

Olaf Jacobsen

# *Dein Gehirn deutet*

Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst,  
ändert sich (fast) alles!

- *Leseprobe* -  
(„THE BEST OF“)

Olaf Jacobsen Verlag

---

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

### **Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?**

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Teilnehmer:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 2023 Olaf Jacobsen Verlag  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
[www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

Das Werk einschließlich all seiner Teile, **also auch diese Leseprobe**, ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Ulrike Leone, walnut-3072652,  
abgerufen von pixabay.com am 8.2.2023

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-78-6 (Broschur)  
ISBN 978-3-936116-79-3 (E-Book PDF)

# Inhalt

Gebrauchsideen

## Das Persönliche

Das sinnvolle Schutz-Netzwerk im Gehirn

Das befreite Potenzial

Natürliche Unsicherheit

Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand

Authentizität

Meine Ausbildungen

Vier Aspekte meines Menschenbildes

## Bist du Gast oder zu Hause?

Zu Gast bei Fremden

Bei sich zu Hause

Unser natürliches Streben

Natürliche Bewertungen

Die zielbezogene Wertung

Das Streben hinter den Wertungen

## Die Glückszelle

Die Basis der Glückszelle

Die Glückszelle in der Schule

Wo finden wir die Glückszelle im Alltag?

Das Potenzial hinter einem Abwehrgefühl

Unsere tiefe Verbundenheit zu allem

## Ich weiß, dass ich nichts weiß

Deuten, um zu wissen

Das Streben danach, Energie zu sparen

Unser Gehirn deutet

Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit

Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit

## **Deine Menschenwürde**

Eine klare Definition

Was ist eine Entwürdigung?

Unbewusste Angriffe auf die Würde

Ein lösender Umgang mit einer Entwürdigung

Was genau ist „mensenunwürdig“?

Mehr Potenzialentfaltung

## **Wie retten wir die Erde?**

Das rettende Chaos?

Der World Climate Contest

## **Wahlmöglichkeiten für dein Gehirn**

Begegnungsknoten

[Wie Wahlmöglichkeiten dein Gehirn beglücken](#)

[Erhöhung von Wahlmöglichkeiten überall](#)

[Unendliche Auswahl durch Deutungsfreiheit](#)

Mein Schutz-Netzwerk befreit mein Potenzial

Danke

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

Empathisches NeuroSonanz<sup>®</sup>-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buch-Wahlmöglichkeiten

# Gebrauchsideen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir kennen uns nicht. Sollten wir uns schon einmal in einem Workshop, einem Seminar, in einer Ausbildung oder Fortbildung begegnet sein, dann „kennen“ wir uns trotzdem nicht, denn wir haben unterschiedliche Gehirne. Keiner kann direkt in das Gehirn eines anderen Menschen hineinschauen.

Hast du schon ein paar Bücher von mir gelesen, dann konntest du bereits einige Erfahrungen, Gedanken, Ideen und Sichtweisen von mir kennenlernen. Wahrscheinlich wirst du in diesem Buch miterleben, wie ich mich weiterentwickelt und meine Sichtweisen verfeinert habe und wie neue Erkenntnisse hinzugekommen sind. Du wirst nach dem Lesen vielleicht das Gefühl haben, mich wieder ein bisschen mehr kennengelernt zu haben. Aber du wirst nie an den Punkt kommen, an dem du sagen kannst: „Jetzt kenne ich Olaf vollständig.“

So ist das überall. Wir Menschen sind permanent im Wachstums- und Kennenlernprozess. Auch in der Wissenschaft forscht und lernt die Menschheit immer weiter. Ich habe diese Tatsache konsequent auf alles im Leben übertragen und bin dadurch auf erstaunliche und hochspannende Deutungen gestoßen.

Wenn du jetzt das erste Mal ein Buch von mir lesen solltest und gleichzeitig wäre dir die Sichtweise fremd, dass wir Menschen uns in einem permanenten Lernprozess befinden, dann könnte es dir zu Beginn nicht so leicht fallen, meine Deutungen

nachzuvollziehen. Meine Deutungen, wie ich die Welt und uns Menschen betrachte, sind nicht unbedingt „üblich“. Auch wenn ich mit einigen meiner Sichtweisen nicht alleine bin.

Ich biete dir an, dieses Buch nicht mit dem Hintergedanken zu lesen: „Das hier sind versammelte wissenschaftliche Wahrheiten“, sondern mit dem Hintergedanken: „Das hier sind die Deutungen von Olafs lernendem Gehirn.“ Gleichzeitig kann ich dir berichten: Meine aktuellen Deutungen haben eine enorm befreiende und begeisternde Wirkung auf mich selbst.

Ob das auch für dich gilt, weiß ich nicht, weil ich dich nicht kenne und auch niemals vollständig kennenlerne. Die Wirkungen meiner Deutungen auf dich kannst du beim Lesen dieses Buches nur selbst ausprobieren.

Ich habe dieses Buch so gestaltet, wie ich vermute, dass es dir einen optimalen Entwicklungsweg anbieten *könnte* (ich weiß es ja nicht). Jedes Kapitel baut auf dem vorangegangenen auf. Deswegen macht es aus meiner Perspektive Sinn, das Buch ganz normal von vorne bis zur letzten Seite zu lesen – auch wenn ich ein paar Querverweise mache. Diese Querverweise im ersten Kapitel habe ich zur Verfügung gestellt, damit du Bescheid weißt, dass ich ein angefangenes Thema später noch ausführlicher behandle.

Zusätzlich biete ich dir ein paar Wahlmöglichkeiten an, wie du mit dem Buch umgehen könntest: Beispielsweise könntest du dir beim Lesen viel Zeit lassen. Vielleicht regen bestimmte Beschreibungen bei dir Bedürfnisse nach einer allmählichen Neuorientierung an. Ich bin mir bewusst, dass das, was ich im Buch beschreibe, tiefgreifende und auch tief berührende Erkenntnisse

auslösen könnte, die erst einmal in den Alltag integriert werden wollen. Du könntest ein paar Seiten lesen, bis du merkst, eine eben gelesene Sichtweise in deinen aktuellen Alltag mitnehmen zu wollen oder sie wirken zu lassen. Mit dieser Sichtweise im Bewusstsein deutest du dein Leben neu und beobachtest, wie es sich anders für dich anfühlt.

Es gibt Abschnitte, die du ganz leicht verstehen wirst, und Abschnitte, die möglicherweise schwer zu lesen sind. Für diesen Fall biete ich dir an: Probiere aus, die schweren Abschnitte mehrmals zu lesen. Beobachte, ob du sie dadurch allmählich besser deuten kannst. Oder frage dich: *„Wie würde ich so einen Gedanken selbst formulieren, wenn ich Autor:in dieses Buches wäre?“* Oder gib dir in solchen Situationen Zeit, lege das Buch zur Seite und warte (Stunden, Tage), bis ein neuer Impuls da ist, im Buch wieder zu lesen. Du kannst auch versuchen, Stellen zu überspringen. Lies einfach bei der nächsten Überschrift weiter.

Eine weitere Idee, die ich dir zur Verfügung stelle: Du kannst die Deutungskraft deines Gehirns anregen, um während des Lesens eine passende Antwort auf eine bestimmte Frage zu erhalten, die du gerade im Alltag hast. Oder die passende Inspiration zu einer Aufgabe, zu einem Problem oder zu einem Vorhaben. Dies kannst du tun, indem du dir die folgende Frage stellst (und vielleicht aufschreibst):

*„Wie lautet die Antwort / Wie ist die Lösung / Welche Anregung gibt es für ... xyz ... ?“*

Mit dieser Frage an dich selbst beginnst du zu lesen. Stelle dir diese Frage immer wieder neu, wenn du wieder zum Buch greifst und weiterliest. Oder stelle beim nächsten Mal eine neue Frage. Vielleicht wird dir dadurch „zufällig“ etwas klar?

Weil ich dich nicht kenne, bin ich unsicher, ob du meine Tipps überhaupt brauchst oder nützlich findest. Das weißt allein du selbst. Ich habe dir diese Ideen als „Wahlmöglichkeiten“ zur Verfügung gestellt. Und du wählst wahrscheinlich sowieso mithilfe deines Bauchgefühls in den entsprechenden Situationen das für dich stimmige Verhalten.

Und nun wünsche ich dir viele Aha-Erlebnisse beim Lesen.

Olaf

Karlsruhe, im Juni 2023

## Das Persönliche

Ich habe die klare Absicht, in diesem ersten Kapitel meine persönlichen Karten offen auf den Tisch zu legen. Damit du dir eine erste Vorstellung machen kannst, wer dieses Buch veröffentlicht hat.

Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass du meine Karten selbst deuten wirst – mithilfe deiner Sichtweisen und deinem Hintergrundwissen. Was ich in diesem ersten Kapitel über mich schreiben werde, kannst du auf viele verschiedene Weisen deuten. Unser Gehirn ist frei, das Umfeld so zu deuten, wie es zu den eigenen Sichtweisen passt. Diese Deutungsfreiheit kann nicht nur schiefgehen und zu Irrtümern und Konflikten führen, sondern in ihr steckt auch ein sehr positives und hilfreiches Potenzial.

In meinem Leben habe ich mich entschieden, die Deutungsfreiheit meines Gehirns in vollem Umfang zu nutzen. Dadurch konnte und kann ich genau die Sichtweisen für mich entwickeln, die ich selbst als absolut schlüssig und stimmig empfinde. Du wirst viele davon in diesem Buch kennenlernen.

Diese Sichtweisen ändern für mich alles (!) und lassen mich im Lebensalltag unglaublich viel erkennen, durchschauen, auf neue Weise verstehen und integrieren. Sie enthalten für mich kein Konfliktpotenzial mehr und tun mir deshalb richtig gut. Teilweise machen sie mich sogar absolut glücklich und klar. Und teilweise auch tief betroffen und mitfühlend. Ich bin immer wieder neu erstaunt, fasziniert, begeistert als auch berührt darüber, wie es wirkt. Dabei fühlt es sich so an, als wäre ich ein Pionier, der immer wieder Neues entdeckt ...

Wenn ich meine „Karten offen auf den Tisch lege“, dann weiß ich, dass andere Menschen immer die Freiheit haben, diese offenen Karten anders zu deuten, als ich sie deute. Dabei besteht natürlich (scheinbar) eine gewisse „Gefahr“: Jedes Gehirn ist frei, auch Negatives in meine Karten zu deuten oder sie sogar verletzend abzuwerten. Doch da ich selbst mit meinen Deutungen ebenso frei bleibe, habe ich dazu eine für mich hilfreiche Sichtweise entwickelt. Durch diese Sichtweise verwandle ich schmerzvolle oder sogar abwertende Kritik in einen Schatz für Potenzialbefreiung. Deutet jemand das, was ich über mich persönlich schreibe, besonders negativ und bewertet meine Karten entsprechend kritisch, dann sehe ich dahinter eine kraftvolle Ressource – für *alle* Beteiligten.

Ich deute also negative Deutungen nicht mehr als „Gefahr“, sondern ich sehe ein Potenzial dahinter: Wenn ein Mensch etwas Negatives oder Falsches in mich oder in mein Geschriebenes deutet, dann ist das aus irgendeinem guten Grund für diesen Menschen sinnvoll. Es gibt irgendeinen wichtigen Zusammenhang, der dazu führt, dass ein Mensch in das Geschriebene oder Gesagte von einem anderen Menschen genau das hineindeutet, was er hineindeutet. Auch wenn ich diesen sinnvollen Zusammenhang oder diesen guten Grund nicht kenne, gehört er aus meiner Sicht immer dazu. Ich nehme ihn komplett ernst. Warum?

## **Das sinnvolle Schutz-Netzwerk im Gehirn**

Ich deute es wie folgt: Jeder von uns musste im Laufe der Kindheit viele Verbote, Regelungen und persönliche Grenzen anderer Menschen erleben. Das geschah teilweise schmerzlich und tat uns nicht gut. Deswegen haben wir uns damals zu schützen begonnen. Es bildete sich in unserem Gehirn allmählich ein Netzwerk, mit dem wir uns bis heute aus gutem Grund selbst schüt-

zen und unser Verhalten selbst einschränken. Wir blockieren uns selbst, verbieten uns vieles oder ziehen uns innerlich zurück. Wir sind „vor-sichtig“, versuchen vorzuschauen, deuten die Zukunft. Denn wir wollen uns logischerweise sicher und wohl fühlen – und wollen am besten nie wieder mit schmerzvollen Grenzen und Wertungen anderer Menschen konfrontiert werden.

Weil wir uns mit diesem Schutz-Netzwerk in unserem Gehirn möglichst optimal schützen wollen, gestaltet sich dieses Netzwerk umfassender, als es eigentlich nötig wäre. Unglücklicherweise überträgt unser Gehirn unser schützendes Verhalten auf viele gegenwärtige Situationen, die das minimale Potenzial enthalten, uns *möglicherweise* nicht gut zu tun oder uns *vielleicht* gefährlich zu werden. Unser Gehirn deutet in unser Umfeld viel mehr Grenzen und Gefahren, als wirklich vorhanden sind. Wir verhalten uns in vielen Situationen so vorsichtig und zurückhaltend, dass wir dadurch zusätzlich unser *eigenes Potenzial* einschränken.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Stell dir vor, du bist als Kind die Treppe runtergefallen. Das hat weh getan. Danach hast du begonnen, dich vor jeder Treppe zu schützen, damit sich dieser Schmerz nicht wiederholt. Das ist eine Selbsteinschränkung. Denn nun bist du bei jedem Treppenlaufen extrem vorsichtig, im schlimmsten Fall vielleicht sogar ängstlich. Besonders wenn du durch die Stufen hindurch in die Tiefe sehen kannst.

Viele Menschen können ihre Selbsteinschränkungen im Kontakt mit anderen Menschen spüren. Oft wird dieses Gefühl als „innere Hemmung“ empfunden, als Blockade oder Unfreiheit. Manchmal auch als Verlegenheit, Schüchternheit, Unlust, Selbstaufgabe, Nervosität oder sogar Angst. Diese Menschen vermeiden den direkten Augenkontakt, weil sie hoffen, dadurch nicht zu konfrontieren oder konfrontiert zu werden. Sie haben das

Gefühl, durch das Vermeiden von Augenkontakt sich besser schützen zu können.

In der Kindheit war man noch spontan, direkt und frei kreativ. Doch Spontaneität und freie Kreativität fließen beim Erwachsensein wesentlich weniger oder kaum noch. Und nun suchen diese Menschen mithilfe unterschiedlichster Methoden danach, ihr Potenzial wieder zu befreien und dadurch ihr Freiheitsgefühl zurückzugewinnen. Entweder suchen sie in sich selbst und wollen ihre inneren Blockaden wieder auflösen. Oder sie kämpfen und rebellieren gegen die (scheinbaren) Grenzen im Umfeld (gegen gefährliche Treppen oder Situationen; gegen Menschen, die Verbote aussprechen oder Grenzen setzen; gegen sich „falsch“ verhaltende Menschen).

Ich habe sogar den Eindruck, dass die Auswirkungen unseres Schutz-Netzwerkes im Gehirn noch weitergehen. Wir schützen uns mit diesem Netzwerk nicht nur selbst und schränken dadurch gleichzeitig unser Potenzial ein, sondern wir wollen auch andere Menschen beschützen (damit sie nicht genauso die Treppe runterfallen oder unter Verboten leiden). Deswegen teilen wir unbewusst die Menschen um uns herum ein in diejenigen, die beschützt werden müssen (potenzielle Opfer), und diejenigen, vor denen beschützt werden muss (potenzielle Täter). Erscheint uns jemand hilfsbedürftig, dann leben wir beschützende Hilfsimpulse. Erscheint uns jemand grenzüberschreitend oder gar gefährlich, dann leben wir ihm gegenüber unseren Schutz, unsere eigenen Grenzen, Wertungen und Abwertungen.

Unser Bedürfnis, dass wir Opfer vor Tätern schützen wollen, ist absolut nichts Negatives. Ganz im Gegenteil. Es ist lebenswichtig, uns gegenseitig vor Gefahren zu beschützen. Gleichzeitig gibt es Nebenwirkungen: Uns ist meistens nicht bewusst, dass unser Schutz-Netzwerk nach wie vor unser eigenes Potenzial

einschränkt. Uns ist nicht bewusst, dass wir uns und andere auch schützen könnten, *ohne* unser Potenzial einzuschränken.

Wie kann uns diese Selbsteinschränkung bewusst werden? So dass wir unser Potenzial eigenverantwortlich und selbstständig befreien können? *Ohne* dabei unseren Schutz aufzugeben?

Um diese Frage zu beantworten, fange ich beim gelösten Zustand an: Wie wären wir denn überhaupt, wenn unser Potenzial vollkommen befreit wäre? Wenn unsere Spontaneität und spielerische Kreativität wieder fließen würden? Wie wäre das gelöste Verhaltensmuster?

Meine Sichtweise und meine Erfahrungen mit mir selbst sind folgende: Wenn wir uns nicht mehr selbst einschränken, dann können wir uns im Kontakt zu anderen Menschen auf neue, klare und gute Weise schützen. Wir können klare, mitfühlend freundliche und würdevolle Grenzen setzen. Und wir können klar sagen, was uns von anderen unterscheidet, wo wir eine andere Sichtweise oder andere Meinung oder ein anderes Ziel haben. Oder wir leben eine offene integrierende Haltung. Wir heißen etwas willkommen oder sagen, dass „auch das dazugehört“. Statt Stress, Drang, Kampf, Abwehr oder Angst leben wir eine liebevolle, mitfühlende und offene Klarheit, mit der wir gleichzeitig spontan und spielerisch kreativ sein können. Im gelösten Zustand befinden sich Klarheit, Mitgefühl, Kreativität und Leichtigkeit unter einem gemeinsamen Dach.

Außerdem hat sich unsere Einteilung in „Opfer“ und „Täter“ aufgelöst. Wir haben Mitgefühl mit *allen* Menschen, deren Leben auf irgendeine Weise mit Schmerzlichem verknüpft ist. Wir haben Mitgefühl mit Menschen, die Schmerz erleiden, sowie mit Men-

schen, die aus ihrem Schutz-Netzwerk heraus anderen Menschen Schmerz zufügen müssen.

Aber Moment mal ... Wieso fügt ein Mensch aus seinem Schutz-Netzwerk heraus **aktiv** anderen Menschen Schmerzen zu? Das Schutz-Netzwerk soll doch helfen, sich zu *schützen*? Wieso also greift jemand einen anderen Menschen aktiv an?

Ich deute so einen Angriff wie folgt:

Wenn eine Person jemand anderen angreift, dann kommt ihr Angriff dadurch zustande, dass bei ihr zwei Dinge zusammenfallen. Auf der einen Seite hat diese Person einen Wunsch, ein Bedürfnis, ein Anliegen, ein Ziel. Sie **will** etwas umsetzen oder erreichen oder erfüllen. Auf der anderen Seite hat sie gleichzeitig die Deutung, dass ihr dabei eine Grenze gesetzt werden wird, dass ihr **eine Gefahr droht**, wenn sie aktiv wird. Die Person muss sich also während ihrer Aktivität *gleichzeitig* vor der eventuell schmerzvollen Grenze eines anderen Menschen schützen.

Man könnte jetzt zu dieser Person sagen: „Na, wenn dir eine Gefahr droht, dann werde eben nicht aktiv!“ Eine Lösung wäre also, sich selbst einzuschränken und nicht aktiv zu werden. Wenn aber ihr Bedürfnis trotzdem so groß ist, dass sie unbedingt aktiv werden will oder sogar *muss*, dann bleibt ihr nichts anderes übrig, als sich *während* ihrer Aktivität zu schützen. Dabei muss ihre Schutzkraft vor der zukünftigen schmerzvollen Grenze eines anderen Menschen genauso stark sein wie diese vermutete Grenze. Wie meine ich das?

Hat die Person beispielsweise Angst, dass ihr ein anderer Mensch abwertend laut eine Grenze setzen könnte („Hör endlich auf mit dem Scheiß!!!“), dann müsste sie genauso abwertend laut werden können, um sich dadurch optimal vor dem anderen zu schützen („Nein, das ist kein Scheiß und ich höre nicht auf da-

mit!!!“ oder „Hör *du* auf damit, mir so eine Scheiß-Grenze zu setzen!!!“). So kann sie innerlich „aufrüsten“ und damit der vermuteten Abwertung im Außen würdig entgegentreten. Mit mindestens der gleichen Energie. Deshalb befindet sich die Person in einer Abwehrbereitschaft während sie aktiv ist. Dies äußert sich durch Gefühle wie „Nervosität“, „Aufregung“, „Anspannung“ oder auch „Lampenfieber“.

Wenn also die Person aktiv werden will und sie deutet gleichzeitig die Möglichkeit einer besonders schmerzvollen Grenze (abwertende Kritik) in ihr Umfeld, dann richtet sie sich ebenso schmerzvoll *gegen* ihr aktuelles Umfeld („Lass mich in Ruhe!!!“ oder „Ich will mit dir nichts zu tun haben!!!“) - auch wenn das Umfeld weniger hart ist und flexibler reagiert als vermutet. Auf das ahnungslose Umfeld könnte es wie ein abwertender Angriff wirken.

Wer diese innere Abwehrbereitschaft permanent lebt und sich an sie gewöhnt hat, wirkt wie ein „cooler“ und scheinbar „starker“ oder „dominanter“ Mensch. Denn er will nach außen kraftvoll und unangreifbar wirken („Was willst du?!“), damit das Umfeld gar nicht erst auf die Idee kommt, schmerzvolle Grenzen zu setzen. Aus dieser scheinbaren Stärke heraus lebt dieser Mensch immer wieder kleine Angriffe gegenüber scheinbar schwächeren Menschen („Hey, du Opfer!“), um sicher zu bleiben, dass er selbst stark genug ist, um sich weiterhin schützen zu können.

Eine weitere Deutungsmöglichkeit, wie ein Angriff entstehen könnte: Die Person ist ihren Zielen entsprechend bereits aktiv und will diese Ziele unbedingt weiterverfolgen. Sie hält an diesen Zielen stark fest (halten wir an einem Ziel besonders stark fest, dann ist das ein **Schutz vor einem möglichen Verlustschmerz**). Und nun passiert etwas in ihrem Umfeld, in das die Person mit ihrem Schutz-Netzwerk eine schmerzvolle Grenze

*deutet*. Beispielsweise beobachtet jemand anderes die Aktivität der Person. Die Person befürchtet, dass derjenige gleich werten könnte („Findest du das in Ordnung, was du da gerade tust?!?“). In dem Moment richtet sich die Person sofort *gegen* dieses Umfeld („Was glotzt du so?? Kümmere dich gefälligst um deine Angelegenheiten!!“). Auf das ahnungslose Umfeld könnte auch das wie ein abwertender Angriff wirken.

Eine dritte Deutungsmöglichkeit: Die Person steckt in einem Krisengefühl. Sie hat aus ihrem Schutz-Netzwerk heraus konstant die Deutung, vom Umfeld irgendwie negativ bewertet zu werden. Deshalb lebt sie einen permanenten Rückzug (Schutz). In diesem Zustand beobachtet sie andere fröhliche Menschen, die glücklich ihr Leben genießen. Aber das Beobachten dieser Freiheit und Fröhlichkeit anderer macht ihr eigenes Krisengefühl nur deutlicher und verstärkt es. Die Krise wird für sie unaushaltbar. Um sich vor der Verstärkung dieses eigenen Krisengefühls zu **schützen**, muss die Person das Glück der anderen zerstören. Die anderen sollen genauso leiden, damit die Person ihr eigenes Krisengefühl besser aushalten kann. Und so greift sie die anderen Menschen an und zerstört ihnen etwas. Dabei hofft die Person, den anderen Menschen einen Schmerz zuzufügen, um sich selbst letztendlich besser fühlen zu können. Oder sie hofft auf unbewusster Ebene, die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich und die eigene Krise lenken zu können, um selbst im energievollen Mittelpunkt zu stehen und Mitgefühl und Hilfe von den anderen zu erhalten („Oh je, was ist denn mit dir los?“). Das Letztere habe ich „Heilungshierarchie“ genannt (siehe dazu mein kostenloses E-Book als PDF-Datei im Internet).

Mit diesen drei Deutungsmöglichkeiten erkläre ich mir, wie ein Angriff ursprünglich entstehen könnte. Grundsätzlich entsteht er immer aus einem Schutzbedürfnis heraus.

Auch in das Verhalten von Menschen, die sich scheinbar „nur bereichern“ wollen, wie z. B. Kriminelle, kann man so ein Schutzbedürfnis deuten: Ein Mensch hat das Bedürfnis, sich selbst finanziell über Wasser zu halten. Er fühlt sich geschützt, wenn er genügend Geld hat, um gut leben zu können. Nun projiziert dieser Mensch aus einem besonders schmerzvollen Schutz-Netzwerk heraus lauter Grenzen in sein Umfeld, durch die er niemals zu genügend Geld gelangen würde („Keiner würde mir einen Job geben, mit dem ich genug Geld verdiene“). Deshalb beginnt er, gegen diese scheinbaren Grenzen zu kämpfen, sie zu überschreiten und andere Menschen zu bestehlen.

Oder ein Mensch kann keinen Job annehmen, weil er sich vor der Arbeitssituation an sich schützt. Die dort herrschenden Hierarchien lösen im Menschen sein Schutz-Netzwerk aus, so dass er keine freie Energie zum Arbeiten verspürt. Er beschafft sich das Geld zum Überleben auf eine Weise, bei der er sich im optimalen Fall keiner Hierarchie beugen muss: als Dieb.

Das könnte sogar noch weiterführen: Hat jemand schon genügend Geld für ein bequemes Leben, er deutet aber weiterhin Grenzen ins Umfeld, dann entwickelt er möglicherweise die Sorge, dieses Geld durch diese Grenzen bald wieder zu verlieren. Er sammelt noch mehr Geld, um sich noch sicherer fühlen zu können. Doch dieses Sicherheitsgefühl wird er nie erreichen, weil sein Schutz-Netzwerk im Gehirn die Grenzen auch weiterhin ins Umfeld projiziert. Und so fühlt er sich mit dem, was er hat, nie wirklich geschützt und damit nie zufrieden. Sein Gefühl der Unzufriedenheit können andere Menschen bei ihm nicht wahrnehmen. Nach außen hin wirkt derjenige geizig ...

Zusammenfassend könnten wir also deuten: Das angreifende Verhalten eines Menschen hängt davon ab, auf welche Weise sein Schutz-Netzwerk im Gehirn gestaltet ist. Die Gestaltung dieses Netzwerkes begann durch die erfahrenen Grenzen in der Kindheit und wurden im Laufe der Jahre verändert oder weiter gefestigt.

Das angreifende Verhalten hängt immer davon ab, was für Grenzen dieser Mensch aus seinem Schutz-Netzwerk heraus in sein aktuelles Umfeld deutet und was er in der Gegenwart als „optimalen Schutz“ für sich empfindet. Jeder Angriff eines Menschen ist möglicherweise das Ergebnis einer aktuellen Deutung seines Gehirns aus einer ungelösten (unbewussten?) Angst heraus.

So erkläre ich mir (deute ich), wie ein angreifendes Verhalten entstehen *könnte*.

## **Das befreite Potenzial**

Durch meine Erfahrungen mit mir selbst deute ich unseren befreiten Zustand wie folgt: Wenn unser Potenzial vollkommen befreit ist, dann können wir ein gelöstes Verhaltensmuster leben. Wir können das angreifende Verhalten eines anderen Menschen auf die eben beschriebene Weise deuten. Diese Deutung kann in uns Mitgefühl für denjenigen auslösen. Wir haben Mitgefühl mit dem angreifenden Menschen, der möglicherweise aus seinem Schutzbedürfnis heraus (aus Angst vor Grenzen und damit auch vor Verlust) andere Menschen verletzen muss. Gleichzeitig können wir – wenn es für uns nötig und möglich ist – seinem grenzüberschreitenden Verhalten liebevolle, klare und würdevolle Grenzen setzen.

Wie setzen wir eine würdevolle Grenze? Eine würdevolle Grenze setzen wir, wenn wir den anderen dabei nicht herabsetzen, sondern ihn als Mensch weiter würdigen (mehr im Kapitel *Deine Menschenwürde* ab Seite 243). Wir erläutern ihm zunächst unser eigenes Ziel und erklären dann, dass sein Verhalten nicht zu unserem Ziel passt und wir es deswegen begrenzen (mehr über *würdevolle zielbezogene Grenzen* ab Seite 109).

Dieses Potenzial für Klarheit, Mitgefühl und würdevolle Grenzsetzungen konnte ich im Laufe vieler Jahre ganz allmählich selbst entfalten. Und ich fühle mich sehr ausgeglichen und zufrieden damit. So ein gelöster Zustand war wohl schon seit meiner Kindheit mein Ziel. Denn ich hatte immer ein Gefühl von Unstimmigkeit, wenn ich mich *gegen* andere Menschen gewendet habe. Ich wollte viel lieber alles genau verstehen und dadurch integrierend und mitfühlend leben können. Deshalb suchte ich nach Sichtweisen (Deutungen), durch die so ein gelöster Zustand in mir umsetzbar wurde. Heute schreibe ich dieses Buch. Ich hoffe, andere Menschen mithilfe meiner Deutungen darin unterstützen zu können, immer mitfühlender und glücklicher in ihrem Leben zu werden – *unabhängig* davon, wie sich das Umfeld verhält.

Schaue ich mir die breite Gesellschaft an (mithilfe meiner direkten Kontakte zu vielen verschiedenen Menschen, mithilfe des Internets und mithilfe des Fernsehers), so scheint mir, dass Mitgefühl und würdevolle Grenzsetzungen gegenüber angreifenden, grenzüberschreitenden Menschen für viele unheimlich schwer umzusetzen sind. Zumindest kann ich nicht erkennen, dass so ein gelöstes Verhaltensmuster weit verbreitet ist. Das hat auch die Corona-Pandemie zum Vorschein gebracht. Überall erleb(t)e ich Empörungen, Verurteilungen, Ängste, Abwertungen, Vorwürfe oder einfach nur ein Kopfschütteln gegenüber „Täter:innen“.

Das deute ich alles als Verhaltensweisen, die ebenfalls vom Schutz-Netzwerk im Gehirn beeinflusst sind und das eigene Potenzial einschränken. Die Sichtweise, dass man Angreifer angreifen muss, sie „scharf verurteilen“ muss, dass man im Extremfall das „allmächtige Böse“ *vernichten* muss, ist weit verbreitet. Nicht zuletzt durch Filmwelten und Computerspiele unterstützt. Dass man dabei selbst zum Täter wird, ist entweder ausgeblendet oder wird als „gerechtfertigt“ empfunden. Dadurch schützt man sich vielleicht vor dem schmerzvollen Gedanken, aus dieser Gewaltspirale selbst nicht so richtig aussteigen zu können.

So gut wie nie finde ich in unserer Gesellschaft: Mitgefühl verknüpft mit würdevoller Grenzsetzung. Die Schutz-Netzwerke scheinen in der Menschheit stark ausgeprägt zu sein – aufgebaut durch schmerzvolle Grenzerfahrungen in der Kindheit und aufrechterhalten durch weiterhin entwürdigenden und schmerzvollen Umgang miteinander in der Erwachsenenwelt.

Doch wenn wir alle die Deutungskraft unseres Gehirns vollkommen ernst nehmen, dann ändert sich (fast) alles ...

Dieses Buch will dieses gelöste Verhaltensmuster (Klarheit, Mitgefühl, würdevolle Grenzsetzungen) überall anregen. Es will unterstützen, ein riesiges Potenzial in unserer Gesellschaft zu befreien. Ein Potenzial, das wir durch unseren „Kampf gegen das Böse“ bis heute selbst in uns einschränken.

Deshalb biete ich dir jetzt dieses gelöste Verhaltensmuster als Orientierung an, als Maßstab. Mit diesem Maßstab (Klarheit, Mitgefühl, würdevolle Grenzsetzungen) kannst du gut erkennen, wann und wo in deinem Gehirn noch eine Einschränkung deines eigenen Potenzials durch ein Schutz-Netzwerk wirkt.

Beispiel: Du erkennst eine innere Einschränkung deines Potenzials daran, dass du bei Hilfsbedürftigen ein **Dranggefühl**

beim Helfen spürst, einen Helferdrang. Du hast keine integrierende Klarheit, mit der du hilfst, sondern du „*musst*“ beschützen. Und wenn der andere deine Hilfe nicht richtig annehmen oder umsetzen kann oder es nicht will, fühlst du dich dabei nicht wohl. Vielleicht bist du sogar verzweifelt und ratlos. Im schlimmsten Fall leidest du so stark darunter, dass du dem anderen Vorwürfe machst, warum er deine Hilfe denn nicht annähme oder dass er eine Lösung ja gar nicht wolle. Durch diese Vorwürfe fügst du dem anderen Schmerz zu.

Zum Vergleich der gelöste Zustand: Wenn ein anderer Mensch tatsächlich Hilfe benötigt und „kurz vor dem Ertrinken“ ist, dann hast du den *klaren* Impuls, dem anderen sofort zu helfen. Du hilfst ihm und anschließend ist der andere tatsächlich gerettet. Deine Hilfe hat geholfen. Oder du gibst jemandem einen Tipp und derjenige reagiert sofort interessiert oder befreit und dankbar, dann hat deine Hilfe auch geholfen. Sobald aber deine Hilfsaktion an irgendeinem Punkt stecken bleibt, weil z. B. der andere einen Widerstand gegen deine Hilfe aufbaut oder deine Hilfe gar nicht benötigt oder deine Hilfe auf andere Weise nicht hilft und du in dem Moment *nicht richtig loslassen kannst*, dann steckt ein ungelöster Drang in dir dahinter. Eine Angst. Ein Schutz-Netzwerk und damit eine Einschränkung deines Potenzials.

Die Einschränkung deines Potenzials merkst du auch daran, dass du bei grenzüberschreitenden Menschen kein Mitgefühl spürst, sondern stattdessen einen Verteidigungs**drang**, Abwehr**drang** oder Abwertungs**drang**. Du bist empört, regst dich auf oder du machst dich ganz klein. Du „*musst*“ dich vor dem anderen schützen. Und wenn dein Schutz nicht so richtig funktioniert, wirst du streng und hart oder du verschließt dich oder ziehst dich zurück. Im schlimmsten Fall leidest du so stark, sodass du dem

anderen Vorwürfe machst oder ihn sogar angreifst – oder dich total verkriechst und erstarrst.

Zum Vergleich der gelöste Zustand: Du hast Mitgefühl mit deinem Gegenüber und hast zugleich eine große Klarheit. Du weißt genau, was du willst. Dadurch weißt du auch klar, dass das Verhalten des anderen Menschen gerade nicht zu deinen Vorstellungen, Zielen, Wünschen, Visionen etc. passt. Dementsprechend sagst du auch mitfühlend und klar, was genau deine Ziele sind und dass das Verhalten des anderen leider nicht dazu passt. Du erklärst weiter, dass du dich deswegen zurückziehst oder eine Grenze setzt oder eine andere begrenzende Handlung durchführst. Dabei geht es nur um *dein* Ziel. Der andere kann nichts für dein Ziel und deine dazugehörige Begrenzung.

