

Olaf Jacobsen

HAUPTROLLE



Es geht immer
um das stimmigste Rollengefühl

Die in diesem E-Book beschriebenen Methoden ersetzen keinen ärztlichen Rat und keine medizinische Behandlung.

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.

HauptRolle

Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl

E-Book ISBN 978-3-936116-32-8

Erstveröffentlichung am 7.2.2019

3. Fassung vom 10.2.2019

© 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

Dieses E-Book ist kostenfrei und darf 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 aus diesem E-Book zitiert wird, muss die Quelle angegeben werden. Das Titelbild (lion-2327225) wurde der Website www.pixabay.com entnommen, wo es von Alexandra, München, zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt worden war.

Inhalt

Über dieses E-Book	4
Die Geschichte einer neuen allumfassenden Erkenntnis	5
Die HauptRolle	10
Würdigung des Einflusses von Matthias Pöhm	17
Das Ergebnis meiner Selbsterforschung	19
Das optimale Universum	26
Das NeuroSonanz-Modell „Neun Basismuster“	28
Der Einsatz des NeuroSonanz-Modells	33
Schmerzverarbeitung	34
Resonierende Empfindungen	38
Der Ausschluss – unsere natürliche Schmerzfabrik	42
Alles gehört dazu	45
Über den Autor / Literatur	50

Über dieses E-Book

Ich hatte meinem vorigen kostenfreien E-Book mit dem Titel „Das NeuroSonanz-Modell“ bereits den Untertitel gegeben: „Die vollständige Erklärung unseres Menschseins“. Was soll ich denn nun bei diesem neuen E-Book schreiben? Ich bin auf eine Erkenntnis gestoßen, die mir noch eine höhere Ebene eröffnet hat. Das NeuroSonanz-Modell wird dadurch sowohl bestätigt als auch noch mehr erweitert. Bereits vor vielen Jahren sagte ich einem Freund, dass ich endlich die Basis-Erkenntnis erhalten hätte. Er erwiderte: „Schon wieder?“

Mein Leben ist wirklich unglaublich. Ich erlebe ein permanentes inneres Wachstum, das einfach nicht aufhören will und das mich intensiv fasziniert – immer wieder, bei jeder neuen Erkenntnis. Und ich erlebe, dass diese Erkenntnisse die vorigen Erkenntnisse nicht außer Kraft setzen, sondern sie immer mehr erweitern und vervollständigen. Eigentlich kann ich niemals behaupten, etwas „vollständig“ erkannt zu haben, weil ich nicht voraussehen kann, was mir das Leben an noch tieferen Einsichten zur Verfügung stellen wird.

Ursprünglich wollte ich zuerst ein Seminar aus dieser Erkenntnis gestalten, doch dann führte mich mein Gefühl dahin, vorher dieses kleine Büchlein als „Seminarbeschreibung“ zur Verfügung zu stellen. Sie finden Termine zu diesem Seminar in unserem Veranstaltungskalender auf folgender Website: www.freiesaufstellen.net

Ich freue mich, wenn Sie mir auf den nächsten Seiten folgen mögen, und wünsche Ihnen aus ganzem Herzen, dass Sie meine neue erweiterte Sichtweise leicht auf Ihr eigenes Leben übertragen können. Möge diese Sichtweise auch Ihnen viele neue Aha-Erlebnisse über sich selbst und Ihre Mitmenschen schenken.

Die Geschichte einer neuen allumfassenden Erkenntnis

Auf Facebook fand ich im November 2018 einen schönen Text einer Frau, die wohl öfter solche Texte veröffentlicht. Ich googelte nach ihr, um ihre Website zu finden, und stieß auf eine Kritik. Ein Herr hatte in seinem Blog über diese Frau geschrieben und darauf hingewiesen, dass sie sich in einigem irrt und widerspricht. Sein Fazit: „Erleuchtete Menschen unterliegen Irrtümern“. Dieser Herr hieß Matthias Pöhm. Ich stöberte auf seiner Website www.poehm.com und las noch weitere Texte von ihm. Offensichtlich hatte er es sich zur Aufgabe gemacht, spirituelle Menschen, die von sich behaupten, „erleuchtet“ zu sein, zu entlarven. Wortwörtlich lese ich in seinem Blog folgende Erklärung: „Ich will Ihnen sagen, warum es diese Artikel über Erleuchtete gibt. Was beobachtbar ist, ist, dass die Fans und Follower der Erleuchteten denken, dass es bei einem Erleuchteten keinen Irrtum mehr geben könne. Sie knien in Ehrfurcht vor jeder Antwort nieder, auch wenn sie unendlich lange ausfällt während sie voll an der Frage vorbei geht, und auch wenn sie offensichtlicher Unfug ist. Mit diesem Vorurteil der Unfehlbarkeit will ich aufräumen. Ich will mit meinem Blog all den Unerwachten, denen diese Dinge ebenfalls auffallen, einen Rückhalt geben, dass sie sich mit ihrer Beobachtung nicht so alleine fühlen.“ (abgeschrieben am 6.2.2019)

Ich entdeckte ebenfalls in einigen seiner Texte Widersprüche oder auch Unstimmigkeiten zu meinen Sichtweisen – und hatte das unbändige Bedürfnis, ihm eine E-Mail als Feedback zu schreiben. So etwas mache ich selten.

