

Olaf Jacobsen

# Wie wir uns ändern und



# die Erde retten

Wir haben alles Wissen  
- nur die Umsetzung fehlt noch

---

Die in diesem E-Book beschriebenen Methoden ersetzen keinen wissenschaftlichen, keinen psychotherapeutischen und keinen ärztlichen Rat.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. 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. Alle Informationen sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

## **Wie wir uns ändern und die Erde retten**

Wir haben alles Wissen - nur die Umsetzung fehlt noch

E-Book (PDF) ISBN 978-3-936116-34-2

Erstveröffentlichung am 4.3.2019

7. Fassung 22.9.2019

© 2019 Olaf Jacobsen Verlag

NeuroSonanz – Die Empathieschule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

0721 – 4700 5258, Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net

[www.olafjacobsen.com](http://www.olafjacobsen.com)

**Dieses E-Book (PDF) darf im unveränderten Zustand als Ganzes kopiert und weitergegeben werden.** Im Einzelnen sind alle Texte urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Wenn Sie aus diesem E-Book zitieren, geben Sie bitte die Quelle an.

Die Fotos von der Erde auf dem Titelbild wurden am 19.2.2019 der Website [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) entnommen, auf der sie von „Wikilmage“ zur freien kommerziellen Nutzung unentgeltlich zur Verfügung gestellt worden waren.

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,  
können Sie ein Geldgeschenk (z. B. 10 €)  
auf folgendes Konto überweisen:**

**Olaf Jacobsen, Verwendungszweck: „Geldgeschenk“**

**IBAN: DE29 6009 0800 0100 6866 70**

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

Möchten Sie eine Quittung für Ihre Zahlung, dann geben Sie auf Ihrer Überweisung den Verwendungszweck an: „Ausgleich für Buch Erde retten“. Fordern Sie bitte *nach* Ihrer Überweisung telefonisch oder per E-Mail unter Angabe Ihrer Adresse, des Überweisungsdatums und des Betrags beim Olaf Jacobsen Verlag eine Quittung an:

E-Mail: [ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)

Telefon: 0221 – 16 83 84 96 oder: 0721 – 4700 5258

**Das E-Book wird ab und zu überarbeitet und ergänzt. Sie können jederzeit eine aktuelle Fassung hier herunterladen.**

**Link: [www.in-resonanz.net/Die Erde retten.html](http://www.in-resonanz.net/Die_Erde_rettet.html)**

([www.in-resonanz.net/Die\\_Erde\\_rettet.html](http://www.in-resonanz.net/Die_Erde_rettet.html))

Durch die Geldgeschenke decken meine Frau Jacqueline (sie ist seit 2017 durch einen Schlaganfall körperlich eingeschränkt) und ich unsere Lebenshaltungskosten ab. Falls wir mehr Geld erhalten, als wir über unsere Grundsicherung hinaus benötigen, werden wir das in den Aufbau von „Earth Rescue Network“ investieren. Danke für Ihre Fürsorge.

Olaf Jacobsen

# Inhalt

Über dieses Buch	5
Die Kernaussagen des Buches zusammengefasst	6
Warum wir so sind, wie wir sind	10
Das „Verrückte“ in unserer Erziehung	24
Warum die Bedürfnis-Rolle ein Schatz ist	39
Neue Wahlmöglichkeiten für unser Gehirn	46
Kinder haben Mitgefühl und sind fürsorglich	53
Der natürliche und freie Wechsel von „Bedürfnis“ zu „Fürsorge“	61
Nie wieder Kritik	73
Aus der Sicht des NeuroSonanz-Modells	75
Das NeuroSonanz-Modell „Neun Basismuster“	75
Fürsorge und Bedürfnis im NeuroSonanz-Modell	81
Das Erde-Rettungsnetzwerk (Earth Rescue Network)	87
Ein Appell an alle	100
Was ich bis jetzt umgesetzt habe	105
Weiterentwicklung dieses Buches	110
Über den Autor	112

## Über dieses E-Book

Ich vermittele Ihnen eine neue und einfache Sichtweise, die trotz ihrer Einfachheit zu Beginn nicht leicht zu verstehen ist. Denn sie konkurriert mit unserem herkömmlichen Denken über uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Es benötigt ein Umdenken und eine Umgewöhnung.

Sie können diese Sichtweise als überaus klare Zielvorgabe nutzen, um sich selbst auf besonders schnelle Weise zu verändern. Diese Umgewöhnung lohnt sich, denn Sie machen sich auf den Weg, sich selbst und dadurch auch die Erde zu retten. Um eine effektive Änderung der eigenen Verhaltensmuster zu erreichen, empfehle ich: **Schauen Sie nach dem ersten Durchlesen immer mal wieder in dieses E-Book rein, um sich gefühlsmäßig zu erinnern.**

Wenn Sie sich umgewöhnt haben, werden Sie erleben, dass Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und unsere Gesellschaft aus einem klareren Blickwinkel betrachten können. Es erscheint Ihnen alles „logischer“ als je zuvor. Dadurch kann eine neue Umsetzungskraft und Schaffensenergie in Ihnen aktiviert werden – und vor allem: mehr Fürsorge und Initiative für das gemeinsame Retten unserer Erde, ganz allein aus dem eigenen Alltag heraus.

Probieren Sie es aus.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, im März 2019

## **Das Kernthema des Buches zusammengefasst**

Ein Baby befindet sich vollständig in der Bedürfnis-Rolle. Eine Mutter, die sich glücklich um ihr Baby kümmert, ist in der Fürsorge-Rolle. Durch unser natürliches Leben kennen wir diese beiden Hauptrollen in- und auswendig.

Ich behaupte: Wenn wir alle gemeinsam die Erde retten wollen, dann funktioniert es am besten und am schnellsten, wenn wir uns dieser beiden Rollen immer bewusst sind:

- **die Rolle der/des Bedürftigen oder Wünschenden**
- **die Rolle der/des liebevoll Fürsorglichen oder Erfüllenden**

Ich bin davon überzeugt:

- Wenn wir uns in der Rolle der/des Bedürftigen aufhalten und an dieser Rolle permanent festhalten, dann zerstören wir unsere Erde. Jeder Erde-Rettungsversuch allein aus dieser Rolle heraus ist zum Scheitern verurteilt.
- In der Rolle der/des liebevoll Fürsorglichen haben wir viel mehr Chancen, unsere Erde zu retten. Außerdem fühlen wir uns in dieser Rolle freier, motivierter und erkennen mehr Möglichkeiten, wie und wo wir gezielt und erfolgreich dienend (rettend) agieren können. Wir haben mehr Überblick.

Das Entscheidende ist, frei und flexibel zwischen diesen beiden Rollen wechseln zu können – sich daran orientierend, in welcher Situation man sich gerade befindet. Dieser flexible Wechsel ist möglich, je klarer wir diese beiden Rollen im Kontakt mit anderen Menschen erkennen – bei anderen als auch bei uns selbst. Und er ist möglich, wenn wir beiden Rollen vollständig erlauben, da zu sein. Die Bedürfnis-Rolle gehört in vollem Umfang mit allen Konsequenzen dazu, sowie auch die Fürsorge-Rolle in vollem Umfang mit allen Konsequenzen dazugehört.

**Damit die Fürsorge-Rolle optimal dafür sorgen kann, dass ein Bedürfnis erfüllt wird, muss sie sich von der Bedürfnis-Rolle vollkommen führen lassen.**

Wir leben zurzeit noch in einem großen Irrtum. Wir erwarten, dass wir uns in einer Führungsrolle endlich groß und frei fühlen können, weil wir dort die „Macht“ haben. Wir denken, dass die Machtposition unsere Bedürfnisse befriedigt. Das bedeutet aber, dass wir innerhalb einer Bedürfnis-Rolle an die Spitze streben - und nicht innerhalb einer Fürsorge-Rolle die Führung einnehmen wollen.

Da aber „Führung“ bedeutet, andere Menschen zu führen, muss man erforschen und sich darum kümmern, wie diese anderen Menschen gestrickt sind, welche Potenziale und Probleme sie haben. In einer Führungsrolle geht es in Wirklichkeit darum, Räume für Potenzialforschung und -entfaltung zu erschaffen und optimale Wege für die Lösung von Problemen zu finden. So wie eine Mutter im optimalen Fall ihrem Kind Raum zum Forschen und zur Entfaltung gibt und danach sucht, für die Probleme ihres Kindes Lösungen zu finden. Fürsorge.

Im optimalen Fall bedeutet das also, dass ein Führer sich fürsorglich um seine Untergebenen kümmert. Die Führungshierarchie ist innerhalb der Heilungshierarchie (siehe ab Seite 24) genau entgegengesetzt. Die Führungsrolle hat zwar die „Macht“, nutzt aber

im optimalen Fall die Macht dazu, den Bedürfnissen aller Beteiligten innerhalb einer Heilungshierarchie zu dienen. In der Heilungshierarchie stehen die Bedürfnisse ganz oben und die Führungsrolle dient der Heilung und schützt vor Gefahr. Das können Sie sich am besten klarmachen, wenn Sie an ein Krankenhaus denken: Dort steht der Chefarzt in der Führungshierarchie ganz oben. Er dient aber im optimalen Fall mit all seinem Wissen und seinen Fähigkeiten der Heilung seiner bedürftigen Patienten.

**Unsere Welt krankt daran, dass viele Menschen, die in irgendeinem Bereich Macht und/oder Geld haben, in ihrer Bedürfnis-Rolle stecken bleiben und nicht in die Fürsorge-Rolle wechseln!**

Das beginnt in der Familie, wenn Eltern von ihren Kindern Verständnis verlangen. Es setzt sich in unserem Bildungssystem fort, in welchem die Lehrer nicht den Bedürfnissen der Kinder dienen, sondern die Kinder die Bedürfnisse des Lehrplans erfüllen sollen. Letztendlich ist es in der Politik zu finden, in der Politiker sich gegenseitig bedürftig kritisieren und sich selbst profilieren wollen, anstatt dem Land wirklich zu dienen. Die Spitze ist der Ausspruch: „America first!“ ...

In der unerfüllten Bedürfnis-Rolle beschwert man sich, macht Vorwürfe, demonstriert und konfrontiert. In der Fürsorge-Rolle kümmert man sich liebevoll, sucht nach echten und wirklich funktionierenden Lösungen und nimmt die Umsetzung selbst in die Hand.

Wenn Sie miterleben, wie andere Menschen bezüglich der Umwelt unstimmig agieren, dann reagieren Sie in der Fürsorge-Rolle nicht mehr kritisch, sondern Sie überlegen sich sofort fürsorglich die konkrete Lösung. Sie erforschen: Wie wäre der gelöste Zustand? Wie wäre es optimal für die Erde?

Anschließend können Sie in der Fürsorge-Rolle Ihrem Gegenüber Ihre Lösung zur Verfügung stellen.

Nimmt der andere die Lösung nicht an, dann forschen Sie weiterhin fürsorglich für diese Nicht-Annahme nach einer Lösung. Außerdem überlegen Sie, wie Sie selbst optimal aktiv werden.

Die Fürsorge-Rolle löst jeden Ansatz von Auseinandersetzungen und Krieg sofort auf und bietet konstruktive Ideen an. Selbst wenn Ihr Gegenüber verschlossen bleibt, können Sie selbst weiterhin aus der Fürsorge-Rolle heraus aktiv sein. Sie bleiben offen für die Rettung der Erde und der Menschheit, ohne sich in Auseinandersetzungen zu verstricken und Ihre Energie zu verschwenden. Diese Fähigkeit macht automatisch viel Spaß und Freude.

Wenn Sie sich der Fürsorge-Rolle und der Bedürfnis-Rolle immer häufiger bewusst werden, können Sie dadurch Ihre Gefühle und Ihr automatisiertes Verhalten immer leichter beeinflussen.

Wie das genau geht, zeige ich in diesem Buch.

Die Fähigkeit, die eigene Fürsorge-Rolle und die Bedürfnis-Rolle der aktuellen Situation entsprechend frei zu wählen, führt letztendlich in einen neuen gesellschaftlichen Zustand: Wir stellen gemeinschaftlich die Probleme unserer Erde in der Heilungshierarchie ganz nach oben, rücken das Bedürfnis der Erde nach Heilung in den Vordergrund und stehen dadurch der Lösung dieses Problems in der Fürsorge-Rolle helfend zur Verfügung. In diesem Zustand verschwinden alle bedürftigen Diskussionen. Stattdessen packen wir gemeinsam und fürsorglich an. Überall werden Lösungen gesucht, gefunden und selbstständig umgesetzt. So wie alle Menschen bei einem Deichbruch sich sofort zu einer Menschenkette zusammenfinden und Sandsäcke zum Deich transportieren.

Wenn es für Sie befremdlich ist, dass ich über „Rollen“ schreibe, dann empfehle ich Ihnen mein kostenfreies E-Book „HauptRolle“ (PDF). Sie können es sich hier virenfrei herunterladen:

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

## Warum wir so sind, wie wir sind

Im Sommer 2016 saß ich in Köln am Rhein auf einer Bank und schaute bei schönem Wetter den Schiffen und Booten zu. Damals ahnte ich nicht, dass ich hier eine meiner größten und wirkungsvollsten Erkenntnisse erhalten würde.

Die Bank stand an einem Weg, auf dem Fußgänger oder Fahrradfahrer vorbeikamen. Auf einmal hörte ich in der Ferne ein Baby schreien – und der Sound kam immer näher. Eine junge Frau schob einen Kinderwagen. Der war so gestaltet, dass das Baby in Fahrtrichtung schaute und es die schiebende Mutter nicht sehen konnte. Ich hörte nicht nur ein gleichmäßiges Schreien oder Weinen, sondern auch deutlich wütende Phasen. Das war hochspannend für mich. Der Schrei wurde ab und zu lauter, höher und aggressiver, bevor er im Tonfall wieder herabsank.

Das Baby war wahrscheinlich nur wenige Wochen alt – aber die Wut im Schrei war für mich sehr deutlich. Ich hörte quasi den Ruf: „Mama, ich weiß genau, dass du da bist! Warum reagierst du nicht endlich auf mich?!?“

Und ich dachte einfach nur: „Bitte nimm dein Baby in den Arm!“

Hundert Meter weiter hielt die Mutter tatsächlich an, nahm ihr Tragetuch, hob das Baby hoch, wickelte es sich vor den Bauch –

und das Baby beruhigte sich sofort. Dann kehrte die Mutter um und ging den Weg wieder zurück. Als sie an mir vorbeikam, sah ich, dass das Baby bereits selig schlief – den Kopf an die Brust der Mutter gelehnt.

Ich habe in meinem Leben schon viele Babys erlebt – aber noch nie ist mir der wütende Tonfall im Schrei eines kleinen Babys so deutlich aufgefallen. Mir wurde plötzlich klar: Im Leben eines Menschen hat genau hier die Wut ihren Ursprung. Ein *bedürftiges* kleines Wesen kann sich nicht selbst helfen. Es braucht das Gefühl, Nähe zu jemand Großem zu haben und sich dadurch beschützt und *um-sorgt* zu fühlen. Die einzige Möglichkeit, die dieses kleine Wesen hat: Nähe, Fürsorge und Schutz mit Nachdruck kraftvoll einfordern.

Vor ein paar Monaten, im Herbst 2018, hatte ich ein Gespräch mit einer Teilnehmerin unserer Workshops „Freie Systemische Aufstellungen“. Es ging um das Thema Ärger. Sie betonte, wie wichtig es ihr sei, ihren Ärger ganz offen auszudrücken. Dabei schien sie sogar ein wenig stolz darauf zu sein, dass sie ihren Ärger nicht herunterschluckt. Ich spürte in mich hinein und bemerkte, dass ich mich schon lange nicht mehr geärgert hatte.

Die letzte Situation, in der ich intensiv Ärger fühlte, war am Krankenbett von meiner Frau Jacqueline im Frühling 2017 im Krankenhaus. Sie befand sich nach ihrem Schlaganfall (im Alter von 48 Jahren) in einem geistigen Zustand, in welchem ihr noch nicht wieder bewusst war, dass ich ihr Ehemann bin. Außerdem war ihr seltsamerweise auch nicht bewusst, dass sie ihren rechten Arm und ihr rechtes Bein nicht bewegen konnte (Lähmungen als Folge der Blutung in der linken Gehirnhälfte). Und so versuchte sie mit aller Kraft mithilfe ihrer funktionierenden Körperhälfte vom Bett aufzustehen, was aber nicht gelang, weil die andere Körperhälfte nicht mitmachte. Nach kurzer Zeit gab sie auf und sagte verwirrt: „Es fühlt sich so an, als ob ich irgendwo drin sitze und nicht rauskomme!“

Acht bis zehn Stunden war ich täglich bei ihr im Krankenhaus und kümmerte mich um sie, so gut ich konnte. Dabei nahm ich den PflegerInnen die Verantwortung ab, ihr das Essen zu reichen. Eines Abends hielt ich ein Stück Brot vor ihren Mund, aber sie drehte den Kopf weg. Ich machte mir Sorgen, weil sie bis jetzt nur sehr wenig gegessen hatte. Mein Versuch, sie zum Essen zu bewegen, scheiterte und ich wurde ungeduldig und begann, mich über ihr Verhalten zu ärgern. Ich versuchte sie mit Nachdruck zum Essen zu überreden. Je ärgerlicher ich dabei wurde, umso verschlossener wurde ihr Verhalten. Sie drehte den Kopf von mir weg und schaute aus dem Fenster. Aber sie muss doch etwas essen!!

Plötzlich bemerkte ich diesen Kreislauf und stoppte mich selbst: „Olaf, was machst du hier?! Du kämpfst gegen Jacqueline, weil du selbst gerade bedürftig bist und Angst hast! Dabei ist doch Jacqueline die Bedürftige! Sie ist diejenige, die das schwere Schicksal tragen muss – und du machst ihr Vorwürfe, dass sie zu wenig isst?“

Mir wurde schlagartig und schmerzlich klar, wie unangemessen mein Ärger war. In dem Moment konnte ich loslassen und der Ärger war komplett weg. Als ich wieder in liebevollem und fürsorglichem Tonfall mit Jacqueline sprach, konnte ich beobachten, dass sich ihr Verhalten ebenso wieder normalisierte und sie mich liebevoll anschaute. Ein ganz direkter Spiegel für mich.

Seitdem verhalte ich mich ihr gegenüber liebevoll fürsorglich und habe nie wieder versucht, Jacqueline gegen ihren Wunsch zu irgendetwas zu bewegen. Erlebe ich nur einen minimalen Widerstand als Reaktion auf einen Impuls von mir, dann rudere ich sofort zurück und lasse los.

Sie ist bis heute nicht verhungert und hat ein normales Gewicht – und ich durfte kennenlernen, dass sie immer genau wusste und weiß, wie viel sie essen möchte. Meine Sorge war damals also definitiv unbegründet.

Was war da im Krankenhaus mit mir passiert? Durch meine Erkenntnis geschah ein Rollenwechsel. Von „bedürftig“ zu „fürsorglich“. Als ich mich über Jacquelines fehlende Bereitschaft zum Essen geärgert hatte, befand ich mich in einer Rolle mit einem Bedürfnis. Nach dem Motto: „Jacqueline, warum reagierst du nicht endlich auf mich und tust, was ich will? Ich habe Angst, dass du zu wenig isst!“

Das war so ähnlich wie bei dem Baby, das ich beobachtet hatte: „Mama, ich weiß genau, dass du da bist! Warum reagierst du nicht endlich auf mich?!?“

Nachdem ich die Unangemessenheit meiner Forderung an sie erkannte, sah ich Jacqueline sofort wieder in der Rolle der Bedürftigen und ich hatte wieder die liebevoll fürsorgliche Rolle eingenommen.

Seitdem werden mir diese beiden Rollen im Alltag immer öfter bewusst und ich kann immer schneller zwischen ihnen hin und her wechseln. Deshalb benutze ich das Gefühl von Ärger auf eine ganz andere Weise: Aufsteigender Ärger ist für mich ein Zeichen dafür, dass ich mich gerade in der Bedürfnis-Rolle befinde, in der ich die Erfahrung mache, dass mein Bedürfnis (mein Wunsch) gerade nicht erfüllt wird. Trotzdem halte ich an dieser Rolle (an dem Bedürfnis, an dem Wunsch) fest und kämpfe, damit mein Umfeld mir meine Wünsche doch erfüllt oder mich beim Erreichen meiner Ziele optimal unterstützt. Dieses Festhalten führt zu einem Ärgergefühl.

Wird mir dieses Zeichen (Ärger als Folge einer Nicht-Erfüllung) bewusst, dann lasse ich mein Bedürfnis los, gebe meinen Wunsch auf, wechsele die Rolle und werde fürsorglich. Mein aufkeimender Ärger, der sich noch gar nicht richtig entfalten konnte, verschwindet sofort wieder.

Wenn ich andere Menschen im Alltag beobachte, kann ich diese beiden Rollen sehr oft wiedererkennen. Die Bedürfnis-Rolle und die Fürsorge-Rolle. Das sind die beiden grundlegenden Hauptrollen, die

wir von Beginn an – seit unserer Geburt – in- und auswendig kennen. Wir waren alle als Baby bedürftig und haben im Außen jemanden erlebt, der sich fürsorglich um uns gekümmert hat. Sonst hätten wir nicht überlebt. Diese beiden Rollen sind in uns eingebrennt. Sie sind immer ein Teil unseres Lebens. Auch wenn im Laufe der Zeit weitere Rollen hinzukommen, bleiben diese beiden Rollen die Basis-Rollen.

Was ich interessant finde: Meiner Beobachtung nach fällt es sehr vielen Menschen schwer, aus der Bedürfnis-Rolle in die Fürsorge-Rolle zu wechseln. Obwohl sie als Erwachsener nicht mehr so bedürftig sind, wie sie es als Kind waren, halten sie an ihrer Bedürfnis-Rolle fest und ärgern sich, fühlen sich genervt, werden trotzig oder streng und hart im Tonfall. Nur wenige Erwachsene können bei der Erfahrung einer Grenze oder Nicht-Erfüllung in die Fürsorge-Rolle wechseln und danach forschen: Was ist gerade genau los? Was braucht es? Was hilft allen Beteiligten wirklich? Was bringt die Situation konkret weiter?

Ich trainiere oft diesen Rollenwechsel und werde immer besser darin. Das führt zu folgenden spontanen Verhaltensweisen bei mir: Meine Gewohnheit nach einem Einkauf ist, dass ich den Kassenzettel kurz überfliege, ob mengenmäßig alles korrekt abgerechnet worden ist. Als ich bei Alnatura wieder einmal den Kassenzettel kontrollierte, durfte ich entdecken, dass mir statt zwei Salate nur ein Salat berechnet worden war. Sofort ging ich mit einem fürsorglichen Gefühl zur Kasse zurück, zeigte der Kassiererin den Fehler und sie war erstaunt. Denn erstens war sie davon überzeugt gewesen, zwei Salate eingegeben zu haben, und zweitens hatte sie noch nie erlebt, dass ein Kunde reklamiert, dass er zu wenig bezahlen musste. Ich gab ihr die 1,99 € für den zweiten Salat, sie bedankte sich ganz herzlich und ich ging. Anschließend freute ich mich über mich selbst, dass ich mich in dieser Situation so fürsorglich darum gekümmert hatte, dass alles fair und korrekt ablief.

Wenn Jacqueline und ich im Auto durch die Stadt oder auf der Autobahn fahren, stelle ich mir dabei vor, dass alle anderen Autofahrer meine „erwachsenen Kinder“ sind. Hätte ich tatsächlich erwachsene Kinder und sie würden irgendwie Mist bauen, dann würde ich mich fürsorglich darum kümmern und schauen, was jetzt hilft und wie wir das Problem lösen können. Kommt also jemand auf der Autobahn von hinten angebraust und fährt dicht auf, weil er vorbei möchte, obwohl rechts von mir noch ein paar Lastwagen zu überholen sind, dann schimpfe ich nicht mehr auf diesen Drängler. Stattdessen nehme ich die fürsorgliche Rolle ein und denke: „Oh je, du Armer, du hast einen starken inneren Drang, durch den du deine Mitmenschen gefährden musst. Und jetzt möchtest du ganz schnell vorbei und ich bin dir im Weg und kann dir gerade keinen Platz bieten. Das tut mir leid. Ich fahre bei der nächsten Möglichkeit rechts rüber, damit du deiner Eile oder deinem Drang wieder folgen kannst.“ Gleichzeitig passe ich so gut wie möglich auf, dass uns beiden nichts passiert. Kann er dann endlich an mir vorbeibrausen, dann wünsche ich das Allerbeste für ihn.

Das ist nicht überheblich gemeint oder von „oben herab“, sondern ich nehme in dieser Fürsorge-Rolle den anderen mit seinem Verhalten und seinen „Drängen“ komplett ernst, habe Mitgefühl mit ihm und fürsorgliche Gedanken. Gleichzeitig schaue ich auch fürsorglich auf mich selbst, damit ich mich selbst und meine Wünsche nicht aus Versehen aufgeben, wenn ich mich nach jemand anderem richte. Ich passe also auf uns beide auf.

So eine innere Haltung und solche Gedanken lösen in mir ganz andere Gefühle aus als die inneren Kämpfe gegen das rücksichtslose Verhalten eines anderen Menschen und das „Ihn-verändern-Wollen“.

Gerade vor Kurzem durfte ich mich schriftlich mit einem Geschäftspartner auseinandersetzen – per E-Mail. Mein Gegenüber war streng

in seinem Tonfall und wies eine Bitte von mir hart zurück. Spontan kam beim ersten Lesen seiner E-Mail ein Stressgefühl in mir hoch. Doch ich konnte ganz schnell dieses Stressgefühl in eine liebevolle Gelassenheit transformieren. Zuerst fühlte ich mich als Reaktion auf seine Härte wie in der Rolle eines kleinen Kindes, das zurechtgewiesen wurde. Mir wurde diese Rolle bewusst und ich stellte mir anschließend vor, mich liebevoll und fürsorglich um ihn zu kümmern. Als ob er eine körperliche Verletzung hätte und ich ihm wie ein fürsorglicher Arzt einen Verband anlege. Seine Härte sprach dafür, dass er in einer seelischen Verletzung steckte (= Bedürfnis), sich angegriffen fühlte und sich aus seinem Gefühl heraus verteidigen musste. Und ich kümmerte mich innerlich darum, ihm bei der Heilung zu helfen. Ich wechselte also in die Rolle des Fürsorglichen.

Auf diese Weise musste ich beim Schreiben meiner Antwort auf seine Härte nicht ebenso mit einer mich verteidigenden Härte (= Bedürfnis) reagieren. Sondern ich konnte rücksichtsvoll und fürsorglich Verständnis dafür äußern, wie er sich wahrscheinlich fühlen würde. Ich stimmte ihm soweit zu, wie es für mich passte, und korrigierte höflich die Sichtweisen, die er aus meiner Sicht verzerrt dargestellt hatte. Ich gab also nicht „klein bei“, sondern ich übernahm die Fürsorge, dass es uns beiden in unserem Kontakt so gut wie möglich gehen würde. Und zwar uns beiden gleichzeitig. Ob dies auch gelang und sich mein Gegenüber besser fühlte, weiß ich nicht. Aber auf jeden Fall ging es mir selbst in dieser Fürsorge-Rolle wesentlich besser.

Testweise habe ich mir noch einmal vorgestellt, dass ich in unserem geschäftlichen Verhältnis Rechte besitze und er „eigentlich“ auf mich eingehen und meiner Bitte entsprechen müsse. So wäre es rechtlich korrekt und auch fair und gerecht. Bei diesem Gedanken wechselte ich absichtlich wieder in die Rolle desjenigen, der etwas wünscht oder etwas will – und mein Gegenüber erfüllt mir diese Bitte nicht. Die Folge war tatsächlich ein aufsteigendes Ärger-Gefühl kombiniert mit einer Ohnmacht. Es war richtig deutlich: Wenn ich in

die Rolle des Bedürftigen wechsele, der seine Wünsche vom Außen nicht erfüllt sieht, entsteht Ärger.

