

Olaf Jacobsen

Dein Gehirn deutet

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

- Leseprobe -
(„Menschenwürde“)

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

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®-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buch-Wahlmöglichkeiten

Leseprobe von Seite 243 bis Seite 272:

Deine Menschenwürde

Eine klare Definition

Ich habe schon oft die Begriffe „würdevoll“, „Entwürdigung“ oder „würdigen“ verwendet, ohne genau definiert zu haben, was ich denn überhaupt unter „Würde“ und „Menschenwürde“ und „Würdigung“ verstehe. Das kommt jetzt.

In unserem deutschen Grundgesetz Artikel 1 Absatz 1 steht:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Die Bundeszentrale für politische Bildung beschreibt den Begriff „Menschenwürde“ auf ihrer Website (abgerufen am 10.5.23) in einfachen Worten wie folgt:

„So erklärt der Philosoph Immanuel Kant die Menschenwürde: Dinge sind wertvoll, wenn wir sie brauchen können. Ein Schuh ist zum Beispiel wertvoll, wenn er passt und man mit ihm gut laufen kann. Der Schuh hat dann einen Wert. Wenn der Schuh kaputt ist, hat er keinen Wert mehr.

Bei Menschen ist das anders: Der Mensch hat immer einen Wert. Auch wenn er krank ist. Auch wenn er nicht arbeiten kann. Wenn etwas immer einen Wert hat, sagt man: Es hat eine Würde. Jeder Mensch ist deshalb wertvoll, weil er ein Mensch ist.

Darum sagt Kant: Alles hat einen Wert, der Mensch aber hat eine Würde.“

Ich biete dir meine persönliche Definition von Menschenwürde an, die meiner Deutung nach die eben zitierte Definition noch verfeinert und weiterentwickelt. Wie definiere ich die Menschenwürde mithilfe der ersten beiden Aspekte meines Menschenbildes als Hintergrund?

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).

Der Begriff „Würde“ ist sprachgeschichtlich mit dem Begriff „Wert“ verwandt. Häufig wird in Schriftwerken der Begriff „Menschenwürde“ mit dem „Wert des Menschen“ umschrieben. Beispielsweise beschreibt Immanuel Kant (1724 – 1804) im Buch „Die Metaphysik der Sitten – Ethische Elementarlehre“ den Begriff Würde mit den Worten: „... *der Mensch ... besitzt eine Würde (einen **absoluten** inneren Wert)*“.

In Kapitel 2 habe ich bereits über Werte und Wertungen geschrieben. Wie du dich erinnerst, deute ich es so, dass ein Wert immer nur als Folge einer Bestrebung, eines Ziels, eines Wunsches entsteht (der Schuh hat für uns einen Wert, wenn er unserem *Ziel* dient, ihn anziehen und benutzen und sich mit ihm wohlfühlen zu können). Erst wenn wir nach etwas streben, bewerten wir auch, was uns bei unserer Bestrebung unterstützt und was nicht. Was gehört zu unserem Ziel dazu und was nicht? Was ist für unser Ziel wertvoll und was nicht? Ein Gemälde ist nur etwas wert, wenn Menschen das *Ziel* haben, dieses Gemälde zu besitzen. Ohne Ziel kein Wert. Also muss hinter einem Wert immer ein Ziel stecken.

Deshalb frage ich mich, welches Ziel eigentlich *hinter* dem „Wert eines Menschen“ steckt. Für welches Ziel ist ein Mensch wertvoll? Sprechen wir über unseren eigenen (*absoluten*) Wert, dann müssen wir irgendwo auch ein Ziel haben, das diesen Wert „geboren“ hat. Welches Ziel ist es, auf das bezogen der (*absolute*) Wert eines Menschen entsteht?

Es kann nur ein „absolutes“ Ziel sein. Ein Ziel, das losgelöst von allen anderen Zielen immer besteht und gleichzeitig immer erreicht wird: Es ist das Ziel nach Existenz, nach (Über)Leben. Während wir überleben und das Ziel in der Gegenwart erreicht haben (wir leben), haben wir gleichzeitig das Ziel, auch weiterhin in jeder neuen Gegenwart zu überleben. Während unser Herz durch sein Pumpen permanent danach strebt, dass wir zusammen mit dem Herz am Leben bleiben, lebt es. In jeder Sekunde, in der wir leben, haben wir unser Ziel (Leben) erreicht und wollen es in Zukunft auch weiter erreichen (weiter leben). Das Ziel bleibt also immer bestehen, auch wenn wir es in jedem Moment erreichen.

Streben wir permanent danach, am Leben zu bleiben, dann gehört alles, was uns für dieses Ziel unterstützt, dazu. In allererster Linie unterstützen wir uns selbst, also unser gesamtes Menschsein. Denn unser gesamtes Menschsein **hilft** uns dabei zu überleben. Alles in uns strebt danach zu leben – so angenehm und so glücklich wie möglich. Bezogen auf dieses Lebensziel ist unser gesamtes Menschsein also grundsätzlich hilfreich und daher wertvoll. Bezogen auf das *absolute* Ziel zu existieren, hat unser Menschsein einen *absoluten* Wert. Eine Würde.

Wenn ich „Würde“ auf diese Weise definiere, dann schreibe ich auch gleichzeitig *allem* Lebendigen, was nach Existenz und Überleben strebt, einen solchen absoluten Wert zu, eine Würde: Menschen, Tieren und Pflanzen.

Immanuel Kant schreibt: „*Der Mensch, und überhaupt jedes vernünftige Wesen, existiert als Zweck an sich selbst, ...*“. (Zweck = Beweggrund, Ziel einer Handlung)

Er beschränkt diesen „Zweck an sich selbst“ auf alle „vernünftigen“ Wesen. Ich deute die Welt allerdings so, dass *alles* Lebendige grundsätzlich dieses Streben nach Existenz und Überleben besitzt. Sonst würde es nicht leben, nicht lebendig sein. Dieses Streben von allem Lebendigen nach Existenz hat nicht allein mit „Vernunft“ zu tun. Deswegen sehe ich auch in *allem* Lebendigen einen „Zweck an sich selbst“, ein absolutes Streben danach, die eigene Existenz aufrechtzuerhalten.