Sobald du dich aber in irgendeinem Moment emotional **gegen** den anderen wendest und streng oder hart wirst, ist dein Mitgefühl abgestellt und du beginnst zu kämpfen. Im schlimmsten Fall steckst du im Modus „Kampf gegen das Falsche oder gegen das Böse“. Dieses abgestellte Mitgefühl ist das Zeichen für dein aktiviertes Schutz-Netzwerk, durch das dein eigenes Potenzial eingeschränkt wird.

Das Helfen und das Grenzsetzen ist grundsätzlich nicht „falsch“. Doch wenn unser Schutz-Netzwerk dabei aktiviert ist und unser Potenzial einschränkt, hat das bestimmte Folgen: In beiden Fällen fühlen wir uns nicht frei – beim Helfen wie beim Grenzsetzen. Sondern wir fühlen uns irgendwie an die Situation gebunden. Wir „*müssen*“ so handeln. Es fühlt sich so an, als seien wir dazu innerlich **gezwungen**, als seien wir irgendwie damit „verstrickt“. Wir haben nicht die freie Wahl. Manchmal tauchen wir aus so einer Situation wieder auf und denken: „*Ich wollte so doch gar nicht sein. Aber ich konnte nicht anders ...*“

Dieses „*Sich gezwungen fühlen, auf eine bestimmte Weise handeln zu müssen*“ deute ich als Zeichen für die innere Einschränkung und Begrenzung unseres eigenen Potenzials.

Wie können wir nun damit umgehen?

Erleben wir uns beispielsweise in der Gegenwart als besonders abwertend oder uns emotional verteidigend, dann können wir nun deuten, dass jetzt gerade unser Schutz-Netzwerk im Gehirn aktiv ist. Wir leben eine „Einschränkung in unserem Gehirn“ – anstatt Mitgefühl mit unserem Umfeld haben zu können. Hinter solchen Einschränkungen liegt unser verstecktes Potenzial verborgen, das bisher durch diese Einschränkungen zurückgehalten wird.

Schauen wir uns eine Einschränkung genauer an (wie das geht, zeige ich ab Seite 305), dann können wir entdecken, dass wir uns gerade tief in unserem Gefühl vor etwas schützen. Einschränkungen haben immer eine wichtige Schutzfunktion, denn unser Gehirn **deutet gerade in irgendeinen Bereich unseres Umfeldes eine Gefahr**. Unser Mitgefühl ist durch diese Deutung verbaut.

An dieser Stelle können wir jetzt die Deutungskraft unseres Gehirns einsetzen, eine neue stimmigere Deutung finden (siehe das Kapitel 7 über *Wahlmöglichkeiten*) und mit dieser stimmigen Deutung einen neuen und **noch sinnvolleren Schutz** entwickeln. Einen Schutz, der uns nicht Freiheit nimmt, sondern **Freiheit schenkt**. Dieser neue Schutz schließt unser eigenes Potenzial nicht mehr aus, sondern integriert das Potenzial vollständig. Dadurch öffnen wir wieder die Tür zu unserem Potenzial und bleiben gleichzeitig beschützt.

Das ist wie beim Treppenlaufen. Sind wir einmal die Treppe runtergefallen, dann entwickeln wir einen Schutz vor allen Trep-

pen. Wie werden übervorsichtig. Diese Vorsicht nehmen wir ernst und *bauen sie so umfassend aus*, dass wir das Treppenlaufen besonders gut beherrschen lernen. Wir bleiben nicht in einer ängstlichen Vorsicht stecken und bremsen unser Wachstum oder das Wachstum anderer, sondern wir entwickeln unsere Vorsicht weiter – bis hin zu einer perfekten Fähigkeit, durch die wir uns während des Treppenlaufens optimal konzentriert vor einem Sturz schützen. Im besten Fall werden wir zu einer Treppenlauf-Akrobatin, die jeden Wettbewerb im Treppenlaufen gewinnt und die andere Menschen in dieser Fähigkeit unterrichten kann.

Gleichzeitig entwickeln wir auch unser Angstgefühl vor einer erneuten Verletzung weiter – für den Fall, dass wir trotz aller Perfektion beim Treppenlaufen doch wieder einmal stolpern sollten. Wir entfalten das Potenzial, mit unvermeidbaren Verletzungen perfekt umgehen zu können. Wir lernen, Verletzungen vollständig zu verarbeiten und sie selbst wieder heilen zu können (mehr dazu ebenfalls in Kapitel 7).

Haben wir auf diese Weise unseren Schutz optimiert und unser Potenzial befreit, dann sind wir erleichtert, entspannt, wesentlich stressfreier und leben damit auch gesünder. Wir erleben uns einfühlbar als auch freudig energievoll. Unsere abwertenden Deutungen verwandeln sich entweder in klare, mitfühlend freundliche und würdevolle Grenzen und Unterscheidungen – oder in offene integrierende Haltungen – oder in beides. Spontan und kreativ lebendig.

Es geht also nicht darum, *gegen* unser Schutz-Netzwerk im Gehirn zu kämpfen oder unsere antrainierten Einschränkungen wieder *aufzulösen*. Sondern es geht darum, die Einschränkungen **ernst zu nehmen**, sie mithilfe der Deutungskraft unseres Gehirns immer weiter zu *verfeinern* und *auszubauen* und sie letztendlich mit unserem gesamten Potenzial optimal zu *vereinen*.

Dadurch entstehen eine umfassende Klarheit und ein Gefühl von einer neuen Freiheit und Lebendigkeit.

Diesen Prozess unterstütze ich mit all meinen persönlichen Deutungen im gesamten Buch. Ich biete dir (neue?) Sichtweisen an, mit deren Hilfe du möglicherweise eine ganze Menge bisheriger Einschränkungen so weiterentwickeln kannst, dass eine neue Klarheit, Freiheit und Lebendigkeit in deinem Leben entstehen kann.

Bei mir sieht das beispielsweise so aus: Erlebe ich einen mich abwertenden Menschen, dann reagiere ich darauf auf zweierlei Weise:

1. Ich beobachte bei mir, ob ich mich durch diese Abwertung gestresst und unsicher selbst einschränke (oder sogar am liebsten den anderen begrenzen will). Oder fühle ich mich weiterhin verbunden und gehe mit dieser Abwertung gelöst, frei, klar und mitfühlend um? Wie deutet mein Gehirn die Situation *automatisch*? Falls ich mich (oder den anderen) tatsächlich noch gestresst einschränke, dann entwickle ich anschließend meine automatische Deutung an dieser Stelle im Gehirn weiter (durch neue Wahlmöglichkeiten). Ich optimiere meinen Schutz und befreie dadurch ein weiteres Potenzial in mir. Diese Erfahrung lässt mich wieder verbunden und zusätzlich begeistert fühlen: Wieder etwas Neues erkannt, weiterentwickelt und befreit!
2. Ich nehme die abwertende Person mit ihrem Schutzimpuls vollständig ernst. Dabei deute ich, dass sie selbst nun die Chance hat, in sich eine Deutung *weiterzuentwickeln*. Sie kann ihren aktuellen Schutz *optimieren* und ihr Potenzial wieder *befreien*. Würde sie das tun, dann könnte sie letztendlich stressfrei und mitfühlend liebevolle und würdevolle Grenzen setzen, klare Unterscheidungen aussprechen oder sich integ-

rierend äußern. Sie könnte einfühlsam und freudig energievoll werden. Solange sie das nicht tut, habe ich Mitgefühl mit ihrer einschränkenden Deutung und den schmerzlichen Konsequenzen. Dabei schaue ich aufmerksam, ob und wie ich sie vielleicht unterstützen kann, und bin gerne bereit dazu (ohne Helfer**drang** – und wenn ich doch einen Drang spüre, ist gerade mein Schutz-Netzwerk überaktiv).

Ich lade dich dazu ein: Solltest du an irgendeiner Stelle beim Lesen dieses Buches in dir selbst eine starke Wertung (oder vielleicht auch Selbstbewertung?) spüren, dann beobachte, ob du dich dabei irgendwie verschlossen fühlst. Oder gehst du mit meinen Beschreibungen gelöst, frei, klar und mitfühlend um? Kannst du klar und innerlich ausgeglichen einen Unterschied zwischen deinen und meinen Sichtweisen und Deutungen feststellen? Wie deutet dein Gehirn meine Formulierung *automatisch*?

Wenn du dich tatsächlich auf irgendeine Weise unwohl oder sogar gestresst fühlst, dann biete ich dir an, dies ernst zu nehmen. Schaue es dir genau an und frage dich selbst, welcher Schutz möglicherweise dahintersteckt. Wie kannst du diesen Schutz so optimieren, dass sich auch deine automatische Deutung *weiterentwickelt*? Vielleicht kannst du durch deinen besseren klaren Schutz und die neue Deutung ein Potenzial in dir *befreien*? (Kapitel 7).

Die Befreiung deines Potenzials könnte dazu führen, dass du dich bei einem Unterschied unserer Sichtweisen nicht mehr unwohl oder gestresst fühlst, sondern für dich klar bist – und gleichzeitig Mitgefühl mit mir und meiner Sichtweise hast. Du kannst mich mit *meinem* unbewussten Schutzimpuls vollständig ernst nehmen. Gleichzeitig kannst du in mich deuten, dass ich an die-

ser Stelle die Chance habe, in mir selbst eine Deutung *weiterzuentwickeln*. Du deutest: „Würde Olaf sich noch mehr mit sich selbst auseinandersetzen und noch besser reflektieren, dann könnte er seinen Schutz *optimieren* und ein verstecktes Potenzial an dieser Stelle wieder *befreien*. Würde Olaf das tun, dann könnte er seine Sichtweise noch stressfreier und integrierender und noch mehr ‚ anbietend ‘ formulieren, weniger belehrend, behauptend oder grenzüberschreitend. Oder er würde sogar seine Sichtweise ändern.“

Vielleicht hast du den Impuls, mir ein entsprechendes Feedback als Unterstützung für die Befreiung meines Potenzials zu geben.

So kannst du im befreiten Zustand über mich denken und mit mir umgehen. Behaupte ich. 😊

Lege ich gleich meine Karten offen auf den Tisch, dann deute ich es wie folgt: Jeder wird mein in Worte gefasstes Selbstbild auf seine Weise mit seinem individuellen Gehirn (mit seiner Offenheit und seinen Grenzen) deuten. Und ob wir dann ein Stück des Weges gemeinsam gehen, ob wir zusammen bisher abgespaltene Potenziale befreien und neue Potenziale entfalten oder ob wir unterschiedliche Wege gehen oder beides abwechselnd, das wird sich zeigen. Das hängt von dem Willen, von den jeweiligen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen und Sichtweisen als auch von den Stimmungen der jeweiligen Person ab, die beim Lesen auf mich schaut, mich zu verstehen versucht und mich auf ihre individuelle Weise deutet und bewertet.

Was *ich* hier tun kann: Ich gebe *mein* Bestes – natürlich aus meiner persönlichen Perspektive gesehen. Und ich biete dir mein Bestes an und stelle es dir zur Verfügung. Wie du dann mein

Angebot deutest und darauf reagierst und damit umgehen willst, entscheidest du logischerweise selbst. Darauf *kann* ich gar keinen Einfluss haben. Ich habe nur darauf Einfluss, ob ich selbst mein Bestes gebe.

Meine Absicht ist also tatsächlich, mich darum zu kümmern, dass ich hier mein Allerbestes als Buch-Angebot für dich auf den Markt bringe. Und sobald ich zufrieden bin und das Gefühl habe, mein Allerbestes gegeben zu haben, veröffentliche ich dieses Buch. Hältst du es jetzt in deinen Händen oder liest es am Computer, dann weißt du, dass du vor Augen hast, was ich selbst aktuell als mein Allerbestes bewerte.

Obwohl ... ich frage mich: *Kannst* du überhaupt lesen, was ich als mein Allerbestes bewerte? Wenn dein Gehirn mein Gelesenes auf seine individuelle Weise deutet? Liest du *dich* dann in Wirklichkeit nicht *selbst*?

Jetzt wird's etwas komplex – und vielleicht auch verwirrend. Dazu biete ich dir eine logische Klärung im Kapitel vier an. Natürlich meine allerbeste Klärung. Und ich zeige dir auch, wie ich phänomenal mit dem Deuten meines eigenen Gehirns umgehe, sodass es befreiend auf mich selbst zurückwirkt. Dabei geht es nicht direkt um „Positive Psychologie“, sondern es geht um „neugieriges Erforschen“, um „ganz genaues Hinschauen und Hinführen“ und „neue stimmige und wohltuende Schlüsse ziehen“. Vielleicht kannst du meine neuen Schlüsse nachvollziehen und machst mit ihnen ähnliche Erfahrungen? Das wirst nur du erleben und bewerten können.

## Natürliche Unsicherheit

Nun zu meiner Person und meinen offenen Karten. Dabei kann ich dir gleich meine nächste wichtige Schlussfolgerung vorstellen.

Wenn ich mich jetzt frage: „Was soll ich am besten über mich persönlich schreiben?“, dann fühle ich mich **unsicher** und unklar. Ich habe das Gefühl, diese Frage nicht wirklich beantworten zu können.

Inzwischen habe ich für dieses Unsicherheitsgefühl eine für mich sehr stimmige Deutung gefunden: Ich betrachte diese Unsicherheit als vollkommen natürlich und normal. Ich habe durch meine Frage: „Was soll ich am besten über mich schreiben?“, mein Gefühl selbst beeinflusst und die Unsicherheit selbst erzeugt. Die Unsicherheit ist die *direkte Reaktion meines Gehirns* auf meine Frage.

Wieso soll unser Unsicherheitsgefühl normal sein? Und wieso erzeugen wir es selbst?

Schauen wir uns das einmal genauer an: Was mache ich in Wirklichkeit, wenn ich danach frage, was ich tun „soll“? Ich richte meine Aufmerksamkeit auf andere Menschen. Ich frage mich, was wohl die anderen Menschen wünschen und für richtig halten. Was „soll“ ich ihrer Meinung nach schreiben? Es ist eine Art Selbsthypnose. Wenn ich mich selbst frage: „Was *soll* ich nur tun?“, dann wartet alles in mir auf einen anderen Menschen, der mir sagt, was ich tun *soll*, der mir also klare Anweisungen gibt, die ich umsetzen kann.

Wenn aber gerade gar kein Mensch da ist, der mir sagt, was ich tun *soll*, dann fühle ich mich unsicher und unklar. Denn ich erhalte von niemandem eine klare Antwort.

Wenn ich mich frage, was ich hier am besten über mich schreiben *soll*, dann frage ich danach, was Leser:innen über mich lesen wollen. Da aber jeder Mensch dies anders beantwortet, ist meine Frage unbeantwortbar. Stelle ich mir diese Frage aber trotzdem, was andere Menschen über mich am liebsten lesen wollen, dann führt das logischerweise in mir zu einem Gefühl, mit dem ich unsicher in der Luft hängen bleibe.

Die Lösung ist: Ich frage mich, was ich tun „**will**“! Was *will* ich über mich schreiben? Und als Reaktion auf diese Frage fühle ich Klarheit und es sprudelt aus mir heraus. Denn wenn ich mich allein auf mich selbst konzentriere, dann weiß ich auch, was ich wirklich *will*. Dann spüre ich genau, was für mich selbst stimmig ist und was nicht.

Wenn ich mich anschließend aber wieder frage: „Wie denken wohl andere Menschen darüber, wenn sie das, was ich hier geschrieben habe, lesen?“, dann fühle ich mich wieder unsicher und unklar. Denn diese Frage kann ich mir ja niemals selbst beantworten. Das können mir nur alle anderen Menschen beantworten. Warum? Weil wir uns alle mit unseren Gehirnen unterscheiden. Jeder hat aufgrund seines persönlichen Lebensweges ein ganz individuell gewachsenes Gehirn. Und ich kann nicht in die Gehirne anderer Menschen hineinschauen. Niemand kann das. Über die Inhalte fremder Gehirne sind wir uns immer wieder **unsicher**. Auf natürliche Weise.

Deswegen ist ein Unsicherheitsgefühl völlig normal, wenn wir uns fragen, was wohl andere denken und wie sie was bewerten. Ein Unsicherheitsgefühl entsteht immer, sobald wir unsere Aufmerksamkeit auf andere Menschen richten und über sie nachzudenken beginnen. Hast du das bei dir selbst schon einmal beobachtet? Kennst du das?

Ich lade dich dazu ein, ganz genau zu erforschen: Was ist bei dir zuerst da? Deine Frage, was wohl andere Menschen über dich denken, oder dein Unsicherheitsgefühl? Ich vermute, dass zuerst dein innerer Fokus auf die Frage gerichtet ist, wie andere Menschen dich bewerten. Die logische Reaktion auf deine Frage ist dein Unsicherheitsgefühl. Nicht umgekehrt. Du fühlst dich nicht zuerst grundlos unsicher und fragst dich *dann*, was andere denken. Sondern es ist zuallererst deine Aufmerksamkeit auf andere da.

Vielleicht steckt als Ursache hinter deiner Aufmerksamkeit auf andere sogar ein Schutz-Netzwerk in dir. Vielleicht hast du *grundsätzlich* Angst, in deinem Umfeld schmerzvolle Grenzen und Abwertungen erleben zu müssen. Diese Angst lenkt deinen Fokus automatisch auf andere Menschen und lässt deine Frage entstehen, wie du wohl bewertet wirst und ob du dich vielleicht vor Abwertungen schützen musst. Weil auf diese Weise dein Fokus auf andere gerichtet ist, entsteht dann zusätzlich zu deiner Angst auch noch dein natürliches Unsicherheitsgefühl.

Probiere aus, was sich in deinem Gefühl ändert, wenn du deinen inneren Fokus änderst, indem du dich fragst: „Was *will* ich selbst?“ Achte darauf, dass du *nicht* anschließend wieder denkst: „Und wie bewerten es andere, wenn ich sage oder tue, was ich selbst will?“ Und schon ist dein Fokus wieder auf andere gerichtet und löst Unsicherheit in dir aus.

Vielleicht könnte es helfen, dich in deiner Fantasie auf eine Insel zu projizieren, auf der du für dich allein bist. Und du hast hier auf dieser Insel einen Hubschrauber und kannst jederzeit fliegen, wohin du möchtest. Hier fragst du dich noch einmal: „Was *will* ich wirklich?“ Denn nun sind keine anderen Menschen anwesend, die möglicherweise über dich urteilen könnten. Viel-

leicht bekommst du auf diese Weise entspannten und guten Kontakt zu deiner inneren Klarheit.

Du kannst dir auch vorstellen, dass alle Menschen um dich herum dich in dem, was du selbst tun willst, liebevoll *unterstützen*. Wenn wirklich alle Menschen ausnahmslos auf deiner Seite sind und dir für deine Ziele und Wünsche vollständig zur Verfügung stehen, ohne deine Ziele und Wünsche zu bewerten, was willst du dann am allerliebsten tun? Und wie können dich die anderen Menschen dabei optimal unterstützen?

Vielleicht gehst du auch gleich auf das nächste Level. Du stellst dir mit dem vorhin angesprochenen gelösten Verhaltensmuster vor, dass du die schmerzvoll abwertenden Menschen ernst nimmst und Mitgefühl mit ihnen hast. Du deutest: *„Ihre Abwertungen entstehen durch ihre aktuellen Ziele, Wünsche oder Bedürfnisse in Kombination mit ihrem Schutz-Netzwerk. Sie haben mit mir nichts zu tun.“* Du setzt eine würdevolle Grenze, indem du diese Menschen mit ihren Wünschen und ihren Abwertungen mitfühlend achtest und indem du die Abwertungen liebevoll dort lässt, wo sie hingehören: bei den anderen. Du lässt es ihre Angelegenheit bleiben, sich selbst darum zu kümmern, ihre Wünsche zu erfüllen, ihre Abwertungen zu klären und ihr Schutz-Netzwerk weiterzuentwickeln.

Und nun konzentrierst du dich auf dich selbst, auf deine eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse. Wie fühlst du dich dann?

Konntest du diese Fragen eben beantworten? Hast du einen Unterschied gemerkt und mehr Zugang zu deinem Klarheitsgefühl bekommen, als du dir die Insel oder die unterstützenden Menschen oder dein Mitgefühl und deine würdevolle Grenze vorgestellt hast? Mit solchen Vorstellungen und Deutungen

kannst du dein Gehirn gezielt beeinflussen und beginnen, einen ersten Bereich deines Potenzials anzuzapfen. Ich werde später im Buch noch mehr darüber schreiben.

## **Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand**

Zurück zu mir.

Was *will* ich hier über mich schreiben? Was ist *mir* wichtig?

Zunächst einmal gibt es im Internet für diejenigen, die an meinem Lebenslauf interessiert sind, eine sehr ausführliche Aufzählung vieler Stationen meines Lebens – von Geburt an. In diesem Lebenslauf „oute“ ich mich. So wie ich bin bzw. wie ich mich selbst sehe. Außerdem habe ich auf meinen verschiedenen Webseiten im Laufe der Jahre sehr viele Sichtweisen und Erkenntnisse veröffentlicht. Auch die Leseproben meiner Bücher sind sehr ausführlich gestaltet. Du findest alles hier im „Resonanz-Netz“ von meiner Frau und mir:

[www.in-resonanz.net](http://www.in-resonanz.net)

Warum stelle ich so viele Informationen über mich öffentlich zur Verfügung? Und warum schreibe ich so viel über mich selbst? Bin ich selbstverliebt oder selbstsüchtig oder egozentrisch oder narzisstisch? Das wären verletzende oder entwürdigende Deutungen meines Tuns. Als Autor bin ich im Internet tatsächlich manchmal so abgewertet worden. Das hat mich nachdenken lassen. Denn obwohl ich Mitgefühl mit den Bewertenden hatte, fühlte ich mich tief in mir unzufrieden.

Das Ergebnis meines Nachdenkens war, dass mir noch ein paar Informationen über mich eingefallen sind, die ich sogar noch *hinzufügen* will. Zu dem, was ich schon veröffentlicht habe. Das

werde ich gleich in diesem Kapitel tun. Ich öffne mich also *noch mehr* (anstatt mich zurückzuziehen). Und wenn ich dann immer noch von jemandem entwürdigt werde, dann fühle ich beim Lesen seiner Entwürdigung zwar einen Schmerz, doch es macht mich nicht mehr unzufrieden. Ich bin mit mir selbst zufrieden, weil ich alles (für mich) Wichtige gesagt und zur Verfügung gestellt habe. Ich habe *mein Bestes* gegeben. Diese Zufriedenheit lässt mich den Schmerz der Entwürdigung entspannter erleben und dann auch leichter wieder loslassen.

Auch *diesen* Zusammenhang biete ich dir für dein eigenes Leben an. Beobachte, ob du in den Situationen, in denen du von anderen Menschen verletzt wirst, mit dir selbst rundum zufrieden bist und Mitgefühl mit deinem Gegenüber haben kannst. Falls du aktuell keine verletzenden Situationen erlebst (das wünsche ich dir, dass dich niemand verletzt!), dann denke zurück an eine Situation, in der du tatsächlich einmal zutiefst verletzt warst.

Weißt du noch, ob du in dem Moment an dir selbst gezweifelt hattest? Dachtest du, dass du nicht richtig bist, wie du bist? Oder war es tatsächlich umgekehrt: Warst du mit dir selbst vollkommen in Frieden? Und konntest du deswegen klar sehen, dass das verletzende Verhalten oder die schmerzvolle Bewertung des anderen Menschen nichts mit dir zu tun hatte? Konntest du Mitgefühl mit dem anderen haben? Konntest du betroffen darüber sein, dass der andere so schmerzvoll werten oder entwürdigen muss?

Dieses Gefühl, mit mir selbst vollkommen in Frieden zu sein, ist für mich eine Art „weiße Leinwand“. Ich kann auf dieser Leinwand das entwürdigende und verletzende Verhalten anderer Personen viel klarer als „unabhängig von mir“ erkennen. Auch wenn ich den Schmerz der Entwürdigung mitfühle. Die andere Person handelt aus ihrem individuellen Gehirn heraus. Sie ist

selbst auf irgendeine Weise verletzt. Ihre verletzende Aktion ist eine Art „Schutzimpuls“ aus ihrem Schutz-Netzwerk heraus, das ich vollständig ernst nehme.

Ein rundum zufriedener und glücklicher Mensch würde andere Menschen nicht entwürdigen oder verletzen – höchstens unabsichtlich. Anschließend würde er sagen, dass es ihm leidtut, weil es nicht seine Absicht war, jemand anderem Leid zuzufügen. Aber eine Person, die mich entwürdigt und verletzt und dann ihr Verhalten vielleicht sogar noch rechtfertigt, sich also mit diesem Verhalten im Recht fühlt, wird höchstwahrscheinlich irgendwo selbst verletzt sein oder sich selbst entwürdigt fühlen – und ist aus diesem Gefühl heraus schützend aktiv (aktiviertes Schutz-Netzwerk). Sie betrachtet mich (unbewusst?) als einen „Täter“, vor dem man sich schützen muss, auf welche Weise auch immer.

Vielleicht habe ich ihr gegenüber auch tatsächlich einen Fehler gemacht. Trotzdem hat ihr *verletzendes* Verhalten nichts mit mir zu tun. Denn theoretisch ist die andere Person frei, ihre Wertung oder ihr Feedback an mich auch freundlich, liebevoll und würdevoll auszudrücken. Sie hat die Wahl. Doch sie wählt nicht den liebevollen Weg. Sie agiert stattdessen verletzend und entwürdigend. Durch ein aktiviertes Schutz-Netzwerk beeinflusst wählt sie bewusst oder unbewusst diesen schmerzvoll angreifenden Weg. Aus irgendeinem für sie sinnvollen guten Grund. (Und würde sie diesen guten Grund genauer erforschen, könnte sie höchstwahrscheinlich einen wichtigen Schutz entdecken, ihn weiterentwickeln und optimieren – und dadurch ein dahinter verstecktes Potenzial frei-legen.)

Dies alles kann mein Gehirn voller Mitgefühl deuten, wenn ich mit mir selbst vollkommen in Frieden bin. Wenn ich klar sehen kann, was ich *will* oder wie ich es mir wünsche. Ich deute, dass

die andere Person eigenverantwortlich den *schmerzvollen* Ausdruck für ihre Wertung gewählt hat, anstatt den *würdevollen* Ausdruck. Ich bin für ihre Wahl nicht verantwortlich. Ich fühle zwar den Schmerz der verletzenden Wertung der anderen Person in mir selbst – als Resonanz. Ich fühle mit. Ich habe Mitgefühl. Gleichzeitig identifiziere ich mich nicht mit diesem Gefühl. Ich fühle Leid, bin aber nicht be-Leid-igt. Ich fühle mich nicht persönlich angegriffen. Und deswegen kann ich auch leichter davon wieder loslassen. Mit mir selbst bin ich ja zufrieden. Da muss ich nicht mehr grübeln.

Um diese Zufriedenheit mit mir selbst zu erreichen, spielt es eine große Rolle, ob ich meine Aufmerksamkeit auf einen anderen Menschen richte oder auf mich selbst. Das ist genauso wie bei den Fragen: „Was *soll* ich tun?“ (Blick auf einen anderen Menschen) oder „Was *will* ich tun?“ (Blick auf mich selbst).

Frage ich mich nämlich, ob ich für einen anderen Menschen alles richtig mache, dann ist es schwer, ein Zufriedenheitsgefühl in mir zu bekommen. Es ist fest daran geknüpft, ob *der andere Mensch* mit mir zufrieden ist. Im schlimmsten Fall kann ich hier tun, was ich will, und die andere Person wird einfach nicht zufrieden mit mir. Egal was ich tue – es ist in ihren Augen falsch. Logischerweise kann ich mich dann auch nicht mit mir selbst zufrieden fühlen, wenn ich mein Zufriedenheitsgefühl vom Zufriedenheitsgefühl der anderen Person abhängig gemacht habe.

Wenn es aber nur um meine ganz eigenen Ziele geht, um meine Wünsche, wie ich sein will, was ich tun will, dann bin ich immer in den Momenten zufrieden mit mir, wenn ich meine Ziele erreicht habe – oder wenn ich auf einem guten Weg bin. Deswegen gebe ich auch beim Schreiben dieses Buches mein Bestes. Im optimalen Fall bin ich am Ende mit mir selbst zufrieden und freue mich, dieses Buch auf diese Weise zur Verfügung stellen

zu können. Diese Zufriedenheit ist eine weiße Leinwand und sie ist komplett unabhängig von den Reaktionen anderer Menschen.

Aber auch dann, wenn ich ein eigenes Ziel einmal *nicht* erreichen sollte, bin ich nicht sofort unzufrieden. Denn ich bin auch in diesem Fall frei, von diesem Ziel loszulassen und zu bestimmen, dass es nicht so schlimm ist, wenn ich es *nicht* erreiche. Dann kann ich genauso Frieden mit mir fühlen. Schau ich *allein auf mich*, dann bin ich frei, so über mich zu denken und so mit mir umzugehen, dass ich letztendlich ein Gefühl von Frieden habe. Ich kann mir vergeben, ich kann mir zustimmen, ich kann sagen, dass „auch das jetzt dazugehört“, ich kann eine integrierende und liebevolle Haltung mir gegenüber einnehmen. Dies alles kann ich tun, wenn ich allein (auf einer „Insel“ innerhalb meines individuellen Gehirns) auf mich selbst und meine Ziele schaue – und nicht auf die Ziele und Bewertungen anderer, über die ich ja sowieso immer unsicher bin.

Früher gab es eine Seite in mir, mit der ich mich selbst kritisiert habe. Tauchte diese Seite auf und wurde mir das bewusst, dass ich mich schon wieder selbst kritisiere, dann fragte ich mich hinterher, welcher andere Mensch in meiner Vergangenheit ursprünglich diese kritische Stimme hatte. Von wem habe ich diese kritische Stimme wohl automatisch „übernommen“ (sie in mir „imitiert“, sie innerlich „nachgemacht“)?

Denn ich deutete mein kritisierendes Verhalten als ein übernommenes, angelerntes Kritik-Verhaltensmuster in meiner Kindheit oder Jugend. Oder vielleicht auch als ein übernommenes Kritik-Verhaltensmuster von der Person, mit der ich jetzt gerade eng zusammenlebte. Mit dieser Deutung konnte ich mir selbst sagen: „Dieser inneren Kritik stehe ich nicht zur Verfügung. Sie ist nicht wirklich meine *eigene* Kritik. Ich habe sie nur von jeman-

dem übernommen. Ich lasse sie dort, wo sie eigentlich hingehört.“ So konnte ich dieses Kritik-Verhaltensmuster in mir allmählich ablegen und das dahinter verborgene Potenzial (= Zufriedenheit mit mir und meinem Wachstumsprozess) wieder entfalten.

Damals machte ich mir Schritt für Schritt bewusst, dass meine Aufmerksamkeit im Grunde immer wieder auf *andere* kritisierende Menschen konzentriert war und ich mich deshalb selbst kritisierte. Ich deutete unbewusst mit meinem Schutz-Netzwerk schmerzliche Grenzen in mein Umfeld und begrenzte mich dadurch selbst. Auf meiner Insel (wenn ich mit mir vollkommen allein bin) würde ich mich nämlich *nicht* selbst kritisieren. Ich wäre viel sanfter mit mir, viel verständnisvoller und einsichtiger und zustimmender. Ich würde mir viel mehr erlauben. Im Grunde würde ich mir auf meiner Insel sogar endlich *alles* erlauben. Auch Fehler. Dadurch wäre ich viel mehr in Frieden mit mir selbst.

Ich hatte früher also festgestellt, dass jede kritische Stimme in mir immer im Zusammenhang mit anderen Menschen entstand, immer im Zusammenhang mit der unsicheren Frage, wie wohl andere Menschen mein Verhalten bewerten würden.

Inzwischen habe ich keine kritische innere Stimme mehr. Wenn ich entdecke, dass ich einen „Fehler“ gemacht habe, dann lerne ich einfach daraus und korrigiere meine Aufmerksamkeit, damit ich es in Zukunft besser mache. Das ist eine normale **Feedback**-Schleife. Dagegen betrachte ich jegliche eigene **Kritik** mir selbst gegenüber als eine kleine Selbstverletzung und damit als Zeit- und Energieverschwendung. Und als niemals wirklich nötig. Wir Menschen können optimal durch einfache liebevolle Feedbacks und viel Mitgefühl miteinander dazulernen. Das genügt. So deutet mein Gehirn es heute. Mit dieser Deutung fühle

ich sehr viel Frieden in mir und habe Freude an meinen Wachstumsprozessen mithilfe von Fehlern.

Wenn ein anderer Mensch der Ansicht ist, dass ich einen Fehler gemacht habe, und er kritisiert mich, dann habe ich inzwischen folgende Verhaltensmöglichkeit: Ich kann mich ihm und seiner Unzufriedenheit vollkommen liebevoll und mitfühlend zur Verfügung stellen. Ich sehe mich in dem Moment als „Gast in seinem Zuhause“. Deshalb kann ich auch aus ganzem Herzen sagen, dass es mir leidtut. Auch wenn ich diesen „Fehler“ selbst *nicht* als Fehler betrachten sollte. Ich kann dem anderen sagen, dass es nicht meine Absicht war, dieses ungute Gefühl im anderen auszulösen. Ich bin bereit, meinen „Fehler“, den der andere sieht, wieder vollständig auszugleichen. Deshalb biete ich dem anderen an: „Wie soll ich es wieder gut machen?“ Damit gebe ich mein Bestes. Durch mein Mitgefühl, durch meine Offenheit und dadurch, dass ich den anderen mit seiner Unzufriedenheit ernst nehme, bin ich mit mir selbst zufrieden und habe kein schlechtes Gewissen. Denn ich *weiß* ja, dass ich den anderen nicht absichtlich verletzt habe. Ich kenne mich selbst am besten.

Ist mir aber der andere immer noch böse, dann nehme ich auch das ernst. Ich sehe mitfühlend, dass bei ihm möglicherweise ein Schutz-Netzwerk aktiviert ist und er sich durch sein Böse-Sein irgendwie umfassend schützt. Ich kann sein Gefühl liebevoll bei ihm lassen und seinen Ärger als „unabhängig von mir“ erkennen. Denn ich habe mein Bestes für den Ausgleich meines „Fehlers“ zur Verfügung gestellt. Und wenn mein Gegenüber trotzdem noch nicht zufrieden ist und mir auch nicht ganz genau sagt, was er wirklich von mir braucht oder will, dann sehe ich auf meiner weißen Selbstzufriedenheitsleinwand, dass die Ursache der Unzufriedenheit des anderen irgendwo in ihm selbst liegt.