Bleibe ich aber in der Rolle des Fürsorglichen, nehme den anderen mit seinen Verhaltensmustern ernst und schaue, was für uns beide die aktuell mögliche Lösung sein könnte, dann sind kein Ärger und auch keine Stressgefühle da. Kein Kampf, keine Abwehr, keine Ohnmacht. Sondern Überblick, Ausgeglichenheit und Verständnis für die Situation. Ich fühlte sogar Freude und Begeisterung darüber, dass ich in die Rolle des Fürsorglichen wechseln kann und es diese genialen Auswirkungen in meinem Gefühl hat.

Ich führte noch einen weiteren Test durch und stellte mir vor, er wäre mein Vater. In dem Moment stieg kein Ärger, sondern ein Stressgefühl und Angst in mir auf. Konzentrierte ich mich aber wieder eine Weile darauf, dass er mein Sohn wäre und ich in der fürsorglichen Rolle, dann verschwanden Stress und Angst.

Ich behaupte: Wenn wir alle gemeinsam die Erde retten wollen, dann funktioniert es am besten und am schnellsten, wenn wir uns dieser beiden Rollen immer bewusst sind:

- **die Rolle der/des Bedürftigen oder Wünschenden**
- **die Rolle der/des liebevoll Fürsorglichen oder Erfüllenden**

Ich bin davon überzeugt:

- Wenn wir uns in der Rolle der/des Bedürftigen aufhalten und an dieser Rolle permanent festhalten, dann zerstören wir unsere Erde. Jeder Erde-Rettungsversuch allein aus dieser Rolle heraus ist zum Scheitern verurteilt. Denn wir sind auf uns selbst und unser Bedürfnis konzentriert. Wir geben unserem eigenem Bedürfnis Vorrang. Dadurch können wir kaum den Bedürfnissen der Erde dienen.
- In der Rolle der/des liebevoll Fürsorglichen haben wir viel mehr Chancen, unsere Erde zu retten. Außerdem fühlen wir uns in

dieser Rolle freier, motivierter und erkennen mehr Möglichkeiten, wie und wo wir gezielt und erfolgreich dienend (rettend) agieren können. Wir haben mehr Überblick.

Das Entscheidende ist, frei und flexibel zwischen diesen beiden Rollen wechseln zu können – je nachdem in welcher Situation wir uns gerade befinden. Dieser flexible Wechsel ist möglich, je klarer wir diese beiden Rollen im Kontakt mit anderen Menschen erkennen – bei anderen als auch bei uns selbst. Und er ist möglich, wenn wir beiden Rollen vollständig erlauben, da zu sein. Die Bedürfnis-Rolle gehört in vollem Umfang mit allen Konsequenzen dazu, sowie auch die Fürsorge-Rolle in vollem Umfang mit allen Konsequenzen dazu gehört.

Die Fähigkeit, frei zwischen beiden Rollen zu wechseln, führt sogar zu weit mehr Möglichkeiten in unserem Leben, als wir auf den ersten Blick vermuten. Denn die allermeisten Blockaden oder Hemmungen und die Machtlosigkeit entstehen in der Bedürfnis-Rolle. Dagegen fühlen wir in der Fürsorge-Rolle wesentlich mehr Liebe, Klarheit, Überblick und Freiheit. Wir spüren als Fürsorgende mehr Wahlmöglichkeiten. Sobald aber wieder Ohnmacht, Einengung und Unfreiheit in unserem Gefühl auftauchen, ist das ein Zeichen dafür, dass wir in die Bedürfnis-Rolle gerutscht sind, in der uns gerade ein Wunsch nicht erfüllt wird, und dort feststecken.

Beobachten Sie einmal Kinder: Sobald ihnen ein Wunsch (Bedürfnis) nicht erfüllt wird, werden sie unruhig oder beschweren sich auf irgendeine Weise. Spielen sie aber mit Puppen oder kümmern sich fürsorglich um irgendetwas, dann sind sie ausgeglichen und liebevoll. Beides sind komplett natürliche Verhaltensweisen. Einmal in der Bedürfnis-Rolle und einmal in der Fürsorge-Rolle.

Ein weiterer wundervoller Aspekt der Fürsorge-Rolle ist, dass sie nicht von unserem Umfeld abhängig ist. Wir können uns *frei und unabhängig* vom Verhalten und von den Sichtweisen unserer Mit-

menschen für diese Rolle entscheiden und sie einnehmen. Egal wie sich ein anderer Mensch verhält, wir können *immer* mit einer Rolle der Fürsorglichkeit darauf reagieren. Niemand muss unsere Fürsorglichkeit erkennen. Niemand muss uns in dieser Rolle „sehen“ oder „anerkennen“ (wenn wir das bräuchten, wären wir wieder in der Bedürfnis-Rolle). Also: **Wir können ganz unabhängig von anderen Menschen fürsorglich sein. Immer!** Vorausgesetzt wir werden nicht selbst von unserer eigenen Angst überrumpelt. Nur wir selbst können uns da noch im Wege stehen.

Falls Sie das Gefühl haben, sich ab und zu noch selbst zu blockieren und Schwierigkeiten zu haben, jederzeit in die Fürsorge-Rolle zu wechseln, können Sie im Laufe des Buches einige Erfahrungen, Sichtweisen und Methoden dazu lesen, immer wieder leicht in die Fürsorge-Rolle zu wechseln. Sie werden immer öfter in allen möglichen und unmöglichen Situationen Zugang zu Gefühlen von Fürsorge, Liebe, Klarheit, Überblick und Freiheit erhalten. Einfach nur durch einen Rollenwechsel, den Sie jederzeit durchführen können, wenn Sie selbst es wollen und es sich erlauben.

Ich demonstriere Ihnen die **Unabhängigkeit** der Fürsorge-Rolle an einem Extrem: Wenn in unserer Gesellschaft etwas Abscheuliches passiert, wie z. B. der jahrelange Missbrauch von Pflegekindern auf einem Campingplatz in Lügde oder Terroranschläge in Berlin, München, Paris und anderen Städten, dann reagieren Politiker und die Presse und viele andere Menschen meist mit einer Härte und der Klarheit: „Die Verantwortlichen müssen zur Rechenschaft gezogen werden!“

Das ist die Bedürfnis-Rolle. Hier will man sich mit Strenge durchsetzen. Man will Strafe und manchmal auch Rache. Damit die Täter schmerzlich dazulernen. Wir kennen das von manchen Eltern, die gegenüber ihren äußerst lebendigen Kindern ein Gefühl von Kontrolle bekommen möchten. Sie befürchten, dass die Kinder mit ihrer

Unerfahrenheit aus Versehen etwas kaputt machen könnten. Oder wir kennen es von Eltern, die davon überzeugt sind, dass man Kindern „Gehorsam“ beibringen oder sie für Fehler bestrafen sollte. Auch von (destruktiven) Kritikern kennen wir eine Strenge und Härte im Verhalten.

In der Fürsorge-Rolle würde man gegenüber Tätern oder sich falsch verhaltenden Kindern und Erwachsenen mit Betroffenheit und Fürsorge reagieren:

„Wie konnte es so weit kommen? Wie konnten sich Menschen in unserer Gesellschaft so entwickeln, dass sie in der Lage sind, solche schmerzvollen Taten durchzuführen? Ohne Empathie und ohne schlechtes Gewissen gegenüber den Opfern? Selbstverständlich müssen diese Menschen die Folgen tragen, die unser Gesetz in dieser Gesellschaft für sie vorsieht. Sie sind nicht unschuldig. Gleichzeitig müssen *wir* uns selbst fragen, was wir in unserem Gesellschaftssystem falsch machen. Wie können wir da**FÜR SORGEN**, dass dieser sich falsch verhaltende Mensch die Chance bekommt und nutzt, sich erfolgreich zum Positiven zu verändern? Und wie können wir generell da**FÜR SORGEN**, dass in Zukunft immer weniger Menschen den Drang haben, andere Menschen für eigene Bedürfnisse auszunutzen und zu verletzen? Wie können die Täter und wir selbst aus solchen Situationen optimal lernen?“

Die Fürsorge-Rolle ist eine absolut konstruktive und auch empathische Rolle. In ihr beobachten und erforschen wir uns und unser Umfeld, erspüren und erfinden Lösungen, werden für andere oder für die Umwelt kreativ und aktiv und tüfteln an neuen Wegen. Deswegen fühlen wir uns oft in der „Helferrolle“ gut und wichtig und sinnvoll.

Selbst gegenüber Menschen, die mit uns streng und hart umgehen, uns abwerten, uns beleidigen, können wir unabhängig von deren Verhalten in die Fürsorge-Rolle wechseln und mitfühlend denken: „O je, du Arme(r). So, wie du dich gerade verhältst, steckst

du offensichtlich in der unerfüllten Bedürfnis-Rolle. Du hast ein starkes unerfülltes Gefühl, aus dem heraus du gerade so handelst. Wahrscheinlich hast du in deinem bisherigen Leben viele schmerzliche Erfahrungen machen müssen, die bis heute noch nicht heilen konnten. Was kann ich dir Gutes tun, dass es dir grundsätzlich besser geht?“

Ich betone, dass wir dies nur *denken* und dadurch *unabhängig* von unserem Umfeld in die Fürsorge-Rolle wechseln. Würden wir dies laut aussprechen, könnte das beim Gegenüber zu einer Verschlimmerung seiner Gefühle führen. Und das wollen wir ja als Fürsorgende(r) nicht. Wir wollen das finden, das den anderen wirklich grundlegend besser fühlen lässt – und deshalb machen wir uns in der Fürsorge-Rolle auf eine einfühlsame Suche.

Die Fürsorge-Rolle ist das optimale Verhaltensmuster, mit dem wir jede Gewaltspirale durchbrechen. Wir müssen auf Gewalt nicht mehr mit bedürftiger Gegengewalt reagieren. Wir können innerlich fürsorglich reagieren und damit selbstständig eine Gewaltspirale beenden.

Viele Menschen benutzen dafür den Begriff „Liebe“. Aber Liebe ist ein Gefühl. Keine innere Haltung oder Rolle. Daher empfinde ich persönlich die „Fürsorge-Rolle“ als stimmiger, griffiger und für mich besser umsetzbar. Das Liebesgefühl ist nicht die Basis, sondern die *Folge* eines Wechsels aus der Bedürfnis-Rolle in die Fürsorge-Rolle. **Durch die Einnahme einer bestimmten Rolle steuern wir unsere Gefühle – nicht umgekehrt.** Wechsle ich also in die Fürsorge-Rolle, dann fühle ich automatisch Liebe für denjenigen, um den ich mich gerade fürsorglich kümmere.

Wir sind nicht Opfer unserer Gefühle, sondern wir sind Opfer der Rollen, die wir einnehmen oder die wir von anderen zugewiesen bekommen, ohne sie anschließend selbstständig zu ändern. Diese Rollen lösen dann bestimmte Gefühle in uns aus, die uns Probleme bereiten – oder die im optimalen Fall sogar unser Potenzial wecken.

Wenn wir mit bestimmten Gefühlen unzufrieden sind oder darunter leiden, dann sollten wir also nicht unsere Gefühle ändern wollen, sondern unsere Rollen, die wir selbst einnehmen oder von anderen Menschen „angeboten“ bekommen.

Die extremste Rolle, die wir uns selbst geben können, ist: „Retter\_in der Menschheit und der Erde“. Dies ist die absolute Fürsorge-Rolle, in der wir der Erde und den Menschen dienen und intensiv erforschen, was wir im optimalen Fall tun können, um genau dieses Ziel zu erreichen. Wäre jeder ein(e) Retter\_in der Menschheit und der Erde, dann gäbe es nur noch Fürsorge pur auf dieser Welt – und die Menschheit als auch die Erde wären bereits gerettet. Das bedeutet: **Die „Rettung“ sollte zum Ziel haben, dass jeder Mensch frei in die Fürsorge-Rolle wechseln kann.**

Stellen Sie sich einmal vor, wie sich die Politik in Deutschland ändert, wenn alle PolitikerInnen jederzeit frei und selbstständig in die Fürsorge-Rolle wechseln. Sie würden sich nicht mehr im Bundestag bedürftig durchsetzen wollen, sondern viel konstruktiver zusammenarbeiten. Ein freier und unabhängiger Wechsel in die Fürsorge-Rolle hat unglaubliche Auswirkungen auf unsere gesamte Gesellschaft. Und damit auch auf unsere Erde. Wir können sinnvolle Umweltmaßnahmen viel schneller und klarer umsetzen. Die Parteien wären nicht mehr damit beschäftigt, sich gegenüber anderen Parteien deutlich abzugrenzen, um ihr Profil zu schärfen und dadurch die nächsten Wahlen zu gewinnen. Sondern sie würden sich tatsächlich fürsorglich um die ungelösten Aufgaben kümmern und alle zusammenarbeiten. Und wenn sich jemand problematisch verhält, reagiert man nicht mehr mit Kampf und Abgrenzung darauf – sondern mit Fürsorge (stellen Sie sich vor, was sich radikal ändert, wenn im Bundestag alle fürsorglich mit den Abgeordneten der AfD umgehen würden).

Außerdem würde die Regierung das Potenzial in der Bevölkerung noch viel mehr nutzen und einsetzen. Das Potenzial, Lösungen für viele Probleme selbst zu finden, auf fürsorgliche Weise. So wie wir

es inzwischen bei SchülerInnen erleben können, die in neuen Schulen mit neuen Lernkonzepten aufwachsen dürfen (siehe dazu die Evangelische Schule Berlin Zentrum oder die Agora-Schule in Roermond in den Niederlanden). Hier wird zwischen verschiedenen Altersgruppen kreativ und fürsorglich zusammengearbeitet.

Im folgenden Kapitel möchte ich tiefer in die vorhin gestellten Fragen einsteigen: „Wie konnte es so weit kommen, dass Menschen sich in unserer Gesellschaft so entwickeln, dass sie unempathisch andere Menschen verletzen? Wie können wir generell dafür sorgen, dass in Zukunft immer weniger Menschen den Drang haben, andere Menschen für ihre Bedürfnisse auszunutzen und zu verletzen?“

Wenn wir uns diese Fragen ernsthaft stellen, dann landen wir als Antwort ganz schnell bei der Art und Weise, wie in unserer Gesellschaft Kinder erzogen werden und welches Vorbild wir selbst liefern – in Familien, Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen, weltweit. Denn in der Kindheit werden im Gehirn eines Menschen die entsprechenden Weichen für ein schmerzliches oder fürsorgliches Verhaltensmuster gestellt.

Schmerzliche Verhaltensmuster sind später nur mit viel Aufwand änderbar. Es braucht viel Zeit, Aufmerksamkeit, Mitgefühl und einfühlsame Trainingsbegleitung, um neue grundlegende und offene Verhaltensweisen anzutrainieren. Aber die gute Nachricht lautet: Schmerzliche Verhaltensmuster *sind* in fürsorgliche Verhaltensmuster änderbar. Manchmal sogar schneller als erwartet. Sonst würde ich nicht dieses Buch schreiben.

## Das „Verrückte“ in unserer Erziehung

Viele kleine Kinder sitzen im Kindergarten vor einer kleinen Puppenbühne. Dort ist Kasper zu sehen, wie er sich um seine Blumen im Garten kümmert und dabei mit den Kindern redet. Plötzlich schleicht sich von hinten ein Krokodil heran und reißt sein Maul weit auf, um Kasper zu verschlingen. Die Kinder spüren einen Drang, Kasper zu retten. Sie schreien und wollen ihn warnen. Eine vollkommen natürliche Reaktion der Kinder.

Genauso reagieren manche Eltern, wenn sie entdecken, dass ihr Kind gerade etwas tut, wodurch es sich oder andere verletzen könnte. Sie haben den Drang, ihr Kind zu warnen. Natürlich mit dem Ziel, dass das Kind besser aufpasst oder vielleicht sogar damit aufhört. Das Kind „soll“ auf diese Warnung reagieren. Ein vollkommen natürlicher Wunsch der Eltern.

Menschen warnen sich gegenseitig, sobald sie das Gefühl haben, dass gleich etwas schief läuft.

Was steckt dahinter?

Ich habe es „Heilungshierarchie“ genannt.

Eine Heilungshierarchie entsteht, wenn wir uns körperlich verletzen und sich dadurch unsere gesamte Aufmerksamkeit auf den Schmerz

konzentriert. Er steht im Mittelpunkt. In der „Hierarchie“ (Rangfolge) unserer Aufmerksamkeit steht der Schmerz ganz oben. Er bekommt sofort Vorrang vor allem anderen. Alles andere wird dem Schmerz untergeordnet. Die beiden Ziele, die wir dabei verfolgen, sind:

1. Die Verletzung so gut wie möglich versorgen, damit sie optimal heilen kann.
2. Keine Wiederholung der Verletzung zulassen, sich in Zukunft vor so einer Verletzung optimal schützen.

Die Kinder warnen den Kasper und die Eltern warnen ihre Kinder, weil sie den Drang spüren, den anderen vor einer Verletzung optimal zu schützen. Der Schutz vor einer Verletzung steht an oberster Stelle. Alles andere wird diesem Drang in dem Moment untergeordnet. Heilungshierarchie.

Die gleiche Heilungshierarchie entsteht, wenn wir seelisch verletzt sind. Hier beherrscht unsere Aufmerksamkeit auf diese Verletzung ebenfalls unser gegenwärtiges Leben und es entsteht eine Hierarchie. Wir spüren unsere seelische Verletzung und leiden. Alles andere wird diesem Erleben untergeordnet. Unsere Ziele sind dabei „normalerweise“: Heilung dieser Verletzung und Schutz vor zukünftigen Verletzungen ähnlicher Art.

Wenn im Straßenverkehr ein Unfall passiert, dann kümmern sich alle um die Verletzten und der Krankenwagen bekommt im Verkehr Vorrang. Alle Autos müssen ausweichen und ihm Platz machen. Heilungshierarchie.

Wenn wir uns mit einem Messer in den Finger schneiden, dann kümmern wir uns sofort um einen Verband, damit die Wunde optimal heilen kann und nicht verdreckt oder noch weiter verletzt wird. Wir ordnen alle anderen Ziele, die wir hatten, dem Schutz der Wunde unter. Heilungshierarchie.

Wenn wir etwas tun, wodurch ein anderer Mensch wütend wird und uns beschimpft, dann fühlen wir uns verletzt und wollen uns sofort selbst schützen. Entweder wir rechtfertigen oder verteidigen uns oder ziehen uns zurück. Wir konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf unsere emotionale Wunde und kümmern uns darum, dass wir nicht noch mehr verletzt werden und dass unsere seelische Wunde wieder heilen kann. Heilungshierarchie.

Wenn der Chef einer Firma erleben muss, dass ein Angestellter einen Fehler macht, der dazu führt, dass das Unternehmen „geschädigt“ wird, dann reagiert er innerhalb einer Heilungshierarchie. Der Chef stellt diese Schädigung ganz nach oben, möchte sie heilen und einen Schutz vor zukünftigen Schädigungen ähnlicher Art erschaffen. Dies geschieht, indem die Schädigung des Unternehmens im Mittelpunkt steht und der Angestellte so dazulernen muss, dass er sich dieser Schädigung aus der Sicht des Chefs komplett unterordnet. In Zukunft muss der Angestellte so handeln, dass sich so eine Schädigung, so ein Fehler nicht noch einmal wiederholt. Die persönlichen Interessen des Angestellten spielen in dem Fall eine untergeordnete Rolle. Der Chef verhält sich oft nicht dem Angestellten gegenüber fürsorglich, sondern stattdessen der Firma gegenüber, die durch das Fehlverhalten des Angestellten „geschädigt“ wurde. Heilungshierarchie.

Allerdings kann der Chef beide Seiten unter einen Hut bekommen, wenn er dem Angestellten vermittelt: Würde ich mich nicht in allererster Linie um das Unternehmen kümmern, dann besteht die Gefahr, dass das Unternehmen so geschädigt wird, dass du deinen Arbeitsplatz verlierst. Also dient meine Fürsorge für das Unternehmen letztendlich auch dem Erhalt deines Arbeitsplatzes.

Einem Baby geht es schlecht und es schreit. Im optimalen Fall kümmert sich die Mutter fürsorglich um das Kind, damit es dem Kind wieder besser geht. Das Bedürfnis und das Wohl des Kindes stehen an erster Stelle. Heilungshierarchie.

Die Bedürfnis-Rolle steht in der Heilungshierarchie oben, an erster Stelle. Die Fürsorge-Rolle ist in dieser Hierarchie untergeordnet und dient. Sie dient, damit das Bedürfnis optimal erfüllt werden kann, damit die Verletzung optimal heilen kann.

Hier müssen wir umdenken, denn wir sind noch folgendes Bild gewohnt: Die Eltern sind die „Großen“ und verhalten sich im optimalen Fall fürsorglich gegenüber dem Kind. Wir haben in unserem Denken „Fürsorge“ mit „Groß“ und teilweise sogar mit „Macht“ verknüpft. Das Kind ist klein und bedürftig. Daher ist in unserem Denken das „Bedürfnis“ mit „Klein“ und teilweise sogar mit „Ohnmacht“ verknüpft.

Aber aus der Perspektive der Heilungshierarchie ist das korrekte Denken:

**Bedürfnis** steht in der Heilungshierarchie an erster Stelle. Es steht auf Platz 1. „Bedürfnis“ ist „oben“ und will erfüllt werden.

**Fürsorge** dient dem Bedürfnis. Sie ist „dienend“ dem Bedürfnis untergeordnet. „Fürsorge“ ist „unten“ und schaut immer, wie man optimal das Bedürfnis erfüllen kann.

**Damit die Fürsorge-Rolle optimal dafür sorgen kann, dass ein Bedürfnis erfüllt wird, muss sie sich von der Bedürfnis-Rolle vollkommen führen lassen.**

Wir leben zurzeit noch in einem großen Irrtum. Wir erwarten, dass wir uns in einer Führungsrolle endlich groß und frei fühlen können, weil wir dort die „Macht“ haben. Wir denken, dass die Machtposition unsere Bedürfnisse befriedigt. Das bedeutet aber, dass wir innerhalb einer Bedürfnis-Rolle an die Spitze streben - und nicht innerhalb einer Fürsorge-Rolle die Führung einnehmen wollen.

Da aber „Führung“ bedeutet, andere Menschen zu führen, muss man erforschen und sich darum kümmern, wie diese anderen Menschen gestrickt sind, welche Potenziale und Probleme sie haben. In einer Führungsrolle geht es in Wirklichkeit darum, Räume für Poten-

zialentfaltung zu erschaffen und optimale Wege für die Lösung von Problemen zu finden. So wie eine Mutter im optimalen Fall ihrem Kind Raum zur Entfaltung gibt und danach sucht, für die Probleme ihres Kindes Lösungen zu finden. Fürsorge.

Im optimalen Fall bedeutet das also, dass ein Führer sich fürsorglich um seine Untergebenen kümmert. **Die Führungshierarchie ist innerhalb der Heilungshierarchie genau entgegengesetzt.** Die Führungsrolle hat zwar die „Macht“, nutzt aber im optimalen Fall die Macht dazu, den Bedürfnissen aller Beteiligten innerhalb einer Heilungshierarchie zu *dienen*. In der Heilungshierarchie stehen die Bedürfnisse ganz oben und die Führungsrolle *dient* der Heilung und schützt vor Gefahr. Das können Sie sich am besten verdeutlichen, wenn Sie an ein Krankenhaus denken: Dort steht der Chefarzt in der Führungshierarchie ganz oben. Er dient aber im optimalen Fall mit all seinem Wissen und seinen Fähigkeiten der Heilung seiner bedürftigen Patienten.

**Unsere Welt krankt daran, dass viele Menschen, die in irgendeinem Bereich Macht und/oder Geld haben, in ihrer Bedürfnis-Rolle stecken bleiben und nicht in die Fürsorge-Rolle wechseln!**

In der unerfüllten Bedürfnis-Rolle beschwert man sich, macht Vorwürfe, demonstriert und konfrontiert. In der Fürsorge-Rolle kümmert man sich liebevoll, sucht nach echten und wirklich funktionierenden Lösungen und nimmt die Umsetzung selbst in die Hand.

Diese „Krankheit“ beginnt in der Familie, wenn Eltern von ihren Kindern Verständnis verlangen. Sie setzt sich in unserem Bildungssystem fort, in welchem die Lehrer nicht den Bedürfnissen der Kinder dienen, sondern die Kinder die Bedürfnisse des Lehrplans erfüllen sollen. Letztendlich ist dieser kranke Zustand in der Politik zu finden, in der Politiker sich gegenseitig bedürftig kritisieren und sich selbst profilieren wollen, anstatt dem Land wirklich zu dienen. Es spitzt sich zu bei dem Satz: „America first!“

Das mächtigste Land der Welt handelt der Welt gegenüber nicht aus einer Fürsorge-Rolle heraus. Warum? Weil der aktuelle Präsident Donald Trump mit seinen Sichtweisen und Zielen dem Land eine Bedürfnis-Rolle gibt – und selbst aus einer Bedürfnis-Rolle heraus handelt. Dieser Präsident wurde von vielen bedürftigen AmerikanerInnen gewählt, die sich mit ihm identifizieren. Daran kann man ablesen, wie intensiv sich viele Einwohner des mächtigsten Landes der Welt in der Bedürfnis-Rolle sehen. Diese Bedürfnis-Rolle steht in der Heilungshierarchie ganz oben. Also ist die logische Konsequenz und scheinbare Lösung: America first.

ABER wir müssen nicht dagegen kämpfen, denn wir sind davon nicht abhängig! Wir können *unabhängig* von unserem Umfeld immer selbst in die Fürsorge-Rolle wechseln und uns überlegen, wie es in Amerika dazu kommen konnte. Was stimmt in unserer Welt-Gesellschaft nicht? Und welche fürsorglichen Lösungen können wir dafür finden? (Ohne die Fürsorge für uns selbst aufzugeben. Wir kümmern uns um alle gleichzeitig und erforschen, wie es allen zusammen gut gehen kann.)

Ich behaupte: Der allererste Schritt ist, in die Fürsorge-Rolle zu wechseln und nicht mehr dabei mitzumachen, wenn das Umfeld einem die Bedürfnis-Rolle zuweist. Dazu gehört, dass die Fürsorge-Rolle in der Heilungshierarchie dem Bedürfnis untergeordnet ist und dient! „Fürsorge“ und „Dienen“ gehören untrennbar zusammen.

Wollen wir also wirklich die Erde retten, dann müssen wir das fürsorgliche Dienen wieder zurückgewinnen und dürfen keinen bedürftigen Widerstand gegen eine „Unterordnung“ in einer Heilungshierarchie haben. Wir müssen erkennen: Die untergeordnete und dienende Fürsorge-Rolle ist notwendig und wichtig für Heilungsprozesse, für Schutz, für Geborgenheit und für seelische und körperliche Gesundheit, damit jeder bedürftige Mensch wieder in die Fürsorge-Rolle wechseln kann. Letztendlich ist die Fürsorge-Rolle also wichtig für die Rettung der Erde und die Rettung der Menschheit.