Weil ich den folgenden Aspekt so wichtig finde, wiederhole ich ihn hier noch einmal etwas ausführlicher: Logischerweise können wir selbst nur unsere Existenz aufrechterhalten, wenn wir bereits existieren, atmen, uns ernähren und uns schützen können. Genau deswegen ist unsere *gegenwärtige* Existenz gleichzeitig eine **Hilfe**, unsere Existenz auch in *Zukunft* aufrechtzuerhalten. Und weil die gegenwärtige Existenz dieses Streben nach zukünftiger Existenz *unterstützt*, ist unsere gegenwärtige Existenz für unser Ziel absolut *wertvoll*. Unsere gegenwärtige Existenz hat einen absoluten Wert, eine Würde.

Hat man also als Ziel die Aufrechterhaltung der eigenen Existenz und erreicht man das Ziel *mithilfe* der eigenen Existenz, dann ist die eigene Existenz **Ziel und Wert zugleich**, Zweck und Mittel gleichzeitig. Die eigene Existenz gehört immer zum Ziel, die eigene Existenz aufrechtzuerhalten, dazu. Ein absoluter Wert. Eine Würde.

Was ist eine Entwürdigung?

Wenn nun bezogen auf unser menschliches Existenz-Ziel unsere gesamte Existenz wertvoll ist, einen Wert hat, eine Würde hat, was ist dann eine Entwürdigung? Eine Entwertung?

Zuerst habe ich als Antwort auf diese Frage gedacht:

Das, was zu einer Entwertung führt, müsste ein Ziel eines Menschen A sein, auf das bezogen die Existenz eines anderen Menschen B *keinen* Wert hat – oder Teile des Menschseins von B *keinen* Wert haben. Anja verfolgt ein Ziel, für das Bernd mit seiner Existenz keinen Wert hat. Sie ist sportlich fit und will alleine joggen gehen. Bernd ist viel zu langsam und würde Anja nur bremsen. Er ist für Anja kein geeigneter Laufpartner. Bernd spielt also für Anja keine Rolle. In dem Fall hätte die Existenz von Bernd bezogen auf das Jogging-Ziel von Anja keinen Wert. Bernd wäre entwertet, entwürdigt.

Diese Schlussfolgerung, dass so etwas eine Entwürdigung sei, deute ich aber als „unstimmig“. Denn das würde bedeuten, dass im Grunde *jedes* Ziel von Anja, bei dem Bernd *keine* Rolle spielt, eine Entwürdigung für Bernd wäre. Wie wir wissen, ist das aber nicht der Fall. Menschen können natürlich unterschiedliche Ziele verfolgen und erreichen, *ohne* dass sie sich gegenseitig helfen und *ohne* dass sie eine Nicht-Zusammenarbeit als Entwürdigung empfinden. Die „Wertlosigkeit“ von Bernds Anwesenheit beim Joggen, wenn Anja Bernds Anwesenheit gar nicht braucht, ist vollkommen natürlich und hat mit Würdelosigkeit nichts zu tun.

Umgekehrt müsste es bedeuten, dass eine Antilope, deren Existenz für einen Löwen *sehr* wertvoll ist, von ihm „gewürdigt“ wird, wenn er sie jagt, fängt und auffrisst. Sie passt mir ihrer Existenz vollständig zum Ernährungsziel des Löwen. Doch ihr

Wert für den Löwen hat nichts mit ihrer *Würde* zu tun. Wir wissen, dass wir so ein Verhalten eines Löwen nicht „Würdigung“ nennen. Also kann auch eine *Ent*-würdigung nicht durch Wertlosigkeit erklärt werden.

Wird also Bernds Anwesenheit von Anja nicht gebraucht, dann ist der für Anja nutzlose Bernd dadurch nicht automatisch entwürdigt. Genauso wenig wird Bernd dadurch gewürdigt, wenn Anja seine Hilfe für irgendein anderes Ziel braucht. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun.

Dann wurde mir bei weiterem Nachdenken über das Thema „Entwürdigung“ folgende Deutung bewusst, die ich selbst als sehr stimmig empfinde:

Die *Würde* (der absolute *Wert*) eines Menschen bezieht sich allein auf sein eigenes (absolutes) Existenz-Ziel, auf den „Zweck an sich selbst“. Also kann auch eine Entwürdigung sich nur auf das eigene Existenz-Ziel beziehen. Auf keine anderen Ziele. Ein Mensch ist also entwürdigt, wenn seine *gegenwärtige* Existenz für sein zukünftiges Existenz-Ziel (für sein Überleben) keine Rolle mehr spielt, keinen *Wert* mehr hat.

Wie meine ich das? Ich erkläre es etwas ausführlicher:

Hat Bernd das Ziel, seine *eigene* Existenz aufrechtzuerhalten, dann kann er das nur mithilfe seines eigenen Stimmigkeitsgefühls in seinem Gehirn und Körper tun. Er fühlt selbst, was ihn bedroht und was ihm Freude macht. Niemand anderes kann für Bernd fühlen und bewerten, was ihm Schmerz und was ihm Lust bereitet. Nur er selbst kann bezogen auf sein Existenz-Ziel werten. Er entscheidet allein, welches Leben ihm angenehm ist, wie er leben möchte, wie er existieren will. Er allein spürt und entscheidet, welches Menschsein ihm guttut und welches nicht. Er fühlt, wann sein Körper leidet und wann es seinem Körper gut

geht. Nur Bernd selbst fühlt mithilfe seines reflektierenden individuellen Gehirns und seines gesamten Körpers, was für ihn stimmig und was unstimmig ist.

Dadurch ist er permanent ein „Selbstbestimmer“. Er ist der Chef über seine Existenz und über alles, was zu seiner Existenz dazugehört. Er ist bezogen auf sein eigenes Existenz-Ziel, bezogen auf sein Leben, bezogen auf sein Menschsein, bezogen auf seinen eigenen Körper immer in seinem „Zuhause“. Das ist seine Menschenwürde.

Eine Entwürdigung findet statt, sobald Anja bewertet, was *für das Existenz-Ziel von Bernd* richtig oder falsch ist. Was ihm Schmerz bereiten und was ihm guttun soll („Das ist nicht gut für dich!“ – „Das wird dir guttun!“). Eine Entwürdigung passiert, wenn Anja ihr *eigenes* Stimmigkeitsgefühl verwendet, um für das Existenz-Ziel von Bernd Bewertungen auszusprechen. Dadurch übernimmt Anja die Bestimmerin-Rolle für die Existenz von Bernd. Das Stimmigkeitsgefühl von Bernd wird durch Anjas Behauptungen entwertet. Bernds Stimmigkeitsgefühl hat aus der Sicht von Anja „keinen Wert“, keine Würde. Ent-Würdigung. Bernd wird bezogen auf sein eigenes Existenz-Ziel zum „Gast“ im „Zuhause“ von Anja. Und Anja maßt sich an, Bernds Existenz-Ziel anstelle von Bernd verfolgen zu können. Sie nimmt Bernd sein Hoheitsrecht über sein eigenes Existenz-Ziel ab. Das bezeichne ich als Entwürdigung.