Ich schaue, ob ich dem anderen auch weiterhin für sein Unwohlgefühl zur Verfügung stehen kann oder zur Verfügung stehen will. Ich schaue, was ich noch für den anderen tun kann. Und wenn ich den anderen nicht weiter zufrieden stellen kann, dann lasse ich die Verantwortung für das Erreichen von Zufriedenheit vollständig bei ihm. Auch wenn es mir gleichzeitig sehr leidtut und ich viel Mitgefühl mit dem Schmerz des anderen habe. Dieses Mitgefühl löst aber keine Selbstkritik und kein Schuldgefühl mehr in mir aus. Ich habe mein Bestes gegeben. Mehr geht offenbar nicht. Ich bleibe in Frieden mit mir selbst, während ich volles Verständnis und Mitgefühl mit der schmerzvollen Reaktion des anderen habe.

Manchmal passt es sogar, den anderen liebevoll über meine Erfahrung zu informieren, dass Kritik generell mein Gehirn unter Stress setzt und es damit blockiert. Wenn der andere mir liebevolle verständnisvolle Feedbacks geben würde, dann fühle ich mich damit wohl und kann viel besser daraus lernen. Vielleicht versteht es mein Gegenüber und ändert sein schmerzlich kritisierendes Verhalten? Vielleicht schafft er es, mir in Zukunft würdevolle Feedbacks zu geben?

## **Authentizität**

Ich komme wieder zu meiner Frage, warum ich dir so viele Informationen über mich zur Verfügung stelle. Und warum ich so viel über mich selbst schreibe. Dafür gibt es mehrere Gründe.

Wenn ich über mich selbst schreibe, dann fühle ich mich **authentisch**. Denn in Wirklichkeit *kann* ich nur über mich und mein eigenes deutendes Gehirn schreiben. Ich nehme ja nur wahr, was *mein eigenes* Gehirn in die äußere Realität deutet. Daher

weiß ich über mich selbst am besten Bescheid. Am allerbesten. Das entspricht den Tatsachen, ist also „authentisch“.

Über andere Menschen und ihre Gehirne und ihre eventuellen Schutz-Netzwerke kann ich nur spekulieren (ihr Verhalten zu deuten versuchen). Denn unsere Gehirne unterscheiden sich alle voneinander.

Und umgekehrt: Niemand anderes weiß mehr über mich, als ich über mich. Selbst in mein Unbewusstes können andere Menschen nicht besser hineinschauen als ich selbst. Andere Menschen können spekulieren, können Vermutungen über mich anstellen, können mich deuten. Sie können vermuten, wie es mir wohl geht, was ich brauche oder was mir guttun würde. Sie können darüber spekulieren, was ich für ein Mensch bin. Sie können meine Körpersprache deuten. Sie können deuten, was ich noch für ungelöste Probleme in meinem Unbewussten habe. Wenn sie gut sind, treffen sie mit ihrer Deutung vielleicht sogar einen Kern.

Das alles kann aber nur ich bestätigen. Nur ich kann sagen, ob ich mich gesehen fühle oder nicht. Nur ich kann das bewerten. Daher bin ich die erste und letzte Instanz, die mich selbst wahrnehmen und unbewusste Inhalte meines Gehirns an die Oberfläche holen kann.

So ist meine mich sehr befreiende Deutung. Denn mit dieser Sichtweise, dass ich mich selbst am besten kenne, hat keine andere Person mehr eine „Beeinflussungschance“. Keine kann mir gegenüber behaupten, ich hätte da noch unbewusste Probleme, um die ich mich mal kümmern sollte. Keine kann behaupten, ich würde aus einem Schutz-Netzwerk heraus aktiv sein. Ich kann frei deuten: Das ist ihre ganz persönliche Deutung der Situation – aus ihrem individuellen Gehirn heraus. Nur ich kann ihr Deutungsangebot bestätigen oder es als „unstimmig“ ablehnen.

Wenn ich also in diesem Buch über mich persönlich schreibe, dann kann ich dabei vollkommen authentisch sein. Denn ich schreibe über das, was ich am besten kenne: über mich und meine Deutungen. Dieses Gefühl der Authentizität lässt mich gleichzeitig frei fühlen. Und wenn ich mich frei fühle, dann habe ich Zugang zu meinem tiefsten Potenzial und das Buch kann einfach so aus mir herausfließen.

Authentizität ist demnach der erste Grund, warum ich viel über mich schreibe. Ein weiterer Grund ist, dass ich die **Transparenz** liebe. Denn je transparenter ich über mich schreibe, umso klarer haben andere Menschen die Möglichkeit zu sehen, woran sie mit mir sind. Mit wem sie es zu tun haben. Vielleicht können sie dann auch besser entscheiden, ob sie eine Wellenlänge zu mir fühlen. Das bedeutet: Je offener, transparenter, ehrlicher ich über mich rede, umso kleiner ist die Projektionsfläche für andere Menschen. Wobei natürlich andere mit der Deutungskraft ihres Gehirns immer noch frei bleiben, meine ehrlichste Äußerung als „Lüge“ zu deuten ...

Wenn ich aber gar nichts über mich persönlich sage, dann erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, dass viele Menschen ganz viel Unstimmiges in mich projizieren. Sowohl Positives als auch Negatives. Sie können verstärkt frei darüber spekulieren, was ich wohl denke, wie ich wohl bin usw.

Das kennst du aus deinem Alltag. Wenn eine andere Person hauptsächlich schweigt, dann weißt du nicht, was sie denkt. Du kannst in dem Moment alles Mögliche deuten. Vielleicht ist sie vollkommen zufrieden und mit sich im Reinen. Oder es geht ihr schlecht oder sie verheimlicht irgendetwas. Wenn aber die andere Person sprudelt, dann kannst du ein bisschen besser deuten, wie es ihr wohl gerade geht. Denn sie drückt sich ja aus. Und du

kannst auch besser entscheiden, ob du weiter Kontakt zu dieser Person haben möchtest.

Für mich bedeutet das: Je offener, transparenter und ehrlicher ich bin, umso klarer sortiert sich mein Umfeld um mich herum. Diejenigen Menschen, die mit meiner Offenheit nicht so viel anfangen können/wollen, distanzieren sich oder haben von Anfang an kein Interesse. Wer sich durch meine Offenheit angesprochen fühlt, geht eine Zeit lang mit mir gemeinsam einen Weg.

Ein weiterer Grund, warum ich über mich selbst schreibe: Ich kann anhand eigener Beispiele meine Sichtweisen für dich klar beschreiben. Ich kann meine Erkenntnisse auf diese Weise am besten vermitteln – so wie du es vorhin bei dem Schutz-Netzwerk oder bei den Fragen „Was *soll* ich tun?“ oder „Was *will* ich tun?“ erlebt hast. Oder wie beim Thema „Entwürdigung“ und „emotionale Verletzung“. Du erinnerst dich: Bin ich vollständig authentisch und fühle ich mich zufrieden mit mir (= weiße Leinwand), dann kann mich eine Entwürdigung oder der Schmerz einer Verletzung von einem anderen Menschen nicht mehr umhauen. Das Schmerzgefühl vergeht innerhalb weniger Minuten wieder, ich habe etwas Neues über mein Gegenüber dazugelernt und kann nun besser mit ihm mitfühlen.

Achtung: Beginne ich mich aber wieder (ängstlich) zu fragen, ob es wohl „gut“ ist, mich so zu zeigen und so viel über mich persönlich zu schreiben, dann werde ich (auf natürliche Weise) unsicher. Denn ich schaue wieder auf die möglichen Reaktionen *anderer* Menschen. Wie werden andere meine Offenheit bewerten? Schon allein diese Frage löst in mir wieder ein natürliches Unsicherheitsgefühl aus. Auch wenn ich mir vorstelle, dass ich *positiv* bewertet werden könnte.

Eine positive Bewertung meines Umfeldes fühlt sich zwar gut an – ich bin dann aber trotzdem nicht mehr in Kontakt mit dem,

was ich *selbst will*. Ich schaue nämlich auf die Wünsche, Bedürfnisse, Ziele und die dazugehörigen positiven Bewertungen anderer.

Diese Aufmerksamkeit auf andere löst immer ein gewisses **Unsicherheitsgefühl** aus. Auch wenn es nur eine kleine Unsicherheit ist, z. B. in Form von „Verlegenheit“ oder „mich meinem Gegenüber ein bisschen unterlegen fühlen“ oder mich sogar „überlegen“ fühlen, weil der andere mich auf einen Thron stellt. Dann frage ich mich unsicher, was der andere von mir will und wie er wohl auf mich reagieren wird, wenn ich irgendwann *nicht* mehr seinen Wünschen entspreche.

Lenke ich aber meine Aufmerksamkeit auf mich selbst und auf meine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele, dann bewirkt dies immer ein gewisses **Klarheitsgefühl**.

Solltest du kein Klarheitsgefühl haben können, dann kannst du schauen, ob deine Aufmerksamkeit auf dich selbst immer noch mit der Frage verknüpft ist, wie wohl dein Umfeld über deinen Willen denkt. Du bist also wieder bei anderen.

Für einen Wechsel deiner Aufmerksamkeit auf dich selbst gehe wieder auf deine eigene Insel. Wie fühlst du dich hier? Wie willst du hier dein Leben gestalten? Wie sind jetzt deine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele? Und wie ist nun dein Gefühl? Mehr Klarheit? Auch wenn du noch nicht genau weißt, was du willst? Das Klarheitsgefühl muss nicht bedeuten, dass du immer Klarheit darüber hast, was du genau willst, sondern es kann auch bedeuten, dass du die Klarheit hast, nach deinen Zielen und Wünschen noch suchen zu wollen. Oder du bist einfach klar darin, dass du noch nicht weißt, was du willst.

Grundsätzlich lautet für mich die Frage: Welches Gefühl *will* ich gerade? Was tut mir gerade gut? Und dann kann ich entscheiden, ob ich mich den positiven Bewertungen der *anderen* Menschen zur Verfügung stelle, weil es sich gerade angenehm anfühlt, oder ob ich mich wieder auf meine *eigenen* Wünsche, Bedürfnisse und Ziele konzentriere, weil es sich klar anfühlt.

Ich kann die beiden Gefühle „Unsicherheit / Klarheit“ auch mit folgenden zwei Situationen beschreiben:

Wenn ich mich frage, wie eine andere Person denkt und wertet, dann „besuche“ ich sie sozusagen in *ihrem* Zuhause. Dort fühle ich mich als „Gast“ und logischerweise nicht frei, ihre Wohnung umzugestalten. Sondern ich passe mich ihren Vorlieben und Regeln an – immer mit der unsicheren Frage, ob ich es auch richtig mache und nicht aus Versehen Grenzen überschreite. Wie *soll* ich mich optimal verhalten, damit die andere Person sich mit mir gut fühlt? Läuft alles gut zwischen uns, dann bin ich gerne Gast und fühle mich im Zuhause der anderen Person wohl.

Frage ich mich, was ich selbst will, und konzentriere mich auf meine eigenen Wünsche, dann bin ich „bei *mir* zu Hause“. Hier fühle ich mich frei und klar darüber, wie ich mein Zuhause gestalten *will*.

Mithilfe solcher persönlichen Beispiele kann ich sehr authentisch meine Sichtweisen beschreiben und sie dir transparent zur Verfügung stellen. Das ist für mich der einfachste und klarste Weg. Dabei fühle ich mich wie „zu Hause“. Dieses gute Zuhause-Gefühl ist ein weiterer Grund, warum ich so viel über mich schreibe. Und ich hoffe, dass du auf diese Weise auch gut nachvollziehen kannst, was ich dir für dein eigenes Leben zur Verfügung stelle.

Doch ob du es tatsächlich gut nachvollziehen und für dein Leben nutzen kannst und willst, das weiß ich natürlich nicht. Da bin ich wieder unsicher. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf dich, dann bin ich ein mich anpassender Gast in deiner Lebenswohnung. Und wie es dir mit dem geht, was ich dir mitbringe, das kannst du nur selbst erleben und frei entscheiden. Passt mein Mitbringsel zu dem, wie du deine Wohnung gestaltet hast oder gestalten willst? Dies kann ich niemals voraussehen.

Mir selbst bleibt also nur, dass ich mich darauf konzentriere, dir aus *meiner* Perspektive *mein* Bestes anzubieten. Ich backe meinen besten Kuchen. Ob er dir auch schmeckt, entscheidest du.

Jetzt hast du von mir schon ein paar sehr persönliche Sichtweisen kennengelernt. Und davon wird es in diesem Buch noch mehr geben. Denn weil mein Gehirn alles, was es erlebt, auf seine individuelle Weise deutet, sind logischerweise alle meine Sichtweisen „persönlich“. Und das demonstriere ich hier authentisch. Selbst wenn ich über wissenschaftliche Erkenntnisse schreibe und sie in meine Worte fasse und sie dadurch deute - es bleibt trotzdem persönlich. Und darin steckt ein unglaublich großes Potenzial. **Ich behaupte, dass das Potenzial von *persönlichem* Denken noch größer ist als das Potenzial von *wissenschaftlichem* Denken.**

Warum?

Weil unser Gehirn sowieso immer deutet. Selbst in der Wissenschaft. Wissenschaftler:innen deuten ihre Versuchsergebnisse zwar nach wissenschaftlichen Maßstäben, aber immer mit ihren persönlichen Denkstrukturen.

Das persönliche Deuten betrachte ich als umfassender, weil es sowieso überall im Leben passiert. Also ist darin auch das wissenschaftliche Deuten integriert. Wissenschaftliches Deuten ist ein *Teil* des umfassenden persönlichen Deutens. Aber umgekehrt ist das nicht immer der Fall. Persönliches Deuten ist nicht immer Teil von wissenschaftlichem Deuten. Wissenschaftliches Deuten von Versuchs- und Studienergebnissen muss klare Unterscheidungen fällen und Grenzen setzen, um wissenschaftlich zu sein. Persönliches Deuten kann jedoch über diese Grenzen hinausgehen, Unterscheidungen noch mehr verfeinern und dadurch der Wissenschaft neue Richtungsimpulse geben. So wie Albert Einstein sich selbst auf einem Lichtstrahl reitend visualisiert haben soll. Das war eine persönliche unwissenschaftliche Fantasie. Später entwickelte er daraus und aus weiteren persönlichen Vorstellungen heraus die für die Wissenschaft sehr wichtige Relativitätstheorie. Aus Einsteins persönlichem Deuten wurde Wissenschaft.

Meine persönliche Schlussfolgerung lautet also:

**Transparent formuliertes persönliches Deuten ist authentisch. Und Authentizität ist die kraftvolle Basis jeder Potenzialentfaltung.**

Mit diesem Hintergrund sind wissenschaftliche Artikel, Bücher, Videos, Filme und Dokumentationen für mich unvollständig, wenn die Autor:innen ihre Persönlichkeit dabei auszublenden versuchen, in den Hintergrund stellen und scheinbar objektiv formulieren. Stimmgig ist für mich, wenn Wissenschaftler:innen persönlich offen kommunizieren. Deshalb lade ich dazu ein, Persönlichkeit und Subjektivität *über* Sachlichkeit und Objektivität zu stellen – wie es aufgrund unserer individuell deutenden Gehirne authentisch ist. Dadurch werden sich nicht nur „Streitgespräche über Sachverhalte“ in „gegenseitige Befruchtungen“ und „ge-

meinsame Wachstumsprozesse“ verwandeln. Es wird sich sogar (fast) alles ändern ...

## **Meine Ausbildungen**

Jetzt zeige ich noch eine weitere Seite von mir. Es geht um meine „Ausbildungen“. Mir ist es besonders wichtig, von Anfang an mitzuteilen, dass du dich bei deiner Einschätzung meiner Persönlichkeit *nicht* an meinen offiziellen Ausbildungen orientieren kannst. Meine (fehlenden) Ausbildungen repräsentieren nicht die Art der Qualität meines Wissens und Denkens. Du kannst dich viel eher an meinen Inhalten orientieren, die ich dir zur Verfügung stelle. Und die Qualität meines Wissens und Denkens kannst allein du bestimmen, mit deinem deutenden Gehirn. Du entscheidest, welche meiner Deutungen und Sichtweisen für dich hilfreich und nützlich sind und daher eine Qualität *für dich* haben.

Ich habe mich damals als Student bewusst für einen Weg entschieden, der sich abseits jeglicher wissenschaftlicher Studien befand. Ich stand zwar nach meinem Musikstudium vor der Entscheidung, Psychologie zu studieren, doch etwas in mir wollte einen anderen Weg gehen. Mein Bauchgefühl ließ die Anmeldefrist verstreichen, ohne dass ich aktiv wurde. Die damaligen Inhalte des Psychologiestudiums haben mich nicht angesprochen. Und nur um später anderen Menschen eine offizielle Qualifikation vorweisen zu können, wollte ich nicht studieren. Deswegen hat mich mein Weg an dem Philosophie-Studium, an dem Psychologie- oder Medizin-Studium vorbeigeführt, vorbei an dem Studium der Neurobiologie, vorbei an jeglicher wissenschaftlich anerkannter Forschungstätigkeit. Deswegen bin ich kein Arzt, kein Therapeut, kein ausgebildeter Wissenschaftler, besitze keinerlei Diplom bzw. Master, habe keinen Dokortitel und bin kein Professor. Demnach kann ich dir keine offizielle Qualifikation bieten. Wie

gesagt: Du allein entscheidest, welche Qualität meine Inhalte für dich haben und wie sie dir in deinem Leben weiterhelfen.

Vielleicht würde ich heute eine Professur an einer Universität innehaben, wenn es den Studiengang „Empathie“ gäbe. Doch leider gibt es den (noch) nicht. Deswegen bleibt mir nichts weiter übrig, als mich einfach nur „Empathie-Spezialist“ zu nennen.

Ich bin immer noch froh darüber, dass ich damals so entschieden hatte. Denn so konnte ich mich über viele Jahre in meinem Tempo mit meinen individuellen Gefühlen, Gedanken, meiner eigenen Logik und mit meinen Erfahrungen im Kontakt zu anderen Menschen auseinandersetzen. Ich nahm mir während meines Musikstudiums und auch danach viel Zeit dafür, alles ausführlich zu erforschen, zu klären und neu zusammenzufügen. Ich konnte meinen ganz eigenen Weg gehen – und habe mir nur Informationen „von außen“ (Fachliteratur, Fachvideos, Seminare) geholt, wenn ich sie wirklich brauchte, wenn ich entsprechende Fragen hatte oder wenn ich nach Anregungen suchte, um mit mir selbst weiterzukommen.

Rückblickend sehe ich diesen individuellen Weg von mir als notwendige Voraussetzung, mich möglichst unabhängig von bisherigen Sichtweisen, Erkenntnissen, Erfahrungen und Forschungen anderer Menschen bewegen zu können. Gleichzeitig war ich damit auch unabhängig von eventuell einschränkenden und begrenzten Denkweisen anderer. Und ich war unabhängig von den Lehrplänen der Universitäten oder anderer Bildungseinrichtungen. Ich musste nicht zunächst einmal studieren, was Immanuel Kant über die Welt und den Menschen gedacht oder was Sigmund Freud über das Unbewusste geschrieben hatte. Ich musste nicht Statistik und Wahrscheinlichkeitstheorie zu einem Zeitpunkt beherrschen lernen, an dem ich noch gar nicht reif dafür war. Ich musste nicht Dinge auswendig lernen, die ich spä-

ter sowieso nicht mehr gebraucht hätte, nur um bestimmte Prüfungen bestehen zu können oder Prüfer:innen zufrieden zu stellen. Sondern ich konnte mich auf meinen eigenen Wachstumsprozess konzentrieren, meinen eigenen Fragen folgen, meine persönlichen Beobachtungen machen, meine individuellen Probleme lösen, meine eigenen Erkenntnisse finden und eigene Sichtweisen entwickeln. Im Grunde war und blieb ich mein eigener Chef.

Mein Hauptziel dabei war, meine eigenen Probleme zu verstehen und zu lösen. Gleichzeitig spürte ich auch viel Unstimmiges in meinem Umfeld, in unserer Gesellschaft, in den Sichtweisen anderer Menschen. Auch diese Unstimmigkeitsgefühle wollte ich für mich verstehen und klären. Diese Klärungsprozesse brauchten viel Zeit und Raum und gingen wesentlich weiter und drangen viel tiefer, als ich es mir damals zu Beginn vorstellen konnte. Und so weiß ich heute, warum mich die Inhalte anderer Ausbildungen nicht wirklich interessierten: Es wollte ein neues umfassendes Menschenbild aus mir geboren werden. Natürlich mein *persönliches* umfassendes Menschenbild. Ob es *verallgemeinerbar* ist, können wir mit unseren individuell deutenden Gehirnen gar nicht entscheiden. Es ist nur die Frage, wer dieses Menschenbild für sich persönlich genauso als nützlich und hilfreich empfindet.

Blicke ich heute zurück, dann sehe ich, was ich „eigentlich“ studiert habe. Für beides gab und gibt es keine offiziellen Studiengänge:

- persönlicher Lösungs-, Wachstums- und Reifungsprozess mithilfe von „Tränen-Yoga“
- das Erforschen und Deuten von „Resonierenden Empfindungen“ ([www.freie-systemische-aufstellungen.academy](http://www.freie-systemische-aufstellungen.academy))

Aus beiden „Forschungszweigen“ hat sich letztendlich mein NeuroSonanz<sup>®</sup>-Modell entwickelt, über das du schon erste Videos im Internet auf Youtube finden kannst. Auch im Buch „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“ beschreibe ich das NeuroSonanz<sup>®</sup>-Modell ausführlich. Gibst du den Namen „NeuroSonanz-Modell“ im Internet in eine Suchmaschine ein, findest du die Hauptseite mit allen Hinweisen dazu.

Mithilfe dieses Modells kann ich mein neues umfassendes Menschenbild sehr gut erklären und auch bildlich verdeutlichen. Es ist mein ganz persönliches Angebot an dich, wie du uns Menschen und unsere Gesellschaft auf eine bestimmte Weise neu deuten und wie du viel mehr Zusammenhänge integrieren und auf neue Weise erklärbar machen kannst. Gleichzeitig dient mir das Modell auch wundervoll jetzt gerade beim Schreiben dieses Buches – ohne dass ich es hier noch konkret erkläre. Es bildet den Hintergrund von allem, was ich dir in diesem Buch zur Verfügung stelle.

Darum ging es mir immer. Ich wollte etwas finden, wodurch Menschen besser und klarer mit sich selbst und mit ihrem Umfeld umgehen können. Jetzt kann ich es endlich anbieten – auf meine ganz eigene Weise, die ich nur entwickeln konnte, weil ich mein Leben so lebe, wie ich es zu jedem Zeitpunkt leben *will*. Mit allen Widrigkeiten und Hindernissen, die auch dazugehören und mich beim Wachsen unterstützen.

## **Vier Aspekte meines Menschenbildes**

**Die alles entscheidende Tatsache**, die meinem Menschenbild zugrunde liegt, ist die Tatsache, dass wir alle **unterschiedliche Gehirne** haben. Für viele ist das selbstverständlich. Aber kaum jemand nimmt das so radikal ernst, dass er wirklich *alle* Konse-

quenzen daraus zieht. Wir gehen immer noch miteinander um, als würden wir uns kennen und verstehen können. Wir haben meistens das Gefühl, unser Gegenüber sofort verstanden zu haben, wenn er etwas sagt – oft sogar, bevor er zu Ende gesprochen hat. Wir meinen, mehr über den anderen zu wissen, als wir in Wirklichkeit wissen können. Wir meinen, „Fehlverhalten“ bei anderen Personen identifizieren und sie entsprechend bewerten zu können. Wir meinen, von anderen erwarten zu können, dass sie uns immer genauso verstehen, wie wir uns ausgedrückt und formuliert haben. Deswegen regen wir uns über Missverständnisse auf, obwohl sie aufgrund unserer unterschiedlichen Gehirne vollkommen natürlich sind. Umgekehrt bewerten wir uns selbst, wenn wir jemand anderen falsch verstanden oder uns etwas anscheinend falsch gemerkt haben. So entstehen automatisch viele entwürdigende und verletzende Situationen im Alltag. Last but not least glauben wir an „Wissen“ und an „Wissenschaft“ und deuten nicht, dass Wissen den individuellen Deutungsprozess des Gehirns als Voraussetzung benötigt (siehe meine Deutungen dazu ab Seite 191).

**Die zweite Tatsache**, die meinem Menschenbild zugrunde liegt, ist die Tatsache, dass wir **alle nach etwas streben**. Jeder hat permanent Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Visionen, Moralvorstellungen, Gewohnheiten (die wir aufrechterhalten wollen) usw. Auch wenn wir nur entspannen wollen, ist die Entspannung das, wonach wir gerade streben. Auf der körperlichen Ebene können wir es gut erkennen, dass permanent Ziele verfolgt werden, um bestimmte Gleichgewichte aufrecht zu erhalten (Homöostase / Homöodynamik): Unser Herz pumpt und will den Blutkreislauf in Gang halten, unsere Muskeln wollen unser Gleichgewicht bewahren und zusammen mit den Faszien den Körper zusammen-

halten, unsere Atmung will den Sauerstoffgehalt im Körper regulieren, unsere Hunger- und Durstgefühle wollen unserem Körper notwendige Nährstoffe zufügen, unser Gehirn will im Schlaf die Tageseindrücke verarbeiten und Schadstoffe ausleiten usw.

Sobald uns etwas stört und wir ein bestimmtes Ziel *nicht* erreichen, entsteht ein Problem und uns wird bewusst, dass wir ein Ziel haben, das gerade nicht erfüllt wird: wenn wir keine Luft mehr bekommen, wenn wir unser Gleichgewicht nicht mehr halten können und umkippen, wenn uns Schlaflosigkeit nach einer Weile unwohl fühlen lässt, wenn wir unseren Hunger nicht stillen können.

Solange wir aber keine Störung empfinden, leben wir unser Leben und haben weitestgehend ausgeblendet, dass unser Leben aus einem permanenten Streben nach unterschiedlichsten Zielen und Gleichgewichten besteht. Doch dieses Streben hat ganz bestimmte wichtige Begleiterscheinungen: unsere Bewertungen. Hinter jedem Wert, hinter jeder Wertung, jeder Bewertung und jeder Abwertung steckt ein Streben nach etwas. Ich werde diesen Zusammenhang gleich in Kapitel 2 ausführlich erläutern (speziell ab Seite 96).

**Der dritte Aspekt**, der meinem Menschbild zugrunde liegt, ist meine ganz persönliche Erfahrung mit **Tränen**. Nachdem ich viele andere Menschen befragt und beobachtet habe, ist mein Eindruck, dass ich auf eine Art und Weise meine schmerzhaften Kindheitserlebnisse verarbeitet habe, wie es bisher niemand anderes getan hat oder tut. Ich habe dafür über viele Jahre gezielt meine natürlichste, angeborene Schmerzverarbeitungstechnik eingesetzt: meine Tränen. Dabei habe ich viele hochspannende Erfahrungen gemacht, u. a. die Erfahrung, dass öfter nach einem heftigen längeren Tränenprozess am nächsten Tag mein

Gehirn befreiter zu sein schien und mir viele neue Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse kamen. Als ob das Gehirn sich neu vernetzt. Solche und noch weitere Erfahrungen haben mich letztendlich zu dem Schluss kommen lassen, dass ich durch das jahrelange „Tränen-Yoga“ (wie ich es nenne) meine emotionale Resilienz vollkommen ausbilden konnte („Resilienz“ = „psychische Widerstandskraft“ oder „mental gesund bleiben/werden“). Ich habe meine Tränen wieder vollständig in mein Erwachsenenleben integriert und kann dadurch schmerzhaftes Erlebnisse sofort verarbeiten. Keine posttraumatische Belastungsstörung hat bei mir noch eine Chance. Durch eine sofortige tränenreiche Schmerzverarbeitung belasten mich traumatische Erlebnisse nicht länger. Sie gehören nach der intensiven Verarbeitung vollkommen zu meinem Leben dazu. So wie in der japanischen Kintsugi-Kunst Zerbrochenes wieder zusammengesetzt wird und die Bruchstellen (Narben) vergoldet werden. (Für mehr Informationen über mein Tränen-Yoga siehe mein Buch *Der Mann, der sich glücklich weinte.*)

**Der vierte und spannendste Aspekt**, der meinem Menschenbild zugrunde liegt, sind meine Erfahrungen mit den **resonierenden Empfindungen**. Das Phänomen der resonierenden Empfindungen wird von einer permanent wachsenden Zahl von Menschen genutzt. Es ist aktuell jedoch so unsicher erforscht und es wird noch so viel darüber spekuliert, dass ich mir im Jahr 2014 erlaubt habe, selbst dafür diesen Begriff zu erfinden. Die Bezeichnung „Resonierende Empfindungen“ empfinde ich aktuell am stimmigsten dafür. Bekannt ist dieses Phänomen vermutlich seit dem österreichischen Psychoanalytiker Sigmund Freud, der es in seinen Therapiesitzungen „Übertragung – Gegenübertragung“ nannte, oder auch das „Auftreten eines fremden Gefühls

als Symptom“. In der Systemischen Aufstellungsarbeit und im Familienstellen wurde es zu Beginn von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer „repräsentierende Wahrnehmung“ getauft. Ich durfte dieses Resonanz-Phänomen seit über zwanzig Jahren sowohl in meinem Alltag als auch in den von mir begründeten „Freien Systemischen Aufstellungen“ ausführlich beobachten und damit selbst experimentieren. (In den Veranstaltungen mit Freien Aufstellungen sind die Teilnehmer:innen immer Chef:in ihrer eigenen Aufstellung – in voller Eigenverantwortung; siehe dazu das Buch *„Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!“*)

Bei den resonierenden Empfindungen handelt es sich meiner Deutung nach um eine alltägliche Erfahrung, die jeder von uns immer wieder macht: Im Kontakt mit einem anderen Menschen fühlen oder verhalten wir uns auf eine Weise, wie wir uns normalerweise nicht fühlen oder verhalten würden, wenn wir mit uns ganz allein wären. Die meisten Menschen denken, dass dies doch ein normaler gesellschaftlicher Anpassungsprozess sei. Es sei völlig natürlich, dass wir uns jedem Menschen gegenüber ein bisschen anders verhalten.

Nehmen wir aber unsere innere Anpassung, unsere Empfindung, unser Verhalten ganz genau unter die Lupe und erforschen gleichzeitig die emotionale Stimmung oder die Gewohnheiten unseres Gegenübers, dann können seltsame Übereinstimmungen entdeckt werden. Auf interessante Weise stimmt unsere Anpassung im Gefühl und Verhalten mit der Stimmung oder mit dem „Thema“ oder dem aktivierten Schutz-Netzwerk oder mit einer ganz normalen Gewohnheit unseres Gegenübers nahezu überein (Resonanz). Dies kann sogar gegenseitig und gleichzeitig passieren, sodass wir erst einmal genauer herausbekommen müssen, wer sich gerade an welchen Anteil vom Gegenüber

angepasst hat und ihn nun im eigenen Verhalten und Gefühl spiegelt.

Ich hatte einmal einen jungen Klavierschüler, bei dem ich mich strenger erlebte als bei allen anderen Schüler:innen. Ich wunderte mich darüber und bremste meine strengen Impulse. Denn ich wollte so nicht sein. Als Klavierlehrer bin ich gerne tolerant, flexibel und einfühlsam. Ein paar Wochen später begegnete ich das erste Mal seinem Vater, der genauso streng mit ihm umging, wie es meinem ursprünglichen Impuls entsprach. Der Schüler war also ein strenges Verhalten von einer ihm nahestehenden männlichen Person gewohnt. Und ich hatte während des Unterrichts die entsprechende resonierende Empfindung in mir gespürt.

Im Alltag sind die resonierenden Empfindungen sehr schwer zu erforschen, weil wir so gut wie gar nicht darüber sprechen. Wir sind den (Fehl-)Deutungen unseres Gehirns ausgeliefert und können kaum nachfragen und überprüfen, ob unsere Deutung passt. In Aufstellungsveranstaltungen ist dieses Phänomen viel deutlicher wahrnehmbar und erforschbar. Denn hier ist ein direkter verbaler Austausch über die aktuellen Empfindungen möglich – und sogar gewünscht. Außerdem ist eine klare Rangfolge vorhanden: Es gibt eine Person, deren Ziel, Bedürfnis oder Problem im **Vordergrund** steht. Die übrigen Gruppenmitglieder passen sich absichtlich an dieses Thema an und gehen dazu bewusst in „Resonanz“. Auf diese Weise zeigen sich in den spiegelnden Gruppenmitgliedern (auch „Stellvertreter:in“ oder „Resonanzgeber:in“ genannt) viel klarer resonierende Empfindungen und Verhaltensweisen, die die Hauptperson spannenderweise ihrem Thema zuordnen kann. Natürlich mit ihrem deutenden Gehirn.

Denn selbstverständlich leistet beim Aufstellen unser deutendes Gehirn auch weiterhin seine Deutungsarbeit. Doch immer

wieder werden Übereinstimmungen deutlich, die verblüffend dicht an der Realität liegen. Das passiert sogar, wenn die spiegelnden Gruppenmitglieder gar keine Informationen über die Realität besitzen. Dabei wird das Thema nicht benannt. Die Gruppenmitglieder folgen in ihren (verdeckten) Rollen einfach nur unwissend ihren Gefühlen und Impulsen. Sie teilen mit, was sie gerade empfinden. Auch dann können im Nachhinein (beim nachträglichen Erzählen, worum es geht) hochinteressante Parallelen zum Thema der aufstellenden Person festgestellt werden, die definitiv kein „reiner Zufall“ sein können.

Man kann immer wieder über dieses Phänomen den Kopf schütteln, weil es einfach im wahrsten Sinne des Wortes „unglaublich“ ist. Es fällt schwer, wirklich daran zu glauben, wie stark wir emotional miteinander verbunden zu sein scheinen, wenn wir im Alltag intensiven Kontakt zueinander leben.

Ich habe mich gefragt, was uns die Aufstellungsarbeit im Großen und Ganzen eigentlich „zeigen will“. Die Antwort in mir: Jede Form der Aufstellungsarbeit, egal ob therapeutisches Familienstellen, professionelle Organisationsaufstellungen, eigenverantwortliche Freie Systemaufstellungen, Strukturaufstellungen, Schamanisches Aufstellen, Trauma-Aufstellungen etc. arbeitet mit dem Phänomen der resonierenden Empfindungen. Das ist der rote Faden bei allen unterschiedlichen Arten von Aufstellungen. Das bedeutet: Aufstellungsarbeit zeigt uns letztendlich, wie intensiv wir Menschen miteinander in Resonanz schwingen können – und es auch tun. Im Alltag noch viel mehr als in einer Aufstellungsveranstaltung. Deute ich. In meinem bereits erwähnten Buch: *„Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!“*, habe ich diese Deutung ausführlich beschrieben und begründet.