Oft haben wir das Dienen und das Unterordnen mit „Unterdrückung“ und „Unfreiheit“ kombiniert. Deswegen haben wir bei dem Wort „Unterordnung“ noch ein mulmiges Gefühl. Das ist die Folge davon, dass viele Erwachsene in einer ganz starken ungelösten Heilungshierarchie leben und sich deshalb in der Bedürfnis-Rolle befinden. In diesem ungelösten Zustand sehen sie sich selbst mit dem eigenen Leid an der Spitze. Alle anderen Menschen „müssen“ sich nach ihnen richten, damit Heilung oder Schutz geschehen kann. Ihr Leid ist so groß, dass sie andere Menschen zur Rücksicht „zwingen“. Auch Kinder werden oft von ihren Eltern zur Fürsorge „gezwungen“. Man „solle“ auf andere Menschen Rücksicht nehmen.

Dieser Zwang führt dazu, dass „Dienen“, „Unterordnung“, „Rücksicht“ und „Fürsorge“ in unserer Erinnerung mit schmerzlichen Erfahrungen verknüpft sind. Es fühlt sich für uns spontan nicht gut an. Dieses Unwohlgefühl führt dazu, dass wir das *Bedürfnis* nach Freiheit haben. Wir befinden uns also wieder in der Bedürfnis-Rolle.

Auch hier können wir in die Fürsorge-Rolle wechseln. Wir sind ja frei, in *jeder* Situation unabhängig von unserem Umfeld die Fürsorge-Rolle einzunehmen. Und was können wir dann in uns entdecken? Fürsorge und Mitgefühl für denjenigen Menschen, der uns mit Zwang seinen unerfüllten Bedürfnissen unterordnet. Wir erkennen *seine* Bedürfnis-Rolle, *seine* Verletzungen, *seine* Heilungshierarchie.

Eine Heilungshierarchie ist ein komplett natürlicher, normaler und logischer Vorgang, der überall in der Natur zu finden ist. Die Natur will heilen und sich vor Verletzungen schützen. Das ist bei allen Lebewesen und Organisationen und Organismen so.

Noch einmal, damit es sich gut einprägt: In einer Heilungshierarchie steht die Bedürfnis-Rolle immer oben und die Fürsorge-Rolle ordnet sich unter und steht der Heilung hilfreich, verständnisvoll und liebevoll zur Verfügung. In meinem Buch „Kriegs-Trance“ habe ich diese beiden Rollen „die/der machtausübende Bedürftige“ (Bedürfnis-Rolle) und „die/der dienende Sichere“ (Fürsorge-Rolle) genannt.

Das Verrückte und gleichzeitig auch „Natürliche“ in unserer Gesellschaft ist nun Folgendes. Ich erkläre Ihnen jetzt einen logischen Zusammenhang, der alle Verhaltensstrukturen in unserer Gesellschaft ganz klar durchleuchtet. Auf den ersten Blick scheint es kompliziert zu sein – aber wenn Sie es ein paar Mal durchlesen, wird es immer klarer. Passen Sie genau auf. Ein vollkommen „natürlicher“ Vorgang:

Alle Eltern kennen auf einer unbewussten Ebene den Effekt der Heilungshierarchie. Wenn sie wollen, dass ihr Kind „gehört“ und ihrer Grenzsetzung Aufmerksamkeit schenkt, dann werden sie streng und hart im Tonfall. Dies ist eine emotionale Distanz. Das Kind fühlt keine Nähe mehr zu den Eltern, sondern eine Distanz, eine Verschlossenheit der Eltern. Weil das Kind aber die Nähe und den Schutz der Eltern braucht, ist die Folge dieser Distanz eine seelische Verletzung im Kind.

Aufgrund dieser Verletzung existiert im Kind nun eine Heilungshierarchie: Die gesamte Aufmerksamkeit des Kindes liegt auf dieser seelischen Verletzung. Es will diese Verletzung heilen und in Zukunft vermeiden. Für die Heilung und den Schutz benötigt es die Fürsorge der Eltern. Innerhalb dieser Fürsorge könnte es seine Verletzungen wieder heilen. Deshalb wünscht es sich bedürftig, dass die Eltern wieder Nähe und Offenheit herstellen und Fürsorge leben. Weil das Kind aber bedürftig ist, kämpft es erst einmal mit Ärger und Wut um die Nähe – wie das Baby im Kinderwagen. Es schreit und weint sein *Bedürfnis* heraus. „Mamaaa!“

Wenn aber die Eltern in diesem Punkt nie nachgeben, tritt irgendwann Resignation beim Kind ein und es beginnt, sich den Wünschen der Eltern anzupassen und auf andere Weise die Nähe der Eltern wiederzugewinnen:

Die Eltern hatten ja ihr distanzierendes Verhalten damit begründet, dass das Kind sich falsch verhalten hat. Nur weil *das Kind* sich falsch verhalten habe, seien die Eltern distanzierend. Das Kind sei also

die „Ursache“. Will jetzt das Kind in der Heilungshierarchie die Verletzung heilen und die Wiederholung der Verletzung vermeiden, dann geht es nach der Resignation den Weg darüber, dass es sein *eigenes* Verhalten ändert und sich den Wünschen der Eltern anpasst. Das Ziel des Kindes ist nun: Das eigene Verhalten ändern, damit die Eltern sich wieder liebevoll, beschützend und fürsorglich verhalten – und nicht mehr verletzend. Allerdings ist diese Verhaltensänderung nun mit der vorher erlebten Resignation (unverarbeitetes Schmerzerlebnis) verknüpft. Das erklärt, warum Kinder „lustlos“ und ohne Freude den Anweisungen der Eltern folgen. Und das erklärt auch das gewohnte Unlust-Muster vieler Erwachsener, sich fürsorglich um andere Menschen, um die Umwelt und um unsere Erde zu kümmern.

Warum wollen die Eltern eigentlich, dass ihr Kind gehorcht, und verletzen es, wenn es nicht gehorcht?

Weil das Kind etwas getan hat,

- was zu einer Verletzung bei den Eltern geführt hat
- was die Eltern unbewusst an eine frühere Verletzung erinnert hat, so dass sie sich unwohl fühlen
- was in den Eltern die Befürchtung geweckt hat, dass das Kind andere Menschen verletzt oder unwohl fühlen lässt
- was in den Eltern zu einem Gefühl von „Kontrollverlust“ führt
- was in den Eltern die Befürchtung geweckt hat, dass das Kind sich selbst verletzt.

Kurz: Die Eltern haben das Bedürfnis, Verletzungen oder Unwohlgefühle zu vermeiden. Und wenn das Kind das nicht versteht, dann werden sie streng und ärgerlich gegenüber ihrem Kind.

Ich übertrage dies auf das Thema „Heilungshierarchie“:

Durch das „falsche“ Verhalten des Kindes rutschen die Eltern in eine Heilungshierarchie. Ihre Aufmerksamkeit ist darauf konzentriert,

eine Verletzung zu heilen oder sich vor einer Verletzung zu schützen. Dabei ist es entweder eine Verletzung bei den Eltern oder sie projizieren eine Verletzungsmöglichkeit auf das Kind und meinen, das Kind zu beschützen. Sie wollen also aus ihrer Sicht das Beste für das Kind.

Damit die Eltern eine Verletzung heilen oder vermeiden können, muss sich das Kind in die Heilungshierarchie der Eltern einordnen. Es muss sich nach der Verletzung der Eltern richten (wie die Autos im Verkehr, die dem Krankenwagen Platz machen). Wenn das Kind sich aber nicht der Heilungshierarchie der Eltern unterordnet, setzen die Eltern ein verletzendes Verhalten ein (Strenge, Härte, Zwang). Dadurch entsteht im Kind selbst eine Verletzung und eine dazugehörige Heilungshierarchie. Das Kind konzentriert seine Aufmerksamkeit auf die Heilung und Vermeidung der eigenen Verletzung.

Allerdings ordnen sich die Eltern anschließend *nicht* fürsorglich der Heilungshierarchie im Kind unter! Denn sie sind ja gerade auf ihre *eigene* Heilungshierarchie konzentriert. Haben sie das Kind streng behandelt und damit verletzt, dann kümmern sie sich nicht um die Heilung der Verletzung im Kind. Das Kind wird in dem Punkt allein gelassen und muss selbst schauen, wie es diese Verletzung heilt – ohne dass das Umfeld mithilft.

Kurz: Damit die Eltern sich nicht mehr unwohl oder verletzt fühlen, verletzen sie das Kind. Und das Kind muss sich ganz allein um die Heilung dieser Verletzung und um zukünftigen Schutz kümmern.

In diesem „Trauma“ stecken alle Menschen. Denn das ist unsere aktuelle „Erziehung“. Sie ist ein vollkommen „natürlicher“ Vorgang, den wir uns aus der Existenz von Heilungshierarchien herleiten können. Weder die Eltern noch die Kinder sind „schuld“ daran. Das einzige, was fehlt, ist das *Bewusstsein* über diesen natürlichen Zusammenhang. Denn wenn man sich dessen bewusst ist, was man da tut und was passiert, dann kann man neu und anders damit umgehen. Fürsorglicher.

Ist das Bewusstsein für diese Zusammenhänge vorhanden, dann würden Eltern sich im gelösten Zustand gegenüber ihren Kindern oder gegenüber anderen Kindern oder allgemein gegenüber anderen Menschen nicht mehr „streng“ oder „kritisch“ verhalten. Sie würden erkannt haben, dass Strenge und Kritik nur aus der Bedürfnis-Rolle entstehen. Stattdessen würden sie in der Fürsorge-Rolle bleiben und danach suchen, wie sie das Kind optimal in seinem Wachstum und seinem Lernprozess unterstützen können.

Falls sie wieder einmal aus Versehen eine Verletzung im Kind ausgelöst haben sollten, würden sie sofort innerhalb der Fürsorge-Rolle der Verletzung im Kind zur Verfügung stehen und sich darum kümmern, dass diese Verletzung optimal heilen kann. Auf diese Weise würde die Heilungshierarchie frei funktionieren und sofort dem Heilungsprozess den ganzen Raum geben.

In unserer aktuellen Erziehung werden streng behandelte und zu-rechtgewiesene Kinder mit ihrer Verletzung allein gelassen und können in diesem Bereich nicht wirklich heilen. Dadurch geht ganz allmählich ihre ursprüngliche fröhliche und offene Lebendigkeit verloren. Im gelösten Zustand wäre man als Erwachsener immer noch genauso „lebendig“ wie in der Kindheit und könnte frei zwischen Bedürfnis-Rolle und Fürsorge-Rolle hin und her wechseln, je nachdem was gerade der aktuellen Situation entsprechend benötigt wird.

Wenn Sie sich der Heilungshierarchien noch bewusster werden und sich ausführlicher mit ihnen auseinandersetzen wollen, können Sie sich mein kostenfreies E-Book (PDF-Datei) mit dem Titel „Heilungshierarchien“ durchlesen, das ich auf meiner Website zur Verfügung stelle. Sie finden es hier, wenn Sie diesem Link folgen:

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

Ich beschreibe den eben ausgeführten natürlichen Vorgang noch einmal mithilfe der Rollen „Fürsorge“ und „Bedürfnis“.

Ist ein Mensch verletzt und möchte seine Verletzung heilen oder sich schützen, dann hat er einen Wunsch und ist in diesem Punkt „bedürftig“. Es „bedarf“ einer Heilung / Lösung, damit es ihm besser geht. Kranke und Verletzte „bedürfen“ einer besonderen Fürsorge. Optimal wäre, wenn das Umfeld sich fürsorglich um diesen bedürftigen Menschen kümmert und ihn darin unterstützt, sich zu schützen und seine Verletzung zu heilen.

Wenn ein Kind sich so verhält, dass die Eltern sich nun verletzt fühlen oder an eine Verletzung erinnert werden oder die Befürchtung haben, dass gleich eine Verletzung passiert, dann sind die Eltern in diesem Moment bedürftig. Sie haben einen Wunsch und befinden sich in der Bedürfnis-Rolle. In dieser Rolle wünschen sie sich vom Kind: „Reagiere auf mich und tue das, wovon ich überzeugt bin, dass es richtig ist (und dass es dir und mir gut tut).“

Wenn das Kind aber nicht reagiert, dann werden die Eltern in dieser Bedürfnis-Rolle auf natürliche Weise ärgerlich oder wütend, hart und streng. Genauso wie in Köln am Rhein das Baby im Kinderwagen, das bedürftig war und schmerzlich ärgerlich nach der Aufmerksamkeit und Nähe der Mutter schrie. Auf ganz natürliche Weise.

Wenn die Eltern aber bedürftig sind, welche Rolle wird dann wohl das Kind haben? Es soll die Eltern verstehen und das tun, was die Eltern für stimmig halten. Es soll sich um das Bedürfnis der Eltern kümmern und sein Verhalten den Wünschen der Eltern entsprechend anpassen. Es soll also die Fürsorge-Rolle einnehmen.

Merken Sie, was hier in unserer Gesellschaft schon seit Jahrhunderten (Jahrtausenden?) durcheinander geraten ist? Genauso, wie ich eine unangemessene Rollenverteilung ausgelöst hatte, als ich gegenüber meiner kranken und hilflosen Frau ärgerlich wurde, weil sie nicht essen wollte.

In dem deutschen Spielfilm von Til Schweiger „Honig im Kopf“ ist wunderbar eine solche unangemessene Rollenverteilung mitzuerleben. Der Opa ist dement und vergisst immer mehr, bringt im Alltag Dinge durcheinander und macht viele Fehler. Der Vater und die Tochter können das Verhalten des Opas zuordnen und verhalten sich ihm gegenüber mitfühlend und fürsorglich. Die Mutter jedoch regt sich immer wieder über die Fehler des Opas auf.

Hier sieht man, wie die Mutter selbst sehr bedürftig ist, sich in einer eigenen Heilungshierarchie befindet, unter den Fehlern des Opas leidet und ihm deswegen aus ihrer Bedürfnis-Rolle heraus Vorwürfe macht. Ihr Verhalten ist gegenüber der Krankheit des Opas absolut unangemessen. Aber es ist ihrer eigenen Heilungshierarchie und ihrer eigenen ungelösten Bedürfnisse entsprechend angemessen. Es zeigt ganz klar die Bedürfnis-Rolle der Mutter, die nicht in der Lage ist, gegenüber dem Opa in die Fürsorge-Rolle zu wechseln.

Wenn LehrerInnen in der Schule mit ihren SchülerInnen schimpfen oder ihnen schmerzliche Folgen für ihr „falsches“ Verhalten zufügen (wie z. B. schlechte Noten, Strafpunkte etc.), dann sind LehrerInnen nicht fürsorglich sondern sie befinden sich in der Bedürfnis-Rolle und fühlen sich „hilflos“, wenn die SchülerInnen auf diese Strafen nicht reagieren. Sie sehen keine andere Möglichkeit, als die SchülerInnen dazu zu zwingen, sich den Zielen der LehrerInnen, des Lehrplans, des Schulamts, der gesetzlichen Schulpflicht unterzuordnen. Es ist kein Wunder, dass immer mehr Rufe laut werden, die Schulen zu reformieren, damit Kinder mehr Freude am Lernen erleben dürfen und gerne zur Schule gehen. Das aktuelle Schulsystem ist definitiv nicht gehirngerecht und vor allem nicht artgerecht. LehrerInnen müssten normalerweise in der Fürsorge-Rolle den Bedürfnissen der Kinder zur Verfügung stehen – nicht umgekehrt.

Ich habe in Jacqueline's Reha-Klinik miterleben müssen, dass einige PflegerInnen gegenüber PatientInnen böse wurden. Diese PatientInnen waren hirngeschädigt und hatten keinen Überblick über ihre eigenen Handlungen. Die PflegerInnen haben mit diesen PatientInnen geschimpft, weil sie sich nicht so verhalten haben, wie es die PflegerInnen gewünscht hatten. Auch TherapeutInnen sind teilweise streng aufgetreten, um PatientInnen zu einer neuen Handlung zu bewegen. Dabei konnten die PatientInnen gar nichts dafür. Deshalb sind Härte und Strenge in der Pflege und Therapie unangemessene Verhaltensmuster, die nicht der tatsächlichen Bedürfnisverteilung entsprechen. Denn durch ein strenges Verhalten stellt sich derjenige in der Heilungshierarchie mit seinem Ziel immer ganz nach oben (Bedürfnis-Rolle). Und PatientInnen müssen sich untergeordnet nach demjenigen richten (das ist eine Art Fürsorge-Rolle).

Ich habe bei der Begleitung von Jacqueline's Genesung nach ihrem Schlaganfall gelernt, alles, was für ihre Heilung gut sein könnte, ihr freundlich und fürsorglich „anzubieten“. Und sie hatte dann die Freiheit, es ihrer Heilungshierarchie entsprechend anzunehmen oder es abzulehnen. Denn nur sie kann im Kontakt mit ihren Bedürfnissen wahrnehmen, ob das, was ich anbiete oder tue, ihre Bedürfnisse befriedigt oder nicht. Wenn sie aber nicht entscheiden konnte, mein Angebot anzunehmen, wurde ich vorsichtig und mit viel Rücksicht aktiv und habe mein Angebot umgesetzt – mit der ständigen inneren Bereitschaft, sofort damit aufzuhören, sobald ein Widerstand bei Jacqueline auftauchen würde. Das wäre auch die korrekte Haltung von PflegerInnen und TherapeutInnen, sogar von ÄrztInnen.

Diese verkehrte Rollenverteilung, die auf ganz natürliche Weise durch die Existenz von Heilungshierarchien zustande kommt, führt in unserer Gesellschaft zu vielen Auseinandersetzungen. Besonders wenn mehrere bedürftige Menschen gleichzeitig darum kämpfen, für ihre eigene Heilungshierarchie Aufmerksamkeit, Verständnis und Fürsorge von anderen zu erhalten – diese anderen aber ebenso bedürftig in einer Heilungshierarchie stecken und Aufmerksamkeit,

Verständnis und Fürsorge benötigen. Oft geht es bei den Auseinandersetzungen darum, wessen Bedürfnis ganz oben an der Spitze stehen darf. Wem geht es schlechter? Wer benötigt mehr Aufmerksamkeit? Wessen Ziel ist wichtiger oder sogar „richtiger“?

Parallel existierende Heilungshierarchien führen zu neuen gegenseitigen Verletzungen, zu Kritik und Abwertungen, zu Krieg – und letztendlich auch zu Krieg „gegen“ die Natur, gegen die Erde und ihre Ressourcen. Weil wir bedürftig sind und immer mehr von der Erde haben wollen, ohne uns fürsorglich um die Erde zu kümmern, zerstören wir immer mehr unseren Planeten.

## **Warum die Bedürfnis-Rolle ein Schatz ist**

Sicherlich haben Sie nach dem ersten Kapitel schon einmal getestet, in verschiedenen Situationen selbst in die Fürsorge-Rolle zu wechseln, und haben ausprobiert, ob es Ihnen genauso gelingt, wie ich es von mir beschrieben habe. Und sicherlich haben Sie in manchen Situationen festgestellt, dass dies nicht so leicht fällt oder überhaupt nicht geht oder sogar einen Widerstand in Ihnen hervorruft. Auch das ist vollkommen natürlich. Ich kann es Ihnen erklären und habe einen Vorschlag, wie Sie das ändern können.

Wenn wir verletzt sind, wünschen wir uns Heilung und Schutz. Wir befinden uns in einer Heilungshierarchie, in der unsere Verletzung Vorrang vor allem anderen hat. Unser Wunsch nach Heilung und Schutz lässt uns in der Bedürfnis-Rolle sein. Wir haben ein Bedürfnis. Wir brauchen etwas.

Wenn wir es dann bekommen und heilen können und uns anschließend sicher sind, dass wir uns optimal schützen können, dann sind wir ausgeglichen, zufrieden und glücklich. In diesem Fall sind wir frei und können anderen Menschen zur Verfügung stehen, ihnen helfen und fürsorglich sein. Wir können problemlos die Fürsorge-Rolle einnehmen.

Können Sie also nicht so einfach in die Fürsorge-Rolle wechseln und bleibt Ihr Ärger, Ihre Sorge, Ihr Problemgefühl, Ihr Widerstand oder Ihre Angst hartnäckig bestehen, dann gibt es eine Verletzung in Ihnen, die nach Heilung schreit. Es ist in Ihnen eine Heilungshierarchie aktiviert, durch die Sie Aufmerksamkeit, Verständnis, Schutz und Fürsorge benötigen.

In unserer heutigen Gesellschaft kommt so etwas nicht selten vor. Im Gegenteil: Es ist leider die Regel. Denn wir alle sind in einem System aufgewachsen, in welchem die Erwachsenen davon überzeugt waren, dass eine „strenge“ Erziehung wichtig sei oder dass es gar nicht anders ginge, als in manchen Situationen streng und hart durchzugreifen. Wir haben von diesen Erwachsenen Verletzungen für unser „Fehlverhalten“ und auch für andere „Fehler“ erfahren – ohne dass diese Erwachsenen uns anschließend einen fürsorglichen Rahmen gegeben haben, in welchem wir diese Verletzung wieder heilen konnten. Dementsprechend sind diese Verletzungen in uns bestehen geblieben und wirken noch heute. Das merken wir daran, dass wir uns immer noch in der Bedürfnis-Rolle befinden und den Wunsch nach nachträglicher Heilung haben. Ärger, Ängste, Stressgefühle, Härte etc. weisen darauf hin, dass man sich in einer Bedürfnis-Rolle befindet.

Auch in der Politik können wir es wiederentdecken, wie PolitikerInnen aus einer Bedürfnis-Rolle heraus argumentieren, Vorwürfe machen, andere Parteien angreifen (um sich gut abzugrenzen und in der Heilungshierarchie ganz oben zu stehen) oder sich verteidigen und rechtfertigen. Dadurch werden neue Verletzungen gesät, die neue Bedürfnis-Rollen hervorrufen. Selten agieren PolitikerInnen aus einer dienenden Fürsorge-Rolle heraus. Doch genau das wäre die Lösung für unsere Gesellschaft und unsere Erde.

Eine Heilung für unsere Verletzungen würden wir genau in dem Moment erfahren, wenn wir uns wieder an die damalige Verlet-

zungssituation erinnern und in der Gegenwart im Kontakt mit einem Menschen sind, der uns einsichtig, verständnisvoll und liebevoll fürsorglich zur Verfügung steht. Wir können von damals erzählen und dieser Mensch kann nachvollziehen, was uns verletzt hat. Er kann sehen, was uns gefehlt hat, wo wir bedürftig waren und als Kind keinen Überblick hatten, wo wir uns unschuldig gefühlt haben. Wir erfahren auf neue Weise: Ein anderer Mensch steht ganz und gar auf unserer Seite und versteht uns. Diese Erfahrung können wir mit der vergangenen Erfahrung neu verknüpfen. Dadurch verringert sich die schmerzliche Wirkung dieser vergangenen Erfahrung in unserem Gehirn.

Noch einmal kurz und deutlich: Eine Heilung kann geschehen, wenn wir ganz tief in die Bedürfnis-Rolle eintauchen dürfen, weil wir im Kontakt zu einem Menschen stehen, der gleichzeitig vollständig die Fürsorge-Rolle einnehmen kann, die uns damals gefehlt hatte.

Wir alle wissen auf unbewusster Ebene, dass dies genau die Situation ist, in der wir unsere Verletzungen heilen könnten. Nicht umsonst gibt es sehr erfolgreiche Bücher mit dem Titel: „Das Kind in dir muss Heimat finden“. Deswegen sehnen wir uns so stark nach Heimat, nach fürsorglichen Menschen, nach Geborgenheit und tiefem Verständnis.

Es gibt LebensberaterInnen, die empfehlen, nicht in diese Bedürfnis-Rolle zu rutschen, oder sie geben Ratschläge, wie man diese Rolle möglichst schnell „überwindet“.

Ich sage: Diese Bedürfnis-Rolle ist absolut wichtig, um heilen zu können. Wir sollten diese Rolle also effektiv nutzen und uns einen Raum und Menschen suchen, die uns in unserer Heilungshierarchie zur Verfügung stehen können. Ein wirklich optimales und stressfreies Umfeld kann fürsorglich unsere Bedürfnis-Rolle verstehen und begleiten, so dass wir unsere Verletzung endlich nachträglich heilen können. In dem Moment kommen wir selbstständig aus der Bedürfnis-Rolle heraus. Dies geschieht ganz automatisch, wenn wir in

diesem Punkt geheilt sind und sich unsere Heilungshierarchie auflöst.

Eine Heilungshierarchie ist ja dazu da, dass Heilung geschehen kann. Wenn ein Mensch krank ist, legt er sich ins Bett. Er konzentriert sich auf die Heilung seiner Krankheit. Wenn ein Mensch körperlich stark verletzt ist, wird er ins Krankenhaus gebracht. Dort kümmert man sich ausnahmslos um seine Heilung (im optimalen Fall). Deswegen sollten wir eine Heilungshierarchie auch nicht bekämpfen oder verdrängen, sondern sie komplett ernst nehmen, ihr folgen und sie dadurch korrekt nutzen. Wenn man als Bedürftige(r) in der Heilungshierarchie ganz oben steht und alle anderen Menschen sich dieser Hierarchie anpassen und fürsorglich für die Schmerzverarbeitung und für die Heilung der/des Bedürftigen zur Verfügung stehen, kann Heilung gelingen. Es geht also darum, die Bedürfnis-Rolle an der Spitze der Heilungshierarchie vollkommen zuzulassen und zu schauen, wie die Heilung optimal gelingen kann.

Aus diesem Grund sollten TherapeutInnen in möglichst vielen Bereichen selbst innerlich geheilt sein, damit sie vollkommen fürsorglich und verständnisvoll ihren KlientInnen für deren Heilungshierarchie zur Verfügung stehen können. So kann Therapie gelingen.

Allerdings sind wir auch in diesem Punkt nicht unbedingt von unserem Umfeld abhängig. Es wäre zwar unheimlich schön, ein solches verständnisvolles und fürsorgliches Umfeld zu erleben. Aber wir können unsere Verletzungen auch unabhängig von unserem Umfeld heilen. Ich habe über viele Jahre selbst einen tiefen Heilungsprozess durchlebt und viele meiner Verletzungen aus meiner Kindheit heilen dürfen. Ohne dass ich ein verständnisvolles und fürsorgliches Umfeld hatte. Durch Selbsterkenntnisse gab ich mir selbst Verständnis und einen fürsorglichen Rahmen, in welchem ich dann ganz allein meine unverarbeiteten Schmerzen tränenreich verarbeiten konnte. Aus diesem Grund konnte ich auch ein kostenfreies E-Book mit dem

Titel „Der Mann, der sich glücklich weinte“ zur Verfügung stellen. Wer daran Interesse hat, wie man selbstständig seine emotionalen Selbstheilungskräfte aktivieren kann, der findet den Link zum kostenfreien Herunterladen auf dieser Website:

[www.in-resonanz.net/der\\_mann\\_der\\_sich\\_gluecklich\\_weinte.html](http://www.in-resonanz.net/der_mann_der_sich_gluecklich_weinte.html)

([www.in-resonanz.net/der\\_mann\\_der\\_sich\\_gluecklich\\_weinte.html](http://www.in-resonanz.net/der_mann_der_sich_gluecklich_weinte.html))

## **ÜBUNG:**

Probieren Sie Folgendes aus: Nehmen Sie sich viel Zeit und achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden. Schaffen Sie sich also einen ruhigen Rahmen.

Nun erinnern Sie sich an einen Moment, in welchem Sie von einem anderen Menschen hart oder streng oder abwertend behandelt wurden. Dabei haben Sie sich höchstwahrscheinlich verletzt, gestresst und „klein“ gefühlt, irgendwie gedemütigt.

Normalerweise reagieren wir auf so ein Klein-Gefühl, indem wir es wieder loswerden wollen. Wir kämpfen gegen diese Demütigung, indem wir gegen den anderen kämpfen und wieder „gewinnen“ oder den anderen loswerden wollen.