Eine Würdigung wäre, wenn Anja Folgendes vollständig sieht und respektiert: Bezogen auf das Existenz-Ziel von Bernd, hat Bernds gegenwärtige Existenz (die Bernd hilft, auch in Zukunft weiter zu existieren) den einzigen dazugehörigen absoluten Wert. Die volle Würde. Nur **er** kann der Chef über seine Existenz sein und dazugehörige Wertungen empfinden und aussprechen.

Mithilfe unseres Stimmigkeitsgefühls bewerten und bestimmen wir, was für unser Leben stimmig ist und was nicht. Niemand anderes kann das für uns bestimmen, weil niemand anderem dieser Körper gehört. Nur wir allein können unseren Körper „von innen“ wahrnehmen. Und deswegen können auch nur wir entscheiden, was sich für uns unterstützend anfühlt und was bedrohlich wirkt. Für alle Bedrohungen ist unser Schutz-Netzwerk im Gehirn zuständig. Es gehört zu unserer Selbstwahrnehmung.

Wir „würdigen“ jemanden oder etwas, wenn wir sein ganz eigenes individuelles Bestreben nach Existenz achten.

Diese Würdigung von allem Lebendigen enthält auch die Achtung, dass nur derjenige, der nach seiner eigenen Existenz strebt, spüren und bewerten kann, was ihn bedroht und was ihn unterstützt. Das kann nur die/derjenige selbst bestimmen, die/der diesen Körper besitzt. Sie/er lebt auf natürliche Weise eine Selbstbestimmung.

Jeder Mensch bestimmt, mit welchem Leben er sich wohl fühlt und womit nicht. Jeder Mensch bestimmt, welcher Mensch er sein möchte, auf welche Weise er existieren möchte. Und jeder Mensch bestimmt, wie er sich mit seinem Körper wohl fühlt. Was seinem Körper gut tut und was nicht. Oder wie er seinen Körper gestalten oder nutzen möchte.

In diesem Buch biete ich immer wieder die Sichtweise an, dass wir unterschiedliche Gehirne haben und niemand in das Gehirn eines anderen schauen kann. Erkennen wir demnach jede Person als Gehirnbesitzerin an – mit der Tatsache, dass niemand besser über sich Bescheid weiß, als die Gehirnbesitzerin selbst, wenn wir also sehen, dass die Gehirnbesitzerin den höchsten Wert für ihre eigene Existenz hat, dann ist das automatisch eine Würdigung ihres Menschseins. Das ist meiner Deutung nach unsere Menschenwürde.

Unbewusste Angriffe auf die Würde

Diese Definition von Würde hat hochinteressante Konsequenzen: Überall dort, wo ein Mensch A das Menschsein (die Existenz) von Mensch B auf irgendeine Weise *bewertet*, findet eine Entwürdigung statt. Denn hinter einer Wertung steckt immer ein *eigenes* Ziel, das man in dem Augenblick des Wertens in den Vordergrund gestellt hat.

Demnach beginnt die Entwürdigung schon bei der Wortwahl. Sagen wir jemandem beispielsweise: „Du *bist* ein Hornochse!“, dann ist das eine wertende Aussage über das *Sein* des anderen. Er „*ist*“ etwas. Doch was ein Mensch genau „*ist*“, kann immer nur der Mensch selbst bestimmen. Übernehmen wir mit unserer Aussage die Deutungshoheit über das Sein des anderen Menschen, also was er „*sei*“ (ein Hornochse), dann drücken wir damit gleichzeitig aus, dass der andere selbst nicht (mehr) bestimmen kann, was er ist. Wir haben ihm durch unsere Aussage seine Selbstbestimmung, seinen Eigen-Wert, seine Würde abgenommen. Wir haben ihn bezogen auf sein eigenes Sein zum Gast in unserem Zuhause gemacht. Das ist bereits eine Entwürdigung. *Wir* bestimmen, dass er ein Hornochse *ist*. Der andere hat in der Beziehung zu uns nicht mehr den Wert, selbst über sein Sein zu bestimmen. Er hat nicht mehr die Würde. Er existiert nicht mehr als „Zweck an sich selbst“, sondern als Mittel für *unser* Ziel und *unsere* Bewertung.

Dieses Verhältnis zwischen uns ist dadurch zustande gekommen, indem wir unser eigenes Ziel in den Vordergrund gestellt haben. Wir bewerten auf unser Ziel bezogen den anderen zunächst in seinem Verhalten als unstimmig. So eine Wertung ist keine Entwürdigung. Es ist eine würdevolle zielbezogene Wertung. Um aber unser Gefühl von Unstimmigkeit besonders zu betonen, bewerten wir ihn sogar in seinem gesamten *Sein* als

unstimmig und geben ihm die Rolle eines Hornochsen. Unbewusst spüren wir, dass diese Rollengebung den anderen entwürdigt, denn wir *wollen* ihn ja in unserem Ärger gezielt verletzen (unser Ärger hat das Ziel, seine Aufmerksamkeit auf *unsere* Ziele und Wertungen zu lenken; erinnere dich an Seite 86).

Wenn wir nun aber die würdevolle zielbezogene Wertung einsetzen, die du ja bereits kennengelernt hast, dann lautet diese Wertung von unserer Seite aus so (die kurze Version):

„Dein Verhalten hindert mich, zu meinem Ziel zu gelangen. Da ich stark an meinem Ziel festhalte, schmerzt mich das. Du kannst nichts dafür.“

Die ausführliche Version:

„Ich habe ein Ziel und dein Verhalten passt nicht zu meinem Ziel dazu. Deswegen bewerte ich dein Verhalten als unstimmig – bezogen auf mein Ziel. Du kannst nichts für mein Ziel und für meine Bewertung. Und weil ich nur schwer von meinem Ziel loslassen kann und ich dein Verhalten deswegen als Störung empfinde, löst es in mir einen Schmerz aus, sodass ich dir am liebsten die Schuld an meinem Schmerz geben und dich mit einem Schimpfwort versehen würde. Doch entwürdigen will ich dich nicht. Egal wie groß mein Schmerz ist, der durch mein Festhalten an meinem Ziel in mir ausgelöst wurde.“

Eine weitere Konsequenz dieser Würde-Definition ist folgende: Überall dort, wo wir über einen *anderen* Menschen, über *sein* Menschsein, über *seine* Existenz, über *seine* Bestrebungen / *seine* Ziele nachdenken und sie *für den anderen* bewerten, entwürdigen wir den anderen. Wir machen ihn bezogen auf *seine* Ziele zum Gast in *unserem* Zuhause. Auch hier stellen wir im Grunde unsere eigenen Ziele in den Vordergrund. Denn wir haben ein Bild vor Augen, wie das Menschsein des anderen, wie

seine Existenz, wie seine Bestrebungen stimmiger wären. Diese Vorstellung von uns ist unser ganz eigenes Ziel, an welchem wir das Leben des anderen messen. Es ist *unsere* Vision, auch wenn wir diese Vision *für den anderen* denken – natürlich „gut gemeint“. Trotzdem stülpen wir dem anderen für *sein* Leben *unsere* Vorstellung über – und greifen dadurch seine Würde an.