Nachdem ich meine E-Mail an ihn abgeschickt hatte, las ich noch etwas weiter und es strömten neue Gedanken in meinen Kopf, die ich ihm ebenso noch schreiben wollte. Und so formulierte ich eine neue E-Mail, die ich dann auch abschickte. Es folgte eine dritte E-Mail. Als ich weiter

über ihn im Internet recherchierte, wurde mir bewusst, dass ich gerade einem Rhetoriktrainer und Schlagfertigkeitstrainer geschrieben hatte, der als einer der besten Redner im deutschsprachigen Raum eingestuft wird. Außerdem hatte ich ihn auch schon einmal in einem Video gesehen, das ich zwar ganz gut fand – aber wo er mich nicht wirklich vom Hocker gerissen hatte. Mir fehlte ein bisschen etwas. Seinen Namen hatte ich danach wieder vergessen.

Meine vierte E-Mail an ihn hatte zum Inhalt, dass ich jetzt erst entdeckt hätte, wer er „eigentlich“ sei, und dass er sicherlich viel zu tun hätte. Er bräuchte mir nicht zu antworten. Tat er auch nicht. Aber stattdessen pflegte er meine E-Mail-Adresse in seinen Newsletterverteiler ein, wie ich einige Tage später feststellen durfte.

Ich überlegte kurz, ob ich mich wieder vom Newsletter abmelde, aber mein Gefühl entschied dagegen. Und so erhielt ich ab da immer mal wieder eine kleine neue Nachricht von ihm.

Einige Wochen später startete er ein Experiment. Er bot seinen LeserInnen an, einer beschränkten Anzahl an Leuten sein neues Buch „Erleuchtet – aber keine Ahnung“ kostenlos zuzuschicken, wenn sie im Gegenzug bereit wären, sich auf eine bestimmte Weise selbst zu erforschen und ihm davon zu berichten. Er hätte nämlich eine klare Tatsache entdeckt, die in den Gedanken eines jeden Menschen entdeckbar sei. Seine Worte: „Es ist wirklich der heilige Gral – der bis jetzt unerklärlicher Weise unentdeckt blieb.“ Glücklicherweise gehörte ich zu den wenigen auserwählten LeserInnen, die von ihm sein Buch zugeschickt bekamen.

Ich las zuerst quer, blätterte mich zu den Stellen, auf die ich am neugierigsten war, und stillte so meinen ersten Drang. Mein Plan war, ihm erst zu schreiben, nachdem ich das Buch durchgelesen und das Selbstexperiment vollständig durchgeführt hatte. Aber dann stieß ich auf einen Abschnitt, wo er sich offensichtlich selbst widersprach – und ich *musste* ihn unbedingt auf diesen Widerspruch aufmerksam machen. Deshalb erhielt er meine erste E-Mail, noch bevor ich überhaupt den Selbstversuch durchgeführt hatte.

Letztendlich schrieb ich ihm innerhalb von einer Woche vier lange E-Mails, berichtete ihm von meinen Gedanken während des Lesens, von den Ergebnissen meiner Selbsterforschung als auch davon, was ich an seiner Theorie unstimmig fand und wie es für mich stimmiger ist.

Es war toll für mich, mich selbst beim Schreiben dieser E-Mails zu erleben. Meine letzte E-Mail, in der ich ihm Verbesserungsvorschläge für seine Sichtweisen machte, fand ich besonders genial. Nachdem ich sie abgeschickt hatte, musste ich sie noch mehrfach durchlesen und genoss dabei mein Genialgefühl, bevor ich dann nach Mitternacht endlich schlafen ging.

Am nächsten Morgen passierte es. Meine Frau Jacqueline und ich wollten mit dem Auto zur Hausärztin fahren. Jacqueline hat seit knapp zwei Jahren mit den Folgen einer Gehirnblutung zu tun. Und so ging ich zum Auto, um es zu holen und direkt vor die Haustür zu stellen, damit Jacqueline es möglichst bequem hat und direkt ins Auto einsteigen kann – ohne noch weit gehen zu müssen. Als ich das Auto aufschloss, mich reinsetzte und losfuhr, wurde mir eine Änderung in meinen Gedanken bewusst. Ich hatte nicht mehr den Gedanken, ob mich wohl die Bewohner des Hauses, vor dem das Auto stand, durch das Fenster beobachteten und was sie über mich dachten, während ich einstieg. Es war mir dieses Mal völlig egal gewesen, ob ich überhaupt beobachtet wurde.