Machen Sie es aber jetzt einmal anders. Erinnern Sie sich an diesen Moment und fühlen Sie wieder dieses Klein-Gefühl. Lassen Sie es komplett zu, ohne es zu verändern oder zu verringern – und malen Sie sich dann aus, dass ein paar ganz liebevolle und fürsorgliche Menschen um Sie herum da sind und volles Verständnis für Ihr Gefühl haben. Vielleicht werden Sie sogar von diesen Menschen liebevoll gestreichelt, über den Kopf oder über den Rücken. Stellen Sie sich genau das vor, was für Sie passt und was sich für Sie besonders angenehm und berührend anfühlt. Wie ist das für Sie?

Ich habe bei mir festgestellt, dass ich bei so einer Vorstellung in lösende Tränen ausbreche. Ich stelle mir dann immer wieder die mich verletzende Person vor, wie sich das für mich angefühlt hat und

wie dann die fürsorglichen Menschen um mich herum stehen und für mich da sind. Diese Bilder wiederhole ich so lange, bis ich nicht mehr darüber weinen muss.

Wenn wirklich keine Tränen mehr kommen, mache ich anschließend die Erfahrung, dass ich mir diesen verletzenden Menschen vorstellen kann, ohne dass es mir noch Probleme macht. Ich fühle das Klein-Gefühl nicht mehr. Ich habe den Schmerz verarbeitet und mich ein Stück weit geheilt. Die entsprechende Heilungshierarchie und die dazugehörige Bedürfnis-Rolle sind verschwunden. Nun kann ich gegenüber diesem verletzenden Menschen in der Gegenwart und in der Zukunft die Fürsorge-Rolle einnehmen.

Es kann einen weiteren Grund geben, warum man an der Bedürfnis-Rolle festhält: Man hat eine generelle Abwehr gegen die Fürsorge-Rolle.

Viele von uns mussten in der Kindheit erleben, wie die Eltern versucht haben, uns Fürsorge und Rücksicht beizubringen. Oft sind sie dabei streng geworden und waren selbst nicht fürsorglich und rücksichtsvoll uns gegenüber. Das hat uns wehgetan, es hat uns verletzt – und dadurch ist in uns eine Heilungshierarchie entstanden und wir haben seitdem in diesem Punkt das Bedürfnis nach Heilung. Bedürfnis-Rolle.

Diese Heilungshierarchie konnten wir nicht auflösen, weil unsere Eltern uns dafür nicht fürsorglich zur Verfügung standen. Wir wurden nach ihrer Strenge mit unserer Verletzung allein gelassen. Es blieb in uns folgender Zustand bestehen: „Fürsorge *muss* man ausüben – und wenn man das nicht macht, wird man vom Umfeld mit einem distanzierten Verhalten bestraft.“ Auf diese Weise ist Fürsorge für uns zu etwas Belastendem geworden.

Wie können wir das auflösen? Indem wir nachträglich unsere Verletzung heilen. Wir können uns intensiv ausmalen, wie schön es gewesen wäre, wenn sich unsere Eltern damals fürsorglich verhalten

hätten, wenn sie uns verstanden hätten. Wie hätten wir uns gefühlt, wenn unsere Eltern uns Verständnis und Fürsorge vorgelebt hätten? In jeder Situation?

Ich weiß, dass es dem einen oder anderen jetzt schwer fällt, sich seine Eltern fürsorglich und einfühlsam und liebevoll vorzustellen. Das wären dann ja ganz andere Eltern. Ja – das stimmt. Genau darum geht es: Dass man seinem Gehirn eine neue Wahlmöglichkeit anbietet. Eine Wahlmöglichkeit, die das Gehirn bis jetzt noch nicht erlebt hat.

Um Ihnen das genauer zu erläutern, beginne ich ein neues Kapitel.

## Neue Wahlmöglichkeiten für unser Gehirn

Im Folgenden zeige ich Ihnen eine von mir entwickelte Happy-End-Methode. Mit ihr können Sie Ihre Gefühle in Ihrem gegenwärtigen Leben nachhaltig ins Positive verändern und das Positive noch mehr ausbauen. Damit diese Methode wirken kann, müssen Sie von drei Zusammenhängen überzeugt sein:

### **1. Unser Gehirn ist in der Lage, verschiedene Dinge UNABHÄNGIG voneinander zu repräsentieren.**

Denken Sie an Ihren allerschönsten Urlaub. Wo waren Sie? Wie war das Wetter? Wie haben Sie ihn genossen?

Wahrscheinlich werden Sie sich jetzt bei Ihren Gedanken daran sehr wohl fühlen.

Denken Sie an Ihr schrecklichstes Erlebnis. Was hat Ihnen in der Vergangenheit besonders wehgetan? Und jetzt beobachten Sie, wie Ihr Gefühl auf diesen Gedanken reagiert.

Als Sie an Ihren wundervollen Urlaub gedacht haben, hat sich das toll angefühlt und Sie haben NICHT gleichzeitig an dieses schreckliche Erlebnis gedacht. Daran können Sie ganz einfach ablesen, dass Ihr Gehirn in der Lage ist, an wundervolle Dinge zu denken, ohne dass gleichzeitig alle unangenehmen Erinnerungen geweckt werden. Die Erinnerungen und Vorstellungen können UNABHÄNGIG voneinander existieren.

## **2. Wenn Kinder auf die Welt kommen, bringen sie nicht nur ihre eigenen Bedürfnisse mit, sondern in erster Linie tiefes Mitgefühl für ihr Umfeld.**

In der Neurowissenschaft hat man mit Babys verschiedene Experimente durchgeführt und hat entdeckt, dass Babys – noch bevor sie sprechen lernen – Mitgefühl für ihr Umfeld besitzen. Sie können das Angenehme für einen anderen Menschen erkennen und entscheiden sich selbst immer für genau dieses Angenehme.

Daraus habe ich die These entwickelt, dass es Kindern nicht in erster Linie darum geht, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden, sondern dass ihr Umfeld dabei glücklich ist. Kinder wollen in erster Linie ein glückliches Umfeld, weil dieses Umfeld sich dann auch optimal und fürsorglich um das Kind kümmern kann. Ein Kind, dessen Bedürfnis von einem Erwachsenen erfüllt wird, der dabei unglücklich ist, fühlt sich nicht wirklich wohl bei der Bedürfnisbefriedigung. Ich habe ausführlich ab Seite 53 darüber geschrieben.

Für uns Erwachsene gilt das auch: Seit Jacqueline ihren Schlaganfall hatte, reagiert sie ganz unmittelbar auf ihr Umfeld. Unterstütze ich sie und mir geht es selbst dabei super gut, dann ist sie glücklich. Unterstütze ich sie, während ich selbst ein Problem habe (ohne es zu kommunizieren), dann fühlt sie sich nicht so wohl mit meiner Hilfe. So hat sie in der Reha-Klinik auch auf ÄrztInnen und PflegerInnen reagiert.

Wir Menschen kennen es aus vielen anderen Situationen - genauso im Sex. Wenn einer von beiden ein Problem hat und sich nicht ganz frei beim Sex fühlt, es aber nicht mitteilt, dann spürt der andere das trotzdem auf einer anderen Ebene. Es "fließt" nicht wirklich oder es bleibt am Ende unbefriedigend.

Wir fühlen uns am wohlsten, wenn unser Umfeld glücklich und fürsorglich ist.

### **3. Tränen haben einen tiefen Sinn und gehören zum Leben wie das Lachen.**

Wenn wir weinen, entwickelt sich unser Gehirn auf besonders extreme Weise weiter und löst stressende Zusammenhänge auf, die vorher noch fest miteinander verknüpft waren. Durch diese Auflösung befreit sich allmählich das Gehirn und ist offen für neue Verbindungen, die der aktuellen Realität mehr entsprechen. Deswegen hängt „endgültiger Abschied“ (Änderung im Außen) oft mit Tränen zusammen (entsprechende Änderung im Inneren). Unterdrücken wir unsere Tränen, dann bleibt das Gehirn in unangenehmen Verknüpfungen stecken, die uns depressiv fühlen lassen. Können unsere Tränen aber frei fließen, dann fühlen wir uns in den meisten Fällen anschließend besser und freier.

Wenn Sie von diesen drei Zusammenhängen überzeugt sind, kann die Methode, die ich gleich beschreiben werde, frei wirken. Ich selbst habe bereits tolle Erfahrungen damit gemacht und mein Alltag hat sich in den Situationen, in denen ich ab und zu noch Stress hatte oder eine Bremse fühlte, verbessert. Was sich konkret geändert hat:

- Ich habe noch mehr positive Gefühle und reagiere offener und fürsorglicher auf Unstimmigkeiten in meinem Umfeld.
- Ich weiß noch besser, wie ich es mir wünsche und was ich genau will. Dadurch habe ich noch mehr Klarheit und Gelassenheit in meinem Leben.
- Ich bin bei Dingen, die mich vorher nicht so mitgerissen hatten oder bei denen ich mich irgendwie gebremst fühlte, viel viel motivierter (echt genial!).
- Ich kann in fast allen Situationen problemlos in die Fürsorge-Rolle wechseln und dadurch meine Gefühle und mein Verhalten beeinflussen.

## **Erläuterung vorweg**

Jeder von uns hat unangenehme Erlebnisse in seiner Kindheit erfahren, die teilweise heute noch dafür sorgen, dass wir uns gebremst fühlen, dass wir Angst vor schmerzhaften Folgen haben, dass wir uns nicht trauen, etwas zu tun, oder dass wir uns in der Gegenwart einfach nicht frei fühlen, alles tun zu können, was wir tun wollen.

Viele Redner, die uns erzählen, wie glückliches Leben geht, wollen uns davon überzeugen, dass wir alles umsetzen können, wenn wir es nur wirklich *wollen*. Oft klären sie uns aber nicht darüber auf, was genau uns bremst und warum wir etwas nicht „wirklich wollen“ können. Sie sagen nicht, warum der Wille fehlt.

Ich habe erkannt, dass frühere unangenehme Erlebnisse, die sich nicht zu einem Happy End weiterentwickelt haben, in unserem Gehirn als „Bad End“ (= Gegenteil zu Happy End) gespeichert bleiben und uns in einer Bedürfnis-Rolle festhalten. Wir wünschen uns in dem Punkt eine Heilung, eine Weiterentwicklung, ein Happy End. Bad Ends werden wieder aktiviert, wenn uns in der Gegenwart irgendetwas an ein damaliges Bad End erinnert. Dies ist uns oft gar nicht bewusst. Wir haben nur in der Gegenwart irgendein seltsames Gefühl – und halten uns dann entsprechend zurück, tun etwas nicht, fühlen Energielosigkeit oder Unstimmigkeit. Obwohl in Wirklichkeit nichts dagegen spricht, etwas tatsächlich zu tun oder umzusetzen.

**Diese bremsende Wirkung früherer unangenehmer Erlebnisse können wir verändern, indem wir unserem Gehirn NEUE WAHLMÖGLICHKEITEN zur Verfügung stellen.**

## **Meine Happy-End-Methode**

Stellen Sie sich eine Situation in Ihrer Kindheit vor, die unangenehm verlaufen ist, weil Ihr Umfeld sich nicht glücklich gefühlt hat. Beispiel: Sie haben als Kind etwas getan und Ihre Eltern teilten Ihnen

mit, dass das nicht gut war. Vielleicht haben sich Ihre Eltern dabei streng verhalten oder haben Sie sogar bestraft.

Diese Erinnerung war damals Realität und ist jetzt in Ihrem Gehirn als Erinnerung gespeichert. Weil Sie wissen, dass es keine andere Realität gab, haben Sie sich bisher gar nicht erst bemüht, Ihrem Gehirn eine neue „Erinnerung“ anzubieten. Sie haben Ihrem Gehirn keine weitere Wahlmöglichkeit gegeben. Dementsprechend kann diese Erinnerung immer nur auf eine Weise wirken: unangenehm.

Weil unser Gehirn verschiedene Dinge UNABHÄNGIG voneinander repräsentieren kann, bieten Sie nun Ihrem Gehirn eine neue Wahlmöglichkeit an, indem Sie sich intensiv vorstellen, wie damals diese Situation ausgegangen wäre, wenn Ihre Eltern mit dem, was Sie getan haben, glücklich gefühlt und fürsorglich reagiert hätten.

Wenn nun in Ihnen zunächst der Widerspruch kommt: „Meine Eltern hätten niemals glücklich und fürsorglich reagiert!“, dann sind Sie wieder zu der Erinnerung gerutscht, die unangenehm für Sie war. Machen Sie sich wieder bewusst, dass es jetzt NICHT um die Wiederholung der alten Erinnerung geht, sondern um eine selbst erschaffte neue Wahlmöglichkeit für Ihr Gehirn.

Dabei geht es auch nicht darum, das, was damals passiert ist, zu verleugnen. Es ist so passiert, wie es passiert ist. Das bleibt als Erinnerung im Gehirn.

Und jetzt erschaffen Sie eine *zusätzliche* neue Wahlmöglichkeit und stellen Sie sich intensiv vor, wie die Situation damals ausgegangen wäre, wenn Ihre Eltern (wie durch ein Wunder!) mit dem, was Sie getan haben, glücklich gefühlt und fürsorglich reagiert hätten. Fühlen Sie sich intensiv in diese neu kreierte Situation ein. Beispiel: Sie haben als Kind etwas falsch gemacht und Ihre Eltern sind glücklich darüber, dass das passiert ist und dass sie Ihnen nun fürsorglich zur Verfügung stehen können. Ihre Eltern machen Ihnen das Angebot zu erläutern, wie es richtig wäre, wie es besser geht

und wie Sie optimal aus Ihrem Fehler dazulernen können – wenn Sie es wollen. Vielleicht wollen Sie es aber auch selbst herausfinden. Ihre Eltern lassen Ihnen die Freiheit, Ihren Weg zu wählen, aus diesem Fehler optimal zu lernen.

Wie fühlt sich diese selbst erschaffene Situation für Sie an?

Ich gehe davon aus: Weil Sie sich ein glückliches und fürsorgliches Umfeld vorstellen, fühlen Sie sich mit diesem Gedanken ebenfalls glücklich und können leichter die Fürsorge-Rolle einnehmen.

Und nun?

Ab jetzt können Sie sich IMMER an zwei Dinge erinnern:

- an die damalige Situation, wie sie wirklich passiert ist.
- an die damalige Situation, wie sie sich wundervoll für Sie angefühlt hätte, wenn sie gelöst und glücklich ausgegangen wäre.

Ihr Gehirn hat nun eine neue UNABHÄNGIGE Wahlmöglichkeit bezüglich dieser damaligen Situation. Diese wirkt sich positiv auf Ihr gegenwärtiges Leben aus, so wie die schmerzhafteste Erinnerung sich negativ ausgewirkt hatte.

Sie können nun noch weitere vergangene unangenehme Situationen in Ihrem Leben hervorholen und sich dazu neue Vorstellungen kreieren:

„Wenn damals mein Umfeld glücklich und fürsorglich gefühlt hätte, wie wäre es abgelaufen und wie hätte sich das für mich selbst angefühlt?“

Es könnte vielleicht sein, dass es Ihnen schwer fällt, diese positiven Bilder zu erschaffen. Das könnte daran liegen, dass Sie gelernt haben, dass Tränen vermieden werden sollten. Öffnen Sie sich dafür, sich von diesen positiven, glücklichen Bildern / Geschichten / Happy Ends ganz ganz tief berühren zu lassen – und Ihre dann eventuell auftauchenden Tränen fließen zu lassen (wie bei einem Happy End im Kino, das Sie tief berührt). Je offener Sie für den

Tränenfluss sind, der entsteht, wenn Sie etwas tief und positiv berührt, umso leichter wird es Ihnen fallen, sich wundervolle Situationen vorzustellen und sich davon tief berühren zu lassen.

Diese Methode können Sie auch auf frisch erlebte unangenehme Erfahrungen anwenden. Haben Sie heute ein verletzendes Verhalten von einem anderen Menschen erfahren, dann tauchen Sie tief in das Verletzungsgefühl ein und malen sich fürsorgliche Menschen aus, die sich nun liebevoll und verständnisvoll um Sie kümmern (siehe die Übung Seite 43). Lassen Sie die Tränen so lange fließen, wie sie fließen wollen. Anschließend malen Sie sich intensiv und ausführlich das Happy End aus: Wie wäre die Situation verlaufen, wenn sowohl der andere als auch Sie selbst glücklich gewesen wären? Geben Sie Ihrem Gehirn eine zusätzliche Wahlmöglichkeit, so dass Sie sich sowohl an das schmerzvoll Erlebte als auch UNABHÄNGIG DAVON an Ihre positive Fantasie erinnern können. Beides.

Um die Erde zu retten, können Sie diese Methode auf Ihren gegenwärtigen Alltag übertragen. Wenn Sie etwas miterleben, wie andere Menschen unstimmig bezüglich der Umwelt agieren, reagieren Sie nicht mehr kritisch, sondern Sie überlegen sich sofort die konkrete Lösung. Wie wäre der gelöste Zustand? Wie wäre es optimal für die Erde? Malen Sie es sich in allen Details aus.

Anschließend können Sie *in der Fürsorge-Rolle* Ihrem Gegenüber Ihre Lösung zur Verfügung stellen.

Nimmt der andere die Lösung nicht an, dann suchen Sie weiterhin *fürsorglich* für diese Nicht-Aannahme eine Lösung und stellen sich den gelösten Zustand ausführlich vor.

## **Kinder haben Mitgefühl und sind fürsorglich**

Es ist wissenschaftlich noch nicht hundertprozentig belegt, aber es gibt schon viele Versuche mit Babys, bei denen durchgängig festgestellt wurde, dass sie Mitgefühl mit auf die Welt gebracht haben. Die Voraussetzungen bei solchen Versuchen sind, dass ein Baby sich bereits in einem Alter befinden muss, in dem es in der Lage ist, sein Umfeld gut zu beobachten als auch gezielt nach einem Gegenstand zu greifen.

Der Versuchsablauf ist immer ähnlich:

Dem Baby wird mit Figuren oder Farbbällen oder anderen verschiedenfarbigen Gegenständen ein sprachloses kleines Theaterstück vorgespielt. Es wird eine Situation gezeigt, in der beispielsweise eine rote Figur versucht, mühsam einen kleinen Berg hinaufzuklettern. Man hört, dass es für die rote Figur sehr anstrengend ist und sie dabei ächzt und stöhnt. Dann kommt eine grüne Figur und schiebt die rote Figur von hinten an, so dass die rote Figur leichter und schneller auf den Berg kommt und sich sehr darüber freut. Die grüne Figur leistet positive Unterstützung, hat also die Rolle des „Guten“.

In einer anderen Szene klettert die rote Figur den Berg hinauf und von oben kommt eine gelbe Figur, die die rote Figur wieder den

Berg hinunterschubst. Die rote Figur ist darüber traurig und leidet darunter. Bei dieser Szene hat die gelbe Figur offensichtlich die Rolle des „Bösen“. Anschließend reicht man dem Baby gleichzeitig die grüne und die gelbe Figur zur Auswahl – und das Baby greift regelmäßig zur „guten“ grünen Figur und meidet die „böse“ gelbe Figur.

Es spielt keine Rolle, was genau für eine Situation dem Baby vorgespielt wird oder welche Farben die gute oder die böse Rolle haben. Entscheidend ist immer, dass in diesen Szenen deutlich wahrgenommen werden kann, wer die gute und wer die böse Figur darstellt. Fast jedes Baby wählt anschließend die gute Figur zum Kuscheln.

Weitere Experimente mit Kleinkindern zeigen, dass sie offensichtlich eine natürliche Bereitschaft haben, anderen Menschen in Not zu helfen. Ist dem Versuchsleiter scheinbar aus Versehen der Bleistift am Ende seines Schreibtisches herunter gefallen und er möchte ihn wieder aufheben, streckt seine Hand nach dem Bleistift aus, ist aber verhindert, weil er wegen seines Schreibtisches nicht an den Bleistift herankommt (der Schreibtisch steht zwischen Versuchsleiter und dem auf dem Boden liegenden Bleistift), dann läuft das Kleinkind selbstständig zum Bleistift, hebt ihn auf und gibt ihn dem Versuchsleiter zurück.

Ich möchte einen logischen Gedankengang beisteuern: Wenn wir Menschen durch die natürlichen Gegebenheiten die Aufgabe haben, unseren hilflosen Nachwuchs zunächst einmal komplett zu umsorgen, sich fürsorglich um unsere Babys zu kümmern, damit sie überleben können, dann ist das allererste, was unsere Babys kennenlernen: Mitgefühl und Fürsorge der Eltern. Logisch, dass sie das dann auch sofort in ihr eigenes Verhaltensrepertoire übernehmen. Mitfühlende und fürsorgliche Verhaltensmuster, die Kleinkinder zeigen, müssen also nicht in den Genen angelegt sein, sondern sie können einfache Verhaltensmuster darstellen, die das Baby von den mitfüh-

lenden und fürsorglichen Eltern übernommen hat.

Allerdings ist uns Menschen als auch allen anderen Lebewesen von Natur aus der Instinkt mitgegeben worden, was genau wir tun sollten, damit unser Nachwuchs überleben kann. Es gibt einen wissenschaftlich nachgewiesenen Instinkt für das Überleben. Diesen Instinkt haben nicht nur Lebewesen, sondern alles, was wächst und auf irgendeine Weise „lebt“. Mitgefühl und Fürsorge müssen notwendigerweise ausgeübt werden, damit der Nachwuchs überlebt. Deswegen sind die Verhaltensmuster Mitgefühl und Fürsorge „indirekt“ durch unseren Instinkt wohl doch eine grundlegende Veranlagung in uns.

Auch wenn damit noch nicht zweifelsfrei wissenschaftlich belegt ist, dass der Mensch von Natur aus ein mitfühlendes und fürsorgliches Wesen ist, kommen wir in der Verhaltens- und Hirnforschung dieser Sichtweise doch einen großen Schritt näher.

Aus diesen Erkenntnissen habe ich nun folgende Sichtweise entwickelt:

Sehr oft wird immer noch davon ausgegangen, dass Kinder grundsätzlich darunter leiden, zu wenig Liebe und Zuwendung zu erhalten. Doch sie leiden nur darunter, wenn sie gerade ein Bedürfnis haben und dies von den Eltern nicht fürsorglich erfüllt wird. Ich behaupte: In Wirklichkeit geht es Kindern nicht darum, geliebt zu werden. Sondern Kinder wollen, dass die Erwachsenen in der Lage sind, offen, einfühlsam und fürsorglich zu sein und lieben zu können. Kinder wollen die Erwachsenen glücklich erleben! Dann sind sie auch glücklich. Denn Kinder leiden darunter, dass Erwachsene in bestimmten Situationen nicht in der Lage sind, Liebe und Fürsorge und Einfühlungsvermögen leben zu können. Kinder leiden einfühlsam mit den Erwachsenen mit, dass diese so verschlossen sein müssen. Deswegen passen sie sich oft an die Bedürfnisse der

Erwachsenen an, weil sie davon ausgehen, die Erwachsenen dadurch glücklicher machen zu können.

Ich kann dies wundervoll mit der Heilungshierarchie begründen: Wenn ein Erwachsener nicht offen sein kann, liegt das daran, dass in ihm ein ungelöstes Thema aktiviert ist, eine Verletzung, die geheilt werden will. Oder ein Problem, das gelöst werden will. Der Erwachsene befindet sich in der Bedürfnis-Rolle. Ein offenes Umfeld reagiert auf jemanden in der Bedürfnis-Rolle mit der Fürsorge-Rolle und will helfen, will sich kümmern, will fürsorglich unterstützen, dass die Heilung oder Lösung gefunden werden kann.

Sind Kinder also noch frei und offen, sind sie momentan zufrieden und befinden sich nicht selbst in einer Bedürfnis-Rolle, dann reagieren sie auf natürliche Weise fürsorglich und ordnen sich helfend der Heilungshierarchie des Erwachsenen unter. Kann der Erwachsene aber diese Hilfe nicht annehmen und heilt nicht, dann leiden die Kinder logischerweise mit. Dadurch rutschen sie ebenso in eine Bedürfnis-Rolle. In diesem Fall gibt es wieder Streit und Kampf und Ärger, weil sich sowohl das Kind als auch der Erwachsene in der Bedürfnis-Rolle befinden und beide ein fürsorgliches Umfeld benötigen. Man kämpft darum: Wer ist gerade bedürftiger?

In unserer Gesellschaft können Erwachsene oft nicht offen sein, weil sie mit eigenen unerledigten Bedürfnissen zu kämpfen haben, dabei sich auf sich selbst konzentrieren müssen, sich verschließen, sich gegen Störungen von außen wehren und auf diese Weise eine „Distanz“ zum Umfeld erzeugen. Das fühlt sich im Kontakt mit diesen Erwachsenen für das Kind schmerzvoll an.

Sind Erwachsene aber offen und empathisch, dann leben sie auch automatisch eine tiefe Verbindung zum Kind und das Kind fühlt keine Distanz mehr. Es fühlt, dass alle zusammengehören, miteinander verbunden sind und glücklich sein können.

Das ist ein kleiner aber sehr feiner Unterschied! Denn wenn wir es so betrachten, dann kümmern wir uns nicht mehr in erster Linie um das Kind und „was es braucht“, sondern in erster Linie **um unser eigenes Wohl!** Wenn wir selbst glücklich und fürsorglich und einfühlsam sein können, dann behandeln wir auch das Kind automatisch liebevoll und geben ihm automatisch das, was es benötigt – aus Liebe, Mitgefühl und Fürsorge heraus. Und dann fühlt sich das Kind rundum wohl.

Wenn wir uns selbst nicht gut fühlen, verstecken aber unsere schlechte Stimmung und gehen mit dem Kind (scheinbar) freundlich um, damit das Kind nichts merkt, dann geht der Schuss nach hinten los. Denn das Kind spürt, dass irgendetwas nicht stimmt. Manche Kinder rebellieren gegen die „Lüge“ und gegen das „Versteckspiel“ der Erwachsenen. Sie wollen Authentizität. Denn Authentizität hat mehr „Nähe“, als das Versteckspiel. Auch wenn es eine schmerzvolle Nähe ist.

Lösung: Die Erwachsenen können authentisch mit ihren Problemen sein, wenn sie das Kind vor der schlechten Stimmung des Erwachsenen mit z.B. folgenden fürsorglichen Worten schützen: „Mir geht es gerade nicht gut. Ich habe ein Problem. Aber du kannst nichts dafür – auch wenn du es gerade ausgelöst hast. Du hast mich nur an etwas Ungelöstes in mir erinnert und das muss ich selbst lösen.“ Oder eine Mutter, die sich gerade scheiden lässt: „Ich habe es gerade sehr schwer, deinen Vater zu lieben. Ich kann es gerade nicht, weil ich selbst Probleme habe. Ich versuche meine Probleme durch die Trennung von deinem Vater zu lösen. Aber du hast damit nichts zu tun. Ich liebe dich und dein Vater liebt dich, auch wenn wir es gerade nicht zeigen können. Als Eltern bleiben wir immer zusammen und lieben dich. Als Paar trennen wir uns. Und ich kann auch aus ganzem Herzen verstehen, dass du unseren Schmerz mitfühlst und es dir weh tut.“

Wie erwähnt beweisen genügend Studien, dass Kinder, die nur wenige Monate alt sind, Mitgefühl besitzen und sich mitfühlend verhalten. Kinder bringen Mitgefühl mit auf die Welt. Und mit dieser Fähigkeit können sie sehr viel bewusster als die meisten Erwachsenen mitfühlen, wie die Stimmung in ihrem Umfeld gerade ist.