Wenn wir diese Sichtweise in unser Menschenbild integrieren, entstehen vollkommen neue Schlussfolgerungen über unsere

Alltagsgefühle. Nicht alle Gefühle sind allein unsere. Sondern sie *könnten* eben auch resonierende Empfindungen sein, die auf angemessene Weise mit der aktuellen Situation in unserem Umfeld mitschwingen. Mitgefühl. Einfühlungsvermögen. Natürliche Empathie. Und zwar so stark und intensiv, dass wir uns mit diesen Empfindungen seit unserer Kindheit identifizieren. Wir denken, es seien unsere eigenen Gefühle und mit uns stimme etwas nicht - angeblich. Erforschen wir aber genauer unser Umfeld (oder rückblickend unser vergangenes Umfeld), dann können wir oft entdecken, dass es Parallelen zwischen unseren eigenen Empfindungen und der Stimmung in unserem Umfeld gibt (gab). Dies will immer wieder genau erforscht und beobachtet werden.

Ein Beispiel, das bestimmt fast jeder nachvollziehen kann: Wenn Eltern unter Stress stehen oder sich „verschlossen“ fühlen, dann verhalten sich die Kinder garantiert nicht entspannt und gelassen und fröhlich. Sondern sie beginnen nach einiger Zeit ebenso, aus einem Stressgefühl heraus zu agieren. Die Eltern denken, dass mit den Kindern etwas nicht stimmt, und fragen sich, warum sie ausgerechnet jetzt so sein müssen. Die Eltern erkennen nicht, dass sich die Kinder gerade in Resonanz zur Stimmung der Eltern (oder eines Elternteils) befinden.

Umgekehrte Situation: Haben wir in unserer Kindheit im Kontakt mit unseren Eltern ungute Gefühle gespürt und haben danach gesucht, von unseren Eltern wieder liebevoll beruhigt zu werden, dann wurde oft unser Bedürfnis von ihnen negativ beurteilt. Zumindest reagierten sie genervt auf unser Bedürfnis. Sie standen ja selbst unter Stress. Wir wurden abgewiesen und mit unserem Impuls als „störend“ abgewertet. Ergo: Unsere unguuten Gefühle waren eine Resonanz zu dem Stress der Eltern. Wir spürten unbewusst, dass wir jetzt gerade bei ihnen nicht geborgen waren und wollten wieder Harmonie und Geborgenheit.

Deswegen wurden wir „anhänglich“ oder auf andere Weise ihnen gegenüber bedürftig. Ursache: die innere Distanz der Eltern.

Weil dieser Resonanz-Zusammenhang unserer ungunstigen Gefühle zu dem Stress der Eltern uns von den Eltern aber nicht gelehrt wurde, dachten wir als Kind, dass wir etwas falsch gemacht hatten. Wir waren scheinbar schuld daran, dass die Eltern sich durch uns gestört gefühlt haben. Unser Gehirn lernte, sich zu bremsen und dieses Bedürfnis nach Harmonie und Geborgenheit zu verstecken. Wir begannen, unsere Impulse zu unterdrücken und es entstand ein Schutz-Netzwerk. Aus Angst vor Kritik und Abweisung.

Auf diese Weise haben wir uns antrainiert, unsere Bedürfnisse nicht mehr anzusprechen, weil wir befürchteten, unser Umfeld damit zu belasten und etwas falsch zu machen. Das war der Moment, in welchem wir unser Potenzial „Authentizität“ einzuschränken begonnen haben. Doch gerade unser authentisches (resonierendes?!) Verhalten im Kontakt mit anderen Menschen könnte unsere Resonanz zu ihnen wieder zum Vorschein bringen. Weil wir aber aufgehört haben, authentisch das auszudrücken, was wir gerade empfinden, bleibt dieser Zusammenhang versteckt.

Leider können wir in unserer Gesellschaft im Alltag aus einem Gefühl nicht generell ableiten, dass es „nur“ eine Resonanz zum Umfeld ist. Wir brauchen *immer* die Bestätigung vom Umfeld, um den Resonanz-Charakter einer Empfindung zu identifizieren. Aussagen wie: „Ich fühle, dass es dir nicht gut geht“, sind eindeutig entwürdigende Aussagen. Denn man stellt sich dadurch „wissend“ und „behauptend“ über den anderen, ohne es überprüft zu haben. Würdevoll ist es, wenn wir *fragen*: „Könnte es sein, dass es dir nicht gut geht? Ich spüre da etwas in mir, das vielleicht mit deiner Stimmung zusammenhängen *könnte* ...“

Ein hochinteressantes Thema. (Mehr dazu findest du in dem Buch von meiner Frau Jacqueline und mir: *Der lebendige Spiegel im Menschen – In Resonanz lernen-lösen-leben-lieben*).

Ich wiederhole noch einmal die vier Aspekte meines Menschenbildes, in die ich eben ein bisschen eingeführt habe:

1. Wir haben unterschiedliche Gehirne. Jedes Gehirn deutet sein Umfeld auf seine ganz individuelle Weise.
2. Wir streben alle permanent nach etwas. Jeder nach etwas anderem (weil wir unterschiedliche Gehirne haben).
3. Tränen unterstützen auf natürliche Weise unsere Verarbeitung schmerzhafter Erlebnisse. Sie sind Teil unserer angeborenen Resilienz.
4. Resonierende Empfindungen im zwischenmenschlichen Bereich sind ein natürlicher Anteil unseres alltäglichen Gefühlslebens (Mitgefühl / Einfühlung).

Diese vier Aspekte zusammen führen zu meinem persönlichen Menschenbild und Gesellschaftsbild, das ich (mit meinem deutenden Gehirn) dir (mit deinem deutenden Gehirn) in diesem Buch zur Verfügung stelle. Ich erlebe in meinem eigenen Gehirn durch diese vier Grundannahmen und durch alle Konsequenzen daraus ein sehr rundes und stimmiges Menschenbild. Ich kann im Alltag meinem Gefühl nach viel „klarer deuten“, was gerade an welcher Stelle unstimmig verläuft, warum es unstimmig verläuft, und wie der gelöste Zustand sein kann, wie also das „entfaltbare Potenzial“ aussehen könnte. Es ist eine Deutungsfähigkeit meines Gehirns, mit der ich äußerst zufrieden und gleichzeitig auch begeistert fühle. Im Vergleich zu früher, wo ich fühlte, dass etwas mit mir selbst nicht stimmt und dass auch in meinem direkten Umfeld und in der Gesellschaft allgemein so einiges

nicht stimmt, habe ich jetzt das Gefühl, endlich alles (für mich) stimmig einordnen zu können. Auch das Unstimmige. Ich habe jetzt das Gefühl von „Verstehen“. Und dadurch kann ich gleichzeitig das, wie es ist, in vollem Umfang so achten, würdigen und respektieren, wie es ist. Es gibt keinen inneren Kampf mehr in mir. Keine Aufregung und keinen Ärger mehr. Nur noch Betroffenheit darüber und Mitgefühl damit, wie viel Leid wir uns meist unbewusst und unabsichtlich gegenseitig und auch selbst antun. Allein durch unsere Wortwahl und die dadurch unabsichtlich beeinflussten Rollenverteilungen (über die Bestimmer-Rolle und die Gast-Rolle: siehe das zweite Kapitel).

Ich lade dich dazu ein, mein in den nächsten Kapiteln beschriebenes Menschenbild für dich dahingehend zu testen, ob es für dich persönlich genauso Sinn macht, ob es dir in deinem Leben ganz konkret weiterhilft und ob es dich darin unterstützt, dein Potenzial (wieder) voll zu entfalten.

Jetzt hast du inzwischen ein erstes Bild von mir. Allerdings ist dein Bild garantiert nicht vollständig. Und sicherlich stimmt es auch nicht mit dem Bild überein, das ich selbst von mir habe. Denn wir haben unterschiedliche Gehirne. Letztendlich wirst du mich nie vollständig kennenlernen. Doch darin steckt auch ein spannendes Potenzial: Wir Menschen können uns gegenseitig immer weiter Fragen stellen und uns gemeinsam erforschen. Selbst wenn wir uns schon ewig zu kennen meinen. Auf diese Weise regen wir unseren Lern- und Wachstumsprozess verstärkt an – womöglich sogar bis an unser Lebensende.

Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten ...

Weiter ab Seite 78:

Gehen wir klar davon aus, dass wir *unterschiedliche* Gehirne haben und *nicht* gegenseitig in unsere Gehirne blicken können, und wenn wir daraus vollständig alle Konsequenzen ziehen, dann wird offensichtlich, was in unserer Gesellschaft aktuell (noch) alles schief läuft. Höchstwahrscheinlich jedenfalls. So deutete *ich* es zumindest – mit einem natürlichen Unsicherheitsgefühl 😊 (ohne dass ich davon ausgehe, es „besser zu wissen“). Das Ergebnis meiner persönlichen Deutung ist:

- Wir Menschen verstehen nicht den Sinn unseres Unsicherheitsgefühls.
- Wenn wir uns nach einer anderen Person richten wollen, verstehen wir nicht die Notwendigkeit, ihr viele und exakte Fragen über ihre Wünsche, Vorstellungen und Regeln zu stellen.
- Wir verstehen nicht, dass es unmöglich ist, genau „wissen“ zu können, was eine andere Person gerade wirklich braucht. Selbst Psychotherapeut:innen mit vielen Lebenserfahrungen oder Empathie-Spezialist:innen können es nie genau wissen.

Wäre das alles in unserer Gesellschaft gelöst und geklärt und würden wir überall die unterschiedlichen Gehirne sehen, dann sähe unser Zusammenleben möglicherweise so aus:

- Wir können an unserem **Unsicherheitsgefühl** (oder an unserer Schüchternheit) ablesen, dass wir unsere Aufmerksamkeit

gerade auf die Wünsche, Vorstellungen und Regeln einer anderen Person konzentrieren – mit der Frage, wie sie es will. Wir sind bei ihr „zu Gast“.

- Wir fühlen uns frei, der anderen Person so lange **Fragen** über ihren Willen, über ihre Ziele, Bedürfnisse, Gewohnheiten und Bewertungen zu stellen, wie sie dafür offen ist. Wir brauchen diese Informationen von ihr, um uns als Gast so gut wie möglich an ihr „Zuhause“ anpassen zu können. Durch diese Fragen bekommen wir heraus, was wir tun und was wir lassen sollen.
- Wir fühlen uns frei, der anderen Person unsere Hilfe und unsere Ideen **anzubieten**. Dabei wissen wir immer, dass letztendlich nur die andere Person als „Gehirnbesitzerin“ wahrnehmen und entscheiden kann, ob sie überhaupt Angebote benötigt und was für sie passt oder was sie unterstützt.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 104:*

Werden wir von anderen bewertet, dann nenne ich das unseren „Fremdwert“. Ein anderer Mensch verfolgt bestimmte Ziele, hat bestimmte Wünsche und gibt uns (bewusst oder unbewusst) aus seiner Perspektive einen Wert. Dieser Fremdwert hat nichts mit unserem „Selbstwert“ zu tun. Unser Fremdwert hängt immer von den Bestrebungen der anderen Menschen ab. Passen wir gerade

zu den Zielen eines anderen? Sind wir für den anderen und seine Ziele (Wünsche, Gewohnheiten) wertvoll oder wertlos?

Viele Menschen vermischen Fremdwert und Selbstwert miteinander – und rutschen dadurch in eine persönliche Krise, wenn sie nicht zu den Zielen, Wünschen, Vorstellungen anderer Menschen passen. Sie denken, sie seien grundsätzlich nichts wert, wenn sie von anderen Menschen nicht „gewollt“ sind. Sie werden scheinbar nicht so geliebt, wie sie sind.

Diese Krise entsteht, weil sie nicht deuten können, dass aufgrund der unterschiedlichen Gehirne niemand sehen kann, wie ein anderer Mensch eigentlich wirklich „ist“. Niemand kann einen anderen Menschen „so lieben, wie er ist“, weil er nicht sehen kann, wie der andere Mensch „wirklich ist“.

Wir können uns gegenseitig niemals vollständig kennen. Aber wir können das lieben, was wir im anderen sehen, was wir in ihn deuten, wie wir ihn interpretieren. Jeder Mensch bewertet, ob das, was er in den anderen Menschen deutet, zu seinen eigenen Vorstellungen (Bestrebungen) passt. Dadurch gibt jeder dem anderen einen Wert – bezogen auf die eigenen Vorstellungen. Und der andere spürt diese Bewertung als „Fremdwert“. Er wird von jemand anderem (fremdem) bewertet.

Unser „Selbst“wert bezieht sich in Wirklichkeit allein auf unsere *eigenen* Ziele. Sind wir mit uns selbst bezogen auf unsere eigenen Ziele zufrieden? Und können wir uns deswegen selbst lieben? Wenn ja, dann haben wir einen hohen Selbstwert. Wenn nicht, wenn wir also unzufrieden mit uns selbst sind, dann ist der Selbstwert niedriger. Unser Selbstwert ist unabhängig von anderen Menschen. Wir können unseren Selbstwert am besten bestimmen und fühlen, wenn wir allein zu Hause sind (oder auf unserer imaginären Insel).

Sobald wir aber zu Gast bei einem anderen Menschen sind und unsere Aufmerksamkeit auf *seine* Ziele gerichtet haben, spüren wir auch *seine* Bewertungen und damit unseren *Fremdwert*. Wir spüren, ob wir für den anderen und seine Ziele wertvoll sind, ob wir mit unserem Verhalten zu seinen Wünschen und Regeln passen oder nicht.

Da sich unsere Gehirne und Ziele *immer* voneinander unterscheiden, ist auch unser Fremdwert *immer* anders als der Selbstwert. Sie können niemals identisch sein.

Frage dich selbst im Kontakt mit anderen Menschen, wie sie dich wohl bezogen auf ihre Wünsche und Ziele bewerten. Wie gut passt du wohl zu ihren Vorstellungen? Das ist dein von dir gedeuteter Fremdwert. Wenn du die anderen dann auch noch gezielt fragst, wie sie dich bewerten, dann erhältst du deinen Fremdwert ganz direkt (wenn sie ehrlich antworten).

Frage dich, wenn du mit dir allein bist, wie du dich selbst bezogen auf deine eigenen Wünsche und Ziele bewertest. Wie gut passt du selbst zu deinen eigenen Vorstellungen? Das ist dein Selbstwert.

Falls du mit dir selbst unzufrieden bist und dein Selbstwert niedrig ist, kannst du ihn auf zwei Weisen regeln: Entweder du lässt dein Ziel los, an dem du gerade dein eigenes Verhalten misst, und hast liebevolles Verständnis für dich selbst, dass du dieses Ziel nicht so erreichen kannst, wie du es dir vorgestellt hattest. Du entscheidest: „*Auch das gehört jetzt dazu, dass ich dieses Ziel nicht erreichen kann. Ich respektiere meine Grenzen.*“ Oder du änderst dein Verhalten so, dass du dein Ziel super gut erreichst. In beiden Fällen verbesserst du deinen Selbstwert.

Du verstrickst dich in eine unauflösbare Situation, wenn du das Ziel verfolgst, einem anderen Menschen so zu helfen, dass **er glücklich sein Ziel erreichen kann**. Wenn du dieses Ziel verfolgst, dann knüpfst du deinen Selbstwert direkt an den Fremdwert. Ist der andere also unglücklich und signalisiert dir, dass deine Hilfe für ihn nicht hilfreich ist, also wertlos ist, dann ist dein Fremdwert sehr gering. Zusätzlich bist du dann auch noch mit dir selbst unzufrieden, weil du dein eigenes Ziel nicht erreichen konntest, den anderen glücklich zu machen. Dadurch ist dein Selbstwert ebenso gering und du fühlst dich insgesamt schlecht.

Ich biete dir folgende Idee zum Ausprobieren an: Wie ist dein Selbstwert, wenn du das Ziel verfolgst, dem anderen **deine allerbeste Hilfe anzubieten**? Du gibst dein Bestes und du weißt am Ende auch, dass du tatsächlich dein Bestes gegeben hast. Dann kannst du mit dir selbst zufrieden sein und dein Selbstwert ist hoch. Konnte der andere durch deine Hilfe aber trotzdem sein Ziel nicht erreichen und ist unglücklich, dann ist dein Fremdwert auch hier nur gering. Gleichzeitig bleibt dein Selbstwert hoch, weil du mit dir selbst zufrieden bist. Du hast dein Bestes gegeben. Besser ging nicht. Zusätzlich hast du Mitgefühl mit dem anderen und bietest auch weiterhin deine beste Hilfe an, falls er sie noch möchte.

Wenn du das Ziel verfolgst, dem anderen **deine allerbeste Hilfe anzubieten**, und der andere nimmt dein Angebot an und schafft es tatsächlich, mit deiner Hilfe sein Ziel zu erreichen, dann ist er glücklich. Dabei sind sowohl dein Selbstwert („Ich habe mein Bestes gegeben“) als auch dein Fremdwert („Der andere bewertet meine Hilfe als ‚sehr hilfreich‘“) hoch – und das fühlt sich für dich höchstwahrscheinlich super gut an.

Wertungen sind immer da – weil wir immer nach etwas streben. Wir haben immer Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Gewohnheiten. Selbst wenn du das Ziel hast, wertfrei zu leben, weil dir Wertungen ein Graus sind, dann wertest du damit automatisch die Wertungen. Du willst Wertungen loswerden. Wertungen sollen *nicht* zu deinem Leben dazugehören. Bloß nicht andere Menschen werten! ... Doch in Wirklichkeit ist das genauso eine Wertung. Wir kommen aus dem Wertungskreislauf niemals heraus – solange wir am Leben bleiben *wollen*. Schon allein dieser Überlebenswille ist ein Streben, das Wertungen erzeugt.

Nur wenn uns wirklich komplett *alles* (auch das Leben) egal wäre, würden wir nicht mehr werten – aber auch nach nichts mehr streben. Nicht mal nach einem körperlichen Gleichgewicht. Wir würden zerfallen.

Doch so weit gehen wir nicht. Es bleibt uns letztendlich also nichts anderes übrig, als Wertungen für „normal“ und „natürlich“ zu halten und mit ihnen umzugehen. Sie sind eine logische Folge unseres Strebens nach den verschiedensten Dingen und Zuständen.

Wenn wir Wertungen aber trotzdem nicht mögen, dann liegt es daran, dass wir das Ziel haben, uns wohl zu fühlen. Und Wertungen lassen uns in den Momenten unwohl fühlen, in welchen uns *streng* mitgeteilt wird, dass wir aus der Sicht des anderen einen Fehler gemacht haben oder falsch sind. Dadurch fühlen wir uns ausgeschlossen, nicht mehr dazugehörig, negativ bewertet oder wir fühlen uns auf andere Weise unangenehm. Unser Fremdwert ist niedrig. Das wollen wir vermeiden. Und deswegen wollen wir Wertungen aus unserem Leben am liebsten ausschließen.

In Wirklichkeit wollen wir aber *das Unwohlgefühl* ausschließen, das oft mit einer strengen Wertung verknüpft ist. Wir wollen den **Schmerz einer Fremdwertung** nicht.

Deswegen können wir nun folgenden Schluss daraus ziehen: Wenn Wertungen ganz besonders *liebepoll* und *achtsam* ausgesprochen werden und gleichzeitig signalisiert wird, dass man zwar einen Fehler gemacht hat, dadurch aber trotzdem auch weiterhin als Mensch dazugehört und vollständig respektiert wird, dann können wir uns mit Wertungen wesentlich besser fühlen. **Es kommt also nicht darauf an, ob wir werten, sondern wie wir werten.**

## Die zielbezogene Wertung

Die Art und Weise, wie wir werten, können wir auf eine bestimmte Weise steuern. Ich habe mir folgenden Zusammenhang bewusst gemacht: Je intensiver wir an bestimmten Zielen festhalten, umso intensiver sind oft auch unsere dazugehörigen Wertungen – bis hin zu verletzenden Abwertungen.

Je flexibler wir sind, je leichter wir von Zielen loslassen können, je öfter wir zustimmend zu Störungen sagen können, dass „auch das jetzt dazugehören darf“, umso liebevoller sprechen wir Wertungen aus.

Dieser Zusammenhang *muss* aber nicht so sein. Wir können **intensiv** an einem Ziel festhalten und gleichzeitig liebevoll werten. Dafür biete ich an dieser Stelle die zielbezogene und gleichzeitig würdevolle Wertung an, die ich vorhin schon einmal angedeutet hatte. Diese zielbezogene Wertung funktioniert ganz einfach:

Wenn wir eine Wertung in uns spüren, dann üben wir uns darin, uns sofort unser eigenes Ziel wieder bewusst zu machen.

Welches Ziel in uns (welcher Wunsch, welches Anliegen, welcher Wille, welche Gewohnheit, welches Bedürfnis, welche Vision ...) ist die Ursache für unsere Wertung? Was wollen wir „eigentlich“? Und dann teilen wir unserem Umfeld zuerst dieses Ziel und dann unsere Wertung mit:

*„Weil ich den Wunsch xyz habe, passt dein Verhalten gerade nicht zu meinem Wunsch. Es tut mir leid, dass ich bei dir nicht mitmache oder dir eine Grenze setze. Meine Wertung hat nichts mit dir zu tun. Ich habe sie einzig und allein, weil ich diesen bestimmten Wunsch xyz habe und daran festhalte. Nur deswegen bewerte ich dein Verhalten momentan als: zu meinem Wunsch nicht passend.“*

Stell dir vor, du wirst von einem anderen Menschen auf diese Weise bewertet. Wie fühlst du dich damit?

Wenn wir von jemand anderem so eine zielbezogene Wertung hören, dann wird dabei unser Fremdwert in zwei Bereiche eingeteilt:

1. Unser aktuelles **Verhalten** passt nicht zum Ziel des anderen = niedriger Fremdwert.
2. Als **Mensch** gehören wir für den anderen weiterhin dazu und werden in unserem Sein respektiert und gewürdigt = hoher Fremdwert.

Beide Werte existieren gleichzeitig. Wenn wir in dem Moment auch noch mit uns selbst zufrieden sind, weil wir unser Bestes gegeben haben – ganz unabhängig von der Bewertung des anderen, dann ist zusätzlich unser Selbstwert hoch. Drei Werte, die unabhängig voneinander gleichzeitig wirken.

Am Ende eines unserer Workshops luden meine Frau und ich die Teilnehmer:innen dazu ein, zum Abschluss noch mitzuteilen, wie

sie sich jetzt fühlen, wie es ihnen geht, was ihnen noch am Herzen liegt und ob sie vielleicht einen Wunsch an uns oder ein Feedback für uns haben. Ein Teilnehmer bot die Idee an, dass wir uns alle in einen Kreis stellen, an den Händen halten und noch eine gemeinsame Abschluss-Meditation machen. Ich reagierte spontan und sagte: „Das ist eine wundervolle Idee. Doch es passt nicht zu unserem eigenen Ziel. Wir haben in unseren Gruppen immer den Stil, den Teilnehmer:innen am Schluss einfach nur Raum für eine Mitteilungs-Runde zu geben und die Veranstaltung auf diese Weise ausklingen zu lassen. Ich hoffe, dass das für dich in Ordnung ist. Trotzdem ganz lieben Dank für dein Angebot.“

Der Teilnehmer, der sich in seinem Leben öfter ausgeschlossen fühlt, teilte uns im Anschluss mit, dass er in dem Moment nachgespürt hatte, ob sich diese Grenze für ihn verletzend anfühlt. Doch er fühlte sich von mir gewürdigt und hatte keinerlei Verlust- oder Ausschlusschmerz.

Weitere Beispiele für zielbezogene Wertungen:

„Weil ich mich mit der Hausarbeit überfordert fühle, habe ich den Wunsch nach Entlastung. Deswegen bewerte ich die Tatsache, dass die Kinder im Haushalt nicht mithelfen, als unstimmig. Doch meine Wertung liegt nicht an den Kindern, die ich weiterhin liebhave. Sie haben mit meiner Wertung nichts zu tun. Meine Wertung liegt allein an meinem Ziel, mich selbst zu entlasten. Und das aktuelle Verhalten der Kinder passt nicht zu diesem Ziel.“

„Weil ich mich bei einem Arzt wohlfühlen und ihm vertrauen möchte, suche ich mir einen neuen Arzt. Die Umgangsweise meines bisherigen Arztes, mich immer nur kurz angebunden und mit einem unbeweglichen Gesicht zu beraten, passt nicht zu meinem Ziel. Dieser Arzt, den ich weiterhin würdige, wie er ist,

kann nichts dafür, dass ich so werte. Meine Wertung liegt allein an meinem Wunsch nach Vertrauen und Wohlgefühl.“

„Wenn ich als Lehrerin die Leistungen eines Schülers als ungenügend bewerte, dann liegt das an dem Maßstab, der mir vom Schulsystem vorgegeben wurde. Mein Ziel ist es, diesen Maßstab einzuhalten. An diesem Maßstab messe ich die Leistungen des Schülers. Der Schüler, den ich als Mensch sehr schätze, kann nichts dafür, dass ich diesen Maßstab verwende und ihn einhalten will.“

„Ich habe als Teamchef das Ziel, dass wir im Team am Ende der Woche unser Arbeitspensum erledigt haben. Deshalb passt es nicht, wenn Teammitglieder so langsam und wenig arbeiten, dass wir mein Ziel nicht erreichen. Sobald eine Mitarbeiterin meinem Gefühl nach zu wenig arbeitet, bewerte ich das als unstimmig. Es passt nicht zu meinem Ziel. Das hat aber nichts mit der Mitarbeiterin zu tun, die ich weiterhin sehr schätze, sondern einzig und allein mit meinem Ziel, das Arbeitspensum rechtzeitig erledigt zu haben.“

Wenn wir *„zielbezogen werten“*, dann wird die Wertung immer nur zusammen mit dem Ziel ausgesprochen, durch das die Wertung ins Leben gerufen wurde. Sie wendet sich nicht mehr direkt gegen denjenigen, den wir bewerten. Trotzdem bleiben die Ziele, die Grenzen und die Werte klar. Auf diese Weise können wir das empfindliche Thema der Wertung sehr würdevoll, einfühlsam, liebevoll und gleichzeitig klar gestalten. Wir brauchen keine Angst mehr vor Wertungen zu haben. Wenn du dir vorstellst, dass überall auf der Welt so gewertet werden würde, dann merkst du, wie sich dadurch sehr vieles (alles?!?) in unserem Leben grundlegend ändern würde, oder?

Stell dir beispielsweise vor, dass in der Politik nur noch zielbezogen gewertet werden würde, dann würde sich an den Ent-

scheidungen und Handlungen, wie z. B. Sanktionen gegen ein anderes Land, nichts ändern, aber man würde es anders und viel würdevoller formulieren.

Ein Staat W stellt fest, dass ein Staat R sich nicht mehr so verhält, wie es für Staat W angenehm wäre. Deswegen beendet Staat W die Zusammenarbeit mit Staat R. Staat W sagt nicht: *„Wir setzen Sanktionen gegen Staat R ein, weil sich dieser Staat unmöglich verhält.“* Staat W stellt sich also nicht mehr drüber und wertet „von oben herab“. Sondern Staat W wertet zielbezogen:

*„Weil das Verhalten des Staates R nicht mehr zu unserem Ziel (xyz) passt, wollen wir mit diesem Staat in bestimmten Bereichen nicht mehr zusammenarbeiten. Eine Zusammenarbeit passt in diesem Zusammenhang nicht mehr zu unserem Ziel.“*

Wenn Staat R das hört, kann sich R nun nicht mehr beschweren. R kann nicht mehr behaupten, dass Staat W die Ziele und Sichtweisen von R nicht respektiere oder dass sich Staat W in die Angelegenheiten von R einmischen würde.

In konkreten politischen Zusammenhängen können zielbezogene Wertungen so aussehen:

*„Wir haben das Ziel, die Menschenrechte einzuhalten. Weil aus unserer Sicht euer Verhalten nicht zu unserem Ziel passt, beenden wir die Zusammenarbeit im Bereich X mit euch.“*

*„Wir haben einen gemeinsamen Vertrag. Weil aus unserer Sicht euer Verhalten diesen Vertrag verletzt, steigen wir nun aus diesem Vertrag aus.“*

*„Wir haben ein Gesetz. Weil euer Verhalten nachweislich nicht zu diesem Gesetz passt, werden wir nun die entsprechenden Konsequenzen einleiten, die laut Gesetz bei einem Bruch in Kraft treten.“*

Auch die Kritik unterschiedlicher Parteien an dem Verhalten oder den Sichtweisen anderer Parteien fällt bei zielbezogenen Wertungen weg. Es wird nicht mehr entwürdigend gesagt:

*„Was die Partei P plant, ist vollkommen unausgereift und einfach nur Spinnerei!“*

Stattdessen werden die eigenen Ziele in den Vordergrund der Kommunikation gestellt und es wird klar unterschieden, was zu diesen eigenen Zielen passt und was nicht.

*„Die Vorstellung von Partei P passt nicht zu dem Ziel in unserer Partei Z. Unser Ziel sieht nämlich so aus: ...“*

Ich deute, dass so eine zielbezogene Kommunikation in der Politik besonders hilfreich sein könnte, weil man den Bürger:innen auf diese Weise das eigene Parteiziel bewusster macht. Eine „Profil-Schärfe“ geschieht nicht mehr durch Angriffe gegen andere, sondern durch deutliche und klare Beschreibungen der eigenen Ziele und der zielbezogenen Wertungen. Man macht klar, wie die eigenen Ziele aussehen und was nicht zu den eigenen Zielen passt.

Meiner Deutung nach kann Politik auf diese Weise viel klarer, zielstrebig, konstruktiver und gleichzeitig viel entspannter und würdevoller ablaufen.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab 142:*

Stell dir einmal vor, der andere könnte in dein Gehirn direkt hineinschauen. Dann wüsste er sofort, wie deine Ziele, Wünsche und Gewohnheiten sind. Und dann wüsste er auch, welches Verhalten von ihm für dich stimmig und welches unstimmig wäre. Er könnte sich problemlos nach deinen Regeln richten.

Hätte der andere vollen Einblick in dein Gehirn, dann wäre er nicht mehr unsicher, sondern er hätte Klarheit. Das bedeutet für dich, dass du ihm weder dein Ziel beschreiben musst noch ihn korrigieren musst. Er braucht auch keine Angebote mehr zu machen, sondern kann genau wahrnehmen, was dir hilft und was nicht. Du bräuchtest nichts mehr zu sagen. Der andere weiß und tut alles.

Da wir aber in der Realität unterschiedliche Gehirne haben, kann der andere mit seinem Gehirn nicht in dein Gehirn schauen. Er kann auch nicht von sich selbst auf dich schließen. Wenn er etwas mag, heißt das nicht automatisch, dass du selbst das auch magst. Das bedeutet:

- Bezogen auf dein Ziel (dein Zuhause) hast du immer mehr **Klarheit** als dein Helfer. Deine Aufgabe ist es, deinem unsicheren Helfer dein Ziel immer wieder so gut wie möglich zu beschreiben, damit sich sein natürliches Unsicherheitsgefühl etwas verringert und er dir optimal helfen kann.
- Wenn dein Helfer aus seiner natürlichen Unsicherheit heraus Fragen stellt, dann bist du offen für alle seine Fragen und gibst ihm geduldig und liebevoll alle **Antworten**, die er benötigt, um dir optimal zu helfen.
- Alles, was dein Helfer dir als Hilfe anbietet, überprüfst du und **bewertest** es freundlich. Hilft es oder hilft es nicht? Passt es zum Ziel? Wenn es nicht passt, dann gibst du ihm ein liebevolles **Feedback**. Du **korrigierst** ihn und erklärst noch einmal,

wie genau dein Ziel aussieht, welche Hilfe du genau benötigst, welches Verhalten für dich wirklich stimmig ist, was du genau willst.

Diese drei Punkte sind eine logische Konsequenz aus der Tatsache, dass wir Menschen unterschiedliche Gehirne haben.

So beschreibe ich den optimalen Wohlfühl-Zustand in einer Zusammenarbeit. Ich habe es die „Glückszelle“ genannt und ein entsprechendes Video auf Youtube hochgeladen („Die Glückszelle als gesunder Systemsprenger“).

Die Glückszelle besteht aus einer Zielkennerin (diejenige, die das Ziel **klar** im Kopf hat) und einem oder mehreren (**unsicheren**) Helfer:innen. Wenn die Zielkennerin/Zielverfolgerin mithilfe der Helfer:innen auf die Weise, wie ich es eben beschrieben habe, ihr Ziel tatsächlich erreicht, dann fühlen sich alle Beteiligten wohl, freuen sich und sind glücklich. Deswegen nenne ich es „Glückszelle“.

## Die Glückszelle in der Schule

So eine Glückszelle kann erfolgreich gelebt werden, wenn sich alle Beteiligten dieser eben aufgeführten logischen Zusammenhänge bewusst sind und gerne mitmachen.

Die folgende Beschreibung bezieht sich auf das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen. Du kannst es aber auch genauso gut auf alle anderen Situationen übertragen, in denen ein Mensch etwas lernen will, wie z. B. in einer beruflichen Fortbildung, einem Seminar oder einer Ausbildung.

Wenn eine Schülerin das eigene **Ziel** hat, etwas zu lernen, befindet sich der Lehrer in der **Helferrolle**. Die Schülerin hat die Klar-

heit, was sie genau lernen möchte und wann sie es so gelernt hat, dass sie damit zufrieden ist und ihr Ziel erreicht hat. Der Lehrer ist auf natürliche Weise unsicher und hat immer wieder Fragen an die Schülerin, wie genau ihr Ziel aussieht, wie er ihr optimal helfen kann und ob er sie noch richtig unterstützt. Die Schülerin ist offen für alle Fragen des Lehrers und gibt ihm geduldig Antworten.

Alles, was der Lehrer als Unterstützung anbietet, überprüft und testet die Schülerin. Sie entscheidet, ob sie dadurch ihrem Lernziel näherkommt. Passt ihr etwas nicht, dann korrigiert sie den Lehrer und teilt ihm mit, was sie braucht, was für sie stimmiger ist, was ihr besser helfen würde. Sie befindet sich mit ihrem Ziel in ihrem eigenen „Zuhause“ und bestimmt klar darüber, was sie will und was ihr hilft.

Der Lehrer befindet sich als Helfer in der Gast-Rolle, fühlt sich unsicher, stellt Fragen und macht der Schülerin immer wieder neue Lern**angebote**. Er beobachtet dabei, ob die Schülerin dadurch ihr Ziel erreicht. Behauptungen, Zielstrebigkeit und Wertungen gegenüber der Schülerin kommen beim Lehrer nicht vor, denn er ist ja der Helfer. Er wertet nur bezogen auf seine eigenen Lernangebote. Er wertet, welchen Lerninhalt er selbst mit seinem Hintergrundwissen als stimmig empfindet, um ihn der Schülerin anzubieten. Bezogen darauf, was er der Schülerin anbieten *will*, befindet er sich also in seinem „Zuhause“. Ob sein Angebot aber auch wirklich stimmig für das Lernziel der Schülerin ist, da ist er sich natürlicherweise unsicher und in der Gast-Rolle.