Verblüfft über diese deutliche Änderung fragte ich mich, wie das sein könne. In welchem Zustand befinde ich mich gerade, so dass ich nicht mehr darüber nachdenke, ob ich beobachtet werde?

Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten. Mir wurde bewusst, dass ich mich beim Schreiben der E-Mails an Matthias Pöhm und beim späteren wiederholten Durchlesen meiner E-Mails so unglaublich gut gefühlt hatte, wie schon lange nicht mehr. In Wirklichkeit war es sogar so, dass ich wohl fast mein ganzes Leben auf so ein geniales Gefühl gewartet hatte. Da war jemand, bei dem ich mein gesamtes Potenzial auf den Tisch legen konnte. Ich durfte mich selbst erleben, wie ich endlich „ich selbst“ war – ohne noch darauf warten zu müssen, ob mein Gegenüber mich überhaupt versteht und die gleiche Meinung hat. Durch dieses geniale Gefühl wurde alles andere unwichtiger – auch die Menschen, die mich „angeblich“ durch die Fenster beobachteten.

Seit meiner Kindheit hatte ich das Gefühl, dass die Erwachsenen mich missverstehen. Keiner hat damals mein Potenzial gesehen. Bei niemandem konnte ich frei der Olaf sein, den ich tief in mir spürte. Immer musste oder wollte ich auf die Wünsche, Bedürfnisse und Begrenzungen meines Umfeldes Rücksicht nehmen.

Später als junger Mann während meines Studiums suchte ich immer weiter nach Menschen, die mich mit meinen Gefühlen und Gedanken nachvollziehen können. Ich fand keine. Dann begann ich Bücher zu schreiben. Und auch mein Bestseller „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ als auch meine dazugehörige Tournee als bekannter Autor durch Deutschland, Österreich und die Schweiz brachten mir keine Begegnungen mit Menschen, bei denen ich das Gefühl hatte, dass sie mich verstehen und dass ich mein gesamtes Potenzial ihnen Gegenüber frei auf den Tisch legen konnte. Immer fühlte ich eine Bremse in mir und fragte mich: „Wo erkennt endlich mal jemand mein Potenzial?“

Während ich hier diesen Text schreibe (7.2.), weiß ich immer noch nicht, ob Matthias Pöhm in der Lage ist, mich wirklich in allem nachzuvollziehen. Er hat bisher nicht auf meine E-Mails geantwortet (meine letzte Mail ist auch erst zwei Tage her). Aber das spielt keine Rolle – und das ist das Geniale an der ganzen Sache. Mir war es gar nicht wichtig, ob er mich versteht. Es war einfach nur genial, mich selbst beim Schreiben der E-Mails an ihn erleben und fühlen zu dürfen. Ich stand beim Schreiben jemandem zur Verfügung, der sich Gedanken über Erleuchtete, über die Menschen, über das Leben machte, wie ich es seit Jahren von mir selbst kenne. Obwohl es nach meinem Gefühl eine ganze Menge Unstimmigkeiten zwischen uns gibt, ist doch eine Ebene da, die mich so frei hat fühlen lassen.

Diese Erfahrung brachte mir die Erkenntnis, über die ich in diesem Buch schreibe. Meine Erkenntnis besteht aus zwei Teilen:

- a) Wir Menschen wachsen von Geburt an in einer Situation auf, in der wir immer von Erwachsenen beobachtet werden. Wir wachsen innerhalb von Beziehungen auf – niemals komplett allein. Wären wir über längere Zeit allein gewesen, dann wären wir gestorben. Denn als Baby und Kleinkind sind wir noch nicht in der Lage, uns selbst zu versorgen. Das bedeutet: Unsere innere Musterbildung, unser Lernprozess geschieht *immer* im Kontakt mit anderen Menschen, die das, was wir tun, als positiv oder negativ bewerten. Wir wachsen in einer permanenten Wechselwirkung zwischen eigener Aktion und äußerer Beobachtung und Bewertung auf. Diese Wechselwirkung führt dazu, dass wir nicht immer das Gefühl haben, „wir selbst“ sein zu können. Manchmal oder oft oder sogar immer müssen wir uns unserem Umfeld anpassen, um uns (einigermaßen) gut fühlen zu können. Dieses

„Angepasstsein“ nenne ich „Rollenspiel“. Wir spielen für unser Umfeld eine bestimmte Rolle. Dieses Rollenspiel bleibt bis zum Ende unseres Lebens bestehen. Selbst wenn wir als Erwachsener irgendwann einmal alleine sind, leben wir doch innerlich immer weiter in Beziehungen und damit in Rollenspielen. Auch die Rolle „Ich stehe Euren Bedürfnissen und Euren Rollenwünschen nicht mehr zur Verfügung“ ist eine Rebellion-Rolle. Denn wir beziehen uns dabei ebenso auf unser Umfeld. Es gibt kein Dasein ohne Bezug zu anderen Menschen, ohne Rollenspiel.