Genau deshalb können wir Kinder als Barometer für unsere eigene Stimmung nutzen (als „Spiegel“ für uns selbst). Wenn sie gegen uns rebellieren und wir nicht fürsorglich darauf reagieren können, dann ist das ein Zeichen dafür, dass wir uns in der Bedürfnis-Rolle befinden, gerade selbst ein Problem haben. Dieses Problem wollen wir oft lösen, indem wir dem Kind etwas verbieten oder dem Kind Grenzen setzen oder dem Kind etwas Unechtes vorspielen. Dadurch wird aber das Problem nur auf das Kind verlagert – und nicht wirklich gelöst. Und das Kind wehrt sich gegen diese Übertragung.

Beispiel: Hat der Erwachsene Angst davor, dass sich der Nachbar durch den Kinderlärm gestört fühlt, dann setzt der Erwachsene den Kindern Grenzen. Sie sollen ruhig sein. Die Kinder fühlen unbewusst mit, dass der Erwachsene gerade ein Problem hat und das fühlt sich für das Kind nicht gut an. Es wünscht, dass es dem Erwachsenen gut geht. Und entweder es rebelliert und kämpft darum, dass der Erwachsene sein Problem selbst löst. Oder es richtet sich nach der gesetzten Grenze – aber mit Leidgefühlen und Unlust. Und zwar nicht, weil es nicht mehr laut spielen darf, sondern weil der Erwachsene mit seinem Problem eine Distanz ausstrahlt, die weh tut. Das Kind fühlt sich ausgeschlossen. Und dann macht auch das Spielen keine Freude mehr.

Kinder, die sich irgendwann zu Tyrannen entwickeln, tun das, weil sie auf der unbewussten Ebene Erwachsenen auf radikale Weise zeigen wollen: „Schaut mal, womit ihr Probleme habt und in der Bedürfnis-Rolle steckt! Ihr könnt mich gerade nicht lieben, wie ich bin. Und ihr könnt mir nicht klar und liebevoll und empathisch

den Sinn einer Grenze erklären. Und ihr könnt es deswegen nicht, weil ihr selbst noch Angst habt und nicht wisst, wie ihr das lösen könnt.“

Schauen wir auf unsere eigene Kindheit, dann können wir uns wieder bewusst machen, wie sehr wir unser damaliges Umfeld geliebt haben und wie sehr wir deshalb darunter gelitten haben, wenn die Erwachsenen um uns herum viele Probleme mit sich, mit anderen Erwachsenen und mit uns Kindern gehabt haben. Dies tut noch heute in der Seele weh. Warum? Weil wir immer noch mitfühlende und fürsorgliche Wesen sind. Das verändert sich nie. Allerdings blenden wir als Erwachsener oft unser Mitgefühl aus, um das Leid des Mitfühlens erträglich zu halten.

Bleibt noch die Frage: Wie kommt es dazu, dass wir im Laufe der Zeit die Überzeugung entwickelt haben: Erwachsene sind traumatisiert, weil sie in ihrer Kindheit zu wenig Anerkennung und zu wenig Liebe erhalten haben?

Weil sich durch die Strafen der Eltern und der Lehrer allmählich ein anderes Bild in den Vordergrund schiebt. Denn eine „Strafe“ wird immer so kommuniziert: „Ich muss dich bestrafen, weil DU einen Fehler gemacht hast. Deswegen nehme ich dir jetzt etwas weg.“

Durch solche Aussagen konzentriert man sich in so einer Situation auf das Wegnehmen, auf die Strafe. Und dann beginnt das Kind zu denken: „*Ich* bekomme weniger, *ich* bekomme zu wenig.“

Außerdem steht bei dieser Strafe das Kind als „Problem“ im Mittelpunkt. Es wird bei so einer Strafe nicht kommuniziert, dass in Wirklichkeit der Erwachsene gerade das Problem hat. In Wirklichkeit steckt der Erwachsene in der Bedürfnis-Rolle und will das Kind dafür bestrafen, will das „unstimmige“ Verhalten des Kindes ändern. Und so lernt das Kind, dass es selbst etwas falsch gemacht hat und dass ihm etwas weggenommen wird. Daraus entwickelt sich das Bild: Ein Kind hat Mangel erfahren.

## **Doch in Wirklichkeit hat ein Kind das Mangeldenken in seinem Umfeld (schmerzvoll) miterlebt und mitgeföhlt.**

Die Lösung? Suchen Sie als Erwachsener danach, immer offener, freier und einföhlsamer zu werden. Verarbeiten Sie Ihre durch Ihr Mitgeföh! erlebten Schmerzerfahrungen von früher und in der Gegenwart. Entweder mithilfe von Tränen-Yoga oder mithilfe von unabhängigen Happy-End-Visualisierungen oder mithilfe anderer Methoden, die es auf dem Lebenshilfe-Markt massenweise zu entdecken gibt. Suchen Sie sich das aus, was genau für *Sie* passt und *Ihnen* hilft.

Auf diese Weise entdecken Sie Ihr Mitgeföh! und Ihre Fürsorge wieder und können beides befreien.

Im gelösten Zustand können Sie in jeder Situation die Fürsorge-Rolle leben und kümmern sich Schritt für Schritt immer mehr darum, fürsorglich die Menschheit und die Erde zu retten.

Die Kinder und Erwachsenen um Sie herum sowie die Umwelt und die Erde als Ganzes werden es Ihnen danken. Und wenn Kinder und Erwachsene nicht offen sein können, es Ihnen zu danken, dann reagieren Sie wiederum mit viel Fürsorge darauf.

Auch Sie selbst werden immer glücklicher und erfüllter. Denn je öfter Sie in die Fürsorge-Rolle wechseln, umso mehr bildet sich Ihre Fähigkeit aus, auf Ihre eigenen Bedürfnisse fürsorglich zu reagieren.

Befinden Sie sich in der Bedürfnis-Rolle, dann können Sie ganz schnell in die Fürsorge-Rolle wechseln, indem Sie mit Ihrem Bedürfnis, Ihrem Wunsch, Ihrer Sehnsucht selbst *fürsorglich* umgehen – und sich und andere nicht mehr dafür kritisieren.

Je fürsorglicher und erfolgreicher Sie fühlen und handeln, umso glücklicher werden Sie. Denn es kommt nun auch noch eine Sache dazu: Sie fühlen den Sinn in Ihrem Leben, sich fürsorglich um sich selbst, um Ihr Umfeld, um Ihre Umwelt und um unsere Erde zu kümmern. Alles gleichzeitig.

## **Der natürliche und freie Wechsel von „Bedürfnis“ zu „Fürsorge“**

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen ein Bedürfnis erfüllen. Sicherlich haben Sie bisher beim Lesen oder in Ihrem Alltag festgestellt, dass Sie nicht immer so frei und fröhlich in die Fürsorge-Rolle wechseln können, wie ich es von mir berichte und wie ich es empfehle. Sie erleben zwar, dass Ihnen durch meine Beschreibungen einige Lichter aufgegangen sind, dass Sie sich selbst und Ihr Umfeld neu betrachten können, dass Sie immer mehr entdecken, wo Menschen eine Heilungshierarchie leben und ihr Bedürfnis an die Spitze stellen. Aber das löst nicht alles.

Es gibt immer noch Situationen, in denen fühlen Sie sich wie ein Opfer, leiden darunter, wie sich andere Menschen ihnen gegenüber verhalten, oder leiden darunter, dass andere Menschen nicht so „erreichbar“ sind, wie Sie es sich wünschen. Vielleicht können Sie auch mitfühlen, wie schlecht es anderen Menschen geht, und fühlen sich dabei hilflos. Sie wissen nicht, wie Sie fürsorglich helfen können. Oder Sie erleben, dass Ihre Hilfsangebote von anderen nicht glücklich angenommen werden. Im übertragenen Sinne: Ihr Baby schreit, Sie möchten es stillen, doch es verweigert die Nahrung und schreit wütend weiter. Und nun wissen Sie nicht, warum es schreit und wie Sie Ihrem Schatz erfolgreich helfen können. Vielleicht fühlen Sie sich sogar schuldig.

Wenn Sie solche Probleme oder sogar Leid erleben, stecken Sie gerade in der Bedürfnis-Rolle fest. Heilungshierarchie. Sie haben den Wunsch, dass sich etwas ändern und lösen und heilen lässt. Sie haben das Ziel, dass Ihr Umfeld sich glücklich fühlen darf – damit auch Sie selbst glücklich sein dürfen. Sie wünschen sich Harmonie.

Ich lade Sie zu einem weiteren Umdenken ein, das Sie darin unterstützt, auch hier in die Fürsorge-Rolle schlüpfen zu können.

Bisher verknüpfen wir in unserer Vorstellung die Bedürfnis-Rolle immer mit einem Leidgefühl. Wenn ein Baby schreit, ist es bedürftig. Wenn ein Mensch nicht bekommt, was er will, leidet er oder ärgert sich und macht Vorwürfe. Wenn es uns schlecht geht, liegt das daran, dass wir uns bestimmte Wünsche nicht erfüllen können.

Ein Bedürfnis wird immer genau in dem Moment bewusst, in dem man eine Nicht-Erfüllung erfährt.

In Wirklichkeit ist das Bedürfnis aber schon viel früher da. Wenn unsere Harnblase drückt, gehen wir auf's Klo und entlasten uns. Wenn wir Hunger haben, gehen wir in ein Restaurant oder wir kochen selbst oder wir gehen zum Kühlschrank und holen uns etwas zu essen. Wenn wir mit dem Fahrrad irgendwo hinfahren wollen, steigen wir auf, fahren los und kommen an. Wir erleben *nicht* mehr, dass wir zu schreien beginnen und darauf warten, dass Mama uns erhört und unser Bedürfnis erfüllt. All unsere Bedürfnisse sind normale Wünsche und Ziele, die wir verfolgen und uns inzwischen als Erwachsene selbst erfüllen. Auch Kinder, die sich bereits fortbewegen können, folgen ihren Wünschen. Sie wollen irgendwo hin, möchten etwas erforschen, und schon machen sie sich auf den Weg. Dabei probieren sie, jedes Hindernis zu bewältigen. Sie klettern aus ihrem Gitterbettchen oder überwinden andere Schutzkonstruktionen.

Solange wir uns auf dem Weg zu unserer Wunscherfüllung befinden und irgendwann erfolgreich ankommen und sich unser Wunsch erfüllt, ist alles gut. Hier erleben wir zwar kein Leid, aber trotzdem

gehört das alles zur Bedürfnis-Rolle dazu. Wir erleben in uns einen Wunsch, ein Ziel, eine Idee, eine Eingebung, einen Impuls, ein Interesse, ein Bedürfnis und wir machen uns auf den Weg und erfüllen es uns einfach oder suchen nach der Erfüllung. Wir haben das Bedürfnis, uns unseren Wunsch zu erfüllen. Wir haben das Bedürfnis, unser Ziel zu erreichen. Wir haben das Bedürfnis, unsere Eingebung auszudrücken und umzusetzen. Wir haben das Bedürfnis, unsere Idee in die Welt zu bringen und sie zu realisieren. Wir haben das Bedürfnis, unserem Impuls zu folgen. Wir haben das Bedürfnis, unsere Neugierde zu befriedigen.

Das Leid entsteht erst, wenn wir erleben müssen, dass wir an einer Stelle nicht weiterkommen und sich unser Bedürfnis gerade nicht erfüllen lässt oder von anderen nicht erfüllt wird. Normalerweise wechseln wir genau in diesem Moment in die Fürsorge-Rolle. Wir *kümmern* uns um das Hindernis, wir suchen nach einer Lösung. Wir werden kreativ und probieren aus, ob wir unser Bedürfnis auf andere Weise erfüllen können. Wir konzentrieren uns auf das Hindernis und erforschen es. Wir stellen uns selbst oder anderen Menschen Fragen zu diesem Problem, damit wir das Hindernis besser verstehen können und dadurch vielleicht die Lösung finden können. Wir **sorgen dafür** (Fürsorge), dass das Hindernis sich verwandelt und wir unseren Weg weitergehen können, um uns selbst letztendlich unser Bedürfnis erfüllen zu können.

Merken Sie etwas?

Nein? Ich wiederhole auf etwas andere Weise: Wenn wir erleben müssen, dass sich unser Bedürfnis nicht erfüllt, entsteht Leid. In diesem Moment wechseln wir in die Fürsorge-Rolle und kümmern uns darum, dass sich das Leid auflöst.

Erinnert Sie das an etwas?

Ja, genau, an die Heilungshierarchie. Das unerfüllte Bedürfnis steht an erster Stelle. Sobald irgendwo Leid entsteht, lassen wir alles stehen und liegen und kümmern uns um dieses Leid, um es zu heilen!

Das ist der „natürliche“ Umgang mit einem Hindernis auf dem Weg zu unserer eigenen Bedürfniserfüllung. Die Fürsorge-Rolle hat also immer ein einziges Ziel: innerhalb einer Heilungshierarchie dafür zu sorgen, dass sich die Heilungshierarchie auflösen darf. Die Fürsorge will das Leid heilen und das Bedürfnis stillen. Ist das Leid geheilt und das Bedürfnis gestillt, dann hat die Fürsorge ihr Ziel erreicht. Keine Heilungshierarchie mehr, sondern Gleichgewicht. Harmonie.

Nun kann das nächste Bedürfnis kommen. Und wenn die Erfüllung blockiert wird, entsteht Leid und es bildet sich die nächste Heilungshierarchie. Die nächste Fürsorge ist gefragt. Das ungelöste Bedürfnis steht an erster Stelle. Man kümmert sich wieder fürsorglich um die Auflösung der Heilungshierarchie, um Heilung, um Schutz und letztendlich um erfolgreiche Bedürfnisbefriedigung.

Das ist der „natürliche“ Fluss, der natürliche Wechsel von Bedürfnis-Rolle in die Fürsorge-Rolle und wieder in die nächste Bedürfnis-Rolle.

Wodurch entstehen nun unsere Probleme?

Dadurch, dass unser Gehirn nicht perfekt vernetzt ist. Es gibt Bereiche in unserem Gehirn, die wir noch nicht weiterentwickelt und aktualisiert haben. Diese Bereiche befinden sich noch in dem Zustand unserer Kindheit.

In unserer Kindheit haben wir erlebt, dass wir in der Erfüllung unserer Bedürfnisse von unserem Umfeld abhängig waren. Sind diese Gehirnbereiche aktiviert, dann glauben wir in dem Moment, dass wir Fürsorge von anderen Menschen unbedingt brauchen. Und zwar gerade von denen, die uns momentan nicht fürsorglich behandeln. So wie es bei unseren Eltern war. Unsere Eltern wurden streng und distanziert – und das hat uns emotional verletzt. Deswegen brauchten wir Fürsorge *von unseren Eltern*, um diese Verletzung wieder heilen zu können. Hier steckten wir in einer Abhängigkeit fest.

Genauso reagieren wir in manchen Situationen noch heute. Wir rutschen ganz schnell in eine Opfer-Rolle und bleiben darin stecken. Wir lassen die Bedürfnis-Rolle nicht los und wechseln den Menschen gegenüber, die uns verletzt haben, nicht in die Fürsorge-Rolle. Stattdessen wollen wir, dass die Menschen, die uns verletzt haben, in die Fürsorge-Rolle wechseln, dass sie sich öffnen und erkennen, was sie uns angetan haben. Dann werden sie uns einfühlbar und einsichtig sagen, dass es ihnen leid tut (= Fürsorge-Rolle).

Unsere Eltern oder andere Erwachsene (Lehrer) waren streng mit uns oder haben uns bewertet und haben uns dadurch ein seelisches Leid zugefügt. Aber sie haben nie einfühlbar und fürsorglich gesagt, dass es ihnen leid tut, wie Sie sich verhalten haben. Deshalb befinden wir uns in einer Heilungshierarchie, die bis heute besteht. Wir wünschen uns ein Umfeld, das uns für diese Heilung fürsorglich zur Verfügung steht. Deshalb halten wir uns in einer WARTESCHLEIFE auf, bis irgendwann einmal ein wirklich fürsorgliches Umfeld kommt.

Doch je erwachsener wir werden, je mehr Menschen wir kennenlernen, umso mehr können wir die Fehlbarkeit anderer Menschen erkennen. Wir erleben immer mehr, dass andere Menschen uns gar nicht so verstehen können, wie wir es uns wünschen. Wirklich allumfassende Fürsorge ist nicht möglich, weil andere Menschen nicht erspüren können, was wir wirklich brauchen. Es bleibt nur eins: Wir müssen die Fürsorge für uns selbst in die Hand nehmen.

Wenn wir das erkannt haben, würden wir wieder auf natürliche Weise in die Fürsorge-Rolle wechseln und uns selbst um die Beseitigung aller Hindernisse kümmern. Doch wie gesagt: Einige Gehirnbereiche befinden sich noch in dem Zustand dieser Warteschleife. Wir warten darauf, dass sich unser Umfeld fürsorglich um uns kümmert.

Wenn wir warten, ist gerade ein Gehirnbereich aktiviert, der noch kein Update erhalten hat. Das Update für jeden Gehirnbereich lautet:

*Du bist erwachsen und in der Lage, dir die Hilfe zu holen, die du brauchst. Du bist in der Lage, dich um die Erfüllung deiner Bedürfnisse selbst zu kümmern. Und nur du weißt, was du wirklich brauchst und wirklich willst. Dazu musst du dein Umfeld „unterrichten“, damit es dir optimal helfen kann. Du musst deinem Umfeld zeigen, welche Hilfe du brauchst. Du musst deinem Umfeld HELFEN, damit es dir helfen kann. Also: Du musst gegenüber deinem Umfeld die **Fürsorge-Rolle** einnehmen, damit du letztendlich mit der Hilfe deines Umfeldes dein eigenes Bedürfnis erfüllen kannst.*

Wir gehen in unserem Leben viel zu oft davon aus, dass unser Umfeld schon weiß, was richtig und was falsch ist, was funktioniert und was nicht, was getan werden sollte und was nicht. Und dann sind wir verzweifelt, wenn der andere es doch nicht weiß oder sich „falsch“ verhält oder aus Versehen Fehler macht. Gerade berufliche Positionen wie z. B. ProfessorInnen, DoktorInnen, ÄrztInnen, PolitikerInnen, PsychologInnen, WissenschaftlerInnen, GeschäftsführerInnen und andere Menschen „vom Fach“ lösen in uns immer noch die veraltete Sichtweise aus: Sie wissen, was sie tun. Sie wissen, was richtig und was falsch ist. Sie haben Ahnung davon, wie man ein bestimmtes Problem löst.

Das entspricht unserem früheren Denken als Kind: „Unsere Eltern wissen, was wir brauchen. Sie haben Ahnung. Wir werden von ihnen umsorgt. Wir sind in der Erfüllung unserer Bedürfnisse von diesen Menschen abhängig. Diese Menschen haben die Fürsorge-Rolle, wir die Bedürfnis-Rolle.“

Deshalb befinden wir uns in einer Warteschleife und warten darauf, dass uns unser Umfeld optimal hilft, das Richtige tut und uns unser Bedürfnis, unseren Wunsch erfüllt. Und dann ärgern wir uns und regen uns auf (= wütender Baby-Schrei!), wenn etwas schief läuft oder unser Umfeld sich falsch verhält. Demonstrationen auf der Straße gegen falsche Politik gehören auch dazu. Wenn wir auf der Straße gegen etwas demonstrieren, dann bleiben wir in der Bedürf-

nis-Rolle, weil wir selbst unserem Umfeld die Fürsorge-Rolle geben, auch wenn uns unser Umfeld enttäuscht. Wir wechseln also nicht bei Fehlern anderer Menschen (Hindernisse) in die Fürsorge-Rolle.

So entstehen unsere Probleme! Es liegt immer an uns und daran, dass wir in der Bedürfnis-Rolle stecken bleiben. Es liegt in Wirklichkeit nie an den anderen, sondern immer an den Erwartungen, die wir an andere haben. An unseren eigenen Bedürfnissen, die wir nicht selbst fürsorglich erfüllen.

Unsere Probleme lösen sich, wenn wir selbst in die Fürsorge-Rolle wechseln. Wenn wir gegenüber den Fachleuten und PolitikerInnen und allen anderen scheinbaren „Autoritäten“ und Führungspositionen die fürsorgliche Initiative übernehmen. Wenn wir uns fürsorglich darum kümmern, alles Unstimmige Schritt für Schritt zu verbessern und Leid zu beenden und Verletzungen zu heilen.

Ich erinnere mich an den lustlosen Ausruf einiger Erwachsener: „Alles muss man selber machen!“

Ja – genau das ist die lösende Haltung. Allerdings in der positiven und gelösten Fassung: „Alles kann und darf man selbst machen. Man ist eigenverantwortlich und frei und kann jederzeit aktiv werden, wenn man sich seine eigenen Wünsche erfüllen möchte.“

### **Ich biete Ihnen folgenden Maßstab zur Orientierung für Ihr artgerechtes Leben unter Menschen an:**

Der natürliche Zustand ist, dass jeder Mensch seinen eigenen Bedürfnissen folgt und sie sich erfüllt. Dabei kann er frei zwischen Bedürfnis-Rolle und Fürsorge-Rolle hin und her wechseln. Wenn ein Hindernis auftaucht, wechselt man in die Fürsorge-Rolle und kümmert sich fürsorglich um das Hindernis, bis es sich aufgelöst hat.

Hat man das Bedürfnis, ein glückliches Umfeld zu erleben, dann wechselt man gegenüber diesem Umfeld in die Fürsorge-Rolle und kümmert sich darum, dass die Bedürfnisse des Umfeldes erfüllt

werden. Sind die Bedürfnisse des Umfeldes erfüllt und ist das Umfeld nun glücklich und in Harmonie, dann fühlt man sich dadurch auch selbst glücklich und in Harmonie und hat damit gleichzeitig ein eigenes Bedürfnis fürsorglich erfüllt.

Wollen Sie sich selbst ein Bedürfnis erfüllen und benötigen dafür die Fürsorge anderer Menschen, dann gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Der andere Mensch steht Ihnen gerne und fürsorglich zur Verfügung. Er lässt sich von Ihnen zeigen, wie er Ihnen optimal helfen kann. Er macht zwar ab und zu noch Fehler, lernt aber so dazu, dass er Sie darin unterstützen kann, Ihr Bedürfnis zu erfüllen. Ihr Bedürfnis erfüllt sich tatsächlich mit Hilfe des anderen.
- Der andere Mensch versucht es, Sie fürsorglich zu unterstützen, bleibt jedoch an eigenen Bedürfnissen oder Hindernissen hängen und kann diese nicht lösen. Letztendlich ist er dadurch nicht wirklich fähig, Sie darin zu unterstützen, dass Sie Ihr Bedürfnis erfüllen. Sie lassen liebevoll los und suchen sich fürsorglich jemanden, der Ihnen wirklich helfen kann.
- Sie wünschen sich von einem anderen Menschen Unterstützung, doch der andere Mensch kann Ihnen gegenüber nicht in die Fürsorge-Rolle wechseln, sondern bleibt in seiner eigenen Bedürfnis-Rolle stecken. Das drückt sich dann unterschiedlich aus:
  - Er betont sein eigenes Leid und sein eigenes Bedürfnis, damit seine Wünsche mehr Aufmerksamkeit erhalten als Ihre Wünsche (man ringt um Vorrang innerhalb der Heilungshierarchie).
  - Er ärgert sich über Ihren Wunsch nach Hilfe, über Ihre Hinweise, was Sie bräuchten. Auf unbewusster Ebene erlebt er Ihren Wunsch als ein Hindernis bei seiner eigenen Wunscherfüllung.
  - Er macht Ihnen Vorwürfe.
  - Er sagt Ihnen im vorwurfsvollen Ton, was Sie doch selbst tun könnten.

- Er fasst Ihre Wunschäußerung als Kritik an sich selbst auf und rechtfertigt sich.
- Er dreht den Spieß um und sagt Ihnen, was er selbst bräuchte und wo Sie sich gerade entsprechend falsch verhalten.
- Er wertet Sie und Ihre Bedürfnisse ab (um selbst in der Heilungshierarchie ganz oben zu stehen und seinen eigenen Bedürfnissen Vorrang zu geben) usw.

Kurz: Der andere verhält sich Ihnen gegenüber NICHT fürsorglich. Wenn der andere also NICHT in die Fürsorge-Rolle wechselt, dann befindet er sich selbst in der Bedürfnis-Rolle, steckt darin fest und empfindet Sie gerade als Hindernis. Er kann mit diesem Hindernis nicht fürsorglich umgehen. Stattdessen kämpft er bedürftig gegen dieses Hindernis mit allen Mitteln. Mobbing und Ausschluss gehören auch zu diesen Mitteln.

Wenn Sie also von einem anderen Menschen angegriffen werden, dürfen Sie es getrost **nicht persönlich** nehmen. Der andere handelt aus einer Bedürfnis-Rolle heraus. Denken Sie daran: Ihnen wurde sowieso etwas in Ihrer Kindheit vermittelt, was nicht stimmt. Die Erwachsenen hatten Ihnen gesagt, sie müssten sich streng verhalten, weil *Sie persönlich* etwas falsch gemacht hätten. Nur weil das Kind einen Fehler gemacht hat, müsse der Erwachsene bestrafen. Eine Schuldzuweisung und Verantwortungsabgabe. Hier entstand in Ihnen eine falsche Verknüpfung im Gehirn. In Wirklichkeit waren Erwachsene streng, weil sie selbst in der Bedürfnis-Rolle stecken geblieben waren, ein Bedürfnis hatten und das Kind dazu bringen wollten, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Jeder ist für sein eigenes Verhalten selbst verantwortlich.

Mit dieser unstimmigen Schuldzuweisung der Erwachsenen finden Sie damals an, verletzendes Verhalten anderer Menschen auf sich persönlich zu beziehen, es „persönlich zu nehmen“. Jetzt wissen Sie, dass diese Verknüpfung verkehrt ist. Der gelöste Zustand ist: Wenn ein Mensch von Ihnen ein Bedürfnis erfüllt bekommen

möchte, dann erklärt er Ihnen im gelösten Zustand fürsorglich, wie er es braucht. Er weist Sie fürsorglich in die Hilfe ein. Er „unterrichtet“ Sie einfühlsam. Und wenn Sie etwas verkehrt machen, dann korrigiert er Sie einfühlsam und fürsorglich.

Also noch einmal: Werden Sie von einem Menschen angegriffen, dann dürfen Sie frei in die Fürsorge-Rolle wechseln und von dort aus erkennen, dass der andere in der Bedürfnis-Rolle steckt und aus dieser Rolle heraus in einer Heilungshierarchie um Aufmerksamkeit für sein eigenes Leidgefühl kämpft. Dabei wertet er das unstimmige Verhalten seines Umfeldes ab. Damit signalisiert er, dass sein Umfeld ihm gerade nicht für sein eigenes grundlegendes Leid/Bedürfnis fürsorglich zur Verfügung stehen kann. Aus seiner Sicht macht sein Umfeld etwas „falsch“.

Natürlich geschieht das alles auf einer eher unbewussten Ebene. Aber genau das ist die Basis von Kritik, von Abwertung, von Angriffen, von Mobbing, von Ausschluss, von Trennung, von innerer Distanz und vielen weiteren schmerzvollen Verhaltensweisen. Diese Angriffe und Abwertungen haben nie mit der angegriffenen Zielperson zu tun. Sie zeigen nur, dass der Angreifer, der Täter selbst in der Bedürfnis-Rolle stecken geblieben ist. Er wünscht sich tief in seinem Herzen einen fürsorglichen Rahmen, der nur ihm allein zur Verfügung steht und ihm genau den Raum und das Verständnis gibt, das er tief in seinem Herzen seit seiner Kindheit benötigt. Er steckt in einer Heilungshierarchie fest, in der er dafür sorgen muss, immer an erster Stelle zu stehen. Alle seine Aktionen sind darauf angelegt, dass sein Umfeld sich ihm unterordnet. Deswegen fühlt man sich durch seine Äußerungen oder Verhaltensweisen auch „klein“ (untergeordnet).