Diese Entwürdigung beginnt schon, wenn wir uns allein in Gedanken ein Bild von dem anderen machen und denken, wir wüssten, was für ein Mensch der andere „ist“. **Ohne** dass wir unser Bild mit einem Fragezeichen versehen und den Gedanken hinzufügen „*Ich weiß, dass ich nichts weiß.*“ **Ohne** dass wir den anderen *fragen*, ob er unser Bild bestätigen würde. Sich ein Bild vom anderen Menschen zu machen und davon überzeugt zu sein, dass es richtig ist und der Realität entspricht, ist alleine schon eine Entwürdigung des anderen.

Machen wir uns ein Bild von einer Person, stellen es aber tatsächlich in Frage, weil wir nicht wissen, ob dieses Bild wirklich stimmig ist, und fragen wir die Person, wie sie sich selbst sieht, und sehen in ihr letztendlich die höchste Instanz, die bestimmen kann, was für eine Person sie selbst ist, dann würdigen wir damit diese Person vollständig. Wir sehen: Sie allein ist die Chefin über ihr Menschsein. Sie ist in ihrem inneren „Zuhause“ und wir sind nur ein unsicherer „Gast“. Wir können nur zu deuten *versuchen*, was für ein Mensch sie sein *könnte*, ohne dass wir jemals eine Gewissheit darüber erlangen. Denn wir haben ja unterschiedliche Gehirne. **Dementsprechend ist unsere natürliche Unsicherheit über einen anderen Menschen zugleich eine Würdigung.**

Wir leben also automatisch eine Würdigung, wenn wir die Sichtweise haben, dass jede Person ihr eigenes individuelles Gehirn hat, in das wir nicht hineinschauen können. Und deswegen kön-

nen wir auch nicht die Bestrebungen, die Ziele dieser Person sehen oder kennen. Eine andere Person ist bezogen auf ihre eigenen Ziele, auf ihr Existenz-Ziel, auf ihr Menschsein immer die Bestimmerin. Hier ist die Person *immer* zu Hause und wir sind im Kontakt mit ihr und ihren Zielen *immer* in der Gast-Rolle: Wir sind unsicher, weil wir nicht in ihr Gehirn schauen können. Wir stellen ihr Fragen über ihre Ziele und über ihre Wünsche nach Unterstützung, um ein immer klareres Bild zu bekommen. Und wir machen ihr Angebote, die ihren Zielen dienen – oder Angebote für Zielveränderungen.

Sollten wir uns Sorgen machen, weil wir befürchten, dass die andere Person sich durch ihre Ziele unwissend in ein Dilemma bringt, dann können wir auch hier zuerst unsichere Fragen stellen. Durch die Antworten der anderen Person werden wir entweder beruhigt – oder wir fühlen uns in unserer Befürchtung bestätigt. Und wenn sich unsere Sorgen vergrößern, dann können wir der Person unsere Gefühle „anbieten“. Wir können ihr mitteilen, was wir fühlen, welche Sorgen wir haben, wenn wir sehen, was sie macht oder was sie plant. Durch unser Verhalten innerhalb der Gast-Rolle bleibt die andere Person immer in ihrem Menschsein gewürdigt und wir können gleichzeitig unsere Sorgen ausdrücken – als *Angebot* für unser Gegenüber.

Wenn wir einen ängstlichen Menschen erleben, der nicht nur ängstlich wirkt, sondern auch tatsächlich sagt: „Ich habe Angst!“, dann wäre unsere Aussage: „Du brauchst doch keine Angst zu haben“, ein entwürdigendes Einmischen in das Leben des anderen. Denn niemand anderes kann wissen, was jemand braucht und was nicht. Würdevoll wäre in diesem Fall folgende Aussage:

„Ich habe so großes Mitgefühl mit dir und leide selbst darunter. Deswegen ist es mein Wunsch, dass du keine Angst mehr

haben musst und wieder glücklich sein kannst. Dann fühle ich mich auch selbst wieder gut. Wenn das auch dein Ziel ist, dass wir uns beide wieder gut fühlen, dann sag mir bitte, wie ich dir helfen kann, dein Ziel von Angstfreiheit zu erreichen. Ich werde mein Bestes geben.“

Oder kurz:

„Falls du keine Angst mehr haben willst, dann sage mir, was ich dafür tun kann. Ich werde mein Bestes geben.“

Wenn der andere nicht weiß, wie wir helfen können, dann packen wir unsere beste „Werkzeugkiste“ aus und bieten ihm daraus die – unserem Gefühl nach – besten Ideen an. Er bewertet dann, was ihm hilft.

Sollten wir selbst in einer unangenehmen Situation stecken und ein Ziel verfolgen, bei dem wir uns die Hilfe des anderen dringend wünschen, dann wollen wir manchmal unser Gegenüber dazu überreden, uns zu helfen. Wir drängeln darauf – weil wir so stark an unserem eigenen Ziel festhalten. Wenn uns dann der andere nicht helfen will oder wenn er uns nicht so hilft, wie wir es brauchen, dann kann es im schlimmsten Fall passieren, dass wir nicht nur auf das *Verhalten* des anderen Menschen schauen, sondern dass wir ihn *in seinem gesamten Sein* analysieren und als „unstimmig“ einstufen. Wir wollen den anderen grundlegend verändern („*Sei* doch nicht immer so stur!“). Auch dieser Veränderungswunsch kann zu drängenden Äußerungen führen, durch die wir den anderen in seinem Sein beeinflussen wollen. Wir wollen, dass der andere anders ist, als er wirklich ist. Das ist ein Einmischen in sein Menschsein und damit ein Angriff auf seine Würde.