- b) Die Art und Weise unserer Beziehungen und unseres Rollenspiels bestimmen unsere Gefühle und unser Verhalten. Wenn wir unsere Beziehungen und unser Rollenspiel verändern, dann ändern sich auch unsere Gefühle und unser Verhalten. Als Erwachsener können wir unsere Rollen, die wir spielen, verändern. Wir können wählen, welche Rolle wir haben, indem wir entscheiden, wem wir uns zur Verfügung stellen, mit wem wir unsere Hauptbeziehung leben und welchem Ziel wir dabei folgen. Unsere Hauptbeziehung bestimmt unsere Hauptrolle – und damit unser allgemeines Lebensgefühl.

Im Kontakt mit Matthias Pöhm fühlte ich eine ganz bestimmte Rolle, die ich vorher noch in keinem Kontakt mit irgendeinem Menschen gefühlt und nach der ich mich tief in meinem Herzen gesehnt hatte. Allerdings verblasste dieses Gefühl einen Tag später wieder, nachdem ich mich an den Inhalt meiner geschriebenen Mails gewöhnt hatte, sie für mich „normal“ geworden waren und Matthias Pöhm mir nicht geantwortet hatte. Die „Beziehung“ zu ihm konnte sich ohne direkten Austausch mit ihm nicht weiterentwickeln. Schade, dass mein Gefühl wieder verblasste. Und so überlegte ich mir, wie ich das geniale Gefühl vom Vortag selbst wieder zum Vorschein bringen könnte – ohne dazu von meiner Aufmerksamkeit auf Matthias Pöhm abhängig zu sein.

Es gelang mir tatsächlich. Ich fand einen Weg, wie ich selbstständig in mir ein geniales Rollengefühl hervorrufen konnte – und bis jetzt fühlen darf. Und davon handelt nun dieses Buch. Es handelt von dieser Hauptrolle, die ich ab sofort lebe – neben all den anderen Rollen, die es sonst noch in den unterschiedlichsten Beziehungen gibt.

Die Hauptrolle

Als ich mich fragte, wie ich selbstständig ein geniales Rollengefühl erschaffen könnte, setzte ich mich hin und überlegte, wie genau mein geniales Gefühl im Kontakt zu Matthias Pöhm zustande gekommen war.

1. Da war jemand, der etwas herausfinden wollte, der seine eigene Theorie überprüfen wollte. Er hatte ein Ziel und suchte nach Menschen, die sich auf eine bestimmte Weise selbst erforschen und ihm dann davon berichten sollten.

Wer mein „NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster“ kennt, der weiß, dass dies in dem Modell die „Spieler-Rolle“ ist (siehe mein kostenfreies E-Book dazu, das man sich frei als PDF-Datei herunterladen kann: www.olaf-jacobsen-verlag.de).

2. Ich habe mich freiwillig für die Aufgabe gemeldet und versichert, dass ich vollkommen bereit bin, diese Aufgabe auszuführen.

Das ist die „Mit-Spieler-Rolle“. Weil ich es selbst wollte, mich dem anderen zur Verfügung zu stellen, müsste man es sogar so ausdrücken: Ich habe mich als Spieler für die Mit-Spieler-Rolle entschieden. Ich habe das Ziel (= Spieler), bei dem Ziel eines anderen mitzumachen (= Mit-Spieler).

3. Ich konnte meine Aufgabe frei ausführen, ohne dabei unterbrochen zu werden. Er kontrollierte nicht, ob ich es richtig oder falsch mache. Es gab einfach nur die Aufgabe, sich auf eine bestimmte Weise selbst zu erforschen und davon zu berichten. Weitere Vorgaben und Kontrollen gab es nicht. Ich musste / durfte diese Aufgabe also auf meine Weise mit meinem ganz eigenen Potenzial ausführen.
4. Während ich die Aufgabe ausführte, stand ich seiner Energie, seinem Ziel, seinem Wesen vollkommen zur Verfügung. Denn ich wusste die ganze Zeit, dass er am Ende das Ergebnis wahrnehmen würde. Ich sollte ihm ja das Ergebnis aufschreiben und zuschicken. Ich tat es also „für ihn“. Dadurch befand ich mich „in Resonanz“ zu ihm und

fühlte das entsprechende Rollengefühl – wie in einer Systemischen Aufstellung ein Stellvertreter die Rolle fühlt, die ihm zugewiesen wurde.

5. Ich erlebte mich selbst, wie ich mein Potenzial entfaltete und wie ich auf tolle Ergebnisse kam. Und ich fühlte mich genial dabei. Endlich hatte ich die Rolle, die ich schon immer gesucht hatte.

Ich fasse die Punkte noch einmal zusammen:

1. Sich jemanden im Außen suchen, der ein tolles Ziel hat.
2. Sich diesem fremden Ziel zur Verfügung stellen und mitmachen. Eine Rolle annehmen. Voraussetzung: Die Rolle muss sich gut anfühlen.
3. Dieses fremde Ziel mithilfe des eigenen Potenzials optimal erreichen wollen.
4. Wissen, dass der andere das Ergebnis wahrnehmen wird.
5. Sich selbst in dieser genialen Hauptrolle genießen.