Sind Sie sich dieser Zusammenhänge bewusst, dann können Sie es fürsorglich zulassen und können es jetzt nachvollziehen, warum sich der andere so verhält. Sie nehmen es nicht mehr persönlich, sondern wissen, dass der andere aus einer ungelösten und blockierten Bedürfnis-Rolle heraus handelt.

Das gilt für alle Menschen, die Ihnen gegenüber NICHT in die Fürsorge-Rolle wechseln können!

Nehmen Sie dies als „Formel“ für Ihr Leben. Das ist der Kompass, mit dem Sie sich durch den Dschungel der gesellschaftlichen Bedürfnisse hangeln können: **Jeder, der Ihnen gegenüber gerade nicht in die Fürsorge-Rolle wechseln kann, steckt in einer eigenen Bedürfnis-Rolle fest. Und das hat mit Ihnen absolut nichts zu tun.**

Nun wissen Sie, dass es allein auf Sie selbst ankommt. Können Sie gegenüber allen Menschen in eine Fürsorge-Rolle wechseln? Auch gegenüber TäterInnen? Oder bleiben Sie in manchen Kontakten selbst in einer Bedürfnis-Rolle stecken? Wenn ja, dann untersuchen Sie sich selbst und fragen sich fürsorglich: Welches tiefe Bedürfnis in mir ist noch unbefriedigt? Wie kann ich es mir selbst erfüllen? Benötige ich andere Menschen dafür? Welche? Wo finde ich diese Menschen?

Es gibt noch eine Schwierigkeit, die ich erwähnen möchte: Resonierende Empfindungen. Wenn Sie gerade im direkten Kontakt mit einem Menschen stehen, der Sie auf irgendeine Weise abwertet, dann fühlen Sie sich schlecht und verletzt. Vielleicht auch gestresst. Sie können zwar in die Fürsorge-Rolle wechseln, aber Sie fühlen sich in der Fürsorge-Rolle trotzdem gestresst oder klein oder schlecht. Das liegt daran, dass Sie sich im direkten Kontakt auf der Gefühlsebene in „Resonanz“ zu diesem Menschen befinden. Nicht umsonst suchen wir nach einem glücklichen Umfeld, mit dem wir uns (in Resonanz) gut und glücklich fühlen können. Da tut ein unglückliches Umfeld natürlicherweise weh. Und keine fürsorgliche Mutter fühlt sich ausgeglichen, wenn ihr bedürftiges Baby vorwurfsvoll schreit. Solche Stressgefühle sind zwar schrecklich, aber das gehört dazu und ist „normal“. Werten Sie sich also nicht selbst ab, wenn Sie

im Kontakt mit einem Menschen, der aus einer Bedürfnis-Rolle heraus Vorwürfe macht, Stress und Unsicherheit fühlen.

Das Stressgefühl wird sich nach kurzer Zeit legen, wenn Sie aus dem Kontakt herausgehen und dann dieses Kapitel hier wieder lesen. Sie werden beim Lesen immer entspannter und es geht Ihnen immer besser. Denn Sie werden sich der Bedürfnis-Rolle des anderen wieder bewusst und erinnern sich wieder daran, Angriffe nicht persönlich zu nehmen.

Haben Sie Interesse für mehr Infos über „Resonierende Empfindungen“, dann lesen Sie bitte meine kostenlose Broschüre im Internet und schauen sich die entsprechenden Videos an:

[http://www.in-resonanz.net/Resonierende\\_Empfindungen.html](http://www.in-resonanz.net/Resonierende_Empfindungen.html)

([http://www.in-resonanz.net/Resonierende\\_Empfindungen.html](http://www.in-resonanz.net/Resonierende_Empfindungen.html))

## Nie wieder Kritik

Alle bisher aufgeführten Sichtweisen haben eine eindeutige Konsequenz: Kritik ist eine Kommunikationsform, die aus der Bedürfnis-Rolle erwächst. Nur der Mensch, der in der Bedürfnis-Rolle feststeckt, formuliert noch Kritik. Würde er bei einer Unstimmigkeit in die Fürsorge-Rolle wechseln, dann schaut er zuerst, ob ein anderer Mensch gerade offen für Veränderungsvorschläge ist. Kann er das nicht erkennen, ob der andere offen ist, dann fragt er vorsichtig an, ob der andere sich Veränderungsangebote wünscht. Wenn ja, dann kann er nun fürsorglich seinen Veränderungsvorschlag formulieren und dem anderen zur Verfügung stellen. Dabei achtet er fürsorglich darauf, dass er das aus einer dienenden Haltung heraus formuliert, als *Angebot*. Das Gegenüber entscheidet allein, ob das Angebot Sinn macht oder nicht.

Wer also eigene Ziele verfolgt und erhält von anderen Menschen dafür Kritik, der kann ohne schlechtes Gewissen diese Kritik zurückweisen, denn sie hat nichts mit ihm persönlich zu tun. Die Kritik kommt aus einer Bedürfnis-Rolle und ist daher immer geprägt von den Bedürfnissen und persönlichen Vorstellungen des Kritikers. Kritik zeigt allein, welches Bedürfnis im Kritiker noch nicht erfüllt ist.

In der Fürsorge-Rolle kümmert sich ein „Kritiker“ immer darum, ob der andere offen für eine Veränderung ist und ob das Verände-

rungsangebot wirklich hilft. Aber dann würde man denjenigen nicht mehr „Kritiker“ nennen, sondern „Unterstützer“.

Natürlich können Sie auch auf Kritik eines anderen Menschen mit Fürsorge reagieren und ihm zuhören und ihn in seiner Bedürfnis-Rolle unterstützen. Sie können sich aber auch fürsorglich beim anderen für sein Kritikangebot bedanken, es so stehen lassen und sich dann anschließend wieder um sich selbst und um Ihre Ziele kümmern.

Falls Sie bis heute noch dachten, es gäbe in irgendeiner Situation „berechtigte“ Kritik und Sie „müssen“ diese Kritik anhören oder lesen: Nein, nicht mehr nötig. Berechtigte Kritik an Ihnen ist immer unberechtigt. Vielleicht haben Sie tatsächlich einen Fehler gemacht – aber die stimmige Reaktion darauf kann nur wie folgt sein: Der andere Mensch erklärt Ihnen *fürsorglich*, wie er es als „richtig“ einstuft. Er weist Sie *fürsorglich* auf Ihren Fehler hin und „unterrichtet“ Sie einfühlsam, so dass Sie optimal und *stressfrei dazulernen* können.

Nun haben Sie endlich die klare Wahl und müssen sich Kritik nicht mehr zur Verfügung stellen. Sie können stattdessen gezielt nach fürsorglicher Unterstützung suchen und alles Kritische ausfiltern und beim Kritiker lassen. Natürlich können Sie sich auch fragen, ob das Feedback des anderen Ihnen bei einem ungelösten Thema weiterhilft, wenn Sie die kritische Haltung des anderen herausfiltern und sich nur auf den sachlichen Inhalt konzentrieren. Wenn Sie darin aber keine Hilfe für sich entdecken, können Sie getrost davon lassen.

Wenn Sie es wollen, können Sie sich fürsorglich um den Kritiker kümmern, der gerade demonstriert, dass er ein Problem hat.

## **Aus der Sicht des NeuroSonanz-Modells**

### **Das NeuroSonanz-Modell „Neun Basismuster“**

Im Jahr 2014 habe ich ein Modell für die Empathie-Schule NeuroSonanz<sup>®</sup> entwickelt. Ich behaupte, dass sich mit diesem Modell fast alle Alltagssituationen darstellen lassen - genauso wie sich mit Hilfe der drei Grundfarben Rot, Grün und Blau fast das gesamte Farbspektrum herstellen lässt.

Das NeuroSonanz-Modell besteht im Grunde aus vier Elementen. Werden diese Elemente jeweils mit Schmerz kombiniert und werten wir diese Kombinationen als eigenständige Elemente, dann erhalten wir ein Modell aus insgesamt acht Elementen. Das entsprechende Schaubild dazu finden Sie auf Seite 78. Das neunte Element ist dort nicht abgebildet, denn es stellt den Beobachter dar. Der Beobachter sind Sie selbst, wenn Sie das Modell anschauen – oder wenn Sie sich selbst oder etwas anderes beobachten.

Alle Muster in uns wollen sich mehr oder weniger stark in bessere Gleichgewichte bewegen und befinden sich in entsprechenden „Prozessen“ – ausgenommen der Beobachter. Er beobachtet einfach.

Mit diesem Modell lassen sich nicht nur Alltagssituationen darstellen, sondern auch fast alle unsere inneren Prozesse, unsere

Veränderungen von Verhaltens- und Denkmustern. Deswegen gebe ich diesem Modell den Zusatz: „Neun Basismuster“.

Eine ausführliche Erklärung der einzelnen Modell-Elemente finden Sie im kostenlosen E-Book (PDF-Datei) „Das NeuroSonanz-Modell“ auf der Website [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de). Wer dann noch mehr Informationen dazu lesen und auch dazugehörige farbliche Grafiken anschauen möchte, findet alles im Internet auf [www.NeuroSonanz.com](http://www.NeuroSonanz.com) – dort im Archiv (eine ältere Version des Modells).

Wofür ist das „NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster“ gut?

- Sie können damit im Gespräch mit anderen Menschen Ihre inneren Zustände formulieren und gezielt erläutern (Kommunikation im Außen).
- Sie können im Gespräch mit anderen Menschen die aktuelle Situation klar auf den Punkt bringen (Kommunikation im Außen).
- Sie können es als eine „Bild-Sprache“ einsetzen, um mit Ihren inneren Mustern zu kommunizieren. Damit erhalten Sie leichter Antworten aus Ihrem Unbewussten und lernen sich selbst besser zu verstehen (Kommunikation im Inneren).
- Sie können sich damit schneller in angenehme emotionale Zustände bringen (gute Gefühle, bessere Stimmung).
- Sie können es als Werkzeug einsetzen, um sich besser in Ihr Umfeld hineinzusetzen und es nachzuvollziehen (Resonanz, Empathie).
- Sie können es als „Alarmanlage“ einsetzen, um schneller ungewollte und unbewusste Beeinflussungen aufzudecken (Klarheit).
- Sie können es als Schutzschild einsetzen, um sich vor den Folgen ungewollter Beeinflussungen besser zu schützen (Selbstschutz).

... und noch vieles mehr.

In uns Menschen gibt es vier grundlegende Musterautomatismen, mit deren Hilfe wir uns in bessere Gleichgewichte bewegen. Diese Muster hängen mit unseren Basiswünschen zusammen, die ich in dem Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ erwähnt habe. Allerdings hilft nicht jedes Muster bei jedem Wunsch. Wir müssen von Situation zu Situation flexibel wählen, welches Muster gerade sinnvoll ist.

Die vier Muster lauten:

- Ein eigenes Ziel erreichen wollen und es auch erreichen. Über sich hinauswachsen.
- Sich dem Umfeld anpassen. Den Zielen des Umfeldes zur Verfügung stehen. Dazugehören.
- Sich abgrenzen und keinem anderen Ziel zur Verfügung stehen. Nicht mitmachen, sich schützen, sich selbst Raum nehmen.
- Zustimmung, etwas als dazugehörig anerkennen. Sich heilen, integrieren, vervollständigen.

Diese vier Muster können wir den vier Elementen aus dem Modell zuordnen (obere Hälfte vom Schaubild auf Seite 78):

Spieler: „Ich folge meinem Ziel.“

Mit-Spieler: „Ich stehe dir zur Verfügung.“

Nicht-Spieler: „Ich mache nicht mit.“

Alles-Spieler: „... und auch *das* gehört dazu.“

Ich habe den Begriff „Spieler“ verwendet, weil mich dieser Begriff an das fröhliche Spielen von Kindern und Erwachsenen erinnert und weil ich nach einem Begriff gesucht habe, der einprägsam ist und zum Modell passt. Das Ergebnis dieser Suche ist der Begriff „Spieler“.

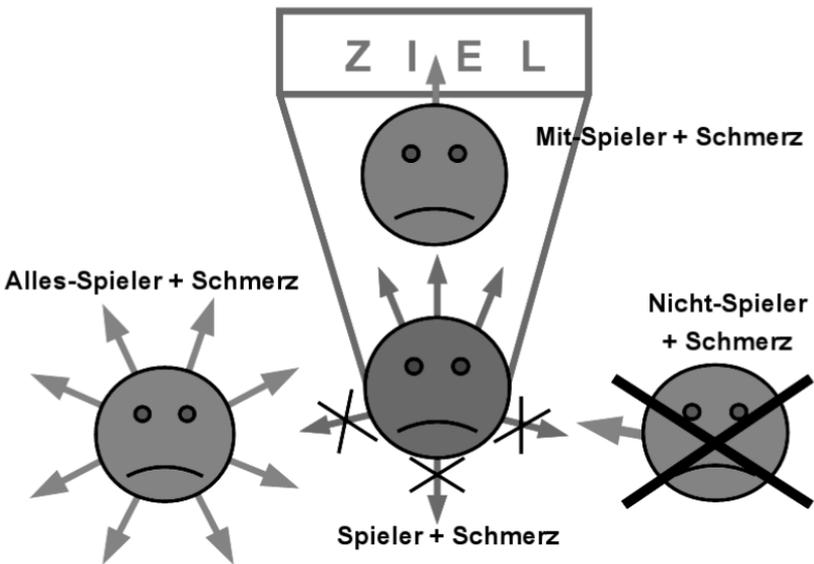
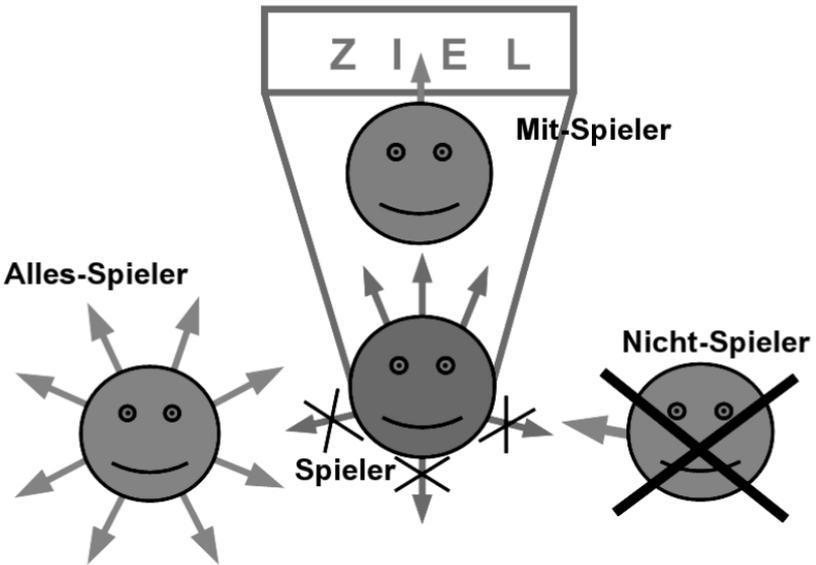


Abbildung 1 NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster

Die anderen vier mit Schmerz kombinierten Muster (untere Hälfte vom Schaubild) kommen dadurch zustande, dass ein Mensch in seiner Kindheit zu diesen ersten vier Mustern *gezwungen* wird. So ein Zwang entsteht in Situationen, in denen ein Kind gerade *nicht* den Wunsch hat, das entsprechende Muster zu leben. Aber Eltern oder andere Erwachsene empfinden es als angemessen und bringen das Kind gegen seinen Wunsch dazu, das entsprechende Muster zu leben. Oder sie kontrollieren es, dass das Kind das Muster konzentriert und gewissenhaft durchführt. Dabei benutzen sie als Hilfsmittel die Methoden: unangenehme Folgen, strenges Verhalten, schmerzvolle Strafe oder leidvoller Ausdruck („Mir geht es schlecht, wenn du das nicht machst“ – „Das ist aber schade!“ = Opfer = Ungleichgewicht). Je öfter ein Kind so einen Zwang erlebt, umso weniger kann es solche Situationen im Nachhinein heilen und umso mehr bildet sich daraus ein schmerzvoller Musterautomatismus.

Spieler + Schmerz: „Ich soll ein Ziel verfolgen.“

Mit-Spieler + Schmerz: „Ich soll zur Verfügung stehen.“

Nicht-Spieler + Schmerz: „Ich darf nicht mitmachen.“

Alles-Spieler + Schmerz: „Ich soll *das* auch als dazugehörig anerkennen.“

(Der Begriff „soll“ kann auch durch „muss“ ausgetauscht werden.)

Wenn wir es schaffen, die vier mit Schmerz kombinierten Muster vom Schmerz wieder unabhängig zu machen, dann sind die vier gelösten („normalen“) Muster frei, locker und auch im schnellen Wechsel unabhängig voneinander lebbar.

Das neunte Basismuster passt nicht in die bildliche Darstellung des NeuroSonanz-Modells hinein. Wir aktivieren es, während wir das NeuroSonanz-Modell anschauen (und nicht nur da). Es ist unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein, unser Beobachten, unsere Achtsamkeit, unsere Reflexion über das, was gerade passiert, es ist

unser Gewährsein<sup>1</sup>. Wenn ich unsere Aufmerksamkeit als Symbol bildlich darstellen und in das Schaubild einfügen würde, dann entstünde ein Widerspruch: Wir würden mit unserer Aufmerksamkeit auf das Symbol für Aufmerksamkeit schauen. Weil ich das verwirrend finde, sage ich einfach nur: *Während* wir unser Umfeld oder dieses Buch oder das NeuroSonanz-Modell oder uns selbst beobachten, haben wir das neunte Basismuster aktiviert: der „Beobachter“.

Dadurch wird das NeuroSonanz-Modell dreidimensional: Zu dem Modell gehören die aufgezeichneten acht Basismuster, die im Schaubild auf Seite 78 abgebildet sind, und gleichzeitig wir selbst mit unserer Aufmerksamkeit. Wir beobachten das Modell und lenken unsere Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Punkte des Modells.

Ich behaupte, dass das Beobachten nicht mit Schmerz verknüpft werden kann. Der reine Beobachter ist und bleibt neutral und beobachtet einfach nur, auch den Schmerz. Das ist immer so. Deswegen gibt es nur *eine* Version dieses Basismusters – und keine mit Schmerz verknüpfte.

Unser Alltag ist durchmischt von allen neun Basismustern. Welche Basismuster aktiviert sind, hängt sowohl von uns selbst als auch von der jeweiligen Situation ab. Mal folgen wir gerne unserem Ziel, mal zwingen wir uns dazu, mal machen wir gerne mit, mal fühlen wir uns zum Mitmachen gezwungen, mal machen wir lieber nicht mit und mal fühlen wir uns ausgeschlossen, mal können wir offen und frei zustimmen und mal zwingen wir uns, etwas zu integrieren, wollen es aber eigentlich gar nicht – und meistens beobachten wir, was wir tun

---

<sup>1</sup> Ich unterscheide nicht zwischen den Begriffen Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Beobachten, Achtsamkeit, Gewährsein. Für mich stellt alles im Kern das gleiche Muster in uns dar. Diese Begriffe werden im Sprachgebrauch oft mit anderen Mustern verknüpft und werden deshalb unterschiedlich verwendet. Z. B. wird Achtsamkeit mit Mitgefühl oder Akzeptanz verknüpft, Bewusstsein mit Bewusstheit, Aufmerksamkeit mit Aufpassen etc.

und was wir fühlen. Wir beobachten es und reflektieren darüber oder wir beobachten es, ohne genauer zu reflektieren. Manchmal können verschiedene Basismuster gleichzeitig aktiviert sein.

Ich kann mir vorstellen, dass Sie sehr viel mit all diesen Situationen anfangen können. Jeder von Ihnen ist garantiert in der Lage, entsprechende Beispielsituationen dafür zu erzählen, wenn er nicht sogar sein gesamtes Leben dadurch beschreiben kann.

Wenn Sie das Schaubild des NeuroSonanz-Modells auf Seite 78 anschauen, dann ist es wichtig zu wissen, dass bildlich zwar Beziehungen untereinander hergestellt sind (durch die Pfeile und Positionen zueinander), dass diese Basismuster in Wirklichkeit aber so unterschiedlich sind, wie Getränke unterschiedlich sind: Kaffee, Tee, Milch, Alkohol etc. Jedes Getränk ist anders und hat eine andere Wirkung. So ist es mit den Basismustern: Jedes Muster ist anders und hat eine andere Wirkung. Es gibt keine Widersprüche und keine Unlogik zwischen den Mustern, so wie es keine Widersprüche zwischen Getränken gibt. Es gibt nur Unterschiede und Wahlmöglichkeiten.

Soweit die Mini-Einführung in das NeuroSonanz-Modell.

## **Fürsorge und Bedürfnis im NeuroSonanz-Modell**

Nun kann ich Ihnen mithilfe des Modells sowohl die Bedürfnis-Rolle als auch die Fürsorge-Rolle noch genauer definieren:

Befinden wir uns in der Bedürfnis-Rolle, dann haben wir einen Wunsch, ein Bedürfnis, ein Ziel. In der Bedürfnis-Rolle sind wir also als „Spieler“ unterwegs.

**Spieler = *Bedürfnis-Rolle***

**Spieler + Schmerz = *Bedürfnis-Rolle***

Befinden wir uns in der Fürsorge-Rolle, dann kümmern wir uns um das Bedürfnis eines anderen Menschen – oder um ein Hindernis,

das wir gerade auf dem Weg zu unserem Ziel erleben. In beiden Fällen stehen wir etwas anderem zur Verfügung. Dies entspricht dem Mit-Spieler.

Wenn ein anderer Mensch uns mitteilt, dass wir uns von ihm fernhalten sollen oder dass wir ihm nicht helfen können, dann werden wir in dem Moment zu einem Nicht-Spieler. Wehren wir uns nicht gegen die Entscheidung des anderen, dann stehen wir ihm dabei fürsorglich zur Verfügung, indem wir diesen Ausschluss annehmen, ihm zustimmen.

Nehmen wir die Haltung „Alles gehört dazu“ ein und sind dadurch ein Alles-Spieler, dann integrieren wir alles auf eine besonders fürsorgliche Weise.

### **Mit-Spieler / Nicht-Spieler / Alles-Spieler = Fürsorge-Rolle**

Sind diese Basismuster aber mit einem Schmerz kombiniert, dann haben wir tief in uns den Wunsch, diesen Schmerz loszuwerden. Das bedeutet, wir haben ein Bedürfnis. In dem Fall befinden wir uns wieder in der Bedürfnis-Rolle:

### **Mit-Spieler + Schmerz / Nicht-Spieler + Schmerz / Alles-Spieler + Schmerz = Bedürfnis-Rolle**

Ab Seite 61 schrieb ich über den natürlichen Wechsel zwischen der Fürsorge-Rolle und der Bedürfnis-Rolle. Hier nun die Erklärung mithilfe des NeuroSonanz-Modells:

Haben wir das Basismuster „Spieler“ aktiviert und folgen einem Ziel oder wollen uns einen Wunsch erfüllen oder ein Leid auflösen, dann befinden wir uns in der natürlichen und schmerzfreien Bedürfnis-Rolle.

Sobald wir auf unserem Weg zum Ziel auf ein Hindernis stoßen, werden wir zum Nicht-Spieler, weil wir gerade unser Ziel nicht erreichen können. Im gelösten Zustand wären wir nun als Nicht-Spieler in der Fürsorge-Rolle und kümmern uns um das Hindernis.

Ist das Hindernis geklärt und können wir anschließend weiter unser Ziel verfolgen, dann sind wir wieder als Spieler in der Bedürfnis-Rolle.

Wenn aber auf unserem Weg zum Ziel nun ein anderer Mensch kommt, dem es schlechter geht als uns (Heilungshierarchie) und der von uns wünscht, dass wir ihm unterstützend zur Verfügung stehen, dann können wir vom Basismuster Spieler in das Basismuster Mit-Spieler wechseln, also von der Bedürfnis-Rolle in die Fürsorge-Rolle. Wir unterstützen ihn bei seinem Ziel nach Heilung.

Hat der andere mit unserer Hilfe sein Ziel erreicht, dann können wir wieder vom Basismuster Mit-Spieler in das Basismuster Spieler wechseln (von der Fürsorge-Rolle in die Bedürfnis-Rolle) und unser eigenes Ziel weiterverfolgen.

Probleme entstehen immer dann, wenn der Wechsel nicht gelingt. Können wir von unserem aktuellen Ziel nicht loslassen und bleiben in der Bedürfnis-Rolle, dann ist der Wunsch des anderen Menschen für uns eine Störung, ein Hindernis, gegen das wir nun zu kämpfen beginnen. Oder wir sind genervt vom anderen. Diese Gefühle kommen nur, wenn wir weiterhin das Spieler-Muster aktiviert lassen und in der Bedürfnis-Rolle bleiben.

Lassen wir uns aber unterbrechen (Nicht-Spieler), stellen uns dann dem anderen zur Verfügung (Mit-Spieler) und haben dabei die Haltung, dass alles dazugehört (Alles-Spieler), dann sind wir problemlos in der Fürsorge-Rolle.

Es gibt ein großes Hindernis bei diesem freien Wechsel: die Überzeugung oder das Gefühl, sich selbst aufgeben zu müssen. Sehr viele Menschen identifizieren sich mit dem Basismuster „Spieler“. Sie identifizieren sich mit der Bedürfnis-Rolle. Und wenn sie plötzlich aufgrund neuer Umstände in die Fürsorge-Rolle wechseln müssten, dann müssten sie auch ihre aktuellen Ziele loslassen oder aufgeben. Gibt es dabei aber Befürchtungen und Ängste und hält

man besonders intensiv an seinen Zielen und Wünschen fest, dann hätte man beim Loslassen der Ziele das Gefühl von **Selbstaufgabe**.

In unserer Gesellschaft herrscht leider die Sichtweise, dass man sich nie selbst aufgeben, sondern immer „zu sich stehen“ solle. Diese Überzeugung erschwert den natürlichen und freien Wechsel von der Bedürfnis-Rolle in die Fürsorge-Rolle extrem. Sie führt zu vielen inneren und äußeren Konflikten.

Sobald man aber erfahren hat, dass man bei einem Wechsel in ein anderes Basismuster (von Spieler zu Mit-Spieler oder zu Nicht-Spieler oder zu Alles-Spieler) nicht seine Persönlichkeit verliert, sondern nur für einen bestimmten Zeitraum das Verfolgen seiner eigenen Ziele loslässt, wird der Wechsel leichter. Das führt dazu, dass man schneller und leichter der gegenwärtigen Situation entsprechend zwischen diesen Basismustern und damit zwischen der Fürsorge-Rolle und Bedürfnis-Rolle wechseln kann. So ist man wesentlich flexibler und leidet kaum noch unter dem ständigen Wandel der Gegenwart, dem wir alle ausgeliefert sind.

Das NeuroSonanz-Modell kann noch zu einer Aufklärung eines weiteren großen Irrtums beitragen. Vor kurzem las ich einen Satz, der dem Sinn nach ungefähr folgende Botschaft hatte:

„Du spürst das Leid in deinem Umfeld. Und du versuchst, dieses Leid zu heilen und in eine Gelöstheit zu verwandeln. Wenn du aber die Erfahrung machst, dass du nichts bewirken kannst, dann lasse los und sei selbst die Gelöstheit, die du dir wünschst.“

Ich sah plötzlich das NeuroSonanz-Modell vor mir und erkannte den großen Widerspruch, in welchem sich sehr viele Menschen aufhalten: Wenn man das Ziel hat, das Leid im Umfeld aufzulösen, hat man ein Bedürfnis und ist ein Spieler. Um dem Umfeld aber optimal helfen zu können, muss man sich dem Ziel des Umfelds zur Verfügung stellen. Man wird also Mit-Spieler. Das bedeutet, dass man als Grundlage für sein Verhalten sein Basismuster Spieler

aktiviert hat und sich gleichzeitig als Mit-Spieler engagiert, um sich letztendlich ein *eigenes* Ziel zu erfüllen (Heilung des Umfeldes).