Weil die Schülerin etwas lernen will, was der Lehrer schon beherrscht, gibt die Schülerin dem Lehrer den Auftrag, ihre Fähigkeiten zu prüfen. Er soll ihr Bescheid geben, ob sie den Stoff aus der Sicht des Lehrers richtig beherrscht oder ob sie noch etwas falsch macht. Dieses Feedback, diese Bewertung vom

Lehrer geschieht immer nur im Rahmen seines *Angebots* an die Schülerin für ihr Lernziel. Die Schülerin bestimmt, ob sie ein Feedback möchte, wie oft und auf welche Weise. Denn sie kann am besten spüren, ob und wie sie sich durch Feedbacks in ihrem Lernprozess optimal unterstützt fühlt.

Wenn du diese Beschreibung mit dem heutigen Schulalltag vergleichst, merkst du sofort, was im realen Schulalltag anders läuft. Eine Glückszelle zu leben, ist in den bisher üblichen Schulen aktuell nicht wirklich möglich. Und doch wollen viele Lehrer:innen genau darauf hinaus. Sie fragen sich, wie sie ihre Schüler:innen „motivieren“ können, ihre eigenen Ziele zu verfolgen. Dabei stehen die Lehrer:innen sich selbst im Weg, denn sie wechseln nicht wirklich in die Gast-Rolle gegenüber den Zielen der Schüler:innen. Sie *wollen* zwar, dass die Schüler:innen zielstrebig werden und damit ihren eigenen Zielen folgen. Die Lehrer:innen *wollen*, dass die Schüler:innen sich also „zu Hause“ fühlen. Allerdings verhalten sich dann die Lehrer:innen selbst weiterhin zielstrebig und bewertend, so dass die Schüler:innen gegenüber den Lehrer:innen immer wieder in die Gast-Rolle rutschen, sich unsicher fühlen, im optimalen Fall Fragen stellen und den Lehrer:innen (Verhaltens)Angebote für *deren* Ziele machen.

Das ist ein permanenter Rollenkonflikt. Und das spüren auch alle Beteiligten. Bisher meistens noch unbewusst. Niemand ist wirklich vollkommen zufrieden mit dieser Situation. Ich hoffe, dass ich durch dieses Buch den in den meisten Schulen herrschenden Zustand bewusst machen kann, so dass gezielt Verbesserungen herbeigeführt werden können. Je bewusster allen Beteiligten die Rollen der „Zielverfolger:in“ (im eigenen Zuhause) und der „Helfer:in“ (als Gast) sind, umso klarer kann über diese Rollen kommuniziert und die aktuelle Rollenverteilung geklärt

werden. Außerdem können alle leichter den dazugehörigen Gefühlen und Verhaltensmustern zustimmen: Unsicherheit-Fragen-Angebote in der Rolle als Gast / Klarheit-Antworten-Bewertungen-Korrekturen als Zielverfolger:in im eigenen Zuhause.

Schauen wir uns einmal die Rollenverteilung in der Schule von einer höheren Ebene aus an: Die Schulpflicht, die vom Gesetzgeber beschlossen wurde, ist die Basis für das gesamte Schulsystem. Das bedeutet: Der Deutsche Bundestag hat als Gesetzgeber das **Ziel**, dass Kinder ab dem Alter von 6 Jahren in die Schule gehen sollen, um dort dem Bildungsplan des jeweiligen Bundeslandes zur Verfügung zu stehen. Das Kultusministerium des jeweiligen Bundeslandes entwickelt diese Bildungspläne. Das bedeutet, dass sich das Kultusministerium in der „Zielkenner-Rolle“ befindet. Sowohl die Lehrer:innen als auch die Schüler:innen sind aus dieser Perspektive gesehen „Gäste beim Kultusministerium und seinen Zielen“.

Wenn wir mit diesem Überbau wieder auf die Rollenverteilung zwischen der Schülerin und ihrem Lehrer schauen, ist im optimalen Fall der Lehrer in der Zielkenner-Rolle (er kennt den Bildungsplan und soll ihn erfüllen) und die Schülerin in der Gast-Rolle, in der Helferinnenrolle (!). Dementsprechend hat der Lehrer Klarheit über das Ziel, was die Schülerin lernen „soll“. Er hat Klarheit darüber, wann die Schülerin den Stoff so gelernt hat, dass der Lehrer damit zufrieden ist und das Ziel als „erreicht“ bewertet.

Nicht die Schülerin verfolgt das Ziel. Sie kann nicht zum Lehrer sagen: „Vielen Dank für ihr Angebot. Ich möchte lieber erst selbst schauen, was ich alles lernen könnte, und dann selbst entscheiden, was ich lerne.“ Stattdessen ist die Schülerin als Helferin auf natürliche Weise unsicher und hat immer wieder

Fragen an den Lehrer, wie genau sein Ziel aussieht und wie sie ihm optimal *helfen* kann, damit er *sein* Ziel, dass *sie* etwas lernt, erreicht.

Der Lehrer ist im optimalen Fall offen für alle Fragen der Schülerin und gibt ihr geduldig Antworten. Alles, was die Schülerin als „Unterstützung“ (Lernverhalten) anbietet, das überprüft und testet der Lehrer. Er entscheidet, ob *er* dadurch dem geplanten Lernziel für die Schülerin näherkommt. Passt ihm etwas nicht, dann korrigiert er die Schülerin und teilt ihr mit, was er braucht, was für ihn stimmiger ist, was ihm besser bei *seiner* Zielerreichung (dass die Schülerin etwas lernen soll) helfen würde. Er befindet sich mit seinem Ziel in seinem eigenen „Zuhause“ und bestimmt klar darüber, was er will und was ihm hilft. Die Schülerin befindet sich als Helferin in der Gast-Rolle, fühlt sich unsicher, stellt Fragen und macht dem Lehrer immer wieder neue **Leistungsangebote**, die der Lehrer dann auf sein Ziel bezogen bewertet.

Wenn wir das wirklich konsequent durchdenken, dann kommen wir zum logischen Schluss, dass die Schülerin alles das, was sie für die Schule tut, tatsächlich *für die Schule* tut, in der Helferin-Rolle. Als **Angebot** für den Lehrer, für die Schule, für den Staat mit seinem Ziel der Schulpflicht und der Bildung.

Wir können unsere aktuelle Realität so deuten: Eltern, Lehrer:innen, das Schulsystem und der Staat *wollen*, dass ein Kind etwas lernt. Und das Kind *bietet* seine Lernleistungen den Erwachsenen *an*. Die Erwachsenen bewerten mithilfe von Schulnoten, was sie von den Angeboten des Kindes halten.

So gesehen würden die Lehrer:innen die Schüler:innen würdigen, wenn sie sich währenddessen oder am Schluss bei den Schüler:innen für all ihre Unterstützungen und Angebote für das Staatsziel (= die Schüler:innen „sollen“ sich selbst bilden), be-

danken: *„Danke, dass ihr Kinder und Jugendlichen euch für uns Erwachsenen gebildet habt und uns in unserem Bildungsziel für euch unterstützt habt. Da ihr euch nach unseren Vorstellungen gebildet habt, können wir nun zufrieden sein. Unser Ziel ist erreicht. Danke für eure Hilfe.“*

Dieser Dank klingt seltsam und ungewohnt – aber er ist die logische Konsequenz, wenn ich die Zusammenhänge der Glückszelle auf den Schulalltag übertrage. Und dadurch kann uns auch deutlich werden, wo im Schulalltag gravierende Widersprüche vorhanden sind, die allen Beteiligten Energie rauben. Je klarer diese Widersprüche auf dem Tisch liegen, umso besser können wir damit umgehen und uns neu sortieren.

Es sind nicht die Schüler:innen, die Lehrer:innen ins Burnout treiben. Es ist das widersprüchliche System und die Tatsache, dass diese ungeklärten Widersprüche in den Rollenverteilungen und all ihre Auswirkungen permanent auf unbewusster Ebene von allen Beteiligten gespürt werden.

Dies alles kann ich als Sichtweise anbieten, wenn ich davon ausgehe, dass wir Menschen alle unterschiedliche Gehirne haben, dass jedes Gehirn auf seine individuelle Weise das Leben deutet und dass wir permanent nach den unterschiedlichsten Zielen und Gleichgewichten streben.

Dabei bin ich natürlich unsicher, ob dir diese Sichtweise überhaupt bei deinen Sichtweisen in deinem Leben positiv weiterhelfen kann.

Wie lauten meine Hilfsangebote, falls der Gesetzgeber und die Kultusministerien das Ziel verfolgen, das Schulsystem zu verändern?

- Die Lehrer:innen und Schüler:innen klären sich transparent über die tatsächlich vorhandenen Rollenverteilungen auf. Es wird immer wieder in jeder Situation genau analysiert, wer gerade welches Ziel verfolgt und wer welchem Ziel als Helfer:in zur Verfügung steht. Dies bleibt während der gesamten Schulzeit allen Beteiligten immer bewusst. Diese Rollenverteilungen, die sich je nach Ziel immer wieder wandeln, bilden die Basis der Zusammenarbeit von Lehrer:innen und Schüler:innen.
- Alle Beteiligten machen sich die Folgen einer Rollenverteilung (Gefühle und Verhaltensweisen) vollständig klar. Dadurch erhalten die **Unsicherheitsgefühle**, die Bedürfnisse, **Fragen** zu stellen, die **Angebote** als auch auf der anderen Seite die **Klarheit**, das **Antworten**, das **Bewerten** und **Korrigieren** für alle einen positiven Sinn. Keine persönlichen Abwertungen werden damit mehr verknüpft (z. B. wird ein Unsicherheitsgefühl nicht mehr bewertet, sondern als „natürlich“ gewürdigt).
- Wertungen werden von allen Beteiligten immer nur würdevoll zielbezogen formuliert, nicht personenbezogen.
- Das Kultusministerium als auch die Lehrer:innen entscheiden, in welchen Bereichen sie den Schüler:innen einen Freiraum zur Verfügung stellen, in welchem die Schüler:innen frei über ihre eigenen Bildungsziele bestimmen können und sich dementsprechend „zu Hause“ fühlen. In allen anderen Bereichen hat der Bildungsplan des Kultusministeriums Vorrang. Die Schüler:innen werden darin gewürdigt, dass sie diesem Plan (ungewollt) als Helfer:innen (Gast) zur Verfügung stehen.
- Für ihre (ungewollte) Gast-Rolle erhalten die Schüler:innen vom Kultusministerium (oder von der jeweiligen Schule) einen würdevollen Ausgleich. Dieser Ausgleich bezieht sich auf die **Zeit**, die die Schüler:innen im Schulsystem verbringen *müs-*

sen und nicht ihren eigenen Zielen im Leben folgen können. Der Ausgleich bezieht sich nicht auf die Leistungen und die „Angebote“ der Schüler:innen. Denn es gibt keine „Leistungspflicht“. Daher stellen die Schüler:innen ihre Leistungsangebote immer freiwillig zur Verfügung (wenn sie mit ihren Leistungen nicht den Eltern für ihre Ziele zur Verfügung stehen müssen). Als Ausgleich für die Zeit in der Schule können verschiedene Leistungen des Schulsystems betrachtet werden: die kostenlose Beaufsichtigung, während die Eltern zur Arbeit gehen, die kostenlosen Bildungsmittel, Materialien und Räumlichkeiten, die kostenlose Bildungsunterstützung durch Lehrer:innen usw.

- Die Lehrer:innen würdigen, dass all diese kostenlosen Ausgleichsangebote zur Schulpflicht möglicherweise für einige Schüler:innen keinen Ausgleich darstellen. Denn letztendlich entscheidet immer der jeweilige Mensch, was für ihn einen würdevollen Ausgleich zu einer (Gast-)Pflicht darstellt. Hier werden die Schüler:innen als Bestimmer:innen ihres eigenen Lebens gewürdigt. Sie alleine bewerten, was zu ihren Lebenszielen dazugehört und was nicht. Bewerten also Schüler:innen das Schulsystem als „nicht zu den eigenen Lebenszielen passend“, dann würdigen die Lehrer:innen diese Bewertung – ohne sie ihrerseits zu bewerten. Durch diese Würdigung erkennen die Lehrer:innen die Schüler:innen als Bestimmer für ihr eigenes Leben vollkommen an und bleiben diesbezüglich selbst in der Gast-Rolle, während die Schüler:innen bezogen auf ihre Lebensziele immer die Zielverfolger:innen bzw. Chef:innen sind. Bezogen auf die eigenen Lebensziele sind die Schüler:innen immer „zu Hause“ und bestimmen die Regeln. Also auch das, was sie selbst als würdevollen Ausgleich für die Schulpflicht betrachten wollen.

Diese Punkte sind ein Angebot von mir. Wer selbst ein Ziel bezüglich Schulsystem vor Augen hat, wird mein Angebot entsprechend werten – positiv oder negativ, immer auf sein eigenes Ziel und seine eigenen Vorstellungen und Erfahrungen bezogen.

## **Wo finden wir die Glückszelle im Alltag?**

Ich beschreibe hier verschiedene Situationen in unserem Alltag, wie sie innerhalb einer Glückszelle ablaufen könnten. Und du kannst es mit deinen Erfahrungen vergleichen.

Wenn sich ein Mensch krank fühlt, sucht er sich manchmal ärztliche Hilfe. Innerhalb einer Glückszelle sieht sich die Ärztin als reine Helferin, weil der Patient das *Ziel* hat, gesund zu werden. Sie stellt Fragen, um das Ziel des Patienten immer genauer kennenzulernen. Sie erforscht den Körper des Patienten an den Stellen, die ihr der Patient als problematisch beschrieben hat. Aufgrund ihres Fachwissens bietet sie dem Patienten an, möglicherweise noch andere Körperstellen oder Körperzustände (Blut etc.) zu untersuchen, die vielleicht mit dem Problem zusammenhängen könnten. Der Patient entscheidet, ob er das möchte. Anschließend bietet die Ärztin dem Patienten eine mögliche Diagnose an. Dann macht sie verschiedene Angebote, wie man das Problem behandeln könnte. Der Patient bewertet und entscheidet, welcher Weg für ihn stimmig ist. Die Ärztin beobachtet, ob der Patient durch diesen Weg sein Ziel erreicht. Behauptungen, Zielstrebigkeit und Wertungen gegenüber dem Patienten kommen bei der Ärztin nicht vor, denn sie ist ja die unsichere Helferin. Sie weiß nicht, welches Ziel genau der Patient mit sich selbst (oder welches Ziel der Körper des Patienten) hat und was dem Patienten letztendlich bei seinem Ziel helfen wird.

Allerdings ist sie klar und wertet bezogen auf ihre *eigenen* Angebote. Sie wertet, welche Behandlungsmöglichkeit sie selbst mit ihrem Fachwissen als stimmig empfindet, um sie dem Patienten anzubieten. Bezogen darauf, was sie dem Patienten anbieten *will*, befindet sie sich in ihrem Zuhause. Ob es aber auch wirklich stimmig für die Lösung des Problems des Patienten ist, da ist sie sich natürlicherweise unsicher und in der Gast-Rolle. In dem Punkt ist nur der Patient zielstrebig und kann Wertungen äußern, ob eine Methode oder ein Medikament letztendlich hilft oder nicht hilft, ob er sich besser oder schlechter fühlt, ob das Problem sich verschlimmert hat oder weiterhin besteht oder gelöst ist.

Die Ärztin bewertet auch, ob sie sich beim Helfen wohl fühlt und gerne hilft. Wie wird sie während ihrer Behandlung des Patienten vom Patienten behandelt?

Wechselt die Ärztin die Rolle, geht in die Bestimmerin-Rolle und spricht Wertungen, Behauptungen und Anweisungen aus, was der Patient bisher falsch gemacht hat, was für ihn gut sei und was er in Zukunft tun solle, dann kann der Patient seine Chef-Rolle zurückgewinnen, indem er sagt oder denkt: *„Danke für ihr Angebot. Ich schaue mal, was für mich stimmig ist und wie ich es will.“*

Wie kommt es, dass wir gegenüber Ärzt:innen oft das Gefühl haben, in der Gast-Rolle zu sein? Dafür sehe ich aus meiner Perspektive zwei mögliche Ursachen:

1. Ärzt:innen treten oft generell bestimmend oder sogar behauptend auf. Sie entwickeln aufgrund ihrer Diagnose eine eigene Zielvorstellung. Sie gehen davon aus, dass dieses Ziel für uns gut ist. Dieser Zielvorstellung von Ärzt:innen stehen wir dann zur Verfügung und machen in der Gast-Rolle mit. Manche Ärzt:innen haben die grundlegende Überzeugung, dass man Patient:innen „an die Hand nehmen“ müsse und bilden aus

diesem Grund ein besonders zielstrebiges und bestimmendes Verhaltensmuster aus, das sie bei jeder Patientin und jedem Patienten leben – unabhängig davon, wie selbstbestimmt Patient:innen auftreten.

2. Wir sind uns *unsicher* bezüglich unseres Körpers. Wir teilen also auf in „Ich“ und „mein Körper“. Ist unser Körper krank, dann wissen wir nicht, was er braucht, um wieder gesund zu werden. Der Körper ist der Bestimmer und hat das Ziel, wieder gesund zu werden, und wir stehen ihm als Helfer:in zur Verfügung. Da aber unser Körper nicht mit uns spricht und uns keine Anweisungen gibt, was er genau von uns braucht oder was wir lassen sollen, damit es ihm wieder besser geht, bleiben wir unsicher und wissen nicht, was wir tun „sollen“. An dieser Stelle kommen die Ärzt:innen oder das Internet oder andere Expert:innen ins Spiel. Sie sind für uns der „Ersatz“ für das, was uns eigentlich unser Körper sagen will. Wir fragen Ärzt:innen, was wir falsch machen und wie wir es richtig machen sollen. Sie sollen für uns das Sprachrohr unseres Körpers sein. Deshalb betrachten wir Ärzt:innen oft als die „wissenden Bestimmer“. Machen wir uns aber bewusst, dass sie höchstens „Dolmetscher:innen“ unseres Körpers sein können und die Sprache unseres Körpers mit ihrem Gehirn auf ihre persönliche Weise deuten, dann können wir leichter alles das, was uns Ärzt:innen mitteilen, als „Angebot“ umdeuten. Dadurch nehmen wir selbst wieder die Bestimmerrolle (Zielkennnerrolle / Zielverfolgerrolle) ein. Wir wissen, dass Ärzt:innen mit ihren Deutungen auch weit daneben liegen können. Wir können uns selbst immer fragen: „Welchen (angebotenen) Weg *will ich* gehen?“

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 169:*

Sehr anfällig für unbewusste Rollenwechsel auf beiden Seiten ist die Situation in einer Therapie oder in einem therapeutischen Seminar. Sowohl die Therapeutin als auch der Klient merken diesen Rollentausch nicht – und wundern sich dann darüber, dass sie nicht wirklich vorankommen oder dass sie bestimmte Probleme nicht lösen können.

In Wirklichkeit lassen sich bestimmte Probleme nicht lösen, weil sie nach wie vor durch die aktuelle Therapeutin-Klient-Beziehung aufrechterhalten werden. Schon alleine, wenn eine Therapeutin sich fragt, wie sie ihren Klienten in die Selbstbestimmung führen kann, ist eine Patt-Situation erschaffen. Entweder sie führt zielstrebig ihren Klienten und er passt sich an. Oder der Klient bestimmt zielstrebig und die Therapeutin passt sich an.

Solange die Therapeutin den Klienten führen will, behält sie das Ziel und der Klient steht ihr als Helfer zur Verfügung. Wenn dann auch noch sein Problem ist, dass er überall immer wieder automatisch als Helfer oder als Mitspieler zur Verfügung steht und den Zwang hat, sich den Zielen anderer Menschen anzupassen, dann werden die beiden durch das aktuelle Ziel der Therapeutin und die Helferrolle des Klienten nicht weiterkommen. Jeder *Wille* der Therapeutin führt in genau diese Sackgasse und wiederholt das Problem des Klienten. Genauso jeder Wunsch

des Klienten, die Therapeutin möge sagen, was er tun „soll“, erhält das Problem aufrecht.

Diese Sackgasse ist den beiden deshalb nicht bewusst, weil wir in unserer heutigen Gesellschaft seit der Schulzeit an genau diesen Widerspruch gewöhnt worden sind. Die Eltern und die Lehrer:innen *wollen*, dass die Schüler:innen ein Ziel erreichen. Und die Schüler:innen stehen dem Willen der Lehrer:innen in der Helfer-Rolle zur Verfügung und machen Leistungsangebote, die von den Lehrer:innen bewertet werden.

Die Glückszelle in der Therapie sähe meiner Deutung nach so aus:

Wenn ein Klient das eigene **Ziel** hat, ein Problem zu lösen, befindet sich die Therapeutin immer in der **Helferrolle**. Der Klient hat die Klarheit, was er genau lösen möchte. Nur er kann klar spüren, in welchem Moment das Problem so gelöst hat, dass er damit zufrieden ist und sein Ziel erreicht hat. Die Therapeutin ist auf natürliche Weise unsicher und hat immer wieder Fragen an den Klienten, wie genau sein Problem und sein Ziel aussehen, wie sie ihm optimal helfen kann und ob sie ihn noch richtig unterstützt. Der Klient ist offen für alle Fragen der Therapeutin und gibt ihr geduldig Antworten.

Alles, was die Therapeutin als Unterstützung anbietet, überprüft und testet der Klient. Er entscheidet, ob er dadurch seinem Ziel näherkommt. Passt ihm etwas nicht, dann korrigiert er die Therapeutin und teilt ihr mit, was er braucht, was für ihn stimmiger ist, was ihm besser helfen würde. Er befindet sich mit seinem Ziel in seinem eigenen „Zuhause“ und bestimmt klar darüber, was er will und was ihm hilft.

Die Therapeutin befindet sich als Helferin in der Gast-Rolle, fühlt sich unsicher, stellt Fragen und macht dem Klienten immer

wieder neue **Lösungsangebote**. Sie beobachtet dabei, ob der Klient dadurch sein Ziel erreicht. Behauptungen, Zielstrebigkeit und Wertungen gegenüber dem Klienten kommen bei der Therapeutin nicht vor, denn sie ist ja die Helferin. Sie wertet nur bezogen auf ihre eigenen Lösungsangebote. Sie wertet, welche Techniken oder Sichtweisen sie selbst mit ihrem Fachwissen als stimmig empfindet, um sie dem Klienten anzubieten. Bezogen darauf, was sie dem Klienten anbieten *will*, befindet sie sich also in ihrem Zuhause. Selbst diese in diesem Kapitel beschriebene Form der Glückszelle kann die Therapeutin ihrem Klienten *anbieten*. Ob ihre Angebote aber auch wirklich stimmig für den Klienten sind, da ist die Therapeutin sich natürlicherweise unsicher und in der Gast-Rolle.

Wenn der Klient eine neue Lösungsmöglichkeit lernen will, die die Therapeutin schon beherrscht, dann kann der Klient der Therapeutin den Auftrag geben, seine Fähigkeiten zu prüfen. Sie soll ihm Bescheid geben, ob er die Technik oder die Sichtweise aus der Sicht der Therapeutin richtig beherrscht oder ob er noch etwas falsch macht. Dieses Feedback, diese Bewertung von der Therapeutin geschieht immer nur im Rahmen ihres *Angebots* an den Klienten für sein Lösungsziel. Der Klient bestimmt, ob er ein Feedback möchte, wie oft und auf welche Weise. Denn er kann am besten spüren, ob und wie er sich durch Feedbacks in seinem Lern- und Lösungsprozess optimal unterstützt fühlt.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 191:*

# Ich weiß, dass ich nichts weiß

## Deuten, um zu wissen

In diesem Abschnitt geht es noch konzentrierter um die Deutungskraft unseres Gehirns. Ich zeige, welche weiteren tiefgehenden Konsequenzen es hat, wenn wir davon ausgehen, dass jedes einzelne Gehirn die Realität individuell deutet.

Wie du schon gemerkt hast, kann ich dir leider kein „wissenschaftliches“ Buch über dein deutendes Gehirn zur Verfügung stellen. Warum nicht? Wenn wir das ganz tiefgründig durchdenken, dann kommen wir zu dem folgenden Schluss: Ein „wissenschaftliches“ Buch über das *deutende* Gehirn bedeutet, dass *Wissenschaftler:innen wissen*, dass jedes Gehirn *deutet*.

Wenn aber *Wissenschaftler:innen wüssten*, dass unser menschliches Gehirn *deutet*, dann gäbe es in der Menschheit zwei Gruppen: die Menschen, deren Gehirn *weiß*, und die Menschen, deren Gehirn *deutet*. Die *Wissenschaftler:innen* wären per definitionem diejenigen, die in sich selbst *Wissen* erschaffen, und alle anderen gehörten zu der Gruppe der *Deutenden*. Wäre das nicht unfair?

Dieses Dilemma können wir vielleicht lösen, indem wir entweder alle Menschen als *Wissenschaftler:innen* betrachten – oder alle als *Deutende*. Auch die *Wissenschaftler:innen* wären *Deutende*. *Deutungschaffler:innen*.

Und noch stimmiger könnte es werden, wenn wir Folgendes deuten: Wir Menschen sind im Gehirn grundsätzlich alle gleich

veranlagt. Jedoch existieren innerhalb eines Gehirns zwei Prozesse: der wissende und der deutende Prozess. Entweder wissen wir etwas oder wir deuten etwas.

Der Neurowissenschaftler Dr. Marc Dingman schreibt im Schlusswort seines Buches „Das Gehirn“ (2019) folgende Zeilen: *„Unser Verständnis des Gehirns entwickelt sich ständig weiter – und wie andere wissenschaftliche Disziplinen korrigieren sich die Neurowissenschaften ständig selbst. Wir verlassen uns oft jahrzehntelang auf ein einziges Paradigma der Funktionsweise des Gehirns, nur um festzustellen, dass dieses Paradigma drastisch verändert werden muss, wenn neue Erkenntnisse zutage treten. Dieser selbstkorrigierende Prozess ist jedoch keineswegs ein Mangel, sondern eine der größten Stärken der wissenschaftlichen Methode.“*

Wissenschaftler:innen betrachten ihre fortwährenden selbstkorrigierenden Deutungsprozesse als Stärke. Und das können wir auf uns alle übertragen. Deswegen ist mein Gehirn auf folgende Deutung gekommen, die ich aktuell am stimmigsten empfinde, die mich selbst sehr begeistert und auf der dieses Buch aufbaut:

In der Neurowissenschaft (Neurodeutungswissenschaft) wurde das Paradigma entwickelt, dass unser Gehirn die Realität in sich selbst konstruiert („Inside-out“-Theorien, Konstruktivismus). Es gibt auch andere Paradigmen, andere wissenschaftliche Deutungen, wie das Gehirn funktionieren könnte, doch die sind nicht Thema dieses Buches. Hier konzentriere ich mich vollständig auf das Paradigma, dass unser Gehirn deutet.

Nach diesem Konstruktivismus-Paradigma und nach meiner persönlichen Deutung erschafft sich das Gehirn in sich selbst ein möglichst genaues Abbild der Realität – auf das es dann reagiert und mit dem es umgeht. Unser Gehirn nimmt also nicht ganz

direkt die Realität wahr. Sondern es „versucht“ mit eigenen Mitteln, ein möglichst exaktes Gleichgewicht zu den Signalen herzustellen, die von außen hereinkommen. Dabei nutzt es seine Fähigkeit, aus bisher Bekanntem Schlüsse zu ziehen und es auf das Neue zu übertragen. Es **deutet** also Neues mithilfe von bisher Bekanntem und Eingeübtem. Und dies tut es so blitzschnell und exakt, dass wir meinen, die Wirklichkeit wahrzunehmen.

Ich stelle mir den Prozess des Gehirns so ähnlich vor, wie ich mir den Prozess einer Suchmaschine im Internet vorstelle. Eine Suchmaschine durchsucht die im weltweiten Internet existierenden Webseiten und speichert sie in vereinfachter Form in einem Index in sich selbst ab. Wird nun eine Suchanfrage gestellt, dann durchsucht die Suchmaschine nicht das weltweite Netzwerk, sondern es durchsucht seinen eigenen Speicher nach dieser Information. Die Ergebnisse dieser Suche werden präsentiert.

Erleben wir etwas im Außen (in meiner Vorstellung entspricht das der Suchanfrage, die wir in eine Suchmaschine eingeben), dann wird innerhalb unseres Gehirns nach denjenigen Informationen gesucht, die den über unsere Sinne hereinkommenden Signalen besonders ähnlich sind und mit ihnen „in Resonanz“ schwingen können.

Diese Suche geschieht meiner Deutung nach auf folgende Weise: Unser Gehirn ist grundsätzlich aktiv. Diese Aktivität ist eine Grundeigenschaft des Gehirns. Ohne Gehirnaktivität kein Leben. Gelangen nun von außen über unsere Sinnesorgane Signale in das Gehirn, dann ist das Gehirn in verschiedene „Richtungen“ aktiv. Dabei vergleicht das Gehirn, in welche Richtung es wie viel Energie aufwenden muss, um mit den hereinkommenden Signalen in Resonanz schwingen zu können. Ist der Energieaufwand groß, dann ist das ein Zeichen für ein großes Ungleichgewicht. So eine Richtung wird eher blockiert. Je gerin-

ger der Energieaufwand ist, umso besser ist das Gleichgewicht, die Resonanz, das Zusammenschwingen. Diese Richtung wird bevorzugt.

Ist eine Resonanz hergestellt, dann „erkennt“ das Gehirn diesen Resonanz-Zustand an dem geringsten Energieaufwand, der aktuell möglich ist. Das Gehirn hat das Gefühl, dass die eigene Aktivität und die Signale von außen zusammenpassen. Sie schwingen miteinander in einem aktuell bestmöglichen Gleichgewicht. Alle anderen Richtungen führen eher wieder in ein Ungleichgewicht.

Findet unser Gehirn diese bestmögliche Resonanz zu den Signalen aus dem Umfeld sehr schnell – mit eigenen Mitteln, dann konnte es durch bereits bestehende Netzwerke zu diesen Signalen „automatisch“ eine Resonanz herstellen. Es hatte bereits diese Resonanz-Fähigkeit in sich. Dadurch haben wir das Gefühl von „Wissen“. Wir haben in uns etwas gefunden, das dem Äußeren zu entsprechen scheint. Wir meinen, das Äußere „erkannt“ zu haben. In dem Moment der Resonanz wird dieses „Wissen“ zusätzlich gefestigt. Die entsprechenden Gehirnvernetzungen stärken sich, weil sie in einer stabilen Resonanz feuern.

Stellt unser Gehirn aber Unterschiede fest und findet in keine Richtung eine befriedigende Resonanz, dann verstärkt sich der interne Wachstumsprozess (Lernen). Das Gehirn integriert das Neue, indem es sich mit den eigenen Mitteln so gut wie möglich an das Neue anpassen will. Dafür bildet es in sich selbst neue Vernetzungen, die letztendlich mit dem Neuen von außen möglichst optimal übereinstimmen und damit in Resonanz schwingen können (= Ziel des geringsten Energieaufwands). Ist eine stabile Resonanz gefunden, dann ist dadurch ein neues Netzwerk entstanden, eine neue Form, eine neue In-FORM-ation, ein neuer energiesparender Automatismus.

Diesen Lernprozess des Gehirns könnte man wieder grob mit der Internet-Suchmaschine vergleichen. Die Suchmaschine stellt bei der Überprüfung ihrer eigenen Inhalte mit dem weltweiten Netzwerk Unterschiede fest (Ungleichgewicht, keine Resonanz). Einige Webseiten im Außen haben sich weiterentwickelt. Deshalb nimmt die Suchmaschine innerhalb von sich selbst Korrekturen vor. Es integriert die äußeren Änderungen und ändert die Informationen im eigenen Netzwerk, bis sie wieder mit dem aktuellen äußeren Netzwerk übereinstimmen (Resonanz).

Und nun komme ich zu der Schlussfolgerung, zu der Deutung meines Gehirns, die in mir selbst ein Begeisterungsgefühl auslöst, weil es sich für mich selbst sehr „stimmig“ anfühlt. Übrigens betrachte ich mein „Stimmigkeitsgefühl“ als ein Zeichen dafür, dass meine Schlussfolgerung zu sehr vielen bisherigen Schlussfolgerungen in meinem Gehirn **passt**. Die Schlussfolgerung löst eine sehr umfassende Resonanz in mir aus, welche wiederum ein Begeisterungsgefühl erzeugt, weil sich für mich diese Sichtweise so „leicht“ und „logisch“ (energiesparend) anfühlt. Dadurch wird eine Freude-Energie freigesetzt.

Meine Schlussfolgerung lautet:

Das Gehirn sucht nach Resonanz und will sich mit seinem eigenen Netzwerk an die von außen hereinkommenden Signale (Lichtwellen, Schallwellen, Hautkontakte etc.) so gut wie möglich anpassen. Diesen **Anpassungsprozess** nenne ich „**Deutungsprozess**“. Das Gehirn will in sich selbst eine Resonanz erzeugen, indem es mithilfe von Deutungsprozessen nach Resonanz sucht. Wie bereits gesagt, ist der Zustand der Resonanz ein Zustand der Übereinstimmung, des miteinander Schwingens, in welchem am wenigsten Energie verbraucht wird. Also ein sehr energiesparender Zustand.

Stell dir ein Tanzpaar vor, das einen Wiener Walzer tanzen will. Können beide Tanzpartner wundervoll miteinander in Resonanz schwingen und machen die Bewegungen, die zusammenpassen, dann ist der Wiener Walzer weniger anstrengend, als wenn beide sich zwar festhalten, aber in unterschiedliche Richtungen laufen, einen unterschiedlichen Rhythmus haben oder falsche Schritte machen und sich nicht miteinander in Resonanz bewegen.

Je besser die Gehirnaktivität mit den hereinkommenden Signalen übereinstimmt und mit ihnen in Resonanz schwingen kann, umso weniger „Deutungsarbeit“ („Tanztraining“ der Neuronen) muss noch geleistet werden. Je weniger Energieaufwand für einen Deutungsprozess nötig ist, je effizienter das Gehirn arbeitet, umso besser fühlt es sich für das Gehirn an. So entsteht das Gefühl von „Stimmigkeit“ in uns.