Nachdem ich diese Punkte für mich klar hatte, fragte ich mich, wen ich mir im Außen suchen könnte, um mein Potenzial permanent fühlen zu dürfen. Dabei wurde mir schnell klar, dass es nicht um eine andere Person gehen kann. Denn so eine Situation wie mit Matthias Pöhm lässt sich nicht einfach gezielt und permanent wiederholen. Das war einmalig. Also blieb nur „das Universum“.

Viele Menschen, die an einen Gott glauben, stellen sich dabei eine Person vor. Gott als menschliches Wesen. Es gibt genügend Gemälde, auf denen Gott als Mensch dargestellt wird. Oft habe ich erlebt, dass dies kritisiert wurde. Man solle einen allwissenden Gott nicht auf diese Weise in eine „Form“ pressen. Außerdem gibt es da auch die Frage, warum Gott immer männlich dargestellt werde. Könne Gott nicht auch eine Frau sein?

Aber jetzt macht es für mich Sinn, sich Gott als ein menschliches Gegenüber vorzustellen. Denn auf diese Weise kann ich ihn mir als „lebendigen Chef“ vorstellen, der mich kennt, immer bei mir ist und mich in allem, was ich tue, liebevoll beobachtet. Allerdings nehme ich lieber den Begriff „Universum“ und stelle mir das „Universum“ als ein Gegenüber vor. Erstens ist hier die Genderfrage gelöst und zweitens regt der Begriff „Universum“ in mir ein sehr allumfassendes Gefühl aus.

Entscheidend ist jetzt, wie ich mir das Universum ausmale. Denn ich will mich ja dem Universum für ein tolles Ziel zur Verfügung stellen und „in Resonanz“ mit dem Universum mein Potenzial voll ausleben können. Stelle ich mir also ein strenges, mich bestrafendes Universum vor, dann fühle ich mich gebremst und eingeschüchtert. Stelle ich mir aber ein Universum vor, das die liebevolle und offene Haltung hat „Alles gehört dazu“ (siehe beim NeuroSonanz-Modell der „Alles-Spieler“), dann fühle ich mich im Kontakt mit diesem Universum frei – total frei.

Der nächste Schritt ist, dass ich mir ausmale, welches tolle Ziel das Universum verfolgt. Für mich lautet die Antwort: Das Universum will die Erde retten und es will, dass wir Menschen glücklich und erleuchtet unser Leben leben können.

Ja, bei diesem Ziel will ich mitmachen. Ich will das Universum darin unterstützen, dass die Erde noch viele tausend Jahre mit uns Menschen und mit vielen weiteren Lebewesen weiterexistieren kann und wir alle glücklich und erleuchtet unser Leben leben können.

Jetzt stelle ich mir vor, dass das Universum mir sagt:

„Schön, das freut mich sehr, dass du mitmachen willst. Dann packe dein gesamtes Potenzial aus und leg los. Ich beobachte deinen Weg und bin freudig gespannt, was du mir am Ende deines Lebens für ein Ergebnis vorlegst.“

Und schon fühle ich mein Genialgefühl und mein gesamtes Potenzial – und bin fröhlich und ausgeglichen und äußerst motiviert!

Eine Freundin von uns arbeitet als Lehrerin an einer Schule. Sie hat immer wieder Schwierigkeiten mit der Schulleiterin, so dass ihr Unterricht im Klassenzimmer und ihr Aufenthalt im Lehrerzimmer von Angst- und Stressgefühlen begleitet sind. Ich bat sie, sich einmal vorzustellen, dass diese Schulleiterin in Rente gehen und ich die Schulleitung übernehmen würde. Was wäre dann für sie anders? Sie fing sofort begeistert an zu „sprudeln“ und konnte mir spontan einige Punkte aufzählen, was für sie anders wäre und wie sie sich anders fühlen und verhalten würde. Beispielsweise würde sie viel freier mit den Schülern umgehen. Sie würde sich selbst und ihren Schülern viel mehr erlauben als jetzt.

Unsere Freundin war also in der Lage, allein durch eine fiktive Vorstellung ihr Potenzial anzuzapfen – auch wenn es nur hypothetisch war.

Genau dieses Phänomen können wir für uns nutzen. Wir stellen uns ein optimales Universum, eine „universelle Führung“ vor, die über allen anderen realen Leitungen und Führungen und „Autoritäten“ in dieser Welt steht. Diesem optimalen Universum stellen wir uns mit unserem gesamten Leben zur Verfügung. Wir nehmen für diese universelle Führung eine geniale HauptRolle ein und wecken dadurch unser tiefstes Potenzial. In dieser HauptRolle können wir endlich „wir selbst“ sein. Niemand kann sich über unsere universelle Führung stellen. Sie ist also unsere allerhöchste Chef-Instanz. Und wir sind gleichzeitig frei uns vorzustellen, welchen idealen Charakter und welche idealen Ziele diese höchste Instanz hat. Wir können uns unser Universum in unserer Vorstellung frei gestalten. Damit bleiben wir in allen Lebenssituationen frei, unser Potenzial so einzusetzen, wie es für uns gerade stimmig ist.