Kinder wollen, dass die Eltern glücklich sind. Dann sind sie auch selbst glücklich. Also bemühen sich die Kinder, die Eltern glücklich zu machen. Da die Kinder aber nicht wirklich wissen können, was die Eltern tatsächlich glücklich macht, ist dies ein unlösbarer Zustand. Als Spieler Mit-Spieler zu sein, ist ein Widerspruch in sich und erzeugt grundsätzlich IMMER eine Spannung, nämlich die Spannung zwischen den Zielen des Umfeldes und den eigenen Zielen. Diese können niemals hundertprozentig gleich sein. Deswegen ist diese Vorgehensweise immer automatisch mit einem Lastgefühl begleitet, mit einem Spannungsgefühl. Man spürt die Spannung zwischen den unterschiedlichen Wünschen.

Diese Spannung entsteht auch, wenn man zunächst alle seine Ziele aufgegeben und sich als Mit-Spieler den Zielen seines Umfeldes zur Verfügung gestellt hat. Entwickelt man nun als Mit-Spieler plötzlich beim Helfen auch noch eigene Ziele, dann wird man als Mit-Spieler gleichzeitig zum Spieler. Ein Kampf, ein Konflikt zwischen zwei Zielen entsteht.

Fazit: Seitdem ich das erkannt habe, rutsche ich nicht mehr in diesen Zustand. Ich setze mir selbst nicht mehr das Ziel, mein Umfeld heilen zu wollen.

Wie wäre der gelöste Zustand?

Entweder ich verfolge als Spieler allein meine eigenen Ziele und BIN SELBST die Gelöstheit und Leichtigkeit, die ich mir wünsche.

Oder mein Umfeld wünscht sich meine Hilfe und meine Unterstützung. ***Dann gebe ich meine eigenen Ziele vollkommen auf (= Selbstaufgabe)*** und wechsle in die Fürsorge-Rolle. Ich werde zum Mit-Spieler, der den anderen bei der Erreichung seiner Ziele unterstützt. Hier kann ich mich frei von eigenen Bedürfnissen vollkommen auf die Unterstützung des anderen konzentrieren.

Sobald ich als Mit-Spieler spüre, dass ich eigene Ziele entwickle und eine Spannung in mir entsteht, dann kommuniziere ich das und fälle eine Entscheidung: Entweder ich gebe diese eigenen Ziele sofort wieder auf oder ich teile meinem Umfeld mit, dass ich als Mit-Spieler nicht mehr weiter zur Verfügung stehe und nun ein eigenes Ziel zu verfolgen beginne.

Dieser freie und offene Wechsel zwischen Spieler und Mit-Spieler, zwischen Bedürfnis-Rolle und Fürsorge-Rolle fühlt sich viel besser und freier an, als die Spannung, mit einem eigenen Ziel das Ziel eines anderen Menschen zu unterstützen, als die Spannung, in der Bedürfnis-Rolle die Bedürfnis-Rolle eines anderen Menschen auflösen zu wollen.

Nutzen Sie dieses Spannungsgefühl. Immer wenn Sie eine Spannung in Ihrem Alltag fühlen, könnte dies ein Hinweis auf die Existenz von zwei Zielen sein. Hier ist Ihre eigene Entscheidung gefragt. Entscheiden Sie sich, entweder komplett in die Fürsorge-Rolle zu wechseln und allein dem Ziel Ihres Umfelds als Mit-Spieler zur Verfügung zu stehen, oder komplett in die Bedürfnis-Rolle zu wechseln und Ihrem Umfeld mitzuteilen, dass Sie Ihr eigenes Ziel an die oberste Stelle stellen (Spieler), sich darum kümmern und Ihrem Umfeld gerade nicht zur Verfügung stehen.

Solange Sie eine Spannung spüren, haben Sie sich selbst nicht zwischen der Bedürfnis-Rolle und der Fürsorge-Rolle entschieden. Sie erleben gerade die Spannung zwischen zwei unterschiedlichen Zielen.

## **Das Erde-Rettungsnetzwerk (Earth Rescue Network)**

Jetzt ist es soweit. Sie können loslegen und die Erde retten gehen. Es steht Ihnen nichts mehr im Wege. Auf alle Hindernisse, die Ihnen auf Ihrem Weg begegnen, können Sie nun mit der Fürsorge-Rolle reagieren. Und wenn Sie es nicht können und in der Bedürfnis-Rolle feststecken, in der Sie sich verletzt und hilflos fühlen, dann ist das ebenfalls ein Hindernis. Auch auf dieses Hindernis können Sie mit Selbst-Fürsorge reagieren. Sie wissen, dass die Bedürfnis-Rolle ein Schatz ist (siehe Seite 39). Deswegen können Sie sich selbst tief in Ihre Bedürfnis-Rolle eintauchen lassen und sich gleichzeitig fürsorgliche Menschen holen, die Ihnen helfen. Oder Sie visualisieren sich fürsorgliche Menschen, um ein emotionales Bedürfnis zu befriedigen. Oder Sie kümmern sich um sich selbst, lösen das Hindernis Schritt für Schritt auf und erfüllen sich Ihr Bedürfnis. Die Fürsorge-Rolle bringt Sie immer wieder weiter. Jedes Bedürfnis gehört dazu und Sie schauen eigenverantwortlich in Ihrer Fürsorge-Rolle, wie Sie fremde und eigene Bedürfnisse optimal befriedigen können.

Mit dieser neuen inneren Haltung können Sie losgehen, ihre eigenen Bedürfnisse fürsorglich erfüllen, andere Menschen bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse fürsorglich unterstützen und die Erde fürsorglich retten.

Die Frage ist: Wie?

Auf diese Frage wird jeder eine andere Antwort haben. Deswegen bleibt mir an dieser Stelle nur, Ihnen meine persönliche Ideen vorzustellen und „Sie dazu einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren“ (Gerald Hüther), eigene Ideen zu entwickeln. Oder meine Ideen umzusetzen. Oder beides.

Doch bevor ich meinen persönlichen Vorschlag formuliere, möchte ich noch einen Punkt bewusst machen:

Durch die Erkenntnis, dass es Heilungshierarchien gibt, können wir bewusst in unserem Leben die Probleme unserer Erde innerhalb dieser Hierarchie ganz nach oben an die Spitze stellen. Dadurch kümmern wir uns um unseren Lebensraum.

An zweiter Stelle folgt dann unsere Existenzsicherung mithilfe unseres Berufs. Denn wenn die Erde nicht mehr funktioniert und wir auf diesen Planeten nicht mehr leben können, werden wir sowieso keine Arbeit mehr haben. Durch unsere Fähigkeit, in die Fürsorge-Rolle zu wechseln, können wir uns um diese beiden Probleme fürsorglich kümmern und suchen nach entsprechenden Lösungen.

Entscheidend ist dabei immer: Wenn Sie aus der Fürsorge-Rolle heraus agieren, dann machen Sie anderen Menschen keine Vorwürfe mehr für ihr Verhalten. Sie kritisieren nicht, Sie greifen nicht an, Sie ärgern sich nicht über das, was passiert. Stattdessen haben Sie die volle Energie zur Verfügung, allen Menschen gegenüber voller Fürsorge zu handeln. Die Energieverschwendung durch bedürftige Auseinandersetzungen finden nicht mehr statt. Sie können Ihre Energie in die Fürsorge bündeln. Das ist auch eine Form des Energiesparens – bei uns selbst.

Wenn andere Menschen Sie angreifen oder Ihnen Vorwürfe machen, dann können Sie in der Fürsorge-Rolle reagieren. Sie erkennen die Bedürfnis-Rolle des anderen, fühlen vielleicht gestresst (Resonanz zum Stress des anderen), können aber problemlos fürsorglich damit umgehen und Ihren Weg weitergehen. Sie lassen sich davon nicht mehr aufhalten. Setzt Ihnen jemand eine Grenze,

dann können Sie diese Grenze als „individuelle Grenze eines Einzelnen“ identifizieren, sie mit Fürsorge respektieren und suchen an anderer Stelle oder auf anderer Ebene weiter nach einer Lösung.

Sobald Sie sich selbst rechtfertigend, kämpfend oder verärgert erleben, fällt Ihnen wieder ein: „Das ist die Bedürfnis-Rolle, in der ich gerade feststecke.“ Dann wechseln Sie in die Fürsorge-Rolle und verhalten sich gegenüber dem anderen und sich selbst wieder fürsorglich. Dabei spüren Sie, wie es Ihnen allmählich wieder besser geht. Ein tägliches Training, das immer besser funktioniert. Letztendlich erleben Sie immer öfter:

**Sie kümmern sich voller Energie und Fürsorge um Lösungen.**

Wenn ich innerhalb der Bedürfnis-Rolle nachdenken würde, wie wir die Erde retten können, dann stelle ich mich in der Heilungshierarchie an die erste Stelle (mein Bedürfnis). Dabei suche ich danach, wie mich mein fürsorgliches Umfeld optimal bei meinem Ziel unterstützen könnte. Ich würde den PolitikerInnen die Rolle der „dienenden Sicherer“ geben und überlegen, was die PolitikerInnen tun müssten, damit es mir und der Erde besser geht. Hier denke ich „von oben nach unten“. Ich bin oben und die PolitikerInnen sind unten und sollen meinen Vorstellungen dienen. Das lässt mich eher resigniert fühlen, weil dies nicht passiert. Die PolitikerInnen handeln nicht so, wie ich es brauche und für richtig halte. Keine Chance ... – Dabei sind es in Wirklichkeit nicht die PolitikerInnen, die in mir dieses Gefühl von Resignation auslösen, sondern mein Feststecken in der Bedürfnis-Rolle ist dafür verantwortlich!

Wenn ich aber in die Fürsorge-Rolle wechsele, zum Mit-Spieler für unseren Planeten werde und hier nachdenke, dann beginne ich bei mir selbst. Ich denke „von unten nach oben“. Ich stehe in der Heilungshierarchie dienend unten und die Erde steht mit ihren Problemen und Bedürfnissen oben. Ich stehe der Erde zur Verfügung. Hier

habe ich alle Handlungsmöglichkeiten und kann mich frei fühlen. Deshalb bleibe ich also in der Fürsorge-Rolle und überlege weiter:

„Wenn jetzt schon alles möglich wäre, wenn alles finanzierbar wäre und es genügend Menschen gäbe, die offen sind und mitmachen, was würde ich selbst ohne großen Aufwand und ohne Hindernisse *sofort* umsetzen?“

Wenn ich mir vorstelle, dass es viele Menschen gibt, die sofort Lösungen aktiv umsetzen, dann hätte ich total Lust, für diese Menschen **aufzuschreiben**, wo man überall etwas verändern könnte.

Ich glaube, dass wir alle diese Seite in uns haben: Wir sagen anderen Menschen, was man anders machen könnte. Schon Eltern haben ihren Kindern gegenüber diesen Drang. Oder denken Sie an das Puppenspiel mit Kasper und dem Krokodil. Die Kinder hatten den spontanen natürlichen Drang, den Kasper vor der Gefahr zu warnen. Ihre Lösung war, ihn *auf die Gefahr aufmerksam zu machen*.

### **Der erste aktive Schritt:**

**Voller Fürsorge auf ein Problem aufmerksam machen und gleichzeitig konstruktiv eine Lösung dafür anbieten.**

Das kann ich problemlos zeitlich und energetisch in meinen Alltag einbauen. Das, was ich jetzt schon tue: Ich wende Zeit und Energie auf, um dieses E-Book zu schreiben und immer wieder weiterzuentwickeln. Mit diesem E-Book mache ich darauf aufmerksam, wie man konstruktiv und voller Fürsorge mit sich selbst und mit anderen Menschen umgehen kann. Außerdem beginne ich, eine Website und eine Facebook-Seite aufzubauen unter dem Titel: Earth Rescue Network (Erde-Rettungsnetzwerk).

Ich glaube, sehr viele Menschen können es leicht in Ihren Alltag einbauen, im Internet auf Probleme aufmerksam zu machen und gleichzeitig konstruktive Lösungen vorzuschlagen oder zu berichten. Und das würde bedeuten, dass wir ein riesiges Potenzial an Ideen auf dieser Welt haben und ein riesiges Potenzial an Menschen, die

sich neue Lösungen überlegen, wenn sie wüssten, dass diese Lösungen begrüßt und umgesetzt werden würden. Dieses Potenzial ist sehr wichtig und sollte in keiner Weise gebremst werden. Denn je mehr wir uns mit Erde-Rettungs-Ideen beschäftigen, umso höher wird die Chance, dass wir es selbst allmählich in unsere alltäglichen Verhaltensmuster einzubauen beginnen. Jeder Lernprozess läuft so ab.

**Wer also Lust hat, als ersten aktiven Schritt auf Facebook konstruktive und praktisch umsetzbare Veränderungsvorschläge für unsere Lebensweisen aufzuschreiben oder bereits existierende Vorschläge zu teilen, zu posten, zu veröffentlichen, der kann sich auf der Facebookseite des „Earth Rescue Network“ austoben und dort alles veröffentlichen, was er für wichtig erachtet. Natürlich mit viel Fürsorge. 😊**

<https://www.facebook.com/DeinRettungsnetzwerk>

Nächster Schritt: Wenn ich mir vorstelle, dass ich eine Verbesserungsidee habe und eine konkrete Umsetzung wünsche, dann hätte ich am liebsten eine Liste von E-Mail-Adressen. Eine Liste, auf der verschiedene Menschen stehen, die sich um unterschiedliche Bereiche kümmern. Auf dieser Liste suche ich mir den passenden Ansprechpartner für meinen Verbesserungsvorschlag aus. Wer könnte zuständig sein? Und wenn ich niemanden finde, dann schreibe ich jemanden an, der zuständig ist, die Passende / den Passenden zu finden. Der leitet dann meine Verbesserungsidee weiter.

### **Schritt 2a:**

**Ich suche eine Zuständige / einen Zuständigen für meinen Verbesserungsvorschlag.**

Es motiviert mich, wenn ich weiß, dass meine Verbesserungsidee Gehör findet, dass da jemand ist, der sich um diese Idee kümmert und sie entweder weiterleitet oder umsetzt. Dazu gehört es, dass ich darüber informiert werde, welchen weiteren Weg meine Idee zurücklegt. Wenn ich es wünsche, bleibe ich im Verteiler und darf miterle-

ben, wohin meine Idee geschickt wird, wie sie bearbeitet wird, wie sie vielleicht sogar fürsorglich verbessert wird, wie sie dann umgesetzt wird und welchen Erfolg das letztendlich für unsere Erde hat.

Gleichzeitig kommen die Zuständigen auch immer wieder auf mich zu und fragen nach, wie diese Idee genau gemeint ist und ob sie sie gerade korrekt umsetzen. Man kümmert sich also fürsorglich darum, diese Idee gut zu verstehen und bestmöglich umzusetzen – und vielleicht sogar im Austausch mit mir zu verbessern.

Angenommen ich habe eine Verbesserungsidee und habe selbst davon schon einiges praktisch umgesetzt, dann bleibe ich vielleicht irgendwann an einem Hindernis hängen. In dem Fall kann ich meine Verbesserungsidee, meinen Bericht über meine Aktion und über das Hindernis ebenso an jemanden weiterleiten, der sich dann um dieses Hindernis kümmert. Entweder die/der Zuständige beseitigt das Hindernis und lässt mich dann weiter an der Umsetzung aktiv arbeiten oder die Zuständigen übernehmen die restliche aktive Umsetzung.

### **Schritt 2b:**

**Ich habe eine Verbesserungsidee, setze sie selbst um, bis ich an ein Hindernis stoße. Dann erst suche ich mir Zuständige, die das Hindernis lösen oder ab da sogar die Umsetzung komplett übernehmen und zu Ende führen.**

Es motiviert mich, wenn ich weiß, dass Hindernisse nicht nur von mir gelöst werden müssen, sondern wenn ich zuverlässige und fürsorgliche Hilfe habe.

Natürlich gibt es auch Verbesserungsideen, die kann ich selbst komplett umsetzen. Wenn es beispielsweise um eine Ernährungsumstellung geht, die sich günstiger auf die Umwelt auswirkt, oder wenn ich mehr Fahrrad fahre und das Auto in der Garage lasse.

## **Schritt 2c:**

**Ich habe eine Verbesserungsidee, setze sie fürsorglich komplett selbst um und berichte öffentlich darüber, als Vorbild.**

Auch wenn ich auf dieser Welt der einzige sein sollte, der momentan diese Verbesserungsidee umsetzt, und alle anderen verschmutzen die Umwelt weiter wie bisher, so kann ich doch mindestens als Vorbild gelten und demonstrieren: „Schaut mal, so geht es, so setze ich es um. Und wenn ihr wollt, könnt ihr das auch.“

Übrigens: So finde ich „Demonstrationen“ sinnvoll. Nicht nur auf die Straße gehen und gegenüber den (scheinbar) Großen in der Politik demonstrieren, was man anders möchte, sondern wirklich demonstrieren, wie es anders gehen kann. Also: Die Lösung selbst im Kleinen umsetzen und dann alle mit viel Fürsorge darauf hinweisen, wie man selbst es umgesetzt hat und wie es gehen kann.

Beispiel: Zurzeit wird viel gegen die Urheberrechtsreform demonstriert, weil man befürchtet, dass Uploadfilter im Internet eingesetzt werden. Alle demonstrieren *gegen* Uploadfilter. Ich habe aber noch keine Demonstration erlebt, in der hauptsächlich aufgezeigt wird, wie die Urheber für ihr Werk besser entlohnt werden und gleichzeitig im Internet die bisher existierende Freiheit bestehen bleibt. Welche Verbesserung wird vorgeschlagen? Wäre es nicht genial, wenn alle Demonstrationen auf der Straße aus lauter Transparenten mit fürsorglichen Verbesserungsvorschlägen bestehen würden, die die Bedürfnisse auf allen Seiten berücksichtigen?

Noch ein Gedanke zum Thema „Vorbild“: Ich habe jemanden ungefähr wie folgt argumentieren hören: In Deutschland wird der Kohleausstieg zum Ziel gemacht. Gleichzeitig bauen chinesische Unternehmen in nächster Zeit weltweit ca. 1600 neue Kohlekraftwerke. Was bringt es also der Erde, wenn Deutschland aus der Kohleproduktion aussteigt und sich dabei wirtschaftlichen Schaden zufügt? Der Umwelteffekt wäre minimal, der wirtschaftliche Schaden dagegen unverhältnismäßig groß.

Meine Sichtweise: Wenn Deutschland den Kohleausstieg schafft und wirtschaftlich stabil bleibt, dann ist das eine erfolgreiche Demonstration gegenüber allen anderen Ländern dieser Erde.

„Schaut mal – es geht! Und es widerspricht Euren Befürchtungen, dass ein Kohleausstieg einem Land wirtschaftlich schaden würde. So kann man es umsetzen. Nun haben wir entsprechende Erfahrungen gesammelt und können Euch zeigen, wie es geht.“

Auch wenn eine Umweltmaßnahme zunächst wie ein Tropfen auf den heißen Stein wirkt – wenn man sie veröffentlicht und genau beschreibt, was man gemacht hat, kann sie als Vorbild zum Nachahmen genutzt werden.

Überall, wo bei diesen Schritten ein Hindernis auftaucht, kann man in die Fürsorge-Rolle wechseln, von vorne beginnen und nach einer Lösung dafür suchen. Schritt für Schritt

Bis hierhin habe ich den Bereich beleuchtet, in welchem eine Idee geboren und so weit umgesetzt wird, bis man die weitere Umsetzung an jemand anderen abgeben möchte. Diesen Bereich nenne ich nachträglich den „**Ideenbereich**“.

Im Folgenden schreibe ich über den Bereich, in welchen ich meine Ideen weiterschicke, damit sie dort von anderen Menschen umgesetzt werden. Ich nenne diesen Bereich den „**Umsetzungsbereich**“.

Im Umsetzungsbereich versammeln sich Menschen, die Freude daran haben, Ideen aktiv weiterzuverfolgen, damit letztendlich eine Umsetzung realisiert wird. Bisher habe ich abstrakt und allgemein erklärt. Jetzt möchte ich ein Beispiel nutzen, damit Sie besser verstehen, was ich meine:

Am 24.3.2019 habe ich in den Nachrichten einen Bericht gesehen. Auf der Website von heute.de findet sich unter anderem folgen-

der Text: „Die Müllberge, die durch den immer noch steigenden Verbrauch von Kunststoffen entstehen, sind ohne Umweltschäden kaum noch zu bewältigen. Vor allem der Boden ist belastet. „Egal, ob ich in Ihrem Garten nach Mikroplastik suche oder auf der Wiese vor der Universität oder auf irgendwelchen Äckern - wir werden Mikroplastik finden“, sagt Prof. Christian Laforsch von der Universität Bayreuth. Die Hauptquellen sind: Abrieb von Autoreifen, Verluste bei der Abfallentsorgung und Kunststoff im Biomüll - aber auch Granulate von Kunstrasenplätzen, die in die Landschaft verwehen.“

(<https://www.zdf.de/nachrichten/heute/zu-viel-mikroplastik-im-boden-100.html> - Zugriff am 25.3.19)

In einem Video-Bericht wurde erzählt, dass unser Bio-Müll viele Plastiktüten enthält, weil einige BürgerInnen ihren Bio-Müll nicht in Papier- oder Biotüten entsorgen, sondern einfache Plastiktüten verwenden. Aus Kostengründen können die Abfallunternehmen diese aber nicht aussortieren. Das bedeutet: Die Plastiktüte bleibt im Bio-Müll, kommt mit in die Kompostieranlage und wird später von Bauern auf ihren Äckern verstreut.

Es war das erste Mal, dass mir klar wurde, dass unser Bio-Müll gar nicht weiter sortiert wird. Oder dass der Wertstoffmüll nicht vollständig wiederverwertet wird. Hier herrscht ein großer Mangel in unserer Abfallentsorgung. Darüber war ich bisher nicht informiert. Ich hatte tatsächlich das Bild, dass meine Mülltrennung hier zu Hause Sinn macht und dass man sich fürsorglich um diesen Müll kümmert.

Meine Idee dazu: Man müsste nun fürsorglich und genau nachforschen, an welcher Stelle in unserer Gesellschaft kein Geld für die Nachrüstung unserer Abfallverwertung zur Verfügung gestellt wird. Wo existiert eine Blockade oder wo kann nicht positiv entschieden werden, weil andere Hindernisse im Weg stehen? Dazu müsste man sich auf den Weg machen und die Verantwortlichen in der Stadt, im Land und im Bund ausfindig machen, mit ihnen reden und fürsorglich nach den Gründen der Hindernisse fragen. Bekommt man Informati-

onen über die Hindernisse (z. B. „zu wenig Geld“), dann forscht man fürsorglich an weiteren verantwortlichen Stellen weiter, wieso diese Hindernisse bestehen. Immer, wenn weitere Hindernisse genannt werden, geht man den Weg der Kette von Verantwortlichen weiter, bis man denjenigen gefunden hat, der an einem wirkungsvollen Hebel sitzt. Wenn derjenige ebenfalls einen Grund nennt, warum er den Hebel nicht so umlegen kann, dass die Abfallwirtschaft mehr Geld für die Nachrüstung erhält, dann folgt man fürsorglich auch diesem Grund.

Dafür braucht man Zeit, ein bisschen Mut, vor allem aber ganz viel Fürsorge und Offenheit für alle Hindernisse. Denn sicherlich wird man von vielen Leuten beim Nachfragen auch erst einmal abgewiesen. Dann muss man an anderer Stelle weiter nachforschen.

Ich kann mir aber auch vorstellen: Wenn man es geschickt anfängt und offen formuliert, dass man hier eine große Änderung zur Rettung der Erde bewirken möchte und dafür Hilfe und Unterstützung benötigt, dann kann man viele Menschen mit auf die eigene Seite ziehen und eine Zusammenarbeit bewirken. Man kann aus der Fürsorge-Rolle nachfragen: „Was brauchen Sie, damit Sie uns letztendlich helfen können, damit wir unser Ziel erreichen?“ Denn viele Menschen, die bei der Stadt oder beim Land oder Bund arbeiten, sind ebenso offen für Änderungen. Nur – keiner nimmt es wirklich selbst in die Hand und wird konsequent aktiv. Jeder hat jetzt schon bereits genug zu tun und kann sich nicht auch noch um solche übergreifenden Dinge kümmern. Da wäre es dann gut, so ein Netzwerk zu haben, das die Zeit und die Freude hat, die Entscheidungswege nachzuverfolgen, alle Hindernisse genau anzuschauen und sich fürsorglich um die Auflösung der Hindernisse zu kümmern. Ich möchte Schritt für Schritt unter dem Namen „Earth Rescue Network“ so ein Netzwerk aufbauen. Dabei geht es hauptsächlich um Lösungsfindungen und Koordination und konkrete Umsetzung. Mit viel Fürsorge.

Vielleicht gibt es ja Menschen, die Lust haben, fürsorglich dabei mitzumachen? Und wenn es zunächst einmal nur kleine Schritte mit wenig Zeitaufwand sind?

Wenn 80 Millionen Menschen einen Euro in einen Pott legen, befinden sich in diesem Pott 80 Millionen Euro. Wenn 80 Millionen Menschen pro Tag sich in nur einem kleinen Zeitraum mit Erde-Rettungs-Maßnahmen auseinandersetzen, könnte man viel bewirken. Man müsste es nur alles miteinander koordinieren – in einem Netzwerk. Es beginnt schon damit, dass man kurz auf Facebook eine Lösungsidee aufschreibt. Oder sein Wissen als Antwort auf eine Umweltfrage zur Verfügung stellt. Oder verschiedene Lösungsansätze, die man entdeckt hat, miteinander verknüpft und aufzeigt, was es schon alles gibt. Konstruktiv fürsorglich.

Wenn ich im Fernsehen Berichte sehe, in denen Reporter Missstände aufdecken, dann erlebe ich leider immer wieder, dass diese Reporter die Verantwortlichen „konfrontieren“ wollen. Durch konfliktvolles Verhalten wollen sie die Verantwortlichen zur Einsicht bewegen – erfahren dann aber, dass diese sich vor der Kamera zurückziehen oder gar nicht erst für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Man will nicht „entlarvt“ werden. Und das kann ich super gut nachvollziehen. Welcher Mensch möchte nicht sein Gesicht wahren? Auch wenn er Fehler gemacht hat? Erinnern Sie sich: Das Bestrafen von Fehlern geschieht aus einer Bedürfnis-Rolle heraus.

Ich finde, dass Konfrontationen und schonungslose Aufdeckungen ohne Rücksicht auf Verluste verkehrte Wege sind. Die Basis für so ein Handeln ist nicht Fürsorge, sondern es ist die Bedürfnis-Rolle.

Mein konstruktiver fürsorglicher Vorschlag lautet: Gehen Sie als Reporter den fürsorglichen Weg und signalisieren Sie allen: „Wir wollen helfen und Veränderungen bewirken. Wir wollen uns nicht beschweren, wir wollen nicht bestrafen und nicht konfrontieren.“ Reporter hätten viel mehr Möglichkeiten, etwas zu verändern, wenn

sie sich der Fürsorge-Rolle bedienen und die verantwortlichen Menschen für sich und ihr Ziel der Verbesserung gewinnen können.