Eine Würdigung wäre es, wenn wir unsere Wünsche immer nur als Wünsche äußern und bei dem anderen Menschen immer seine Entscheidungsfreiheit sehen, ob er mitmacht oder nicht, ob er helfen will oder nicht. Und wenn er uns falsch hilft, dann konzentrieren wir uns nur auf das Korrigieren seiner Hilfe – immer bezogen auf unser Ziel. Wir bewerten nicht seine Persönlichkeit oder Teile seiner Persönlichkeit, wie z. B. bestimmte typische Verhaltensweisen. Denn sobald wir seine Persönlichkeit bewerten, sein Menschsein bewerten, seine Art zu leben bewerten, entwürdigen wir ihn. Wenn wir nur werten, ob uns etwas bei unserem eigenen Ziel oder Wunsch nützt oder nicht, bleibt der andere in seiner Persönlichkeit gewürdigt.

Aus diesem Grund ist die „zielbezogene Wertung“ eine *würdevolle* Wertung.

Ein paar Beispiele:

Folgt Anja einem eigenen Ziel, bei dem Bernd nicht helfen kann und er bezogen auf Anjas Ziel sozusagen „nutzlos“ ist, dann ist Bernd dadurch nicht entwürdigt. Er wird mit seinem Hilfsangebot nur abgelehnt. Er ist bezogen auf Anjas Ziel ausgeschlossen. Anja setzt eine würdevolle Grenze und wertet zielbezogen, dass Berndts Hilfe nicht zu ihrer Zielerreichung dazugehört. Sie sagt:

„Vielen Dank für dein Hilfs-Angebot. Für mein Ziel passt es leider nicht. Ich erreiche mein Ziel auf andere Weise und dafür benötige ich keine Hilfe. Danke noch einmal.“

Andere Situation: Anja braucht keine Hilfe, Bernd *will* aber unbedingt helfen. Und nun bewertet Anja Berndts Helfer-Ziel. Sie sagt:

„Dass du mir unbedingt helfen willst, sollte nicht dein Ziel sein. Das tut dir nicht gut. Du solltest dich besser um dich selbst kümmern.“

Diese Aussage ist meiner Definition nach eine Entwürdigung. Denn Anja wertet über das Ziel von Bernd und sagt ihm, was gut für *ihn* wäre und was *er* für sich selbst (für sein Leben, für sein Menschsein) tun sollte. Dadurch nimmt sie ihm in dieser Kommunikation seine Selbstbestimmung ab und entwürdigt ihn dadurch. Wenn Bernd sich durch eine solche Aussage verletzt fühlt, dann nicht, weil seine Hilfe abgelehnt wurde, sondern weil er während der Ablehnung durch Anjas Aussage entwürdigt wurde.

In dem Fall kann Bernd mit der Entwürdigung wie folgt umgehen:

- a) Er gibt Anja ein würdevolles zielbezogenes Feedback: **„Mein Ziel ist, mich wohl zu fühlen.** Wenn du so über meine eigenen Ziele redest, dann fühle ich mich dadurch entwürdigt und nicht wohl. Angenehmer finde ich eine würdevolle zielbezogene Wertung. Ich freue mich, wenn du mir bei deiner nächsten Grenze eine würdevolle auf *dein* Ziel bezogene Ablehnung zukommen lässt. Damit kann ich mich dann besser fühlen.“
- b) Mithilfe der Deutungskraft seines Gehirns deutet er Anjas Aussage um: **„Vielen Dank für dein Angebot** und dass du dir Gedanken über meine Ziele machst. Ich schaue mal, ob mir dein Angebot hilft und ob ich es annehme. Letztendlich kann nur ich entscheiden, was gut für mich ist.“ Durch diese Umdeutung kann er im Gespräch mit Anja sich selbst ganz schnell seine eigene Würde wieder bewusst machen und die Verhältnisse gerade rücken.

Wenn Anja tatsächlich eine würdevolle zielbezogene Wertung ausspricht und sagt: „Vielen Dank für dein Angebot. Für mein Ziel passt es leider nicht. Ich erreiche mein Ziel auf andere Weise und dafür benötige ich keine Hilfe. Danke noch einmal“, und Bernd fühlt sich trotzdem verletzt, dann ist seine Verletzung ein Schmerz, der mit seinem eigenen Festhalten an seinem Hilfsangebot zu tun hat. Er wollte *unbedingt* helfen, vielleicht auch weil sein eigener Wunsch dahinter war, durch seine Hilfe „dazugehören“ zu können. Und jetzt muss er von seinem Wunsch loslassen und fühlt sich dadurch vielleicht sogar ausgeschlossen. Dieses Loslassenmüssen tut ihm weh. Für diese Verletzung kann Anja nichts, wenn sie würdevoll und zielbezogen Bernds Hilfe abgelehnt hat (und damit ihr „Bestes“ gegeben hat). Diese Verletzung ist Bernds eigener natürlicher Verlustschmerz. Je stärker er an dem Wunsch festgehalten hat, umso größer ist sein Verlustschmerz.

Ein weiteres Beispiel: Anja folgt einem eigenen Ziel, bei dem sie sich Bernds Hilfe wünscht. Bernd bietet eine bestimmte Hilfe an, die Anja aber nicht hilft. Weil Anja stark an ihrem Ziel festhält, ist sie sehr unzufrieden mit Bernds Angebot, und wünscht sich etwas Besseres, etwas Hilfreiches von Bernd. Sie sagt:

„**Sei** doch nicht immer so zaghaft. **Leb mal** deine Selbstsicherheit und pack mal ordentlich mit an. **Sei** mal ein Mann!“

Das sind bewertende Aussagen über Bernds Menschsein und über seine Art zu **leben** – und damit sind es Entwürdigungen. Eine Würdigung ist es, wenn Anja sich auf ihr Ziel konzentriert und Bernd klare Anweisungen gibt, wie er sich bezogen auf ihr Ziel genau verhalten soll:

„Ich freue mich, wenn du mir hilfst. Dabei brauche ich es, dass du hier kräftig mit anpackst. Wenn du unsicher bist, wie ich es

genau brauche, dann erkläre ich es dir noch ausführlicher. Bitte stelle mir jederzeit Fragen, die ich dir alle gerne beantworte.“

Eine umfassende Würdigung gegenüber jedem Menschen ist es, wenn wir jeden Menschen grundsätzlich als Gehirnbesitzer anerkennen mit der Tatsache, dass niemand besser über sich Bescheid weiß, als der Gehirnbesitzer selbst.

