das Spiel des Lebens. Das Zitat, das ich nutze, das tatsächlich im Buch steht, das herauskommt, ist: „Das Leben ist ein Prozess der Reibung, der den Edelstein poliert, der Sie bereits sind.“

Interviewerin:

Bling ...

Peter Crone:

Und wenn man das wirklich versteht: Die tollsten Diamanten der Welt, für die wir eine Unmenge an Geld zahlen, wurde nur zu dem, was sie sind, durch die Reibung, die sie in diesen Zustand versetzt hat.

Interviewerin:

Der Druck, ja.

Peter Crone:

Genau. Es ist ähnlich wie das andere Zitat, das ich verwende: „Eine ruhige See macht keinen guten Segler.“ Und es ist sozusagen eine andere Metapher, die ich nutze. Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach Hause. Sie sind Mutter und sehen zwei Kinder, die in Ihrem Wohnzimmer ein Videospiel spielen. Und sie haben ihre Joysticks und sitzen da und Sie sehen diese Figur auf dem Bildschirm. Und sie läuft einfach von einer Seite des Bildschirms zur anderen. Und es heißt: „Glückwunsch, du hast Level Zwei erreicht.“ Und dann schauen Sie und sie macht das und läuft direkt über den Bildschirm. „Glückwunsch, du hast Level Drei erreicht.“

Interviewerin:

Langweilig.

Peter Crone:

Und sie machen weiter und Sie sagen: „Was macht ihr da, Jungs?“ – „Wir spielen ein Videospiel.“ – „Aber wo ist der Sinn? Ihr lauft nur über den Bildschirm und kommt zum nächsten Level? Es gibt keine Monster oder Hindernisse oder Gegner, die ihr töten oder bekämpfen müsst?“ – „Nein, nein.“ Was ist der Sinn daran? Das ist für mich eine Analogie zum Leben, wenn wir glauben, dass wir alles leicht haben wollen. Das wollen Sie eigentlich nicht.

Da gibt es kein Wachstum. Da ist kein Kummer. In einem Film ist es dasselbe. Wenn Sie einen Film anschauen, in dem sich alle verstanden haben und am Wochenende zum Grillen zusammengekommen sind und alle nett waren und das Essen fantastisch war und das Haus einfach perfekt aussah, denken Sie:

Das ist das Schöne an dieser Dimension, menschlich zu sein und mit Widrigkeiten konfrontiert zu sein, sodass wir wirklich, wirklich unsere wahre Pracht enthüllen können,

unsere wahre Freiheit, unser wahres Gefühl der Lebendigkeit und Fähigkeit zu lieben.
Interviewerin:

Absolut. Ich muss mir das jeden Tag auf der 405 sagen. Es gibt Details. Das ist Teil des Lebens.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

Steuern.

Niemand will seine Steuern machen. Aber man kann einfach akzeptieren, dass sie Teil des Lebens sind und Sie nicht Widerstand leisten müssen und Sie es einfach durchmachen müssen. Und es gibt Hindernisse für Ihre Träume, Monster und Verrat und was auch immer. Und je mehr Sie sich darüber im Klaren sind, dass es Teil des Lebens ist, und je mehr Sie dies akzeptieren, integrieren – um zu dem zurückzukehren, was Sie zu Beginn gesagt haben –, desto mehr können Sie dieses Gefäß haben, das dem Leben nicht die ganze Zeit widersteht. Oder zumindest wird es Ihnen immer schneller bewusst, sodass Sie den Widerstand loslassen und annehmen und sich durch die Einzelheiten zu einem wunderschönen Sonnenuntergang bewegen können.

Peter Crone:

100%. Und für mich ist es so: Wenn Sie sich dem Leben widersetzen, verlieren Sie. Aber nur 100% der Zeit. Um Byron Katie zu zitieren. Wenn ich mich dem widersetze, was ist, verliere ich, aber nur 100% der Zeit. Denn wenn Sie es nur logisch verstehen ... Und ich weiß, dass es schwer zu integrieren ist. Aber jetzt für uns alle, für alle, die zusehen, wir, die hier sitzen: Jeder Aspekt unseres Lebens ist so, wie er ist. Und das Ausmaß, in dem wir eine Erzählung oder einen Kommentar dazu haben, wie es ist, aber wir wollen, dass es anders ist ... Dieses Delta, dieser Unterschied ist das Ausmaß, in dem wir leiden.

Wenn ich wirklich im Einklang mit dem bin, was ist, gibt es keinen Widerstand. Und aufgrund der Tatsache, dass wir dieses lineare Zeitspiel haben, kann ich immer noch daran festhalten, wohin ich gehe oder was ich erschaffen möchte. Aber es ist so, wie es gerade ist. Oh, ich könnte mich ständig wehren, was es nicht unbedingt ändert. Aber es ändert sicherlich meine Chemie, meinen emotionalen Zustand. Ich bin sicher, es wirkt sich auf Ihre Beziehungen zu anderen aus.

Interviewerin:

Genau. Deshalb verliert man 100% der Zeit.

Peter Crone:

Ja.

Interviewerin:

In Ordnung. Wir kommen zum Ende. Wir fragen alle: Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Heilen? Und das kann in jeglicher Art oder Form sein.

Peter Crone:

Die Hauptbotschaft. Ich denke, dass es wirklich jedem helfen würde, die Energie der Fähigkeit zu heilen anzuzapfen, was für mich gleichbedeutend ist mit der Fähigkeit zu lieben, der Fähigkeit zu akzeptieren, der Fähigkeit, Freiheit zu erleben, ist, wirklich zu verstehen, dass das Leben keine Fehler macht. Was auch immer passiert, ist auf eine Art, die wir vielleicht nicht verstehen und oft wirklich nicht verstehen. Alles passiert genau so, wie es sein soll. Und der Grad, in dem wir damit in Einklang sein können, ist der Grad, in dem wir ein Leben führen, das auf Freiheit, Anmut, Gelassenheit und innerem Frieden basiert. Wenn Sie auf solche Sachen stehen.