Diesen Zustand der Stimmigkeit, der Resonanz, des geringsten Energieverbrauchs, nennen wir „Gleichgewicht“ oder „Erkenntnis“ oder „Wissen“. Dieses Gefühl von „Wissen“ ist das Ergebnis unserer blitzschnellen Deutungsprozesse (Anpassungsprozesse) im Gehirn. Resonanz = Gleichgewicht = Energiesparen = Stimmigkeit = Erkenntnis = Wissen = Wahrnehmen.

Aber dieses Ergebnis ist nicht fest, nicht stabil. Es ist nur ein *vorübergehendes* Gleichgewicht, das sich durch weitere blitzschnelle Deutungsprozesse (neue Anpassungen) versucht, stabil zu halten, sich immer wieder neu herzustellen oder vielleicht auch zu verbessern und zu optimieren. Das Deuten hört also nicht auf. Das Gehirn lebt seine natürliche Deutungs-Aktivität immer weiter.

Würde das Deuten beim Erreichen eines Gleichgewichts aufhören, dann würde das Gleichgewicht sehr schnell in ein Ungleichgewicht umkippen. Denn unser Umfeld befindet sich in einem permanenten Wandel. Außerdem bewegen wir uns inner-

halb dieses Umfeldes, wir bewegen unsere Augen, unseren Körper und bekommen dadurch permanent neue Signale herein. An diese neuen Signale müssen wir uns immer wieder neu anpassen – mithilfe von **neuen aktiven Deutungsprozessen** im Gehirn (Gehirnaktivität).

Es ist wie beim Fahrradfahren. Wir fahren los und halten dabei unser Gleichgewicht durch permanente minimale Lenkbewegungen. Wenn wir bei dem ersten Gefühl von Gleichgewicht aufhören würden zu lenken, dann würden wir innerhalb kurzer Zeit umkippen. Der permanente ausgleichende Lenkprozess ist nötig, um unser Gleichgewicht immer wieder neu aufrechtzuerhalten. Dabei lenken wir so minimal wie möglich, um so gut wie möglich in der Resonanz zu bleiben und damit auch immer weiter Energie zu sparen. Würden wir sehr kräftig hin und her lenken, dann würde das Fahrrad sehr schlingern und es wäre ein anstrengendes energieraubendes Fahren.

Das Tanzpaar hört beim ersten gemeinsamen Schritt in Resonanz nicht sofort auf zu laufen. Denn dann beendet sich auch der Tanz. Sondern sie bemühen sich immer weiter, ihre gemeinsamen Schritte in einer möglichst perfekten Resonanz miteinander zu halten, damit sie so wenig wie möglich Energie in Korrekturen stecken müssen.

Auch unser Herz pumpt permanent, um den lebenswichtigen Blutkreislauf in unserem Körper in einem Fließ-Gleichgewicht zu halten. Dabei pumpt es auf eine möglichst energiesparende Weise – nicht zu stark, nicht zu schnell und nicht zu wenig. Es pendelt sich immer wieder in einem bestimmten energiesparenden Gleichgewicht ein, in einer Resonanz zum gesamten Körper. Sind wir aufgeregt, dann schlägt es schneller. Machen wir Sport, schlägt es ebenso schneller. In der Entspannung schlägt es wieder langsamer.

Genauso ist der Deutungsprozess (Anpassungsprozess) in unserem Gehirn permanent nötig, damit das Gehirn auf eine Weise aktiv sein kann, mit der es mit den Signalen von außen in möglichst energiesparender Resonanz schwingt. Diese Resonanz erzeugt in uns das Gefühl von Wissen, von Erkenntnis, von Stimmigkeit, von „Wahr“nehmung. Kurz:

**Die permanent deutende Aktivität unseres Gehirns ist die Grundlage für unser Gefühl, wir würden etwas wahrnehmen oder etwas wissen.**

Also nicht: „*entweder* wissen *oder* deuten“, sondern: „**deuten, um das Gefühl von Wissen herzustellen**“.

Wer als *Wissenschaftler* seine Studienergebnisse am stimmigsten *deuten* und daraus die nächste darauf aufbauende Studie schlüssig entwickeln kann, ist der bessere *Wissen* Erschaffende.

So stelle ich mir auch vor, wie eine Pflanze sich aus eigenem Antrieb heraus nach dem Licht ausrichtet (Heliotropismus, Phototropismus): Sie bewegt sich und schließt aus ihren Erfahrungen, in welche Richtung das stärkste Gleichgewicht, die stärkste Resonanz zur Lichtquelle zu spüren ist. Dieses Gleichgewicht spürt die Pflanze in sich selbst – durch die eigenen nach Anpassung suchenden Lenkbewegungen, durch interne „Deutungsprozesse“.

Auch der Autofokus einer Kamera funktioniert auf diese Weise. Durch einprogrammierte Deutungsprozesse sucht die Kamera nach dem besten Gleichgewicht. Ist dieses beste Gleichgewicht gefunden, dann ist das Bild von der Kamera optimal scharf gestellt worden.

Diese Deutungsprozesse mit der grundlegenden Frage: „Wo finde ich jetzt gerade das beste Gleichgewicht / die beste Reso-

nanz / den geringsten Energieaufwand?“, betrachte ich seit 1996 (trotz permanenten Hinterfragens) als Grundlage alles Lebendigen.

Wie ich damals auf die Sichtweise „*Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht*“ gekommen bin und welche Konsequenzen das damals für mich persönlich hatte, kannst du „live“ in meinem ersten Buch aus dem Jahr 1996 miterleben („*So, jetzt ist aber genug! – Die Geburt einer Weltformel*“).

Meine Deutung, dass unser Gehirn deutet (sich anpasst), um das Gefühl von Wissen (Resonanz) herzustellen, ist das (natürlich vorläufige) Ergebnis meines ganz individuellen Lebens-Studiums, meiner ganz eigenen Deutungsprozesse, die zu einem Stimmigkeitsgefühl in mir selbst geführt haben (vielleicht gibt's diese Sichtweise schon irgendwo ...?).

Das bedeutet also: Alles, was ich hier in diesem Buch beschreibe, „weiß“ ich nicht wirklich. Es sind die Deutungen meines eigenen Gehirns. Diese Deutungen habe ich entwickelt, indem ich inzwischen viele Texte anderer (als Wissenschaftler:innen arbeitende) Menschen über unser Gehirn gelesen und gedeutet habe, indem ich die Menschen in meinem Umfeld und mich selbst intensiv beobachtet und gedeutet habe und indem ich meine eigenen Schlüsse innerhalb meines Gehirns aus allem gezogen und gedeutet habe.

Wollen wir aber herausbekommen, ob unser Gehirn „tatsächlich“ so arbeitet, müssten immer mehr Gehirne unterschiedlicher forschender, nachdenkender und deutender Menschen diese Sichtweise ebenso als stimmig empfinden und sie auf sehr ähnliche Weise formulieren (Resonanz). Gleichzeitig müssten immer mehr Studienergebnisse zu gleichen Schlussfolgerungen anre-

gen. Je mehr Forschungsergebnisse und Gehirne von Wissenschaftler:innen ein und dieselbe Sichtweise formulieren, umso stärker haben wir das Gefühl, der Realität sehr nahe gekommen zu sein. In dem Moment behaupten wir alle, endlich genau zu *wissen*, wie es „wirklich ist“. Wir befinden uns in einem Gleichgewicht. Es gibt kaum noch Unterschiede oder Widersprüche zu dieser Sichtweise. Resonanz. Gegenseitiges Verständnis (= geringster Energieaufwand in der Kommunikation). Je stärker und umfassender diese Resonanz ist, umso klarer ist die Form, umso klarer ist die In-FORM-ation in unseren Gehirnen.

Trotzdem können wir dann immer noch nicht hundertprozentig sicher sein, die Realität damit vollständig in unseren Gehirnen erfasst zu haben. Also gehen trotz dieses scheinbaren „Wissens“ unsere Deutungsprozesse permanent weiter. Dort, wo wir Resonanz erleben, stecken wir kaum noch Energie für neue Formbildungen hinein. Wir nutzen die bisher gebildeten bekannten Informationen. Dort, wo wir wieder Ungleichgewichte erfahren, begeben wir uns in einen neuen Suchprozess nach einem besseren Gleichgewicht, nach einem besseren Resonanz-Zustand, nach einem noch geringeren Energieaufwand, also nach noch mehr Stimmigkeit.

Schauen wir uns einmal den Mond an. Wir sind uns heute inzwischen alle einig (Resonanz), dass der Mond keine Scheibe am Himmel ist. Er ist eine Kugel im Weltall. Das *wissen* wir (auch wenn unser Gehirn aus physikalischen Gründen immer noch eine zweidimensionale Scheibe sieht, wenn wir uns den Vollmond anschauen). Doch was der Begriff „Kugel“ ganz genau beschreibt, könnte man noch feiner herausarbeiten. Denn die Oberfläche des Mondes ist alles andere als gleichmäßig. Der Mond entspricht nicht der gleichmäßigen Form einer Billardkugel. Daher ist auch der Begriff „Kugel“ wieder nur relativ und lädt zu

unterschiedlichen Deutungen unseres Gehirns ein. Auch hier gehen die Deutungsprozesse immer weiter. Wir „wissen“, dass der Mond Krater hat. Wie tief die einzelnen Krater sind und wie hoch die entsprechenden Kraterränder und aus welchem Gesteinsmaterial sie genau bestehen, das will alles weiter erforscht und neu gedeutet werden.

Ich lade die Biolog:innen und Neurowissenschaftler:innen dazu ein, unsere bisher existierenden Deutungen von einer Funktion einer Nervenzelle neu zu überdenken. Mit der Frage: Können wir die Aktivitäten in einer Nervenzelle auch so umdeuten, dass wir darin eine Bestrebung der Zelle erkennen, nach einer „Störung“ (Eintreffen äußerer Signale) immer wieder ein neues bestmögliches energiesparendes Gleichgewicht (Resonanz) durch einen permanenten Selbstregulationsprozess (Anpassungsprozess, Deutungsprozess) zu finden? Ein neues Gleichgewicht, in welchem diese Störung integriert wurde, so dass bei der nächsten ähnlichen Störung die Selbstregulation (Anpassung, Deutung) schneller oder besser abläuft? Würde diese Umdeutung lückenlos gelingen, dann könnten wir diese neue Deutung auf das gesamte Gehirn, den gesamten Menschen und damit auf die Selbstregulierungsprozesse innerhalb der gesamten Menschheit übertragen.

... und vielleicht sogar auf die Entstehung des Lebens: Die Sonnenenergie „stört“ eine bestimmte Zusammensetzung von Materie, die dadurch beginnt, nach neuen und besseren Gleichgewichten zu suchen. Die Materie wird lebendig ...

## **Das Streben danach, Energie zu sparen**

Auf diesen letzten Seiten habe ich nun auch die Wissenschaft mit ins Boot geholt und in dieses Buch integriert. Aber nicht mit der

Sichtweise, dass die Wissenschaft die Basis unseres Lebens darstellt und wir uns vollständig an ihr orientieren. Die Wissenschaft beeinflusst nur einen (wichtigen) Teil unseres Lebens. Sondern mit der Sichtweise, dass unsere **Deutungskraft** die Basis unseres Lebens darstellt. Die Deutungskraft der über acht Milliarden menschlichen Gehirne auf dieser Welt. Wissenschaftliche Studien sind nicht die Basis. Sondern dass Wissenschaftler:innen die Studienergebnisse zuerst *deuten*, ist die Basis. Deutungskraftler:innen. Die Deutungskraft unseres Gehirns umfasst unser gesamtes Leben. Wir leben ja auch permanent mit dem Deuten. So deute ich es zumindest. 😊

Wie wäre es mit einem „Triumphzug der Subjektivität“? Der „subjektiven Deutungskraft“?

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 220:*

In diesem Buch habe ich dir bisher gezeigt, wie wir unser Leben neu verstehen können und wie sich unser Leben radikal verändern kann, wenn wir die Sichtweise „*deutendes* Gehirn“ konsequent auf alles übertragen.

Deswegen lade ich dich nun zu dieser neuen Sichtweise ein: Wir rechnen überall die Fähigkeit des „exakten Wissens“ heraus. Niemand kann etwas „genau wissen“. Jede und jeder kann nur „deuten“ und einen Eindruck von „Wissen“ entwickeln. Auch ich

als Autor dieses Buches. Und ob eine Deutung von mir absolut treffend und stimmig oder weniger stimmig oder absolut unstimmig ist, wirst du mit deinem persönlichen Maßstab (mit deinen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen, Gewohnheiten) immer wieder selbst entscheiden und deuten.

Ich finde es spannend, dass sich diese Sichtweise noch nicht überall in der Menschheit verbreitet und im Alltag etabliert hat – obwohl bereits vor über 2000 Jahren der griechische Philosoph Sokrates dies gelebt und gelehrt haben soll („Ich weiß, dass ich nichts weiß“). Obwohl es viele namhafte Autoren gibt, die sich damit auseinandersetzen, wie wirklich die Wirklichkeit ist (Paul Watzlawick) oder wie wir unsere eigene persönliche Realität erzeugen, glauben wir immer noch, *objektiv* unser Umfeld *wahrnehmen* zu können und *Bescheid* zu *wissen*.

Manchmal finde ich das sehr schade. Denn hätte die Menschheit diese Sichtweise (Keine:r „*weiß* wirklich“; jede:r „*deutet*, um zu wissen“) schon umfassend integriert, dann wäre mir in meiner Kindheit und Jugend viel Leid erspart geblieben. Ich hätte ein viel kreativeres und intensiv begeistertes Leben führen können. So glaube ich es aus heutiger Sicht, weil ich es jetzt nachträglich in mir selbst so erleben darf. Je mehr ich diese Sichtweise in mein gesamtes Leben integriere, je umfassender ich deute, dass alle Menschen deuten, umso mehr interessante Erkenntnisse erhalte ich, umso stimmiger fühlt sich mein Blick auf unser Leben an und umso begeisterter und kreativer fühle ich mich.

Um das noch mehr zu verdeutlichen, will ich als Beispiel zwei kleine Aspekte aus meinem Alltag genauer beleuchten.

Als Erstes mein Blick auf Autoritäten: Schau ich mit der Sichtweise auf Autoritäten, dass jedes Gehirn deutet, dann sehe ich, dass auch Autoritäten (nur) deuten. Will sich eine Autorität mit ihrer Sichtweise („Be-Haupt-ung“) durchsetzen, dann kann

ich nun deuten, dass diese Autorität unbedingt ein bestimmtes Ziel erreichen möchte, daran festhält und sich deshalb gegenüber allen anderen Zielen autoritär durchsetzen will. Aber dass diese Autorität es „besser *weiß*“, deute ich nicht mehr. Ich ordne mich nicht mehr dem scheinbaren Wissen einer Autorität unter. Ich glaube dieser Autorität nicht mehr alles. Wenn ich mich überhaupt noch unterordne, dann nur noch ihrem Drang, ihr Ziel durchsetzen zu wollen. Ich gebe einfühlend oder nachgebend der Autorität und ihren Zielen Vorrang, Vorfahrt. Aber nicht mehr ihren Deutungen. Was die Deutungen betrifft, kann ich mir sagen: „Vielleicht gibt es irgendwo noch eine stimmigere Deutung ... oder ich finde selbst eine stimmigere.“ Damit bleibe ich kreativ und bremsen nicht mehr meine Suche nach noch mehr Stimmigkeit. Gleichzeitig kann ich deuten: „Auch die Autorität hat immer die Möglichkeit, ihre Deutung noch mehr zu verfeinern und noch stimmiger zu gestalten – wenn sie es möchte.“

Bei der folgenden zweiten Situation gehe ich ebenso davon aus, dass ich die Sichtweise vollständig integriert habe, dass jedes Gehirn deutet. Greift mich beispielsweise ein anderer Mensch an und behauptet, ich sei ein „schlechter unempathischer selbstverliebter Mensch“, dann fühle ich zwar den Stress dieses Angriffs und dieser schmerzvollen Abwertung, aber ich identifiziere mich nicht mehr mit seiner Deutung. Ich deute, dass ich hier nur gerade *seine* Deutung meiner Person miterlebe. Ich *bin* nicht so. Seine Abwertung zeigt allein seine Perspektive und seinen ungelösten inneren Schmerz, sein Schutz-Netzwerk oder seine eigene Unzufriedenheit, aus der heraus er gerade aktiv ist und sein Umfeld einstuft.

Der andere wertet mich ab, doch mein Selbstwert bleibt unangreifbar bestehen. Ich kann klar denken, dass eine Fremdbewertung nichts mit meiner Selbstbewertung zu tun hat. Dadurch

schmerzt es mich zwar, dass der andere sich so verhalten muss. Es tut mir in der Seele weh – entweder durch Mitgefühl und Resonanz zum Schmerz des anderen oder durch Verlustschmerz. Gleichzeitig fühle ich mich aber mit mir selbst weiterhin gut, sobald ich aus dem unangenehmen Kontakt zum anderen wieder draußen bin. Es bleiben keine Selbstzweifel übrig. Ich bin weiterhin kreativ und suche nach noch mehr Stimmigkeit für mich selbst.

Wie diese kleinen Beispiele zeigen, erlebe ich als Konsequenz dieser Sichtweise ganz allmählich immer mehr phänomenale neue Gleichgewichte in mir selbst. Und vielleicht ergeht es dir nach dem ersten Lesen/Deuten dieses Buches ähnlich?

Erstens erlebe ich mich inzwischen wesentlich **verbundener** mit meinem Umfeld und gleichzeitig **unabhängiger** von den Meinungen und Bewertungen anderer.

Zweitens erlebe ich viel mehr **Kreativität** in mir, die mir hilft, meine **Wahlmöglichkeiten** im Leben extrem zu erhöhen.

Und drittens erlebe ich eine wesentlich höhere **Selbstwirksamkeit**, die mir das Gefühl von **Lebensfreude** schenkt.

Meine innere Verbundenheit zeigt sich darin, dass ich mein Umfeld in allem ernst nehme. Jede Deutung eines Menschen (wie ich sie deute) gehört dazu. Selbst die Deutung, dass Menschen etwas *wissen*.

Gleichzeitig zeigt sich meine Unabhängigkeit darin, dass ich auf alles, was ich in meinem Umfeld höre, sehe, lese und erlebe (und wie ich es deute), viel einfacher und freier reagieren kann mit dem Gedanken: „Vielleicht finde ich eine noch stimmigere Deutung.“ Durch diesen Gedanken bin ich unabhängiger, meine Kreativität abwertungsfrei fließen zu lassen. Ich bewerte mich

**nicht** selbst und denke **nicht**: „Andere Menschen stufen meine kreativen Deutungsversuche bestimmt als Humbug ein – und deshalb lasse ich es lieber bleiben und verstecke mich.“

Diese Freiheit, nach noch stimmigeren Deutungen zu suchen und dies auf besonders kreative Weise zu tun, führt interessanterweise auch zu einem wirkungsvolleren Umgang mit mir selbst. Ich kann mich viel wirksamer beeinflussen und meine Gefühle und Verhaltensmuster positiv steuern und verändern und weiterentwickeln. Ich bleibe seltener in festgefahrenen Mustern stecken, sondern erlebe mich trotz meines zunehmenden Alters als immer flexibler. Ich fühle mich dabei wieder in meine Kindheit zurückversetzt, als ich noch besonders begeistert und kreativ war und viel gespielt habe und die verschiedenen Spiele effektiv auf mich selbst zurückgewirkt und mich positiv beeinflusst haben.

Nicht zuletzt hilft mir meine Deutungskreativität erfolgreich bei meiner Tätigkeit als Empathie-Spezialist und als Neuro-Sonanz-Coach, beim Finden von Hilfsangeboten für die Anliegen, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen.

Im nächsten Abschnitt biete ich dir Möglichkeiten und Sichtweisen an, mit denen du *vielleicht* selbst eine tiefe Verbundenheit mit deinem gesamten Umfeld als auch gleichzeitig die Unabhängigkeit vom Umfeld entwickeln kannst (ich *weiß* es ja nicht, ob du es können wirst ...). Das wiederum kann zu der Erhöhung deiner Kreativität und zu erfüllenden Erfahrungen von Selbstwirksamkeit führen. Du bist in der Lage, dich und deine Gefühle selbst wirksam zu steuern.

## **Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit**

Du kannst durch folgende Deutungen/Sichtweisen, die du in diesem Buch bereits kennengelernt hast, mehr innere Unabhängigkeit leben:

### **1. Andere Gehirne**

Jeder Mensch hat ein anderes Gehirn und deutet das Leben anders als du. Grundsätzlich. Es gibt niemals absolut gleiche Sichtweisen. Es gibt vielleicht gleiche Formulierungen. Gleiche Aussagen. Aber die inneren Vorstellungen, die Auslegungen, die Deutungen von Worten unterscheiden sich immer – wenn manchmal auch nur gering. Diese Unterscheidung zeigt bereits unsere grundsätzliche **Unabhängigkeit**. Wir können in unseren Gehirnen niemals wirklich absolut „gleichgeschaltet“ werden. Wir bleiben immer unabhängig voneinander.

### **2. Zuhause sein**

Du kannst jetzt deuten, dass du die Fähigkeit hast, dich allein (auf einer Insel) auf deine eigenen Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Sichtweisen zu konzentrieren. Du weißt, wie es sich anfühlt, mit dir allein in deinem Zuhause zu sein und dich frei zu fühlen, deine Wohnung so zu gestalten, wie es dir gefällt. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit vollständig im Kontakt mit dir selbst, dann spürst du wesentlich mehr Klarheit und gleichzeitig **Unabhängigkeit** als in den Momenten, in denen du dich auf die Ziele und Bewertungen anderer Menschen konzentrierst.

### **3. Chef:in deines (Er)Lebens**

Du kannst deuten, dass du sowieso immer Chef:in deines (Er)Lebens bist. Du kannst innerhalb deines Gehirns am klarsten fühlen, was du willst und was dementsprechend für dich gut ist und was nicht, was angenehm ist und was nicht, was zu deinem Weg passt und was nicht, welche Deutung für dich stimmig ist

und welche nicht. Auch wenn du dich anderen Menschen zur Verfügung stellst oder scheinbar stellen musst, hast du das letztendlich doch selbst entschieden. Mindestens dein *Überlebenswille* steckt dahinter. Und dein *Wohlfühlwille*. Vielleicht auch dein Mitgefühl für dein Gegenüber und dein *Wille*, dem anderen so gut wie es geht zu helfen und dein Bestes zu geben. Du hast immer ein eigenes vom Umfeld unabhängiges Ziel, mit dem du dich selbst dazu bringst, dich anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Dieser übergeordnete *Wille* in dir ist ebenso **unabhängig** von deinem Umfeld. Hier befindest du dich immer in deinem eigenen (inneren) Zuhause.

#### **4. Zurück nach Hause kommen**

Fühlst du dich trotzdem mal eine Zeit lang von deinem Umfeld abhängig, hast das Gefühl, innerlich nicht bei dir zu Hause sein zu können, dann hast du die Möglichkeit zu denken oder zu sagen: „Danke für dein Angebot“ oder „Danke für euer Angebot“. Dadurch deutest du alles, was du gerade mit deinem Umfeld erlebst, als „*Angebot des Umfeldes an dich*“ um. Dein Umfeld ist bei dir in deinem Leben „zu Gast“ und bietet dir Hilfe für deine Lebensziele an. Dir als Chef:in wird angeboten, diese Situation jetzt erleben zu können. Und du bist **unabhängig** und frei zu entscheiden, wie du als Chef:in damit (innerlich) umgehen möchtest. Durch diesen Satz oder Gedanken („Danke für das Angebot“) wird dir dein inneres Zuhause wieder bewusst.

#### **5. Ziel-Regler**

Du bist frei und **unabhängig**, deine Gefühle zu steuern, indem du deinen inneren Ziele-Regler benutzt. Als Erstes spürst du in dich hinein und fragst dich, welches Ziel / welcher Wunsch in dir gerade besonders stark wirkt. Du machst dir bewusst, dass Wünsche und Wertungen (Gefühle) immer miteinander verknüpft sind. Du beobachtest, wie sich deine Wertung und dein Ge-

fühl verändern, wenn du an diesem Wunsch ganz besonders festhältst und ihn *unbedingt* erfüllt haben möchtest. Anschließend lässt du deinen Wunsch etwas lockerer („... ist nicht ganz so wichtig ...“). Wie reagiert dein Gefühl darauf? Und wie fühlt es sich an, wenn du deinen Wunsch für einen bestimmten Zeitraum komplett loslässt? Vielleicht für ein paar Minuten, ein paar Stunden oder für einen Tag? Von dieser Steuerung deiner Gefühle kann dich niemand abhalten. Keiner kann dir vorschreiben, wie stark du an deinen Zielen festhältst, wie locker du sie lässt oder ob du sie komplett loslässt. Du bist vollständig frei in dieser Entscheidung. Hierdurch kannst du dir deine **Unabhängigkeit** von deinem Umfeld ebenso bewusst machen.

Wie kannst du dich gleichzeitig während deiner Unabhängigkeit persönlich mit etwas oder mit jemandem tief verbunden fühlen?

An dieser Stelle knüpfe ich nun an das Thema am Ende des dritten Kapitels an: *„Unsere tiefe Verbundenheit zu allem“*, und ich zeige dir, wie du mit deiner Verbundenheit deine Verlustschmerzen ausbalancieren oder nachträglich heilen kannst.

Wie kannst du eine Verbundenheit herstellen? Das funktioniert mithilfe des „Kuscheltier-Effekts“, wie ich es nenne. Diesen Kuscheltier-Effekt kannst du leichter, kreativer und freier einsetzen, wenn du deuten kannst, dass wir Menschen sowieso alle mit unseren Gehirnen deuten. Jeder unabhängig auf seine Weise.

Was ist der Kuscheltier-Effekt?

Wir Menschen haben eine ganz eigenartige Gabe. Diese Gabe oder Begabung, die wir von Geburt an haben, hat folgende Nebenwirkung: Wir nehmen einen Gegenstand, beispielsweise ein Kuscheltier, und stellen in uns eine tiefe Verbundenheit zu diesem Gegenstand her. Und dann kommt ein anderer Mensch,

nimmt uns diesen Gegenstand weg und wir fühlen dadurch einen tiefen Verlustschmerz.

Es gibt andere Gegenstände in unserem Leben, die uns ein anderer Mensch wegnehmen könnte, und es löst in uns überhaupt keinen Schmerz aus. Stell dir vor, du gehst einkaufen und holst einen Käse. Eingeschweißt. Zu Hause packst du den Käse aus und legst ihn in eine mit einem Deckel verschließbare Glasdose in den Kühlschrank. Die ursprüngliche Plastikverpackung vom Käse ist ein Gegenstand. Was tust du? Du wirfst diesen Gegenstand einfach weg, ohne dass dir das weh tut. Abgesehen von deinen Gedanken an die Umwelt.

Nun stell dir vor, dein kleines Kind sieht diese Verpackung, holt sie sich und beginnt damit zu spielen. Ohne dass du es mitbekommst. Irgendwann später entdeckst du es, willst diese Verpackung wegwerfen, doch dein Kind will das nicht und schreit. Es hat zu diesem Gegenstand eine innere Verbundenheit hergestellt.

Seit Beginn unseres Lebens haben wir die Gabe, eine Verbundenheit zu einem bestimmten ausgewählten Gegenstand herzustellen. Bei Kuscheltieren wird das besonders deutlich. Deswegen nenne ich diese Gabe auch den Kuscheltier-Effekt.

Deuten können wir diese Gabe dadurch, dass wir nach Geburt als Baby eine natürliche tiefe Verbundenheit zu unserer Mutter und unserem Vater besitzen. Diese Verbundenheit ist für unser Überleben wichtig. Wenn wir diese Verbundenheit nicht mehr spüren können, weil die Eltern abwesend sind, spüren wir einen Verlustschmerz, der uns schreien lässt. Dadurch signalisieren wir den Eltern, dass wir nach Sicherheit und Geborgenheit durch Nähe streben. Diese Verbundenheit lässt sich auch auf angenehme Gegenstände übertragen, die das Nähe-Gefühl zur Mutter

oder zum Vater zumindest teilweise ersetzen können, wie z. B. ein Kuschtier.

Werden wir erwachsen, dann behalten wir diese Gabe weiterhin. Hast du auch noch bestimmte Gegenstände aus deiner Kindheit aufbewahrt? Oder wenn du etwas Schönes wiederentdeckst, das du aus deiner Kindheit kennst, wie reagierst du dann? Du könntest ganz begeistert reagieren, weil es in dir wundervolle Kindheits-Gefühle in Form von tiefer Verbundenheit auslöst.

Der Kuschtier-Effekt ist folgender: **Wir sind dazu in der Lage, zu einem Gegenstand eine tiefe Verbundenheit herzustellen, ohne dass dieser Gegenstand auch zu uns eine tiefe Verbundenheit herstellt.** Unsere Gabe, eine tiefe innere Verbundenheit herzustellen, beruht also *nicht* auf Gegenseitigkeit. Schließlich hat ja auch die Käse-Folie keine Verbundenheit zum Kind hergestellt.

Du kennst diesen Zusammenhang auch aus deiner Erwachsenenwelt: Das wundervolle Haus, das du dir gekauft oder gemietet hast. Das tolle Auto, mit dem du total gerne fährst. Die Fotos eurer Hochzeit. Der Pokal, der für deinen Sieg steht. Alles nur Gegenstände. Aber *du* hast eine tiefe innere Verbundenheit dazu hergestellt.

Das bedeutet: Dein deutendes Gehirn hat die natürliche Gabe, letztendlich zu allem auf dieser Welt eine tiefe Verbundenheit herzustellen. Und wenn *das* geht, dann kannst du auch zu anderen Menschen, z. B. zu Schülerinnen und Schülern, zu Kolleginnen und Kollegen oder zu vorgesetzten Personen, eine tiefe Verbundenheit herstellen – und zwar **ohne jegliche Gegenleistung!** Und auch unabhängig davon, wie die anderen Menschen sich verhalten (haben).

Natürlich stellt sich die Frage, ob du selbst das *willst*. Zumindest hast du die Fähigkeit dazu. Und diese Fähigkeit, in sich selbst eine Verbundenheit zu etwas Äußerem herzustellen, ist ein unglaublich machtvolles Deutungs-Werkzeug, um deine eigenen Gefühle ausgleichend zu beeinflussen. Mit dieser Fähigkeit kannst du deine Resilienz stärken. Niemand kann dich davon abhalten. Hier sind deine Gedanken und Gefühle ebenso absolut unabhängig und frei.

Besonders wenn ein anderer Mensch sich so verhält, als hätte er seine komplette Verbundenheit zu dir beendet. Er distanziert sich von dir. Er trennt sich innerlich oder äußerlich von dir oder im schlimmsten Fall: Dieser Mensch beschimpft dich und wertet dich ab. Du hast das Gefühl: Wenn du ein Gegenstand wärst, dann würde der andere dich wie eine Käseverpackung einfach wegwerfen.

So etwas ist ein absolut schmerzhafter Verlust von Verbundenheit zu dem anderen. Ein tiefer Verlustschmerz.

Und nun hast du die natürliche Gabe, dieses Erlebnis *sofort* innerlich auszugleichen. Du kannst wieder zu einem neuen inneren Gleichgewicht finden, indem du *nicht* das Verhalten des anderen imitierst und *nicht* in Resonanz zum anderen gehst, indem du ihn also *nicht* ebenso beschimpfst und *nicht* sein Verhalten abwertest, weil es dir weh tut und du ihn nun auch wegwerfen willst. Du gehst *keine* innere Distanz zum anderen ein.

Sondern du nutzt deine tiefe innere Gabe, zum anderen und zu seinem schmerzvollen Verhalten eine **tiefe Verbundenheit** herzustellen. Was dazu führt, dass du selbst keinen Verlust von Verbundenheit mehr fühlen musst, weil du selbst eine neue Verbundenheit von dir aus herstellst und deutest und lebst und fühlst.

Und jetzt kommt's! Ganz wichtig: Bei diesem Herstellen einer tiefen Verbundenheit geht es *nicht* darum, den *anderen* dadurch auf irgendeine Weise zu belohnen. Das hat auch nichts mit „Liebe“ zu tun. Sondern einzig damit, dass du dein *eigenes* Gefühl wieder ausgleichst. Das kannst du nämlich auch heimlich tun. Und vielleicht kannst du dann auch erleben, gegenüber Menschen, die du nicht magst, Mitgefühl für ihr Schicksal spüren zu können.

Das Herstellen einer tiefen Verbundenheit ist ein sehr machtvolleres Werkzeug für deine Resilienz, für den inneren Ausgleich ganz vieler Situationen – die fast alle mit Verlust von Verbundenheit zu tun haben. Situationen, die dich zuerst emotional instabil fühlen lassen.

Sobald du merkst, dass du emotional umzukippen beginnst, lenkst du sofort dagegen und stellst sofort mithilfe der Deutungskraft deines Gehirns eine innere Verbundenheit zu deinem verschmerzten Gegenüber her – und damit ein neues emotionales Gleichgewicht in dir selbst.

Natürlich kannst du dann immer noch gegenüber dem verletzenden Verhalten des anderen Menschen Grenzen setzen. Aber du machst es wesentlich gelassener, klarer und freundlicher. Vielleicht sogar mit einer gewissen liebevollen Fürsorge. Ohne Ärger oder Abwehrgefühle.

Probiere es aus. Stell dir z. B. heimlich vor, der andere ist dein Lieblingskuscheltier. Oder du sagst dir innerlich den Satz: *„Wir sind tief miteinander verbunden – egal, was du machst und sagst oder wie distanziert du dich verhältst. Wir sind verbunden.“*

Nachdem mir selbst diese Deutungs-Gabe bewusst geworden war, bin ich ein paar Tage später auf der Autobahn acht Stunden lang von Karlsruhe nach Norddeutschland gefahren. Das war

meine *entspannteste* Autofahrt, die ich bis dahin erlebt hatte. Absolut stressfrei. Denn ich habe zu jedem, der sich im Straßenverkehr unmöglich verhalten hat, sofort eine innere Verbundenheit hergestellt und habe die Fürsorge-Rolle eingenommen. Ich habe mich fürsorgend und vorausschauend gekümmert und z. B. einem hinter mir heranbrausenden Autofahrer so schnell wie möglich Platz gemacht. Ich fühlte mich dabei tief mit ihm verbunden, fühlte mich komplett gelassen, ausgeglichen und rücksichtsvoll – und sogar zuvorkommend. Einfach genial!

## **Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit**

Es gibt einen schwierigen Moment im Leben, in dem wir uns nicht an all diese eben aufgezählten Wahlmöglichkeiten erinnern können. Es fallen uns keine Möglichkeiten ein, wie wir uns unabhängig und verbunden fühlen können. Das ist ein Moment, in welchem wir uns an eine andere Person komplett anpassen. Wir passen uns an ihre Regeln an, wenn wir bei ihr „zu Gast“ sind und ihren Zielen und Vorstellungen Vorrang geben. Wir ordnen uns unter. In dieser Gast-Rolle erlauben wir uns oft nicht, gleichzeitig auf unsere eigenen Bedürfnisse und auf unser Wohlfühl zu achten.