Entscheidend ist auch, dass wir für dieses optimale Universum die HauptRolle spielen. Es gibt niemand anderen, der für das Universum wichtiger ist. Wir sind die wichtigste Person und spielen im Kontakt mit „unserem“ Universum die **HauptRolle!** Ein geniales Team!

Natürlich sind Sie frei, sich selbst einen ganz anderen Namen dafür auszudenken. Spielen Sie mit Ihrer Kreativität und wählen Sie eine Bezeichnung, von der Sie so optimal stimuliert werden, dass Sie sich frei und „voll potenzialisch“ fühlen. 😊 Unsere Sprache ist nicht begrenzt. Es gibt zwar den Duden und Rechtschreibregeln, aber wer sagt, dass man sich danach richten muss?

Übrigens nutzen wir Menschen dieses Phänomen bereits, aber unbewusst und oft auf negative Weise: Wir sind als Kind mit Eltern aufgewachsen, die uns und unser Verhalten mit Worten bewertet haben. Des Weiteren haben wir uns über viele Jahre in einem Schulsystem aufgehalten, in welchem wir ebenfalls immer wieder bewertet wurden. Dadurch hat sich in unserem Gehirn ein Netzwerk gebildet. Dieses Netzwerk sorgt dafür, dass wir uns auch als Erwachsener immer wieder vom Umfeld bewertet fühlen, egal ob uns das Umfeld in Wirklichkeit bewertet oder nicht. Wir projizieren immer wieder in unser Umfeld, dass es uns bewertet – und wenn es nur in Gedanken ist. „Was denken wohl die anderen über mich?!?“

Dieses Gehirnnetzwerk führt beispielsweise dazu, dass ein uns bewertender Mensch ganz schnell eine Macht über uns bekommt. In Wirklichkeit hat aber nicht *er* Macht über uns, sondern *wir* haben ihm durch unsere Gewohnheit, bewertet zu werden, diese Macht gegeben.

Oder dieses Gehirnnetzwerk führt dazu, dass viele Menschen das Bedürfnis haben, an etwas Höheres zu glauben und sich einer Religion oder einem „heiligen Ziel“ anzuschließen. Das Problem: Wir nehmen dann ein Rollenverhalten an, das dieser Religion entspricht. Wird in dieser Religion das Bild von einem strafenden Gott vermittelt, dann verhalten wir uns gegenüber unseren Mitmenschen ebenso strafend. Wollen wir das aber nicht, dann treten wir aus dieser Religion wieder aus und hören auf, an so einen Gott zu glauben. Meistens fühlen wir uns dann besser.

Wir kennen das aus Beziehungen. Wenn wir eng mit einem geliebten Menschen zusammenleben, stellen wir fest, dass wir uns auch plötzlich anders gegenüber unseren Eltern und Geschwistern verhalten. Angenommen wir leben mit einem Menschen zusammen, der sich immer wieder zurückzieht, dann haben wir auch vermehrt die Tendenz, uns gegenüber unseren Eltern und Geschwistern zurückzuziehen. Oder unser Gegenüber ist besonders offen und herzlich – dann erleben wir, wie wir selbst plötzlich auch herzlicher mit unserer Herkunftsfamilie umgehen. Oder wir streiten uns vermehrt mit unserer Partnerin oder unserem Partner – und nun erleben wir, dass wir auch vermehrt mit unseren Eltern streiten. Unser Gehirnnetzwerk der Anpassung führt dazu, dass wir ein bisschen so werden wie das Umfeld, dem wir uns am stärksten zur Verfügung stellen.

Wenn wir nun die Initiative ergreifen und unser Gehirnnetzwerk auf neue für uns vorteilhafte Weise einsetzen und uns selbst einen absolut genialen, offenen, liebevollen, alles integrierenden Gott (oder „Universum“) mit einem genialen Ziel vorstellen, dann können wir uns dadurch selbst in unserem Leben ein neues geniales Rollengefühl und Verhalten geben.

Probieren Sie es aus. Es funktioniert!

Eine gute Freundin schrieb mir, nachdem sie die zweite Fassung dieses E-Books gelesen hatte:

Hallo lieber Olaf,

ich wollte dir berichten, was dein E-Book "HauptRolle", das mich gleich sehr angesprochen hat, in mir ausgelöst hat.

Ich habe einige Zeit die Meditationen "Selbstliebe" von Andreas Schwarz (HigherMind) gemacht. Er taucht dabei mit dir in die Welt der Zellen ein und das Bewusstsein, das sie umgibt. Dass es Liebe ist, die sie veranlasst sich zu verbinden und synergetische Beziehungen einzugehen, um als Organe z. B diesem großen Organismus zu dienen.