Ein Junge hat sich in der Schule in eine Klassenkameradin verliebt. Er muss sie immer wieder anschauen und träumt davon, mit ihr zusammen sein zu können. Eines Tages traut er sich, sie auf dem Schulhof anzusprechen. Sie will aber nichts von ihm wissen und reagiert mit:

„Lass mich in Ruhe, du Spanner!“

Der Junge ist zutiefst verletzt. Warum?

Es treffen zwei Schmerzgefühle aufeinander: das Loslassenmüssen und die Entwürdigung. Durch die Absage des Mädchens muss er von seinem intensiven Wunsch loslassen, mit ihr zusammen zu sein. Das ist ein heftiger Verlustschmerz. Dieser Schmerz hat allein mit ihm selbst und seinem Wunsch zu tun. Zusätzlich ist er durch die Rollengebung „Spanner“ von dem Mädchen in seinem Sein entwürdigt worden. Das Mädchen hat mit ihrer Bezeichnung über sein Menschsein bestimmt und ihm dadurch seine Selbstbestimmung abgenommen. Dieses Verletzungsgefühl ist dem entwürdigenden Verhalten des Mädchens zuzuschreiben.

Selbst wenn der Junge nicht verliebt wäre, sondern wenn er sie immer mal wieder anschaut, weil sie so hübsch ist, und sie nennt ihn „Spanner“, dann löst diese Bezeichnung im Jungen ein

natürliches Stressgefühl aus. Es ist das Gefühl, vom Umfeld nicht in seinem Sein und seiner Selbstbestimmung gewürdigt zu werden. Sondern es wird einem die Selbstbestimmung abgenommen. Das ist eine Gefahr für das eigene Sein und zeigt sich im Gefühl durch einen natürlichen Warnschmerz: *„Achtung! In diesem Umfeld kann ich nicht ich selbst sein und nicht frei über meine Existenz bestimmen. Würde ich es tun, dann muss ich damit rechnen, dass ich als Mensch negativ bewertet und entwürdigt werde!“* – Stress.

Durch diese Definition von „Würde“ kann ich wesentlich klarer deuten, warum wir uns in welchen Situationen verletzt fühlen – und dass dieses Verletzungsgefühl „natürlich“ ist, weil wir entweder in der Kommunikation vom Gegenüber direkt entwürdigt wurden oder weil wir einen Verlustschmerz spüren, weil wir von einem sehnlichen Wunsch loslassen müssen.

Wir sind nicht „empfindlich“ oder „zu sensibel“ oder „kleinlich“ oder müssten in Therapie oder ein Selbsthilfeseminar besuchen, um selbstsicherer und selbstbewusster zu werden. Wir brauchen „nur“ zu sehen, welche Kommunikation uns entwürdigt, und können dann unserem Gegenüber das Feedback geben, dass wir uns durch seine Aussage entwürdigt fühlen. Oder wir deuten seine „Entwürdigung“ als „Angebot“ um:

„Danke für dein Angebot. Ich schau mal, ob dein Angebot für meine Ziele hilfreich ist. Das kann ja nur ich entscheiden. Aber ich glaube, jetzt schon spüren zu können, dass die Rolle eines ‚Spanners‘ für mich nicht stimmig ist. Stimmig ist die Rolle ‚Genießer‘. Denn ich genieße es, deine Schönheit sehen zu dürfen.“

Ein lösender Umgang mit einer Entwürdigung

Durch diese Würde-Definition kann ich klar deuten, warum uns eine entwürdigende Aussage über unsere Person *immer* verletzt. Mindestens ein bisschen. Es gibt keine Möglichkeit, sich so emotional zu trainieren, dass man „drüber steht“. Kein Mensch reagiert freudig und begeistert, wenn ihm seine Selbstbestimmung abgenommen wird und er eine negative Bezeichnung zugewiesen bekommt (Hornochse, Idiotin, Spanner). Wir spüren durch so eine Aussage auf natürliche Weise, dass unsere Würde vom anderen nicht gesehen wird. Und wenn wir in der Sekunde einer solchen Bewertung nicht mehr frei über unsere eigene Existenz bestimmen können, ist das eine **existenzielle Bedrohung**, die sich zumindest kurz als Stressgefühl in uns niederschlägt.

Entscheidend ist, wie wir dann anschließend nach unserem Stressgefühl mit dieser Entwürdigung umgehen. Dafür biete ich folgende Schritte an:

1. Fühlen wir uns gegenüber einer entwürdigenden Aussage einer anderen Person **hilflos** oder **ärgerlich**, dann können wir inzwischen deuten, dass wir gerade die andere Person mit ihrer entwürdigenden Äußerung verändern/korrigieren wollen. Das wollen wir deswegen, weil wir in Zukunft geschützt sein wollen. Unser **Schutz-Netzwerk** ist aktiv. Aber wir bekommen dafür keine Hilfe von der anderen Person (= Hilflosigkeit). Wir deuten: Unser Änderungswunsch gegenüber der anderen Person ist ihr gegenüber eine **Grenzüberschreitung**. Denn wir wollen, dass die andere Person sich von uns verändern lässt, ohne dass wir sie gefragt haben, ob sie mitmachen will.
2. Wir verfeinern unseren Selbstschutz, indem wir von unserem Änderungswunsch und damit von unserer Grenzüberschreitung loslassen. Wir steigen aus der gegenseitigen Grenzüberschreitungs-Spirale aus. Wir **würdigen** die andere Per-

son in ihrer Selbstbestimmung und damit in ihrem Menschsein. Dadurch werden wir zufriedener mit uns selbst, weil wir uns an Verletzungen nicht mehr aktiv beteiligen.

3. Wir bauen heimlich in uns selbst zur anderen Person eine **tiefe Verbundenheit** auf (Kuscheltier-Effekt). Wir fühlen uns mit allem, wie sie ist, tief verbunden, auch mit *ihrem* Schutz-Netzwerk und den persönlichen Deutungen ihres Gehirns. Wir denken: „*Auch das gehört zum großen Ganzen dazu.*“ Wir haben innerhalb unserer tiefen Verbundenheit **Mitgefühl**, weil ihr Gehirn so deuten muss und weil sie sich auf solche Weise schmerzlich äußert. Mithilfe dieser Verbundenheit und unserem Mitgefühl gleichen wir unser eigenes Verlustgefühl wieder aus. Ein weiterer Selbstschutz.
4. Wir machen uns unser eigenes **Zuhause** wieder bewusst. Wir schauen auf unsere eigenen Ziele, auf das, was wir uns wünschen, wie wir es wollen. Dabei sagen oder denken wir: „**Danke für dein Angebot.** Ich schau mal, ob es für mich und meine Ziele und Visionen nützlich ist.“
= Selbstschutz.
5. Eventuell sprechen wir gegenüber unserem Umfeld eine **würdevolle zielbezogene Wertung** mitfühlend aus: Wir beschreiben zuerst unser Ziel (z. B. „Ich will mich wohl fühlen“) und danach beschreiben wir, was zu unserem Ziel passt und was leider nicht. = Selbstschutz.