Noch schwieriger wird die Situation, wenn die andere Person sogar dominant auftritt, streng und hart wird, einen vorwurfsvollen Ton entwickelt, als ob sie irgendwie „im Recht“ sei. Sie ist auf ihre eigenen Wünsche konzentriert und fordert von uns ein anpassendes Verhalten. Wir „sollen“ uns so verhalten, wie es für sie stimmig ist. Oder sie setzt uns eine klare Grenze, schließt uns aus, sagt uns ab, vielleicht sogar in abwertendem Tonfall („Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben!“). Durch dieses Verhalten angeregt fühlen wir uns oft wie in einer „Opfer-Rolle“. Es löst Stress

in uns aus. Wir fühlen uns irgendwie „klein“, untergeordnet, unsicher.

Vielleicht redet die Person auch über uns und wir merken, dass sie sich ein total falsches Bild von uns macht. Oder wir merken an ihrer Reaktion uns gegenüber, dass sie uns irgendwas unterstellt, was gar nicht stimmt. Wir sind doch ganz anders, als sie denkt, wie wir sind. Wir haben doch ganz andere Sachen gesagt oder etwas ganz anders gemeint, wie sie es jetzt auffasst. Sie missversteht uns völlig – und auf dieses Missverständnis reagiert sie komplett unnötig im Moment mit heftiger Wertung oder „angreifender Verteidigung“.

In so einer Situation passt es überhaupt nicht, dass wir denken, wie unterschiedlich unsere Gehirne sind, oder dass wir uns als Chef:in unseres Lebens permanent innerlich „zu Hause“ fühlen oder uns bei der anderen Person für ihr „Angebot“ bedanken oder unseren Ziele-Regler ganz nach unten schrauben und alle eigenen Wünsche für eine Zeit vollständig loslassen. Kein Gedanke an unsere Unabhängigkeit löst unser Stressgefühl auf. Auch die Möglichkeit, zu unserem Gegenüber eine tiefe Verbundenheit herzustellen, haben wir vergessen. Denn wir sind vollständig auf das distanzierende Verhalten und auf die Missverständnisse der anderen Person konzentriert. Sie steht mit ihrem aktuellen Bewertungsmaßstab im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Wir selbst fühlen uns unsicher und angepasst – auf ganz natürliche Weise, denn wir befinden uns ja in der Gast-Rolle, also sozusagen „im Zuhause“ der anderen Person. Und wenn sie sich auch noch streng verhält, dann fühlen wir zusätzlich zur Unsicherheit und Anpassung einen Stress. Vielleicht wollen wir uns auch rechtfertigen und verteidigen und alles richtigstellen und klären. Aber auch damit befinden wir uns immer noch in der Gast-Rolle, denn die Deutungen der anderen Person

stehen über allem und bestimmen alles. Wir stecken irgendwie fest – wie in einer Art „Problem-Trance“.

Noch tiefer rutsche ich in die ganze Situation rein, wenn ich eventuell auch noch denke, dass die andere Person Recht hat. Sie regt sich zu Recht über mich auf, weil ich tatsächlich einen Fehler gemacht habe. Dabei weiß ich überhaupt nicht, wie ich sie wieder beruhigen oder besänftigen oder gar „öffnen“ kann. Ich bin komplett ratlos ... hilflos.

Und genau in dieser Hilflosigkeit steckt eine Lösungsmöglichkeit, die ich dir jetzt anbiete. Ich lade dein Gehirn zu einer Umdeutung deiner Hilflosigkeit ein. Wenn diese Umdeutung für dich stimmig ist, wirst du merken, dass die Deutungskraft deines Gehirns an dieser Stelle Wunder bewirken und dich aus deiner Hilflosigkeit herauskatapultieren kann.

Schau dir einmal dieses Wort an: „Hilflosigkeit“. Du fühlst dich hilflos. Ohne Hilfe. Keiner hilft dir. **Dein** Ziel zu erreichen!

Du bist gar nicht in der Opfer-Rolle oder als Gast im Zuhause einer anderen Person. Du bist in deinem eigenen Zuhause, hast ein eigenes Ziel vor Augen, kannst es aber nicht erreichen und brauchst deshalb Hilfe, die du nicht bekommst. Nur allein in *diesen* Momenten entsteht das Gefühl von Hilflosigkeit: Du brauchst bei einem *eigenen* Ziel Hilfe, die du gerade nicht bekommst.

Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Es ist vollkommen normal, dass du dich hilflos fühlst, wenn du Hilfe brauchst und sie gerade noch nicht bekommst. An dieser Hilflosigkeit ist erst einmal nichts falsch. Lass uns aber die spezielle Situation mit der dominanten Person noch weiter anschauen:

Welches Ziel hast du im Kontakt mit der dominanten Person? Du hast das Ziel, dass die andere Person sich freundlich und offen verhält und dich so sieht, wie du wirklich bist. Du möchtest

dich dadurch endlich wieder wohl fühlen. Dein Ziel ist, die andere Person zu „öffnen“. Für *deine* Ziele, für *deine* Wünsche, für *deine* Bedürfnisse. Dein Ziel ist, dass dein Gegenüber *dich* versteht. Und das Wichtige dabei ist: Du hast die andere Person gar nicht gefragt, ob sie dir überhaupt zur Verfügung stehen möchte, ob sie dir helfen will, dein Wohlgefühl zu erreichen, ob sie also dir und deinem Ziel gegenüber in die Gast-Rolle gehen möchte und sich deinen Bedürfnissen anpasst. Dein Wunsch, die andere zu „öffnen“ und für dich zu gewinnen, ist so gesehen also eine **Grenzüberschreitung** von dir. Eine Entwürdigung. Dein Hilflosigkeitsgefühl gegenüber einer anderen scheinbar „verschlossenen“ Person entwürdigt sie, weil du sie in ihrem gegenwärtigen Sein, Denken und Handeln verändern *willst*.

Dabei ist diese Person gar nicht verschlossen. Sie zeigt dir ganz offen ihre Gefühle, ihre Grenzen, ihre Wertungen, ihre Deutungen und damit ihr Schutz-Netzwerk in ihrem Gehirn. Nur - dir gefällt das nicht, weil es sich für dich nicht gut und nicht stimmig anfühlt, was sie macht und sagt. Bezogen auf *dein* Ziel ist die andere Person „verschlossen“. Die Bezeichnung „verschlossen“ ist also eine Bewertung aus *deiner* Perspektive.

Wenn ich behaupte, dass dein Hilflosigkeitsgefühl gegenüber einer anderen dominanten Person eine Entwürdigung dieser Person ist, was wäre dann eine Würdigung? Die andere Person vollständig in ihrem Verhalten zu respektieren und zu würdigen. Und das heißt *nicht*, dass du dieses Verhalten aushalten musst, denn das würde ja heißen, dass du dich nun in der Gast-Rolle dem anderen zur Verfügung stellst. Sondern du kannst gleichzeitig, während du den anderen in seinem Verhalten und in seinem aktuellen Sein würdigst, deine eigenen Entscheidungen fällen. Du kannst deine Grenzen setzen und *ohne Hilfe* klar entscheiden, dass sich das gerade nicht gut für dich anfühlt und du dich

nun schützt und dich zurückziehst oder deine Grenzen beschreibst.

Zielbezogen formuliert:

„Ich respektiere dein Deuten und dein Verhalten und sehe, dass du möglicherweise gerade nicht glücklich bist. Trotzdem fühlt es sich für mich nicht stimmig an. Und weil ich mir unbedingt gute Gefühle wünsche, schütze ich mich lieber vor deinem Verhalten. Du kannst nichts dafür. Wenn du meine Hilfe brauchst, gib mir gerne Bescheid. Aber leider kann ich dir nur mit guten Gefühlen helfen, wenn du dich auch freundlich verhältst.“

Noch einmal: Wenn du dich gegenüber einer dominant auftretenden Person **hilflos** fühlst, dann weißt du jetzt, dass dahinter *dein* Wunsch steckt, das aktuelle Deuten und dominante Verhalten der Person zu verändern. Und weil du gleichzeitig spürst, dass du die andere Person gerade nicht verändern kannst, fühlst du dich hilflos. In so einem Fall deutet also dein Hilflosigkeitsgefühl darauf hin, dass du einer Person gerade *dein* Veränderungsziel „überstülpen“ willst und sie dadurch gerade in Gedanken entwürdigst.

Würdige die Person mit ihrem Verhalten. Würdige vor allem, dass sie dir jetzt gerade *nicht helfen will* und sich nicht so verändern will, wie du es brauchst. Lasse von deinem eigenen Ziel los, die Person zu verändern und für dich zu gewinnen, und setze gleichzeitig deine eigenen Schutz-Grenzen, mit denen du dich selbst wieder wohl fühlst.

Ich weiß, dass das ein neues Deuten ist und dass das jetzt gerade möglicherweise noch schwer in den Kopf und vor allem ins Gefühl geht. Deswegen lade ich dich zu einem Deuten ein, das vielleicht einfacher und schneller umzusetzen ist:

Wenn du jetzt weißt (deutest), dass dein Hilflosigkeitsgefühl im Kontakt mit einem dominanten Menschen die Folge davon ist, dass du selbst das Ziel verfolgst, dein Gegenüber zu öffnen, dass du dir dafür vom anderen Hilfe wünschst, sie aber nicht bekommst und deshalb hilflos bist. Wenn du jetzt weißt, dass dein Festhalten an diesem Ziel und an dieser Hilflosigkeit eine Entwürdigung des anderen ist, dann fällt es dir möglicherweise nun leichter, von den Hilflosigkeitsgefühlen im Kontakt mit anderen Menschen schneller loszulassen. Setze an die Stelle deines **Hilflosigkeitsgefühls** dein tiefes **Verbundenheitsgefühl**. Fühlst du dich wieder hilflos, dann wechsele sofort in die Verbundenheit. Fühle dich mit dem anderen und seinem aktuellen schmerzlichen Zustand (Schutz-Netzwerk) tief verbunden. Dadurch bist du plötzlich in der Lage, den anderen so zu würdigen, wie er gerade ist – mit seinem gesamten Schicksal, das hinter seinem Verhalten steckt. Vielleicht kannst du sogar viel besser Mitgefühl für den anderen entwickeln. Und du fühlst eine tiefe Betroffenheit darüber, dass der andere sich so verhalten muss.

Du kannst liebevoll und achtungsvoll genau die Grenzen setzen, die du selbst brauchst, um dich selbst zu schützen – ohne dabei die andere Person abzuwerten, denn du fühlst dich ja auch weiterhin mit ihr tief verbunden.

Es ist, als ob du als Betreuer:in mit einem kleinen Kind aus der Nachbarschaft spielst, das aus seiner Familie schlagende Impulse mitbringt. Dieses Kind hat das Bedürfnis, dich ab und zu zu schlagen. In so einer Situation hast du viel mehr Klarheit, dass das Kind für seine Impulse im Grunde nichts kann. Du kannst das Kind leichter als Mensch respektieren. Du kannst deutlich trennen zwischen dem „Kind“ und seinem „Verhalten“. Das Kind hast du lieb – und vor seinem verletzenden Verhalten schützt du dich, weil du dich wohl fühlen willst. Du fühlst dich auch weiterhin

mit diesem Kind tief verbunden, während du dem Kind klar sagst, dass du dich gerne wohl fühlen möchtest und dich deshalb vor den Schlägen des Kindes schützt und versuchst, das Kind vom Schlagen abzuhalten. Du wertest immer zielbezogen. Weil du dich **wohlfühlen willst**, begrenzt du die Schlagimpulse des Kindes. Jedes Mal, wenn du das tust, sagst du dem Kind einfühlsam, dass es nichts für deinen Schutz kann und dass du es so lieb hast, wie es ist, und du dich mit ihm verbunden fühlst. Nur weil du dich selbst wohl fühlen willst, schützt du dich vor den Impulsen des Kindes. Du bekämpfst nicht das Kind und seine Schlagimpulse direkt. Du willst nicht das Kind verändern, denn dann würdest du dich wieder hilflos fühlen und Grenzen überschreiten. Sondern du verfolgst dein Wohlfühl-Ziel und setzt gegenüber den Schlagimpulsen Grenzen.

Das Kind bleibt frei in seiner Wahl, ob es dir bei deinem Ziel hilft und selbst seine eigenen Schlagimpulse bremst, oder ob es damit lebt, dass du dich bei aufkommenden Schlagimpulsen zurückziehst oder dich anders schützt. Und immer, wenn du dich schützt, sagst du mit einem tiefen Gefühl von Verbundenheit zum Kind: „Ich will mich wohl fühlen.“

**Sobald du dich durch das Verhalten eines anderen Menschen hilflos fühlst, weil du den anderen vergeblich ändern möchtest, lässt du deine Grenzüberschreitung wieder los und wechselst in das Gefühl der tiefen Verbundenheit zum anderen. Dabei verfolgst du selbst immer deinen Wunsch, dich optimal wohl zu fühlen. Du reagierst auf dein Umfeld mit dem Gedanken: „Danke für das Angebot. Ich schau mal, wie ich damit umgehen will und wie ich mich dabei optimal wohl fühle.“**

Vielleicht willst und schaffst du es immer öfter, eine tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen sowohl in deiner Gegenwart als auch in deiner Vergangenheit herzustellen. Für mich jedenfalls fühlt es sich einfach gut an. Entspannt. Außerdem erlebe ich, dass ich durch diese Verbundenheit mein Schutz-Netzwerk automatisch an vielen Stellen weiterentwickelt habe. Gleichzeitig hat sich ein großes Potenzial in mir befreit. Ich fühle mich insgesamt freier, liebevoller und toleranter, was mich selbst sehr entspannt und glücklich fühlen lässt und meine kreativen Deutungsprozesse energievoll unterstützt.

Deswegen vermute ich: Wenn du meinen bisherigen Deutungen folgen konntest, dann hast du bestimmt schon die Erfahrung gemacht, wie dieses Werkzeug sich befreiend auf deine Gefühle auswirken kann. Ich biete dir die Idee an, dich immer öfter an dieses Werkzeug zu erinnern, zu einem anderen Menschen heimlich eine tiefe innere Verbundenheit herzustellen – egal wie sich dieser Mensch verhält oder verhalten hat. Auch nachträglich – gegenüber allen Menschen, die dich früher einmal oder mehrmals verletzt haben.

Sollte dir jetzt ein Mensch einfallen, bei dem du eine Abwehr fühlst und dich definitiv **nicht** mit ihm tief verbunden fühlen willst, dann kannst du dich nun an Seite 181 erinnern und dich entsprechend fragen: *Welcher Wunsch in mir steckt hinter dieser Abwehr? An welchem (sinnvollen oder inzwischen sinnlosen) Ziel halte ich stark fest und will es nicht aufgeben?*

Ist dir der Wunsch / das Ziel wieder bewusst, dann kannst du dich nun fragen, ob es dir in deinem Leben besser geht, wenn du auch weiterhin an diesem Ziel festhältst oder wenn du es lässt. Welcher Weg ist für dich jetzt der stimmige?

Ist dir dein Ziel immer noch nicht bewusst, dann kannst du es dir vielleicht bewusst machen, indem du dich fragst: *Was würde*

*Schlimmes passieren, wenn ich meine Abwehr aufgeben und eine tiefe Verbundenheit zu dem anderen Menschen herstellen würde?*

Hast du darauf eine Antwort, dann kennst du nun dein Ziel, das hinter deiner Abwehr steckt. Und du kannst neu entscheiden: *Wie ist es stimmig und würdevoll für mich und mein Leben? Wie will ich es?*

Dadurch gelangst du zu mehr Klarheit für dich selbst.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 288:*

## **Wie Wahlmöglichkeiten dein Gehirn beglücken**

Eigentlich hatte ich das vor ein paar Jahren für mich selbst entdeckt. Aber später habe ich dann festgestellt, dass dieses Phänomen wohl schon länger bekannt ist und auch fleißig in vielen therapeutischen Methoden, Coachings und Weiterbildungen genutzt wird, bewusst oder unbewusst. Dadurch, dass ich aber selbst darauf gekommen bin, habe ich für mich eine eigene Deutung gefunden (vielleicht gibt es die auch schon irgendwo?):

Weil unser Gehirn das Ziel hat, Energie zu sparen, und weil Stress, Schmerzen und Ängste anstrengend sind und viel Ener-

gie verbrauchen, sucht sich das Gehirn lieber das Angenehme.  
Vorausgesetzt: **Es hat die Wahl!**

Wenn es deinem Gehirn genauso ergeht wie meinem Gehirn – und wie höchstwahrscheinlich vielen anderen Gehirnen auch, dann brauchst du deinem Gehirn nicht zu „sagen“, was es deuten „soll“. Genauso wie du über eine Katze nicht bestimmen kannst, was sie wann fressen soll. Du bietest der Katze etwas zum Fressen an. Und wenn sie davon nur wenig isst – oder vielleicht gar nichts, dann probierst du es mit einem anderen Angebot. Die Katze weiß, was sie möchte, was für sie jetzt gerade das Stimmgige ist, was für sie zu ihrem aktuellen Appetit passt. Sie wählt aus deinen Angeboten das aus, was ihr in diesem Moment gut schmeckt. Davon isst sie nur so viel, wie es sich in dem Moment gut anfühlt.

Biete deinem Gehirn mehrere Möglichkeiten zur Auswahl an, und vielleicht erlebst du dann genauso wie ich, dass es deinem Gehirn mit diesen Wahlmöglichkeiten besser geht, als wenn es nur eine einzige Möglichkeit „vor Augen“ hat. Dies gilt für Erinnerungen an die Vergangenheit, für die Deutung der Gegenwart als auch für Zukunftsprognosen.

Ich biete dir also folgende Deutung für den Umgang mit deinem Gehirn an: Es geht nicht nur darum, ein bereits bestehendes emotionales Problem zu bekämpfen oder zu verändern. Das geht manchmal zwar auch gut, aber nicht nur. Es kann auch darum gehen, neben deinem Kampf und deinem Veränderungswunsch deinem Gehirn weitere angenehme Wahlmöglichkeiten anzubieten (wie bei der Katze).

Wenn dein Gehirn eine Angst in deinem Gefühl erzeugt, dann geht es nicht allein darum, die Angst zu bekämpfen oder danach zu suchen, wie sie sich ändern kann. Sondern biete deinem Gehirn auch einen zusätzlichen Entspannungsgedanken an. Stelle

weitere schöne Möglichkeiten zur Verfügung, aus denen dein Gehirn für sich das Beste und Angenehmste und Energiesparendste aussuchen kann.

Wende dich nicht nur *gegen* etwas, sondern während du gegen etwas kämpfst, kannst du dich beispielsweise auch gleichzeitig fragen: „*Welches Neue würde das Alte vollständig integrieren und gleichzeitig weiterentwickeln?*“

Das Gehirn arbeitet höchstwahrscheinlich wie folgt: Sobald es durch intensive Verknüpfung mindestens zwei Wahlmöglichkeiten hat, entscheidet es sich für den angenehmen und energiesparenden Weg. Hast du also eine schmerzvolle Erinnerung und leidest darunter, dann biete deinem Gehirn eine weitere angenehme Denk-Alternative an, z. B. eine „Vision“, eine „Fantasie“, wie diese schmerzvolle Situation vollständig angenehm abgelaufen wäre oder wie ein Happy End gewesen wäre. Male dir diese positive Denk-Alternative **intensiv** aus, bis es sich richtig gut anfühlt, an dieses Happy End zu denken. Und dann trainiere die Verknüpfung: Denke wieder intensiv an die schmerzvolle Erinnerung – für ca. eine Minute, dann wieder intensiv an die schöne Vision eines Happy Ends – für ca. eine Minute, dann wieder an das Schmerzvolle, dann wieder an das Schöne. Dadurch verknüpfen sich im Gehirn die beiden Situationen miteinander und das Gehirn kann leichter die angenehme Variante wählen. Wechsle mindestens zehn Mal hin und her. Du wirst wahrscheinlich erleben: Das Denken an die schmerzvolle Erinnerung verliert an negativer Wirkung.

Wiederhole diese Übung auch am nächsten und übernächsten Tag und stärke damit die Verknüpfung zwischen beiden Situationen im Gehirn. Das Ziel: Immer wenn du an die schmerzvolle Situation denkst, denkst du gleichzeitig auch an deine Vision, wie diese Situation aus deiner Sicht optimal und glücklich verlaufen wäre. Beobachte die Veränderungen in deinen Gefühlen.

## Zeitdruck-Euphorie-Verknüpfung

Wenn du ab und zu mal unter Zeitdruck stehst, kannst du einmal folgendes Experiment machen: Stell dir intensiv eine zukünftige Situation vor, in der du wieder unter Zeitdruck stehst. In dieser Situation wirst du auf eine Uhr schauen und merken, wie knapp es wird – und genau dann wirst du dir folgende Deutung sagen: *Die Energie dieses Zeitdrucks ist so ähnlich wie die Energie in meiner Kindheit, als ich total begeistert **unbedingt** etwas tun wollte: „Au ja, das mach ich jetzt! Das will ich jetzt unbedingt sofort tun!“*

Stell dir jetzt vor, wie du euphorisch voller Freude unbedingt genau das tun willst, was du gerade unter Zeitdruck tun musst, und wie begeistert du es machst („Juchhuu!!“).

Dann stell dir wieder vor, wie du mit viel Stress unter dem Zeitdruck leidest und die Befürchtung hast, du würdest es nicht schaffen.

Dann wechsele wieder zu deiner natürlichen Begeisterung und Euphorie, die du aus deiner Kindheit kennst, bei der du zusätzlich sogar deutest: *„Wenn es schief läuft, wird sich etwas Neues zeigen. Dann gibt es eine interessante Überraschung („Au ja!“). Und selbst wenn die Überraschung schmerzhaft wäre, werde ich irgendwie aus diesem Schmerz grundlegend dazulernen und es wird meinen Erfahrungsschatz auf irgendeine Weise erweitern und bereichern. Es erhöht meine Wahlmöglichkeiten.“*

Wechsle ein paar Mal zwischen diesen beiden Vorstellungen hin und her und stelle dir dabei jede Deutung für ca. eine Minute intensiv vor. Die unangenehme Wirkung des Zeitdrucks dürfte allmählich nachlassen, während deine Tatkraft erhalten bleibt ...

## Schmerz-Glück-Verknüpfung

Im Folgenden biete ich dir drei Happy-End-Möglichkeiten an. Mein Vorschlag: Lies beim ersten Mal alle drei Möglichkeiten einfach nur durch, um sie kennenzulernen, und entscheide dich am Ende für eine Möglichkeit, die du dann auf eine von dir erlebte Situation ganz gezielt anwendest und übst. Dann beobachte, wie es sich auf dein Gefühl auswirkt. Sollten alle drei Angebote für dich unstimmig sein, dann können sie vielleicht dazu dienen, dass du dir eine eigene Happy-End-Möglichkeit ausdenkst.

Eine Garantie, dass du dich danach besser fühlst, gibt es natürlich nicht. Dazu sind unsere Gehirne zu unterschiedlich, als dass ich behaupten könnte, dass *alle* Menschen sich durch diese Übung erleichtert fühlen würden. Aber es ist ein Angebot, das du ausführlich erforschen kannst. Und wenn es dir tatsächlich hilft, hast du in deinem Leben neue Wahlmöglichkeiten.

1. Erinner dich an eine schmerzvolle Situation mit einem anderen Menschen, in der du angegriffen, verletzt oder bestraft wurdest. Wenn du daran zurückdenkst, wie fühlst du dich jetzt in der Gegenwart mit dieser Erinnerung?

Gib der Zahl „-10“ die Bedeutung: „ganz schlimmer Schmerz“, und der Zahl „+10“ die Bedeutung: „super geniales Glücksgefühl“ (die Zahl „0“ bedeutet: „neutrales Gefühl“). Wo würdest du auf dieser Skala zwischen -10 und +10 dein Gefühl einordnen, das du jetzt gerade spürst, wenn du dich an die schmerzvolle Situation erinnerst? Welche Zahl würdest du deinem Gefühl geben?

Diese Einstufung des Gefühls in Zahlenwerte könnte dir helfen, hinterher deutlicher zu erkennen, was und wie viel sich in deinem Gefühl verändert hat, wenn du nach dieser Übung deinem Gefühl eine neue Zahl zuweist.

Stell dir nun intensiv die Fantasie vor, wie es im gelösten Zustand optimal abgelaufen wäre. Beispiel: Du könntest dich ganz leicht schützen, ohne dabei den anderen körperlich zu verletzen oder zu beleidigen oder zu entwürdigen. Du könntest eine würdevolle zielbezogene Grenze setzen („Ich will mich wohl fühlen und dein Verhalten passt nicht dazu, deswegen schütze ich mich jetzt lieber“). Du könntest erfolgreich dafür sorgen, dass du nicht verletzt wurdest. Der andere Mensch hat deine Grenze respektiert („O.k., dann lasse ich dich in Ruhe“), hat sich zurückgezogen, dich tatsächlich in Ruhe gelassen oder dich sogar in deinem Wohlgefühl positiv unterstützt („Wie kann ich dir optimal helfen?“).

Falls dir die Vorstellung schwerfällt, dass der andere Mensch deine Grenze tatsächlich achtet, dann erweitere deine Fantasie. Stell dir beispielsweise vor, dass in dem Moment, in welchem du deine Grenze setzt, irgendein „universeller Strahl“ den anderen Menschen erleuchtet. Er kann plötzlich erkennen, dass seine geplante Tat dich verletzen würde und dass er es eigentlich gar nicht will („O je, was tue ich hier eigentlich?!??“). Mit dieser Erkenntnis zieht er sich sofort zurück und achtet deine Grenze. Oder male dir eine andere gelöste Fantasie-Situation aus, die dir leichter fällt, sie dir vorzustellen.

Male dir die gelöste Situation in deiner Fantasie in allen Einzelheiten aus, wie genau du dich optimal geschützt hast, wie deine Worte waren, deine Aktionen, wie der universelle Strahl aussah, welche Farbe er hatte, wie der andere Mensch deinen Schutz unerwartet respektiert und dich vollständig gewürdigt hat – und wie erleichtert du warst. Genieße das dazugehörige positive Gefühl. Ich schlage vor, dass dieses Gefühl mindestens bei +7 liegen sollte. Wenn du dort noch nicht bist, verändere deine

Fantasie über diese gelöste Situation und gestalte sie so, dass du dich noch besser damit fühlst.

Du kannst dich auch umgekehrt fragen: „*Wie wäre eine Situation abgelaufen, die sich für mich so genial anfühlt, dass ich mein Gefühl bei +10 einstuft?*“

Hast du diese gelöste geniale Situation vor Augen und kannst sie wirklich spüren, dann trainiere als nächstes deine Flexibilität. Denke für ca. eine Minute intensiv an die schmerzhafteste Erfahrung, wie es damals wirklich war, und für ca. eine Minute an die imaginierte gelöste geniale Situation. Mehrfach abwechselnd. So dass es sich in deinem Gehirn immer besser miteinander verknüpft.

Anschließend spüre nach: Wo würdest du auf der Skala zwischen -10 und +10 dein Gefühl einstufen, wenn du *jetzt* an das schmerzvolle Erlebnis denkst?

Und wie fühlst du dich insgesamt mit dieser neuen zusätzlichen Denk-Wahlmöglichkeit? Mit dieser positiven genialen „Erinnerungs-Fantasie“? Wie wirkt sie sich auf deinen aktuellen Alltag aus?

2. Erinnere dich an eine aussichtslose schmerzvolle Situation, die du erleben musstest und vor der du dich *nicht* schützen konntest. Frage dich, wo du dein Gefühl auf der Skala zwischen -10 und +10 einstuft. Mit dieser Zahl kannst du später wieder vergleichen, was sich nach der Übung in deinem Gefühl verändert hat.

Stell dir nun intensiv die folgende fiktive Situation in deiner Fantasie vor: Du hast diese aussichtslose schmerzvolle Situation aushalten *müssen* und dabei die ganze Zeit genau gewusst, dass sie irgendwann vorbei sein wird und du sie hinterher emoti-

onal vollständig verarbeiten kannst. Wie bei einem Gewitter hast du gewartet, bis es vorüber ist, und du wusstest dabei immer: *Wenn ich nass werde, dann kann ich mich danach wieder trocknen.*

Stell dir nun vor, dass die Situation sich beendet hat und wie hinterher viele liebe fürsorgliche verständnisvolle Menschen um dich herum da waren. Sie konnten deinen Schmerz, deine Verletzung sofort sehen und konnten dich vollkommen verstehen. Du hast dir gewünscht, in den Arm genommen zu werden, was sie auch sehr gerne und liebevoll und voller Verständnis für dich getan haben. Du siehst dich vor deinem inneren Auge, wie du in dieser Geborgenheit in Tränen ausgebrochen bist und über die schmerzvolle Situation so lange weinen konntest, bis es dir anschließend wieder so richtig gut ging. Innerlich gelöst und geheilt konntest du ab da problemfrei an die schmerzvolle Situation zurückdenken und hast dich dabei vollkommen ausgeglichen gefühlt. Du konntest sogar mit dem Menschen, der sich verletzend verhalten hat, Mitgefühl haben, dich mit ihm tief verbunden fühlen und betroffen darüber sein, wie er sich so verletzend verhalten musste. Dann hast du dich wieder vollständig auf dich selbst konzentriert. Auf deine eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse. Energievoll und gestärkt hast du nun dein Leben weitergelebt.

Als nächstes verknüpfe beide Situationen miteinander. Denke wieder an die schmerzvolle Situation, wie sie damals wirklich war, und fühle sie intensiv – für ca. eine Minute. Und dann denke wieder an dieses positive Happy End mit der Schmerzverarbeitung und dem Ergebnis, energievoll dein Leben zu leben. Fühle es intensiv. Dafür kannst du den Text oben noch einmal durchlesen, wenn du es als Erinnerungsstütze brauchst. Wechsle ein paar Mal hin und her.

Die Wirkung der unangenehmen Erinnerung dürfte allmählich nachlassen, während du dich weiter daran erinnern kannst. Die Erinnerung wird nicht ausgelöscht, sondern nur mit einer angenehmen Wahlmöglichkeit in deinem Gehirn verknüpft. Und dein Gehirn wählt das Angenehmere.

Nach der Übung kannst du dich wieder fragen: „*Wo steht mein Gefühl auf der Skala zwischen -10 und +10 jetzt?*“

3. Bei dieser dritten Möglichkeit ist der Ausgangspunkt wie bei der vorigen Möglichkeit Nr. 2, doch die Verarbeitung läuft anders ab:

Erinnere dich an eine andere aussichtslose schmerzvolle Situation, die du durchleben musstest und vor der du dich *nicht* schützen konntest. Stufe dein Gefühl auf der Skala zwischen -10 und +10 ein, damit du später wieder vergleichen kannst, was sich nach der Übung im Gefühl verändert hat.

Stell dir nun intensiv die folgende fiktive Situation in deiner Fantasie vor: Du hast diese aussichtslose schmerzvolle Situation aushalten *müssen* und dabei die ganze Zeit genau gewusst, dass sie irgendwann vorbei sein wird und du sie hinterher emotional vollständig verarbeiten kannst. Wie bei einem Gewitter hast du gewartet, bis es vorüber ist, und du wusstest dabei immer: *Wenn ich nass werde, dann kann ich mich danach wieder trocknen.*

Stell dir vor, wie du hinterher mit dir allein warst und dir eine Puppe genommen hast. Du hast dir vorgestellt: „Diese Puppe bin ich. So verletzt, wie ich jetzt bin“ (eine Art „Avatar“ für dich selbst). Du hast diese Puppe (dich selbst) mit ganz viel Fürsorge und liebevollem Verständnis in den Arm genommen. Du hast sie getröstet und ihr den vollständigen Rahmen, die Nähe und die

Zeit gegeben, dass sie ihren seelischen Schmerz in deiner Geborgenheit intensiv und tränenreich verarbeiten und komplett heilen konnte. Anschließend hast du dich wieder energievoll und ausgeglichen gefühlt. Innerlich gelöst und geheilt konntest du ab da ausgeglichen an die schmerzvolle Situation zurückdenken. Du konntest sogar mit dem Menschen, der sich verletzend verhalten hat, Mitgefühl haben, dich mit ihm tief verbunden fühlen und betroffen darüber sein, wie er sich so verletzend verhalten musste. Dann hast du dich wieder vollständig auf dich selbst konzentriert. Auf deine eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse. Energievoll und gestärkt hast du nun dein Leben weitergelebt.

Als nächstes verknüpfe beide Situationen miteinander. Denke wieder an die schmerzvolle Situation, wie sie damals wirklich war – für ca. eine Minute. Und dann denke wieder an dieses positive Happy End. Wechsle ein paar Mal hin und her. Die Wirkung der unangenehmen Erinnerung dürfte allmählich nachlassen, während du dich weiter daran erinnern kannst.

Wo befindet sich dein Gefühl auf der Skala jetzt?

Wenn du möchtest, kannst du dir jetzt eine der drei Möglichkeiten aussuchen oder dir ein eigenes Happy End ausmalen und diese Übung mit viel Zeit und Ruhe für dich selbst durchführen.

Sollten dich solche lösenden Vorstellungen tief berühren und es kommen dabei Tränen, dann biete ich dir die Haltung an, die Tränen so lange fließen zu lassen, bis sie sich von selbst beenden. Gib dir selbst den ganzen liebevollen verständnisvollen Rahmen und viel, viel Zeit. Aufgrund meiner eigenen jahrzehntelangen Erfahrung mit mir selbst deute und erlebe ich Tränen als einen „natürlichen Verarbeitungsprozess unseres Gehirns“. Sie

gehören zu dem dritten Aspekt meines Menschenbildes (siehe Seite 61):

3. Tränen unterstützen auf natürliche Weise unsere Verarbeitung schmerzhafter Erlebnisse. Sie sind Teil unserer angeborenen Resilienz.

Du findest dazu viele Hinweise, Erfahrungsberichte, Angebote und neue Deutungen in meinem Buch „*Der Mann, der sich glücklich weinte – Tränen befreien das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft*“ (siehe dazu auch die ausführliche Beschreibung ganz hinten in diesem Buch).

Einen Hinweis möchte ich dir schon hier geben: Solltest du dich direkt nach dem Weinen noch nicht gut und ausgeglichen fühlen, dann schlaf eine Nacht darüber. Lass dein Gehirn sich erholen und beobachte dein Gefühl am nächsten Morgen. Entweder dir geht es dann schon wesentlich besser – oder es kommt noch ein neuer Schmerz hoch und du kannst eine neue Runde weinen und den neuen Schmerz verarbeiten. Wichtig ist: Du brauchst Zeit dafür, ein verständnisvolles Umfeld oder Alleinsein. Termine mit anderen Menschen können die Schmerzverarbeitung und den Tränenfluss bremsen, weil du das Gefühl hast, dich nicht vollständig in die Schmerzverarbeitung fallenlassen zu können. So habe ich es mit mir erlebt. Vielleicht ergeht es deinem Gehirn mit den Tränen ähnlich.