Nach dem Lesen deines E-Books, wurde mir bewusst, das ich (also dieser Körper und Geist, mit dem ich mich identifiziere) selbst das Universum bin, für das es sich für all diese Zellen (Moleküle/Atome) lohnt, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihr Leben lang ihr Bestes zu geben.

Nach dieser Erkenntnis floss auf einmal große Freude durch meinen ganzen Körper. Ich hatte das Gefühl, dass jede einzelne Zelle sich riesig freut, dass sie endlich von mir gesehen wird und erkannt wird in ihrem selbstverständlichen Tun.

Vielleicht passt das auch zu deinem idealen Universum, das uns diesen Planeten noch eine Weile erhalten will, wenn wir wieder fühlen, wie viel Liebe, Enthusiasmus, Energie, Kreativität in jedem einzelnen kleinen Bestandteil des Lebens steckt.

Mir ist gerade noch etwas eingefallen: Die Schamanin Sandra Ingerman beschreibt in ihrem Buch "Heilung für Mutter Erde" gleich am Anfang eine Übung, in der wir unser eigenes Universum mit einem individuellen Schöpfungsmythos gestalten, den wir dann auch tanzen und singen, um uns damit zu verbinden. Dass ich diese Übung schon gemacht habe, hatte ich ganz vergessen. Vielleicht muss tatsächlich jeder sich die Welt ganz individuell zu Eigen machen, so wie du es beschreibst, um wirklich motiviert zu sein, sein Bestes für sie zu geben. Das wäre dann auch wirklich eine heilsame Interpretation des biblischen Spruches: Macht Euch die Erde Untertan.

Du hast Recht: Das macht echt Spaß, da gemeinsam weiter zu forschen und Erfahrungen zu verknüpfen.

Vielen Dank für deine Inspiration!

Liebe Grüße!

Bis hierher habe ich in diesem Buch alles kurz und (hoffentlich) schmerzlos auf den Punkt gebracht. Sie haben den Kern meiner Botschaft gelesen. Darum geht es.

Allerdings glaube ich auch, dass nicht alle LeserInnen alles sofort nachvollziehen oder umsetzen können. Oder dass beim Lesen so einige Einwände oder nicht-geniale Gefühle oder sogar Widerstandsgefühle aufgetaucht sind. Oder dass es nicht so einfach ist, sich ein gelöstes, geniales, offenes Universum vorzustellen, weil immer wieder andere Bilder und Gefühle „stören“ oder eine solche Vorstellung generell schwer fällt.

Deswegen werde ich auf den folgenden Seiten dieses Thema immer weiter ausbauen, Ihnen die Ursache Ihre Blockadegefühle erklären, Beispiele aufführen und weitere faszinierende Zusammenhänge auf den Punkt bringen. Vielleicht können Sie dann Schritt für Schritt in diese von mir hier skizzierte neue Welt immer weiter einsteigen und immer intensiver Ihre neue HauptRolle genießen – falls Sie es wollen.

Allerdings möchte ich dabei so vorgehen, dass ich diese Buchfassung jetzt schon einmal veröffentliche und dann Schritt für Schritt die neuen erweiterten Buchfassungen online stelle. Dies ist also zum aktuellen Zeitpunkt ein wachsendes E-Book. Wenn es fertig ist, werden Sie in der Endfassung diesen Abschnitt hier nicht mehr wiederfinden.

Gerne können Sie mir Ihre Wünsche schicken, was ich darüber noch genauer schreiben soll, wobei Sie persönlich Schwierigkeiten haben, wofür Sie sich eine Lösung wünschen - oder auch was Ihnen selbst dazu einfällt. Fühlen Sie sich frei, mir bei dem Ziel, dieses E-Book zu schreiben, mit Ihrer gesamten Genialität zur Verfügung zu stehen. 😊

Meine E-Mail-Adresse: olaf-jacobsen@in-resonanz.net

Würdigung des Einflusses von Matthias Pöhm

Ich habe an dieser Stelle das Bedürfnis, mich bei Matthias Pöhm zu bedanken. Durch das Lesen seines Buches „Erleuchtet – aber keine Ahnung“ und durch den Kontakt zu ihm bin ich auf diese Idee mit der Hauptrolle gekommen.

Sein heiliger Gral ist durch seine Beobachtung entstanden, dass wir Menschen bei allem, was wir tun, einen Fremdblick annehmen. Seiner Ansicht stellen wir Menschen uns vor, dass andere Menschen beobachten, was wir tun – oder wir haben sogar die Absicht, dass andere Menschen sehen, was wir tun. Dabei wollen wir in den Augen der anderen „besonders positiv“ erscheinen. Wir wollen ein besonderer Mensch sein. Wir wollen überhaupt das Gefühl haben, „jemand“ zu sein. Pöhm geht davon aus, dass wir Menschen das grundsätzliche Bedürfnis haben, durch die Beobachtung anderer eine solche möglichst positive Ich-Identität zu leben. Und diese Ich-Identität wird dadurch aufrechterhalten, dass wir uns selbst vorstellen, wie wohl andere uns wahrnehmen („Fremdwahrnehmung“) und wie sie über uns denken. Würde uns keiner wahrnehmen und würden wir nicht mehr daran denken, wahrgenommen zu werden, dann bliebe da nur Leere in uns übrig.