Durch diese fünf Punkte haben wir unser Schutz-Netzwerk, das am Anfang einfach nur grob alle Schilde hochgefahren hat, wesentlich besser differenziert. Wir haben es verfeinert und so weiterentwickelt, dass es unser eigenes Potenzial nicht mehr einschränkt.

Ich biete dir das Ziel an, diese fünf Punkte auswendig zu lernen und mehrfach in deiner Fantasie mit einem dich entwürdigenden Menschen durchzuspielen. Dadurch erhöhst du deine Wahrscheinlichkeiten im Gehirn und es besteht die Chance, dass du im Alltag auf solche Entwertungen und Entwürdigungen nach dem ersten Stress-Schreck gelassener, klarer und mitfühlender reagierst.

Was ist genau „menschenunwürdig“?

Nun gibt es in unserer Gesellschaft immer wieder Wertungen über „menschenunwürdige“ Verhältnisse. Oder Wertungen darüber, dass Tiere unwürdig leben. Wie können wir das mit dieser Würde-Definition einordnen?

Die Schwierigkeit beginnt schon bei dem folgenden Gedankenexperiment: Stell dir einmal eine Person vor, die sich testweise in eine menschenunwürdige Situation bringen möchte. Sie will erleben, wie sie sich damit fühlt, wenn sie würdelos lebt und würdelos behandelt wird.

In dem Fall hat diese Person sich diese Situation selbst ausgesucht. Sie hat selbst *bestimmt*, menschenunwürdig leben zu wollen. Sie verfolgt selbst exakt dieses Ziel. Kann man in diesem Fall noch von einer würdelosen Situation sprechen, wenn diejenige diese Situation selbst *gewollt* hat? Wenn sie selbst über ihr Leben *bestimmt*?

Wenn eine Frau sich von einem Mann zu Sex gezwungen fühlt, spricht man von einer Vergewaltigung der Frau. *Will* sie es aber – und der Mann auch, dann ist der Sex ein natürliches Verhalten zur Lustgewinnung und Fortpflanzung. Der Ablauf beim Sex bleibt der gleiche – nur die Ziele dahinter mit den entspre-

chenden Bewertungen sind unterschiedlich und lassen den Sex in einem unterschiedlichen Licht erscheinen.

Nur mal angenommen ein Schwein würde sich in einem engen Stall ganz eng an die anderen Schweine angekuscht total wohl fühlen. Es liebt diese permanente Nähe. Und nun soll es auf einmal mehr Platz bekommen und Auslauf auf der Wiese, was es sich gar nicht gewünscht hat ...

Ja, ich weiß. Das ist eine utopische Vorstellung. Denn sobald die Schweine freien Auslauf haben, machen sie von sich aus kein permanentes Gruppenkuscheln mehr. Aber diese Gedankenexperimente zeigen, dass wieder einmal die Bewertungen, was würdig und was unwürdig ist, von unseren eigenen individuellen Zielen abhängen.

Angenommen ich habe den sehnlichen Wunsch, dass eine hübsche Frau mich als „Spanner“ abwertet. Und dann erlebe ich tatsächlich diese Wertung von ihr. Ist das dann noch eine Entwürdigung? Ich hatte doch selbst das Ziel, dass sie mir durch diese Rollengebung meine Selbstbestimmung abnimmt. Ich habe *bestimmt*, dass mir meine Selbstbestimmung abgenommen wird. Ich *will* entwürdigt werden. Kann dann eine solche gewünschte Entwürdigung noch eine echte Entwürdigung sein?

Gewalt untereinander wird in unserer Gesellschaft abgelehnt und negativ bewertet. Was ist aber, wenn ein Mann sich beim Sex schlagen lassen möchte? Wenn er das Ziel verfolgt, Gewalt zu erfahren? Wie bewertet er die Gewalt, die er erlebt?

Solche Unsicherheiten bei wertenden Begriffen entstehen, wenn wir außer Acht lassen, dass alle **Bewertungen**, wie z. B. der Begriff „mensenunwürdig“, grundsätzlich immer von **Zielen** abhängen. Jedes Lebewesen hat eigene Ziele. Und da sich alle

Lebewesen voneinander unterscheiden – zumindest in ihrer räumlichen Position, haben auch alle Lebewesen unterschiedliche Ziele und damit unterschiedliche Bewertungen. Ich gelange wieder zu meinen Grundsätzen, dass jeder Mensch ein individuelles Gehirn hat und nach etwas Individuellem strebt.

Die Frage, was genau menschenunwürdig ist, lässt sich also *nicht objektiv* beantworten. Genauso wenig wie die Frage, wann sich welcher Mensch durch welche Aussage tatsächlich entwürdigt fühlt. Ich habe zwar eine für mich schlüssige Deutung von Würde gefunden. Aber wenn ich jetzt nicht noch gleichzeitig diese „Deutung von Würde“ auf die „Deutung von Würde“ selbst anwende, widerspreche ich mir im Grunde selbst. Meine Würde-Definition wäre zugleich eine Entwürdigung anderer Menschen, wenn ich sie als „objektiv korrekt“ darstellen und behaupten würde, es sei die einzig „richtige“ Definition.

Deswegen komme ich nun also zu folgendem Schluss: Wenn die Würde des Menschen aus meiner Sicht die Tatsache ist, dass ein Mensch frei über seine Existenz, über sein Menschsein, über sein Leben und über seinen Körper bestimmen kann, dann gehört natürlich auch dazu, dass **jeder Mensch frei darüber bestimmt, wie er selbst seine Menschenwürde deuten will.**

Würde ich hier also behaupten, dass man die Menschenwürde auf jeden Fall so deuten muss, wie ich es in diesem Buch beschrieben habe, dann würden sich wahrscheinlich einige anders deutende Menschen entwürdigt fühlen. Denn ich würde ja behaupten, dass ihre anderen Deutungen unstimmig seien. Damit würde ich mein Ziel, meine Vorstellung, meine Behauptung und meine dazugehörige Wertung allen anderen Menschen „überstülpen“ und sie dadurch in ihrer Selbstbestimmung entwürdigen – vorausgesetzt sie wollten ein solches Überstülpen *nicht*.