Auch wenn du weinen *willst*, es aber nicht kannst, findest du dazu Angebote in meinem eben erwähnten Buch.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 309:*

## Erhöhung von Wahlmöglichkeiten überall

Schauen wir uns verschiedene Therapie-Methoden an, dann können wir dieses Prinzip der Erhöhung von Wahlmöglichkeiten sehr oft wiederentdecken. Schon allein wenn du in einer Therapie-Sitzung einem verständnisvollen und liebevollen Therapeuten von deiner damaligen schmerzvollen Situation in der Vergangenheit erzählst, passiert es. Dein Gehirn erhält allein durch das Erzählen der damaligen Situation eine neue Wahlmöglichkeit. Warum?

Durch dein Erzählen wird diese Situation in deinem Gehirn wieder aktiviert. Gleichzeitig geschieht diese Aktivierung innerhalb eines liebevollen und verständnisvollen Rahmens. Die *damalige* Situation verknüpft sich also mit der *gegenwärtigen* Situation, in der du deinen Therapeuten als verständnisvollen Zuhörer erlebst. Dein Gehirn kann nicht nur allein an **das Schlimme von damals** denken, sondern es kann jetzt *zusätzlich* daran denken, dass du **das Schlimme von damals einem verständnisvollen Menschen erzählt** hast. Das erhöht die Wahlmöglichkeiten in deinem Gehirn – und die negative Wirkung der damaligen Situation lässt allmählich nach, weil sich das Gehirn den angenehmeren energiesparenden Weg aussucht, also die Erinnerung daran, **das Schlimme von damals einem verständnisvollen Menschen erzählt** zu haben.

Je öfter und länger du mit deinem liebevollen Gegenüber auf offene und angenehme Weise darüber redest und du erlebst den anderen immer als verständnisvoll und unterstützend und integrierend und dich immer als Chef:in deines Erlebens würdigend, umso mehr Positives verknüpft sich in deinem Gehirn mit der schmerzvollen Vergangenheit. Dadurch erhöhen sich in deinem Gehirn die Wahlmöglichkeiten, deine schmerzvolle Vergangenheit neu und anders zu deuten.

Allerdings gibt es eine Ausnahme: Wenn dein Therapeut gegenüber deinem Heilungsziel *nicht* in der Gast-Rolle bleibt, sondern wenn er (unbewusst?) eigene Ziele oder Pläne oder Konzepte verfolgt, wenn er aus diesen Zielen heraus aktiv wird und vielleicht sogar irgendetwas bewertet, und wenn er meint, wissen zu können, was für dich gut oder nicht gut sei, dann entstehen dadurch erste Entwürdigungs-Tendenzen dir gegenüber. Selbst wenn er „Empfehlungen“ ausspricht anstatt dir einfach nur verschiedene Wahlmöglichkeiten für dein Stimmigkeitsgefühl *anzubieten*, könnte das schon in Richtung Entwürdigung gehen. Das kannst du am besten selbst fühlen. Du kannst dich fragen: „*Steigt mein Gefühl durch das Verhalten des Therapeuten auf der Skala nach oben und wird immer positiver oder sinkt es nach unten? Wie reagiert mein Gefühl auf seine Impulse?*“

Der Therapeut hat als Helfer immer die Möglichkeit, dir eine Idee *anzubieten* und dabei zu erklären, warum er sich für dieses Angebot entschieden hat, z. B. weil es anderen Menschen geholfen hat. Aber durch eine *Empfehlung* speziell für dich stellt er einen fremden Maßstab über deinen persönlichen Maßstab. Das ist so ähnlich, wie wenn du einer Katze *empfehlen* würdest, was sie jetzt fressen soll. Woher willst du wissen, worauf sie jetzt gerade Appetit hat? Sie entscheidet komplett allein. In voller Würde.

Erlebst du also in der Gegenwart eine Entwürdigung, auch wenn es nur eine kleine Entwürdigung ist, dann verknüpft sich die schmerzvolle Situation von damals mit dieser unangenehmen (entwürdigenden) Situation in der Gegenwart. Das fühlt sich für dein Gehirn nicht unbedingt besser an – und das Problemgefühl bleibt bestehen oder verbessert sich nur teilweise.

Deswegen kann es hilfreich sein, wenn wir uns mit unseren Problemen genau den Menschen anvertrauen, denen wir ver-

trauen können und mit denen sich der Kontakt besonders gut und würdevoll anfühlt. Denn dann ist die Chance am höchsten, dass sich unsere Problemgefühle mit neuen angenehmen Denk- und Erinnerungs-Alternativen verknüpfen.

Ich biete dir den Gedanken zur Wahl an, dir als zuhörenden und unterstützenden Menschen jemanden zu suchen, der es versteht, deine Menschenwürde (so wie *du* deine Menschenwürde verstehst) nicht zu verletzen, sondern dir gegenüber immer in der unterstützenden Gast-Rolle zu bleiben. In der Gast-Rolle achtet dich der andere als Chef:in deines Erlebens, deiner Wünsche und deiner Wertungen. Er passt sich sehr gerne an deine Regeln in deinem inneren Zuhause an, stellt dir dazu immer wieder Fragen, ob er dir noch richtig hilft, und macht dir Angebote.

Um eine schmerzvolle Situation in der Vergangenheit mit positiven Wahlmöglichkeiten zu verknüpfen, benötigen wir mindestens eine zweite möglichst gelöste, würdevolle und glückliche Situation, in der keine (gegenseitigen) Verletzungen und Entwürdigungen mehr passieren. Also auch keine Rache-Situation, in der wir unser Gegenüber erfolgreich zurückverletzen oder auslöschen. Sondern wirkliche echte Happy Ends für alle Beteiligten. In unserer Fantasie ist alles möglich. Also erschaffen wir uns diese gelöste Situation entweder selbst durch eine Happy-End-Fantasie. Oder wir finden eine oder mehrere Personen, die uns tatsächlich vollständig würdigen (siehe das Kapitel über deine Menschenwürde) und uns optimal als Helfer:in bei unserem Heilungsziel unterstützen (siehe das Kapitel über die Glückszelle).

### **Freiheit im Jetzt**

Die Erhöhung von Wahlmöglichkeiten in deinem Gehirn kann auch passieren, wenn du an eine schmerzvolle Situation in der

Vergangenheit denkst und dies in der Gegenwart mit körperlichen Aktionen verknüpfst. Es gibt die Technik des EMDR (Eye Movement Desensilization and Reprocessing), bei der du die Augen hin und her bewegst (links-rechts-links-rechts). Inzwischen wurde herausgefunden, dass es egal sein kann, ob man die Augen bewegt oder nicht. Das bestätigt meine Theorie (Deutung), dass es bereits zu einer neuen Wahlmöglichkeit im Gehirn führt, wenn man in einem angenehmen und verständnisvollen Umfeld an das damalige Schlimme denkt und sich dadurch im Gehirn das Schlimme mit der angenehmen Gegenwart zu verknüpfen beginnt.

Dann gibt es Klopftechniken (EFT – Emotional Freedom Techniques), bei denen du mit deinen Fingern Punkte am Körper klopfst. Inzwischen wurde auch hier herausgefunden, dass es egal sein kann, wo du klopfst. Entscheidend ist, dass du irgendwo eine Klopfbewegung am Körper machst.

Ich deute sogar: Es ist egal, was du tust. Entscheidend ist, dass du in Gedanken die damalige Schmerzsituation aktivierst, indem du intensiv an sie denkst und die Auswirkungen dieser Erinnerungen deutlich spürst – und dann verknüpfst du diese Erinnerung gleichzeitig mit einer körperlichen energievollen Aktivität in der Gegenwart, indem du beides gleichzeitig lebst. Neuronen, die gleichzeitig aktiv sind und feuern, verknüpfen sich miteinander (Hebbsche Lernregel: „what fires together, wires together“). Dadurch erhöhen sich die Wahlmöglichkeiten in deinem Gehirn und es kann sich entlastend auf dich auswirken. Die negative Wirkung der damaligen Situation wird geringer.

Denn wenn du dich innerlich in die damalige Situation versetzt und gleichzeitig in der Gegenwart körperlich frei aktiv bist, ist es, als würdest du dich ganz allmählich „aufwecken“ mit der Botschaft: *„Schau mal, die damalige Situation ist inzwischen vorbei.“*

*Hier in der Gegenwart kannst du dich körperlich frei mit guten Gefühlen bewegen.“* Du verknüpfst die damalige Situation verstärkt mit freien Körperbewegungen in der Gegenwart – und dein Gehirn erhält dadurch eine neue Erlebnis-Alternative.

Probiere Folgendes: Sobald du eine Befürchtung hast, dass in der *Zukunft* etwas Negatives passiert, denke intensiv an diese Befürchtung und bewege gleichzeitig deine Augen hin und her, während du weiter intensiv an diese Befürchtung denkst, oder klopfe mit deinen Fingern an verschiedenen Stellen deines Körpers, oder massiere deine Arme und Beine, oder gehe joggen, oder tanze nach deiner Lieblingsmusik, oder gehe ins Treppenhaus und laufe einmal die Treppen runter und wieder rauf. Du kannst auch intensiv an das Unangenehme denken und einfach nur in der wundervollen Natur spazieren gehen.

Fällt dir dabei ein, welches vergangene Erlebnis möglicherweise hinter deiner Befürchtung steckt, kannst du ausprobieren, was sich verändert, wenn du dieses frühere Erlebnis mit einer Happy-End-Alternative oder einer freien körperlichen Bewegung verknüpfst.

### **Die allumfassende Technik**

Die allumfassende Technik, die ich dir also anbiete, lautet: **Aktiviere das Unangenehme in deinem Gehirn, indem du intensiv daran denkst, die ganze Zeit, und verknüpfe es mit einer oder mehreren angenehmen energievollen Erlebnis-Alternativen.** Verknüpfe es z. B. mit einer körperlichen Aktivität. Oder verknüpfe es mit einer oder sogar mehreren intensiven Happy-End-Fantasien. Oder erzähle es einem verständnisvollen Menschen, der sich deine Befürchtung mitfühlend in der Gast-Rolle anhört, optimalerweise ohne deine Befürchtung zu bewer-

ten und ohne seine eigenen Ziele mit ins Spiel zu bringen (ansonsten sagst du: „Danke für dein Angebot“). Schenke deinem Gehirn dadurch eine angenehme Deutungs-Alternative, die sich mit dem Unangenehmen verknüpft, weil du beides gleichzeitig oder dicht abwechselnd lebst. Und dann beginnt dein Gehirn, eine Wahl zu haben – und entscheidet sich aus Energiespargründen immer öfter für das Angenehmere (so erlebe und deute *ich* es zumindest). Dadurch verringert sich die Wirkung des Unangenehmen – oder verschwindet sogar völlig.

In der Hypnotherapie können wir diesen Zusammenhang auch entdecken. Die Hypnotherapeut:innen arbeiten mit nichts anderem als mit Deutungen. Der Begriff „Reframing“ ist in der Psychologie und in der Coachingwelt weit verbreitet. Er bedeutet „Perspektivenwechsel“. Man gibt einem Zusammenhang einen neuen Deutungsrahmen. Nichts anderes mache ich in diesem Buch und biete dir dadurch neue Wahlmöglichkeiten für dein Leben an.

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 319:*

### **Angenehme Realität oder angenehme Fantasie?**

Bei dem eben erwähnten Traum war es so, dass eine schreckliche Vorstellung (Albtraum) mit einer entspannten Realität (Wachsein) verknüpft wurde. Es funktioniert aber auch umgekehrt. Wir können auch eine schreckliche Realität mit einer ent-

spannten Vorstellung verknüpfen – und das Gehirn wählt sich trotzdem die angenehmere Variante. Es spielt keine Rolle, ob die angenehme Variante die Realität oder eine intensive Fantasie ist. Das kennen wir aus der eigenen Kindheit – oder wir haben es bei anderen Kindern erlebt:

Muss ein Kind in einer schrecklichen Realität leben, weil z. B. die Eltern ständig streiten und weil sie auch das Kind schmerzlich behandeln, dann flüchtet sich das Kind in schöne Traumwelten. Ich habe mir als Kind immer vorgestellt, wie mir eine liebe Fee sagt, ich hätte drei Wünsche frei. Und dann habe ich mich in die Vorstellung vertieft, wie schön, interessant und spannend sich die Erfüllung dieser Wünsche anfühlen würde. Es tat gut, dass die Fee mir gegenüber komplett in der Gast-Rolle war, mich als Bestimmer betrachtete und meine Wünsche vollständig bediente. Und ich war in meinem inneren Zuhause und konnte frei bestimmen, was sich mir erfüllen sollte. Ein tolles Gefühl!

Man sagt oft abwertend, Kinder „flüchten“ sich in Traumwelten. Jetzt können wir es auch anders deuten: Kinder nutzen auf natürliche Weise die Technik der Erhöhung von Wahlmöglichkeiten für das Gehirn, weil das Gehirn sich das Angenehmere aussucht und uns gut fühlen lässt. Kinder machen genau das, wenn sie sich schöne Traumwelten ausmalen. Sie schenken sich selbst gute Gefühle und verknüpfen es mit dem Negativen, das sie aktuell erleben müssen. Auf diese Weise werden im Gehirn die Wahlmöglichkeiten erhöht, so dass sich das Gehirn entlasten kann. Die „innere Flucht“ der Kinder muss also nichts Negatives sein, sondern kann als natürlicher Mechanismus unseres Gehirns gedeutet werden.

Mit diesem Hintergrund können wir nun Folgendes deuten: Wenn jemand uns gegenüber sagt: „**Sei mal realistisch!**“, dann entwürdigt uns diese Aussage nicht nur, weil es eine indirekte

Aussage über unser Menschsein ist („Du *bist* unrealistisch!“), sie katapultiert uns nicht nur in die Gast-Rolle, weil es eine Anweisung eines Zielstrebigen an uns ist, sondern sie nimmt uns auch noch die Wahlmöglichkeit, durch angenehme Fantasien unserem Gehirn schöne Wahlmöglichkeiten anzubieten und uns damit auf natürliche Weise zu entlasten.

Wir kommen da wieder raus, indem wir diese Aussage („Sei mal realistisch!“) umdeuten: „Danke für dein Angebot! Ich überleg mal, ob es für mich passt 😊.“

Problematisch könnte es werden, wenn wir intensiv an unseren positiven Träumen **festhalten**, wenn wir ganz stark hoffen, dass sich unsere Träume in der Zukunft erfüllen, sodass die Realität uns irgendwann enttäuscht und wir dann Leid erfahren, weil wir von den Träumen loslassen müssen.

Wir können aber dieses Leid auch wieder mit der gleichen Technik abkürzen. Wir korrigieren unsere Träume nach der Enttäuschung so, dass sie besser zur aktuellen Situation passen, und entwickeln sie dann neu und positiv weiter. Auf diese Weise werden wir nach einer Enttäuschung wieder kreativ und überlegen uns ein neues Happy End oder eine neue Deutung oder eine neue Vision. Wir erschaffen für unser Gehirn neue Wahlmöglichkeiten und entwickeln uns dadurch konstruktiv weiter. So wie die Gehirnforscher immer weiter das Gehirn erforschen und ihre Paradigmen über das Gehirn ihren neuen Erkenntnissen anpassen (erinnere dich an Seite 192).

Jacqueline und ich haben vor kurzem an unserem 11. Hochzeitstag Lotto gespielt. Die Ziehung sollte am gleichen Tag abends stattfinden. Es war wundervoll, sich zu erträumen, dass uns das Universum zum Hochzeitstag viele Millionen schenkt. Leider hat es nicht geklappt, aber es gab sofort eine neue Deutung, die sich toll angefühlt hat. Denn wir hatten eine einzige Zahl

richtig getippt. Es war die Zahl 11. Und so konnten wir deuten, dass uns das Universum zu unserem 11. Hochzeitstag einen lieben Gruß geschickt hat.

Wenn wir auf diese Weise unser Leben mithilfe von Träumen, Visionen und Deutungen „steuern“, haben wir am Ende ein glückliches Leben geführt.

... ich überlege gerade: Sind Träume vielleicht Deutungsprozesse des Gehirns? Und Deutungen vielleicht auch Träume? Wie wollen wir diesen Zusammenhang positiv deuten?

*Die folgenden Seiten sind in der Leseprobe nicht enthalten.*

*Weiter ab Seite 328:*

## **Unendliche Auswahl durch Deutungsfreiheit**

Mit dieser Sichtweise über Wahlmöglichkeiten habe ich eine weitere Wahlmöglichkeit zu erklären, warum ich die Deutungstätigkeit unseres Gehirns „über“ unser Wissen stelle (erinnere dich an Seite 199): Wenn es darum geht, etwas exakt zu wissen, dann gibt es meist nur die eine richtige Antwort ( $1 + 1 = 2$ ). Fragen wir uns aber, wie wir etwas *deuten wollen*, dann gibt es mehrere Möglichkeiten – viele Möglichkeiten – unendlich viele Wahlmöglichkeiten ( $1 + 1 = 3$ , z. B. bei der Familiengründung: Ein Paar  $1+1$  zeugt ein Kind, was dann zu 3 Familienmitgliedern führt).

Unser Denk- und Handlungsspektrum als auch unsere Kreativität erhöhen sich radikal, wenn wir über die Wissenschaft hin-

ausdenken und darüber hinausdeuten. Auf jeden Fall ist die Wissenschaft zweifellos *eine* sehr gute und effektive Möglichkeit von vielen Möglichkeiten, Zusammenhänge zu deuten. Wissenschaft ist ein wundervolles Werkzeug für uns Menschen und für unser Leben. Gleichzeitig hat unser Gehirn das große Potenzial von noch viel mehr Deutungsmöglichkeiten. Wir lassen uns nicht mehr von den Wertungen „unwissenschaftlich“ oder „unrealistisch“ bremsen, sondern wir denken: „Wissenschaftliches und Realistisches ist *eine* Möglichkeit – und es gibt noch so viel mehr.“ Nutzen wir dieses Potenzial ungebremst, dann kann sich das sehr klärend, befreiend, motivierend und stärkend auf uns selbst (auf die Wahlmöglichkeiten unseres Gehirns) auswirken. Auch die Würdigung jeglicher Fantasie in uns ist möglich. Es gibt keinen „Quatsch“ oder „Humbug“ mehr. Es gibt nur noch die Frage: „*Hilft mir meine Fantasie gerade bei meinem aktuellen Ziel, Wunsch und Bedürfnis?*“

Schaue ich mit diesen vielen Deutungsmöglichkeiten zurück in meine Kindheit, in der ich indirekt vermittelt bekommen habe, dass oft nur ein einziger Weg der richtige Weg sei, dann sehe ich, wie ich mich über lange Zeit selbst eingeschränkt habe, indem ich meinem Umfeld geglaubt habe. Ich habe die Deutung übernommen, dass oft nur ein einziger Weg der Richtige ist.

Im Laufe meines Lebens habe ich mir dann allmählich selbst erlaubt, alle bisherigen Deutungen anderer Menschen als die „Deutungen ihres individuellen Gehirns“ zu deuten und zu würdigen („... *auch das gehört dazu.*“). Dadurch habe ich mir selbst die Freiheit gegeben, kreativer zu werden und neue für mich stimmigere Deutungen zu suchen und zu finden. Ohne meine Energie darin zu verschwenden, gegen andere Deutungen in meinem Umfeld wertend (und damit vielleicht auch entwürdigend) zu kämpfen.

Alle meine neuen Deutungen habe ich dann seit 1996 Schritt für Schritt in einem Buch nach dem anderen zur Verfügung stellen können. Und auch bei diesem sechzehnten Buch (reine E-Books nicht mitgezählt) freue ich mich darüber, was sich inzwischen aus mir heraus entwickelt hat und was ich für Sichtweisen und Deutungen formulieren durfte. Ich erlebe und deute das alles als großes Geschenk, das ich mit mir selbst erleben darf.

Voraussetzung für meine Entwicklung ist, dass ich bei mir selbst und bei allen anderen Menschen eine totale Deutungsfreiheit sehe und dabei gleichzeitig meinen eigenen Beobachtungen und meinem eigenen Stimmigkeitsgefühl folge. Das bedeutet nicht, dass ich bisheriges „Wissen“ oder „Vernunft“ oder „Logik“ oder die Deutungen anderer Menschen ignoriere. Sondern ich betrachte **alles** als dazugehörig. Alles gehört dazu. Alles sind Wahlmöglichkeiten für unser Gehirn. Schmerzende, neutrale und beglückende Wahlmöglichkeiten.

Mit dieser Haltung und diesen vielen Wahlmöglichkeiten sortiere ich meine eigenen Deutungen meinem Stimmigkeitsgefühl entsprechend neu. Ich selektiere bestehende Deutungen als „*jetzt gerade zu meinem Ziel passend*“ oder „*jetzt gerade nicht passend*“. Ich suche nach neuen Deutungsmöglichkeiten und erhöhe auf diese Weise meine Wahlmöglichkeiten. Und dann gestalte ich meine Deutungen so, wie es letztendlich für mich persönlich stimmig ist. Sollte ich irgendwann mit einer Deutung nicht mehr glücklich sein, dann suche ich nach neuen Wahlmöglichkeiten und gestalte die entsprechende Deutung neu, bis es sich wieder stimmig anfühlt.

Es muss im Alltag keine Krise nötig sein, um neue Wahlmöglichkeiten für das Gehirn zu finden. Kinder stecken ja auch nicht immer in Krisen, bevor sie kreativ werden. Wir können *zu jedem*

*Zeitpunkt* „fantastisch“ und kreativ unsere Wahlmöglichkeiten erhöhen, unsere Fantasie spielen lassen und dabei unsere Deutungsfreiheit genießen. Wir leben mit der Frage: „*Wo kann ich noch mehr Wahlmöglichkeiten erfinden?*“, und beobachten, was für eine Kreativität sich daraus entwickelt („Au ja!“).

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Kinder, die von Anfang an mit mehreren Sprachen aufwachsen oder sehr früh ein Musikinstrument erlernen, oft intelligenter sind als andere Kinder. Das kann ich jetzt so deuten: In den Gehirnen solcher Kinder werden von Anfang an mehr Wahlmöglichkeiten zur Verfügung gestellt, was zu höherer Intelligenz führen kann.

Jacqueline und ich durften einmal eine Hochleistungssportlerin beraten. Sie begann in ihrer frühen Jugend mit dem Sport, während sie in ihrer Familie heftige Krisen erleben musste. Heute ist sie eine intelligente, klare und einfühlsame Frau, die mit ihrer Offenheit und Flexibilität unsere Angebote sofort nachvollziehen konnte und die für sie passenden Ideen sinnvoll und hilfreich innerhalb kürzester Zeit umgesetzt hat. Sie wirkte auf uns trotz aller traumatischen Erlebnisse, die sie uns erzählte, in keiner Weise traumatisiert. Meine Deutung: Während sie als Jugendliche in ihrer Familie mitten im Krisenerleben steckte und schmerzhaft Dinge erleben musste (inklusive Trennung der Eltern), hat sie gleichzeitig ihrem Gehirn durch ihr körperliches Training, durch ihre äußeren „Bewegungen“ mehr Wahlmöglichkeiten zur Verfügung gestellt. Dadurch konnte sich ihr Gehirn freier entfalten, als es bei Kindern der Fall ist, die „nur“ zu Hause innerhalb von Krisen-Situationen aufgewachsen sind – ohne regelmäßige sportliche oder andere Herausforderungen.

Ein Angebot für deinen Alltag: Wie wäre es, beim Fitness-Training die Bewegungsmuster minimal zu verändern? Oder

beim Joggen mal mit Fäusten zu laufen, mal mit offenen Handflächen oder mit komplett entspannten Handgelenken? Baue in ein Bewegungsmuster in deinem Alltag immer wieder kleine Veränderungen ein. Fünf Minuten lang etwas größere Schritte machen, dann fünf Minuten etwas kleinere Schritte, dann wieder normal. Schenke deinem Gehirn dadurch mehr Wahlmöglichkeiten und mache es dadurch flexibler.

Du kannst in deinem Job unterschiedliche Sitzvarianten ausprobieren. Oder wenn du Texte auf der Tastatur tippst, mache dies in unterschiedlichen Rhythmen. Zweiergruppen oder Dreiergruppen. Oder entwickle einen bestimmten Groove mit deinen Tipp-Geräuschen.

Du wirst merken, wie du dich auf solche Änderungen konzentrieren musst. Lebst du nur deine eingeübten bekannten Verhaltensmuster, entstehen zwar hilfreiche Automatismen und Routinen, aber gleichzeitig verringern sich auch deine Wahlmöglichkeiten, wenn du jahrelang immer das Gleiche machst. Außerdem schweift während einer Routine deine Aufmerksamkeit öfter ab, du bist weniger konzentriert, weil alles „automatisch“ ablaufen kann.

Veränderst du aber deine Muster und fügst neue Wahlmöglichkeiten hinzu, dann konzentriert sich dein Gehirn automatisch auf das Neue. Und diese Konzentration unterstützt deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt, also deine Achtsamkeit. Das Einbauen von kleinen neuen Verhaltensweisen sind perfekte Achtsamkeitsübungen und erhöhen gleichzeitig die Wahlmöglichkeiten im Gehirn.

Es gibt Achtsamkeitsübungen, bei denen es „nur“ darum gehen soll, seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu konzentrieren oder eine Bewegung mit mehr „Bewusstheit“ auszuführen. Ich schlage vor, einfach nur in der Gegenwart Änderungen in

deinen Bewegungen einzubauen. Dann lenkt sich deine Aufmerksamkeit automatisch auf das Jetzt, ohne dass du gezielt deine Aufmerksamkeit „lenken musst“. Rolle beim Gehen deinen Fuß minimal langsamer ab als gewohnt. Oder rolle ihn über die rechte Fußkante – oder über die linke. Halte deine Zehen am rechten Fuß beim Gehen permanent hoch – oder drücke sie permanent runter – oder wechsele. Lasse beim Lesen deine Augen etwas langsamer die Zeilen entlangwandern – oder minimal schneller als gewohnt. Du kannst deine Aufmerksamkeit ganz einfach dadurch in die Gegenwart lenken, indem du eine Änderung in deine Muster einbaust. Dadurch *muss* dein Gehirn automatisch *bewusst* sein.

Das entspricht dem Spiel von Kindern. Sie experimentieren mit allem, was gegenwärtig passiert und sind dadurch vollständig bewusst in der Gegenwart. Sie erhöhen auf diese Weise permanent ihre Wahlmöglichkeiten. Computerspiele können auch die Wahlmöglichkeiten im Gehirn erhöhen, was wohl für einige Kinder einen positiven Ausgleich zu unangenehmen oder langweiligen Familiensituationen bietet. Ich deute mithilfe meiner Deutungsfreiheit: Vielleicht sind die Computerspiele auch ein Ausgleich für die vielen Gast-Rollen, die man als Kind einnehmen muss, wenn man den Erwachsenen und ihren Wünschen zur Verfügung steht. Beim Spielen kann man viel mehr seine Selbstbestimmer-Rolle genießen, was natürlich mehr Spaß macht, als mitmachen zu „müssen“.

Übertrage diese Technik des Einbauens von Änderungen auf deine gewohnten Deutungen deines Lebens und deines Alltags. Frage dich, wie du gerade etwas deutest, ändere die Deutung ein wenig und beobachte, welche Auswirkung das auf dich hat. Deute beispielsweise deine Kontakte zu anderen Menschen öfter mit der „Chef:in-Rolle“ und der „Gast-Rolle“. Oder mithilfe der

Glückszelle. Wessen Ziel steht gerade im Vordergrund? Wer ist die Bestimmerin und wer macht mit und steht zur Verfügung?

Auch mit deinen Gefühlen kannst du auf flexible Weise deutend umgehen. Gefühle deuten wir ja meistens auf eine bestimmte Weise. Wir deuten, dass wir unsicher oder traurig oder fröhlich oder ärgerlich *sind*. Wir identifizieren uns mit unseren Gefühlen und denken, dass wir eine bestimmte „Stimmung“ haben. Gefühle können wir aber auch anders deuten:

Befindest du dich in einer Situation unter Menschen, dann deute dein aktuelles Gefühl in dieser Situation einmal als „resonierende Empfindung“ um. Das bedeutet, dass dein Gefühl eine „Resonanz“ zu deinem Umfeld darstellen könnte. Du befindest dich im Kontakt mit deinem Umfeld in der „Gast-Rolle“ und hast dich in deinem Gefühl angepasst, bist unbewusst in Resonanz zu einer anderen Person gegangen. Versuche herauszubekommen (zu deuten), zu wem du am stärksten jetzt gerade in Resonanz schwingst. Und erforsche durch genaue Beobachtungen oder vorsichtige Fragen, ob dein Gegenüber sich eventuell ähnlich fühlt oder ob derjenige es gewohnt ist, dass andere Menschen sich in seiner Gegenwart so fühlen, wie du dich gerade fühlst.

Übrigens müsste sich ein Resonanz-Gefühl beenden, wenn du aus der Situation herausgehst. Probiere es aus. Gehst du beispielsweise auf's Klo oder machst draußen eine (Raucher-) Pause, dann beobachte, ob sich dein Gefühl verändert und du dich wieder mehr bei dir selbst fühlst, in deinem inneren Zuhause.

Ändert sich tatsächlich dein Gefühl, dann kannst du ausprobieren, wie du als nächstes *innerhalb* der Situation besser Kontakt zu deinem Zuhause-Gefühl bekommst und dich weniger als Gast deinem Umfeld zur Verfügung stellst. Stell dich innerlich dieser einen Person für das Spüren ihrer Themen nicht weiter zur

Verfügung. Frage dich: „Was *will* ich in dieser Situation?“, und lenke dadurch deine Aufmerksamkeit auf deine *eigenen* Ziele.

Du kannst frei deuten, auf welche Weise du Kontakt zu deinem weisen Unbewussten aufnehmen möchtest. Erfinde für dich beispielsweise einen Wahlmöglichkeiten-Erhöher. Entweder erschaffst du dir in deiner Fantasie ein Symbol oder eine Figur, die du „Mein Wahlmöglichkeiten-Erhöher“ taufst. Oder du suchst dir an deinem Arbeitsplatz oder in deinem Zuhause etwas, das dafür stehen könnte. Vielleicht kaufst du dir eine kleine Kristallkugel und nennst sie „Wahlmöglichkeiten-Erhöher“.

Diesen Wahlmöglichkeiten-Erhöher kannst du immer einsetzen, wenn du irgendetwas tust oder wenn du ein Problem lösen möchtest oder eine Aufgabe optimal erledigen willst oder ein Projekt oder einen Prozess erfolgreich durchführen willst. Schau träumend in diese Kristallkugel und frage dein Unbewusstes dabei:

*„Liebes Unbewusstes, welche neuen Wahlmöglichkeiten sind genial für das, was ich jetzt gerade will?“*

Beobachte, wie dein Gefühl und deine Gedanken auf diese Frage reagieren.

Oder stelle dir vor, wie dein Wahlmöglichkeiten-Erhöher viele innere Türen zur Verfügung stellt, die für dich alle offenstehen. Wie viele Türen stellst du dir vor? Du bist frei, jederzeit durch eine oder mehrere dieser Türen zu gehen. Was für Gedanken oder Gefühle kommen dir beim Durchschreiten welcher Tür?

Oder gebe deinem Wahlmöglichkeiten-Erhöher eine Aufgabe:

*„Ich will xyz erreichen. Bitte werde aktiv und stelle mir zum richtigen Zeitpunkt die beste Wahlmöglichkeit zur Verfügung.“*

Danach lasse innerlich los, so wie du loslässt, wenn du nach einem Namen eines anderen Menschen suchst: „*Wie hieß diese Person noch einmal??*“ Lass los und vertraue, dass irgendwann die Erinnerung oder die beste Wahlmöglichkeit plötzlich einfach da ist.

Mir ist eine Idee (Wahlmöglichkeit) gekommen, mit der ich immer wieder sehr viele Gefühle in mir zum Positiven verändern kann und mein Potenzial vollständig aktiviere. Ich frage mich:

„Welcher Mensch wäre ich heute, wenn ich als Kind in einer Gesellschaft aufgewachsen wäre, in der jede:r die Selbstbestimmer:in-Rolle und die Gast-Rolle gekannt hätte? Wenn alle würdevoll miteinander umgegangen wären? Wie würde ich mich heute fühlen?“

Ich stelle mir dabei vor, wie es gewesen wäre, wenn in meiner Kindheit alle Menschen überall wie in einer Glückszelle zusammengearbeitet hätten. Dabei hat die Bestimmerin immer geduldig ihr Ziel beschrieben und würdevoll und liebevoll zielbezogen gewertet. Die Helferin hat immer gewusst, dass sie „nichts weiß“, auf natürliche Weise unsicher ist und dass sie als Helferin die Bestimmerin und ihr Ziel nur mit eigenen Möglichkeiten deutet. Die Helferin fühlt sich frei, der Bestimmerin genaue Fragen zu stellen und auch immer wieder nachzufragen, ob sie noch richtig hilft. Und sie fühlt sich frei, der Bestimmerin so viele Wahlmöglichkeiten anzubieten, wie es der Bestimmerin gerade angenehm ist.

Ich stelle mir vor, wie es in meiner Kindheit gewesen wäre, wenn alle Erwachsenen meine Menschenwürde von Anfang an respektiert hätten. Wenn alle mir immer nur Angebote zur Auswahl gemacht hätten (wie bei einer Katze) – und ich hätte frei

bestimmen dürfen. Und wenn sich eine erwachsene Person mir gegenüber durchsetzen musste (wie z. B. meine Eltern mir gegenüber als Kind bei für die Eltern notwendigen Zielen), wäre das würdevoll passiert, indem die Person authentisch und transparent sagt: „Ich setze mich jetzt dir gegenüber mit meinem Ziel durch und zwingt dich vorübergehend, dabei mitzumachen. Du bist daran nicht schuld. Ich biete dir später einen Ausgleich dafür an.“

Wie hättest *du* dich in einer solchen Gesellschaft gefühlt? Und welcher Mensch wärst *du* heute?

Dein Gehirn ist frei, sich das ausführlich vorzustellen und darauf im Jetzt zu reagieren.

Unendliche Deutungsfreiheit überall.

Wahlmöglichkeitenerhöhung jederzeit.

***Ende der Leseprobe des Buches „Dein Gehirn deutet“.***

***Ich freue mich über dein Interesse! 😊***

Wenn du willst, kannst du sowohl das E-Book als PDF-Datei als auch die gedruckte Fassung (Taschenbuch) beim Olaf Jacobsen Verlag bestellen unter der E-Mail-Adresse:

[bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)