Ich komme zurück zum Umsetzungsbereich, in welchem die Menschen sich fürsorglich genau so um die Verfolgung und Umsetzung von Ideen kümmern, wie ich es im Beispiel der Abfallwirtschaft angedeutet habe. Sobald jemand an ein Hindernis stößt, dem er sich selbst nicht gewachsen sieht, kann er den Vorgang an jemand anderen abgeben, der besser damit umgehen kann und den Weg weitergeht.

Wie genau sich die Menschen sortieren, wird sich im Laufe der Zeit von selbst ergeben. Der eine merkt, dass er Freude daran hat, im politischen Bereich mit Abgeordneten voller Fürsorge zu kommunizieren. Der andere merkt, dass er Spaß daran hat, im Internet nach Kontaktadressen von Verantwortlichen zu forschen. Die dritte sieht sich dazu berufen, direkt vor Ort zu den Verantwortlichen hinzufahren und fürsorglich mit ihnen zu reden. Der vierte schreibt gerne Texte und berichtet von den bisher erreichten Ergebnissen und neuen Hindernissen im Internet. Die fünfte baut interne Listen auf, nach denen die Begabungen der einzelnen Team-Mitglieder sortiert werden. Der sechste empfindet sich darin begabt, alle Team-Mitglieder darin zu schulen, immer öfter und freier in allen möglichen und unmöglichen Situationen in die Fürsorge-Rolle zu wechseln. Die siebte kümmert sich gerne bei Konfliktsituationen fürsorglich um die Lösung. Und so weiter ...

Wie kann man so ein Netzwerk finanzieren? Denn sicherlich gibt es Menschen, die in so einem Netzwerk auch gerne beruflich tätig wären. Momentan fallen mir zwei Möglichkeiten ein:

- Fürsorgliche Spenden großer Firmen oder reicher Privatpersonen.
- Wenn das Netzwerk Earth Rescue Network tatsächlich dazu beiträgt, Umweltprobleme in Firmen oder in der Gesellschaft auf

Bundesebene erfolgreich zu lösen und Lösungen umzusetzen, könnten die entsprechenden Firmen oder die Stadt oder das Land oder der Bund durch Provisionszahlungen die Hilfe honorieren.

Es gibt schon unglaublich viele Umweltschutzunternehmen, die bis heute viele Erfahrungen gesammelt haben. Auch hier könnte man nach den bisher erfahrenen Hindernissen fragen und schauen, ob diese Hindernisse sich durch einen Wechsel in die Fürsorge-Rolle lösen lassen.

Mit der neuen Sichtweise über die Fürsorge-Rolle habe ich in unserer Gesellschaft ein Basis-Problem gelöst. Durch die Fürsorge-Rolle lassen sich alle Konflikte verhindern oder lösen. Und nun kann man sich jenseits von Konflikten auf den Weg machen, die Erde zu retten. Ich bin gespannt: Kommen wir mit dieser neuen inneren Haltung weiter als bisher?

**Wer hat Interesse, beruflich mit viel Fürsorge in einem solchen Netzwerk mitzuwirken? Jeder kann sich frei aussuchen, in welchem Bereich er sich engagieren möchte, was er tun will, was seine Begabungen und sein Potenzial sind.**

Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben an:

[kontakt@earth-rescue-network.org](mailto:kontakt@earth-rescue-network.org)

Ich sammle zunächst einmal nur Euer Interesse und Eure Ideen dazu. Wenn die Nachfrage groß genug ist, gehe ich das nächste Hindernis auflösen: Wer hat in Deutschland Freude daran, so ein Netzwerk fürsorglich zu finanzieren?

## Ein Appell an alle

Ich maße mir an, dieses Buch mit diesem Titel zu veröffentlichen. Warum? Weil ich nicht anders kann. Ich schreibe die Zeilen dieses Kapitels am Beginn meiner Arbeit an diesem Buch, am 24. Februar 2019. Der Wetterbericht kündigt gerade an, dass es in den nächsten Tagen immer wärmer in Deutschland werden wird. Bis zu 21 Grad sollen erreicht werden – im Winter! Bereits letztes Jahr hat Europa einen Rekordsommer erlebt. Ich habe mir im letzten Jahr gesagt: Wenn es im kommenden Jahr wieder einen besonders warmen Frühling geben wird, dann ist das für mich das **endgültige** Zeichen, dass das Klima der Erde sich radikal und gefährlich ändert.

Vor einigen Tagen habe ich mir auf Youtube den Vortrag von Prof. Dr. Harald Lesch vom 28.1.2019 an der TH Köln angeschaut. Wie immer vermittelt er auf sehr lebendige Weise hochspannende Zusammenhänge bezüglich unseres Klimawandels. Er ist Mitglied im Bayrischen Klimarat, der wichtige Impulse für die zukünftige Ausrichtung der Klimapolitik in Bayern liefert.

(<https://www.youtube.com/watch?v=BIXgHcd7tok>).

In der darauffolgenden Nacht habe ich nur wenig geschlafen, weil ich früh morgens im Halbschlaf plötzlich klare Gedanken erhielt. Das erste war der Titel dieses Buches. Er kreiste mir permanent im Kopf,

bis ich mich dazu hinreißen ließ, mich aufzusetzen und im Halbdunkeln den Titel in meinen Ringhefter zu schreiben, der immer neben meinem Bett liegt. Anschließend legte ich mich wieder hin, entspannte mich - und nach kurzer Zeit kreiste der Untertitel in meinen Gedanken. Nachdem ich ihn aufgeschrieben und mich wieder zum Weiterschlafen hingelegt hatte, kamen weitere Gedanken für dieses Buch, die ich alle aufschrieb. Mein Eindruck war, dass hier etwas aus mir heraussprudelt, das demnächst veröffentlicht werden möchte.

Inzwischen habe ich die erste Fassung dieses Buches fertig geschrieben. Parallel dazu wurde mir klar, wie wenig die Rettung unserer Erde in Ratgeberbüchern zum Thema gemacht wird. Auch bei Veranstaltern wie „Gedankentanken“, die Rednernächte für Persönlichkeitsentwicklung organisierten, ging es um die Selbstverwirklichung und um persönlichen Erfolg – aber kaum um die Rettung der Erde. Natürlich reden wir in unserer Gesellschaft immer öfter und intensiver über den Klimawandel und was man dagegen tun könnte. Es wird auch viel darüber geschrieben. Man findet im Internet so einiges. Auch in den Nachrichten ist das Thema präsent. Aber wenn ich höre oder lese, dass man die Erderwärmung in den kommenden Jahrzehnten auf 2 Grad beschränken möchte, dann schreit alles in mir: „Wir müssen *JETZT* etwas Wirkungsvolles tun! – Etwas wirklich Wirkungsvolles! – Und zwar *JEDER!*“ Mein Eindruck ist, dass überall genau diese Dringlichkeit fehlt. Bei mir selbst fehlte diese Dringlichkeit im letzten Jahr auch noch. Aber jetzt ist das anders. Ich fühle anders. In mir ist ein Drang entstanden, sich endlich selbst um dieses Thema zu kümmern – und nicht immer nur darauf zu warten, dass andere Menschen in Politik und Wirtschaft die entscheidenden Weichen stellen.

Ich appelliere hier an alle, sich ab sofort fürsorglich darauf zu konzentrieren, das Thema „Rettung unserer Erde“ immer intensiver in den Vordergrund zu stellen. Schritt für Schritt die Rettung der Erde zu einem Hauptthema in seinem Leben zu machen. Egal ob der

Klimawandel von Menschen gemacht ist oder nicht. Es gibt genügend Missstände auf der Erde, die man radikal verbessern kann.

Ich gebe mit diesem Buch mein Bestes, um damit eine größtmögliche Wirkung zu erzielen. Ich werde es auch noch immer weiter ausbauen und ergänzen. Das sehe ich momentan als meine Aufgabe und mein Beitrag zur Rettung der Erde. Gleichzeitig weiß ich, dass ich nicht der Besserwisser oder Alleswisser bin. Deswegen auch mein Appell an alle! Es wäre klasse, wenn jeder mit seinen eigenen Erfahrungen und Ideen an die Öffentlichkeit geht und sie z. B. über die Sozialen Medien verbreitet (auf Facebook im „Earth Rescue Network“). Oder Ihr verbreitet Eure Erfahrungen und Ideen, wie ich es hier vormache: ein Buch schreiben, es als PDF-Datei auf seiner eigenen Website veröffentlichen, damit es für alle zugänglich ist, und dann dafür Werbung machen. Wenn man dafür einen finanziellen Ausgleich wünscht, kann man es so machen, wie ich es hier vorgelebt habe: direkt im Buch die Bankverbindung angeben und die Menschen frei lassen, dem Ausgleichswunsch zu folgen.

Jeder hat in seinem bisherigen Leben ein gewisses Potenzial entwickelt, das er der Menschheit zur Verfügung stellen kann. Wir müssen alles nur noch besser koordinieren und neue Webseiten erschaffen, auf denen viele Fäden zusammenfinden. Es gibt viele weitere Möglichkeiten, wie wir wundervoll fürsorglich aktiv werden können – und wie es auch Spaß und Freude macht. Da gibt es viel Potenzial zu entfalten.

Ich bin der Meinung: In wenigen Monaten sollten sich Bücher auf der Spiegelbestsellerliste über die Rettung der Erde gegenseitig den Rang ablaufen! Im Fernsehen sollten viele Sendungen die verschiedensten Möglichkeiten anbieten, wie jeder Einzelne effektiv die Erde retten kann. Ein Basis-Maßstab dafür könnte die Aussage des Papstes aus dem Jahr 2014 sein: „Wenn wir die Natur zerstören, zerstört sie uns.“

Wir können schauen, wo wir überall die Natur zerstören – angefangen bei uns selbst. Wir gehören genauso zur Natur. Wo zerstören wir uns selbst? Und wenn wir noch tiefer bohren: Wo wurden wir in unserem bisherigen Leben bereits zerstört und geben nun diese Zerstörung an unseren Körper, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt weiter?

Einen weiteren Maßstab habe ich in diesem Buch angeboten – durch die Bewusstmachung der beiden Rollen „Bedürfnis“ und „Fürsorge“. Und so gibt es noch viele weitere Maßstäbe, an denen man sich orientieren kann.

Seitdem Jacqueline vor zwei Jahren ihren Schlaganfall erlitt, baut sich ihr Gehirn ganz allmählich um. Andere Gehirnbereiche müssen diejenigen Funktionen übernehmen, die durch den Schlaganfall abgestorben sind. Auf ihren Körper übertragen bedeutet das: Sie muss wieder ganz neu „lernen“, ihr rechtes Bein, ihren rechten Arm und ihre Augen so zu steuern, dass alles dann wieder so funktionieren kann, wie es vor dem Schlaganfall war.

Wie viel Aufwand das ist, etwas neu zu lernen, darf ich ganz direkt miterleben. Und „eigentlich“ kenne ich das auch aus meinem Leben. Ich war mir dessen nur nicht mehr bewusst. Übertragen wir solche Lern- und Veränderungsprozesse allgemein auf unser Gehirn und auf die Alltagssituationen, in denen wir uns selbst ändern wollen, damit wir die Erde retten, dann sollten wir uns auch bewusst sein, was für ein Aufwand das manchmal sein kann und wie viel Zeit und Aufmerksamkeit das benötigt. Wir sollten uns bewusst sein, wie langsam unser Gehirn sich verändert und wie stark wir an Gewohnheiten festhalten. Ist uns das bewusst, dann können wir auch gezielt an genau den Hebeln anpacken, die tatsächlich eine möglichst schnelle Änderung hervorbringen.

Mein Tipp ist: Konzentrieren Sie sich darauf, immer öfter in die Fürsorge-Rolle zu wechseln und aus ihr zu handeln. Behalten Sie

dabei immer das Wohl von allen (auch von sich selbst) im Auge und fragen Sie sich, was effektiv helfen kann. Denken Sie dran: Wenn Sie anderen Vorwürfe machen oder sie kritisieren oder sie zu einer Änderung drängeln, befinden Sie sich in der Bedürfnis-Rolle. Entweder Sie nehmen sich die Zeit und nutzen die Bedürfnis-Rolle, indem Sie noch tiefer einsteigen, Ihr Bedürfnis fühlen und sich in Ihrer Fantasie ein Umfeld vorstellen, das sich fürsorglich um Sie kümmert. Oder Sie kümmern sich selbst fürsorglich um Ihr Bedürfnis.

Oder Sie können problemlos in die Fürsorge-Rolle wechseln und suchen nach genau dem Punkt, an dem Sie effektiv den Änderungshebel ansetzen können oder an dem Ihr Umfeld begeistert den Änderungshebel ansetzen möchte, weil es an diesem Hebelpunkt ganz leicht geht.

Auf diese Weise wird es möglich, dass wir unser Wissen, wie man die Erde retten kann, immer mehr in die Tat umsetzen. Jetzt.

## Was ich bis jetzt umgesetzt habe

1. Ich arbeite an diesem Buch und feile es immer weiter aus.
2. Jacqueline und ich pflegen die Facebook-Seite „Earth Rescue Network“, auf der wir erst einmal alles versammeln, was wir so über Umweltschutz und Verbesserungsideen selbst finden. Auch unsere eigenen Ideen veröffentlichen wir dort. Genauso ist dieses Buch dort herunterladbar.
3. Ich habe am 28.3.2019 an das ZDF folgende E-Mail geschrieben, an die ich dieses Buch (4. Fassung vom 26.3.) angehängt habe:

Sehr geehrte Damen und Herren,  
bitte leiten Sie diese E-Mail an die heute-Redaktion weiter. Der Anhang ist virenfrei, eine normale PDF-Datei.

Liebe heute-Redaktion,  
ich erlaube mir in aller Bescheidenheit, Ihnen zu schreiben und Ihnen mein E-Book zur Verfügung zu stellen mit dem Titel: “Wie wir uns ändern und die Erde retten”. Vielleicht ist es ja interessant für Sie. Wenn Sie befürchten, dass der Anhang virenverseucht ist, können Sie das E-Book auch hier finden:

[www.in-resonanz.net/Die Erde retten.html](http://www.in-resonanz.net/Die_Erde_rennen.html)

## ANGEBOT FÜR SIE:

Bei der Arbeit an diesem Buch bin ich auf eine Idee gekommen, die ich Ihnen ebenso anbieten möchte.

Wir alle nehmen wahr, dass sich das Klima der Erde ändert und dass die Menschheit diesen Planeten stark verdreckt hat. Es wird viel darüber berichtet.

Deswegen ist es mein Bestreben, überall anzuregen, die Berichterstattung über die vorhandenen Umweltprobleme drastisch zu erhöhen, um es immer mehr in das Bewusstsein der Menschen zu bringen. Gleichzeitig empfehle ich aber, diese Berichterstattung mit praktisch umsetzbaren Lösungsvorschlägen zu kombinieren, damit die Menschen nicht nur mit dem Problem konfrontiert werden, sondern auch Möglichkeiten erfahren, was jeder selbst konkret umsetzen kann.

Was ich Ihnen nun konkret für die heute-Redaktion als Idee anbiete: Sie haben aktuell durch die Angabe der Bankverbindung für die Hilfe für die Menschen in Südafrika über 3 Millionen Euro zusammenbekommen. Die Menschen sind also sehr aktiv.

Ich empfehle, dieses Potenzial zu nutzen.

Immer wieder bringen Sie Berichte darüber, dass in der Politik in Deutschland oder auf europäischer Ebene nach Lösungen für z. B. die Reduzierung von CO<sub>2</sub>-Ausstoß gerungen wird. Oder dass Parteien nach bestimmten Umweltproblemlösungen suchen etc. Dabei werden oft Spezialisten auf den jeweiligen Gebieten als Berater hinzugezogen.

Ich bin davon überzeugt, dass sich sehr viele Bürger Gedanken machen und Lösungsideen haben. Sie wissen aber nicht, wohin mit ihren Ideen. Die Menschen bleiben darin stecken, dass sie sich untereinander beschweren oder Demonstrationen durchführen, die nicht viel bringen (siehe in meinem Buch: Bedürfnis-Rolle).

Sie könnten dieses riesige Potenzial in der Bevölkerung anzapfen. Wenn Sie einen Bericht über ein bestimmtes Umweltproblem bringen, dann können Sie anschließend die Zuschauer darauf

aufmerksam machen, wo auf Ihrer Website Sie ausführlich über dieses Umweltproblem berichten, damit die Zuschauer sich noch mehr darüber informieren können. Und anschließend fordern Sie die Zuschauer auf, ihre ganz persönlichen konstruktiven Lösungsideen an die heute-Redaktion zu schicken – z. B. unter der E-Mail-Adresse: [Loesungsideen@heute.de](mailto:Loesungsideen@heute.de)

Ich bin mir sicher, dass Sie unglaublich viele Zuschriften erhalten werden.

Ich bin mir auch sicher, dass viele Ideen Quatsch sein werden oder nicht umsetzbar. Aber bestimmt wird es ein paar Menschen geben, die sich endlich durch Ihre Aufforderung motiviert fühlen, ihre schon lange vorhandenen genialen Ideen loszuwerden und an eine Anlaufstelle zu schicken, wo man offen dafür ist und ein Ohr dafür hat.

Auf diese Weise könnten Sie helfen, die Politik-Verdrossenheit der Menschen oder die Resignation allmählich abzubauen, denn hier kann man schon einmal selbst aktiv werden und seine Ideen loswerden.

Wichtig ist dabei: Da Sie diese E-Mails nicht beantworten werden, richten Sie einen Autoresponder ein, in welchem Sie sich für die Ideen und den Einsatz bedanken und mitteilen, dass Sie leider nicht antworten werden, die besten Ideen aber an die Verantwortlichen weiterleiten und gleichzeitig auf Ihrer Website veröffentlichen werden. Und Sie teilen darin mit, dass jede E-Mail gelesen wird. Das ist für die Menschen wichtig, damit sie mit ihrem Engagement nicht ins Leere laufen.

Umsetzung:

Natürlich werden Sie neue Mitarbeiter einstellen müssen, die diese E-Mail-Flut bearbeiten. Aber ich glaube, das wird sich lohnen. Sie können die besten Ideen auch auf einer Website veröffentlichen, damit dort die Menschen die konkreten Umsetzungsideen von

anderen Menschen lesen können – als Anregung für sich zu Hause und als Anregung, um selbst neue Ideen zu entwickeln.

Und Sie können die besten und sinnvollsten Ideen an die Politik weiterleiten – oder an die Wirtschaft – oder an beides, je nachdem wo die jeweilige Idee am besten umgesetzt werden kann.

Und wenn das ganze System funktioniert und anläuft, dann könnte man dies als Vorbild Medien-Redaktionen in anderen Ländern anbieten, dass die anderen Länder in Europa und auch in der ganzen Welt ebenso das Ideen-Potenzial ihrer Bevölkerung anzapfen und nutzen.

Ich bin mir sicher, wenn man den Ideen-Sumpf der vielen Menschen geduldig aussiebt, wird man auf so einige Goldklumpen stoßen!

Außerdem können Sie die Ideen Ihrer Zuschauer auch dafür nutzen, um besser kennenzulernen, womit sich die Menschen auseinandersetzen oder was die Menschen sich wünschen. Auch daraus können die Presse und die Politik ihre Schlüsse ziehen und fürsorglich aktiv werden. Es wäre eine Ergänzung zu dem Politbarometer.

Soweit meine Idee.

Sie sind die erste Nachrichten-Redaktion, die ich anschreibe. Ich werde Schritt für Schritt immer mehr Nachrichtenredaktionen anschreiben und allen das gleiche vorschlagen. Vielleicht lässt sich auf diese Weise allmählich eine Kultur der konstruktiven Lösungsideen entwickeln ...

Mit den herzlichsten Grüßen von Olaf Jacobsen

**4.** Ich habe mehreren Leuten dieses E-Book zugeschickt, u.a. :

Journalist und Spiegelautor Jörg Schindler

Prof. Dr. Harald Lesch

Robert Harbeck (Vorsitzender Partei Bündnis 90 / Die Grünen)

Stefan Frädriich und Alexander Müller (GedankenTanken)  
Anne Will (ARD)  
Michaela Huber (Psychologische Psychotherapeutin)  
uvm.

22.9.2019

Da ich auf dieses E-Book von den Leuten, denen ich es gezielt geschickt habe, keine Rückmeldung bekommen habe, habe ich zunächst einmal aufgehört, es aktiv zu verschicken. Ich konzentriere mich auf die Weiterentwicklung meiner Gedanken und Sichtweisen und werde durch weitere (E-)Bücher meine Ergebnisse der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen. Ich hoffe, dass irgendwann einmal die Zeit reif sein wird, dass sich dieses E-Book „von selbst“ verbreitet.

## **Weiterentwicklung dieses Buches**

Wenn Sie Veränderungsvorschläge für dieses Buch oder für „Earth Rescue Network“ haben oder wenn ich über Themen schreiben oder Fragen beantworten und in der nächsten Fassung veröffentlichen soll, können Sie mir Ihre Fragen und Vorschläge gerne per E-Mail zuschicken. Außerdem bin ich offen dafür, in diesem Buch über weitere Maßnahmen zu berichten, mit denen wir die Erde retten können.

Schreiben Sie an: [ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,**

**können Sie ein Geldgeschenk (z. B. 10 €)**

**auf folgendes Konto überweisen:**

**Olaf Jacobsen, Verwendungszweck: „Geldgeschenk“**

**IBAN: DE29 6009 0800 0100 6866 70**

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

Möchten Sie eine Quittung für Ihre Zahlung, dann geben Sie auf Ihrer Überweisung den Verwendungszweck an: „Ausgleich für Buch Erde retten“. Fordern Sie bitte *nach* Ihrer Überweisung telefonisch oder per E-Mail unter Angabe Ihrer Adresse, des Überweisungsdatums und des Betrags beim Olaf Jacobsen Verlag eine Quittung an:

E-Mail: [ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)

Telefon: 0221 – 16 83 84 96 oder: 0721 – 4700 5258

**Das E-Book wird ab und zu überarbeitet und ergänzt. Sie können jederzeit eine aktuelle Fassung hier herunterladen.**

**Link: [www.in-resonanz.net/Die Erde retten.html](http://www.in-resonanz.net/Die_Erde_rettet.html)**

([www.in-resonanz.net/Die\\_Erde\\_rettet.html](http://www.in-resonanz.net/Die_Erde_rettet.html))

Durch die Geldgeschenke decken meine Frau Jacqueline und ich unsere Lebenshaltungskosten ab. Falls wir mehr Geld erhalten, als wir über unsere Grundsicherung hinaus benötigen, werden wir das in den Aufbau von „Earth Rescue Network“ investieren. Danke für Ihre Fürsorge.

Olaf Jacobsen

## Über den Autor

Olaf Jacobsen (geb. 1967) begann mit 23 Jahren, sich selbstständig von emotionalen Blockaden zu befreien. Dadurch wurden ihm psychische Zusammenhänge in seinem Umfeld immer bewusster. Sein Menschenbild und sein Weltbild erweiterten sich permanent, bis er 1996 das universelle Grundgesetz „Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht“ erkannte. Seitdem überträgt er dieses Gesetz in seinen Büchern auf viele Bereiche des Alltags. Alle seine Bücher bilden einen gesamten Wachstumsprozess ab und laden die Leser ein, innerlich mitzuwachsen.

2003 begründete er die Freien Systemischen Aufstellungen, mit deren Hilfe Menschen ihre Potenziale befreien können. Er hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Empathie zu leben, Empathie zu vermitteln und sie in allen Bereichen unserer Gesellschaft als höchstes Gut des Menschen bewusst und nutzbar zu machen. Der Aufbau der Empathie-Schule NeuroSonanz ist seine gegenwärtige Tätigkeit.

([www.NeuroSonanz.com](http://www.NeuroSonanz.com)).

Infos & Kontakt unter [www.olafjacobsen.com](http://www.olafjacobsen.com)

### **Wenn Sie Ihre persönliche Wirklichkeit erweitern wollen: weitere Bücher von Olaf Jacobsen**

Leseproben und Bestellungen unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de):

**So, jetzt ist aber genug!** Die Geburt einer Weltformel (1996, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Bewegungen in neue Gleichgewichte.** Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (2000, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Die Vollkommenheit des Universums.** (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (2001, aktualisierte Neuauflage 2014)

**Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele.** Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, aktualisierte Neuauflage 2013)

- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2007)
- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD).** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch (2009)
- Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Folgen.** Mit Kritik ausgeglichen und liebevoll umgehen (2010)
- Ich stelle selbst auf.** Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, aktualisierte Neuauflage 2012)
- Das fühlt sich richtig gut an!** Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012)
- Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen.** Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiter wissen (2012)
- Der lebendige Spiegel im Menschen.** In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Olaf & Jacqueline, 2014)
- Meine Eltern sind schuld!** Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014)
- Die Kriegs-Trance** Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (2015)
- Hilfe! Ich stehe *unbewusst* zur Verfügung** Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (2016)
- Das trifft sich gut** Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Olaf & Jacqueline, 2018)
- Resonierende Empfindungen** Infobroschüre (E-Book, PDF, 2018) – kostenfrei unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)
- Der Mann, der sich glücklich weinte** Tränen-Yoga befreit das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)
- Das NeuroSonanz-Modell** Die vollständige Erklärung unseres Menschseins (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)
- HauptRolle** Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)
- Heilungshierarchien** Wie durch Schmerz Hierarchien entstehen, die alle in ihren Bann ziehen (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

# Wie aufrichtiges Mitgefühl Schmerz schmelzen lässt

Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther im Austausch mit Olaf Jacobsen:

„Ihr Buch ist wirklich ausgezeichnet. Allerdings verrät der Titel nicht, was für ein Schatz sich dahinter verbirgt: eine sehr saubere und überzeugende Beschreibung unseres gegenwärtigen Zustandes und unserer vorherrschenden Beziehungskultur und eine konstruktive Beschreibung eines - und wie ich denke einzigen - Ausweges.“



Olaf Jacobsen vertritt die These, dass unsere Zivilisation seit Jahrtausenden unter einer bestimmten Krankheit leidet. Er nennt diese Krankheit „Kriegs-Trance“. Eine Kriegs-Trance entsteht, wenn ein Soldat im Krieg sein Mitgefühl für sein Gegenüber abstellt, um den anderen erschießen zu können. Auf unsere Gesellschaft übertragen: Bevor ein Mensch einen anderen Menschen verletzt, hat er unbewusst sein Mitgefühl abgestellt. Dadurch befindet er sich in einer Kriegs-Trance, aus der er handelt. Dieser Trance-Zustand wird von Generation zu Generation durch Erziehung weitergegeben und durch Unwissenheit aufrechterhalten ...

**Olaf Jacobsen**

**Die Kriegs-Trance**

252 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-05-2

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

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

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

# Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

Viele Beziehungen zerbrechen über kurz oder lang. Auch Jacqueline und Olaf haben sich nach fünf anstrengenden Jahren getrennt. Zwei Jahre später beobachteten sie, dass sie sich wieder näher kommen – fast automatisch. Es folgte die Hochzeit. Heute sagen sie begeistert: „Die Annäherung hört einfach nicht auf! Unsere Ehe wird immer liebevoller, offener, herzlicher, kuscheliger und freier!“



In ihrem Buch schildern sie mit ergreifenden Beispielen, wie man allein oder zu zweit Spiegel-Methoden anwenden kann, um sich im Leben immer harmonischer und stimmiger zu fühlen.

„Unsere Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühle verschwinden allmählich. Verletzliche Reaktionen auf Kritik und Ablehnung werden weniger. Wir erleben mehr Selbstvertrauen, Offenheit, innere Stärke und einen klaren Überblick. In unseren Gefühlen entfalten sich sowohl fundamentale Selbstliebe als auch eine tiefe empathische Liebe zum Anderen.“

**Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen**

**Der lebendige Spiegel**

320 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-04-5

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

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

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)