Wenn ich aber transparent persönlich bleibe und sage: „*Das hier ist meine ganz persönliche Deutung von Menschenwürde, aus der ich ganz persönliche Schlussfolgerungen ziehe. Und alles das biete ich dir als Wahlmöglichkeit für dein Gehirn an*“, dann würdige ich damit, dass jeder selbst frei entscheidet, ob er sich dieser Deutung anschließt oder es lässt.

Auf diese Weise bleibe ich meiner eigenen Deutung von Menschenwürde treu und handle authentisch (wobei auch hier wieder jeder selbst deutet, was für ihn „authentisch“ bedeutet und was nicht). So fühle ich mich mit mir selbst klar und stimmig und wohl – bezogen auf *mein* Menschsein, *meine* Existenz und *mein* Leben.

Für die Menschen, die sich von mir und von diesem Buch eine klare Führung und klare objektive Definitionen und wissenschaftliche Klarheiten gewünscht haben, tut es mir aufrichtig leid, dass ich ihnen dabei nicht helfen kann. Ich will und kann nur aus meinem eigenen Stimmigkeitsgefühl heraus subjektiv persönlich deutend schreiben.

Ich stelle dir meine eigene Klarheit zur Verfügung. Ob du aber durch deine Deutung meiner Klarheit für dich selbst eine Klarheit entwickelst, entscheidest du – mithilfe deines ganz persönlichen Stimmigkeitsgefühls.

Mehr Potenzialentfaltung

In Kapitel 2 habe ich in die zielbezogene Wertung eingeführt. Wie du in den vergangenen Abschnitten lesen konntest, kann die zielbezogene Wertung das (von mir definierte) Würdigen anderer Menschen sehr gut unterstützen. Werten wir zielbezogen, also nennen wir unser Ziel und teilen einfach nur mit, was zu unserem Ziel dazugehört und was nicht, dann sorgen wir dafür, dass wir

einen anderen Menschen nicht mehr in seiner Persönlichkeit bewerten. Dadurch fühlt er sich höchstwahrscheinlich nicht persönlich angegriffen oder entwürdigt.

Ausnahme: Er fühlt durch unsere Grenze einen intensiven Verlustschmerz, weil er von einem eigenen Ziel loslassen muss. Dabei ist der Mensch natürlich frei, uns eine Schuld an seinem Verlustschmerz zu geben und diesen Verlustschmerz als „Entwürdigung“ umzudeuten. Er ist frei zu deuten und zu behaupten, wir hätten ihn durch unsere Grenze entwürdigt. Auch wenn wir selbst seine Sichtweise nicht teilen, würdigen wir aber seine Deutung und seine Selbstbestimmung. Wir können sagen:

„Wenn ich dich richtig verstanden habe, fühlst du dich durch meine Grenze von mir entwürdigt. Das tut mir leid. Das war nicht mein Ziel. Das wollte ich nicht. Wenn ich irgendetwas für dich tun kann, damit es dir besser geht, tue ich es in einem bestimmten Rahmen gerne. Nur – meine Grenze halte ich trotzdem aufrecht, weil ich ja das Ziel (xyz) verfolge und daran festhalte. Dafür kannst du nichts. Mein Festhalten an meinem Ziel und an meinen dazugehörigen Grenzen hat nichts mit deinem Menschsein zu tun.“

Zum Vergleich schreibe ich dir hier noch einmal eine (meiner Definition nach) entwürdigende Reaktion auf. Eine entwürdigende Aussage wäre folgende:

„Du fühlst dich von mir entwürdigt? So ein Quatsch. Du brauchst dich doch nicht gleich entwürdigt zu fühlen, nur weil ich mal eine Grenze gesetzt habe. Außerdem habe ich es überhaupt nicht so gemeint!“

Die Wertung „Quatsch“ und die Aussage: „Das *brauchst* du doch gar nicht“, sind (meiner Definition nach) entwürdigend, weil wir dem anderen dadurch vorgeben, was er braucht und was

nicht. Wir würdigen ihn damit nicht mehr in seiner Selbstbestimmung. Deshalb wird so eine Reaktion von uns den anderen nicht unbedingt entlasten oder befreien oder trösten. Er fühlt sich eher von uns herabgesetzt, weiter entwürdigt und wird weiter gegen uns kämpfen, uns ändern wollen oder beleidigt sein.

Eine *zielbezogene* Wertung kann wesentlich angenehmer wirken – und das nicht nur auf unser Gegenüber. Denn wenn wir auf diese Weise immer öfter, leichter und klarer zielbezogen werten und gleichzeitig andere Menschen in ihrem Menschsein würdigen, fühlen wir uns selbst gut. Wir spüren, dass wir mit uns selbst klar und zufrieden sind. Wir spüren gleichzeitig, dass unsere Kommunikation so gestaltet ist, dass sie keine Entwürdigungen mehr enthält. Das kann sich sehr gut und entlastend anfühlen. Unsere Selbstzufriedenheit wächst. Und wenn wir mit uns selbst zufrieden sind und damit unser Selbstwert auch hoch liegt, dann fühlen wir uns mit uns selbst gut, fühlen uns frei und können viel mehr Potenzial leben, weil wir uns nicht mehr bremsen oder gestresst schützen müssen.

Die zielbezogene Wertung als auch das Würdigen anderer Menschen in ihrem Menschsein führt automatisch zur Befreiung unserer eigenen Potenziale. Wir werden immer aktiver und kreativer, fühlen uns gleichzeitig immer mehr mit unserem Umfeld verbunden und haben Mitgefühl mit allem Schmerzlichen.

Wir können immer klarer und mitfühlend deuten (Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand, Seite 38), wo unser Gegenüber möglicherweise mit einem eigenen Verlustschmerz zu kämpfen hat, mit dem wir nichts zu tun haben. Und wir erkennen immer klarer, wo wir aus Versehen (aus gelernten alten Mustern heraus) doch wieder einmal verletzend und entwürdigend kommuniziert haben. Wir können leichter mitteilen, dass uns unser Fehler

leidtut, und wir geben unser Bestes, unseren Fehler wieder auszugleichen. Auf diese Weise lernen wir immer weiter dazu.

Potenzialentfaltung pur.

Ende der Leseprobe aus dem Buch „Dein Gehirn deutet“.