Wir könnten das ganz leicht überprüfen, indem wir uns selbst beobachten und schauen, was für Gedanken wir haben, während wir etwas tun. Dazu schlägt er drei Situationen vor:

- In der Straßenbahn jemandem seinen Platz anbieten und dann beobachten, was man selbst dabei denkt.

- Einem Obdachlosen 10 Euro geben und beobachten, was man selbst dabei denkt.
- Auf der Straße Müll aufheben und in einen Papierkorb werfen und beobachten, was man selbst dabei denkt.

Seine Behauptung lautet, dass wir uns ständig Menschen vorstellen, die uns beobachten und etwas über uns denken. Unsere gesamte Identität als Person sei darauf aufgebaut. Es gäbe keine andere Quelle für unsere Identität. 80 % unserer Gefühle und unserer Ängste hätten dieses Phänomen als Ursache.

Ich habe es ausprobiert, mich selbst erforscht, habe vieles bestätigen können, aber einiges auch nicht.

Das, was ich aus seiner Erkenntnis und aus meiner Selbstbeobachtung für mich zusammengefügt habe, lesen Sie gerade in diesem Buch.

Das Ergebnis meiner Selbsterforschung

Im Folgenden schreibe ich auf, was ich Matthias Pöhm als Ergebnis meiner Selbsterforschung in meiner vorletzten Mail geschrieben habe:

Jacqueline und ich fahren in ihrem Zustand keine Straßenbahn. Ich fahre sie mit dem Auto überall hin. Deswegen kann ich niemandem in einer Straßenbahn meinen Platz anbieten. Wir halten uns auch selten in der Stadtmitte auf – und so kann ich keinem Obdachlosen direkt Geld geben.

Aber ich habe mitten auf der Straße eine Pappe entdeckt. Ich sagte Jacqueline, dass ich mal das Experiment durchführen möchte, das Matthias Pöhm in seinem Buch beschreibt, habe das Auto geparkt und bin ausgestiegen.

Als ich auf die Pappe zuing, um sie aufzuheben und in die Mülltonne am Straßenrand zu tun, fühlte ich tatsächlich so etwas wie: „Schaut mal, ich räume die Pappe weg.“ Dieses Gefühl konnte ich sofort zuordnen. Es war ein altbekanntes Gefühl aus meiner Kindheit. Als ob ich endlich meinen Eltern zeigen konnte, dass ich es genauso richtig mache, wie sie es von mir gewünscht haben. Meine Eltern dürfen also endlich zufrieden mit mir sein. Mein Gedanke „Schaut mal...“ war an alle Erwachsenen in meiner Kindheit gerichtet.

Dies bestätigte sich, als ein Auto vorbeifuhr und ich mich fragte, ob es mir wichtig sei, dass diese Person dort im Auto mich sehen würde, was ich gerade tue. Mein Gefühl war ganz klar: Es war mir völlig unwichtig, was die Person im Auto von mir dachte. Und ich hatte auch das Gefühl, dass derjenige es gar nicht wirklich registriert hatte.

Dies hatte ich erlebt, nachdem wir von unserem Spaziergang im Wald zurückgekommen waren.

Jetzt erzähle ich, was ich während des Spaziergangs erlebt habe. Jacqueline kann einigermaßen wieder laufen – mit einem gesunden Bein und mit einem Bein, das sich nur eingeschränkt bewegen lässt. Wir gehen in einem langsamen Tempo. Und wir spazieren eine Runde im Stadtwald, die 2,5 Kilometer lang ist und auf der viele JoggerInnen und SpaziergängerInnen ihre Runden drehen. Allerdings erleben wir bei jedem Spaziergang, dass sich kaum jemand grüßt bei der Begegnung. Man geht einfach aneinander vorbei.

Mein Plan war dieses Mal, jede(n), die/der uns begegnet, freundlich zu grüßen. Allerdings hatte ich diesen Plan wieder vergessen, als wir aus dem Auto ausgestiegen und losgegangen waren. Die erste Joggerin, die uns entgegen kam, grüßte freundlich und als ich sie ansah, lächelte sie im Vorbeilaufen. Da erinnerte ich mich wieder an mein Vorhaben. Als nächstes kam uns ein Paar entgegen – wobei ich noch mit Jacqueline in einem Wortwechsel war. Dieses Paar grüßte uns auch. Witzig! Das ist absolut selten, dass wir zwei Mal hintereinander spontan von anderen begrüßt werden, ohne dass wir ein Signal für ein Grüßen gesendet hatten – nicht einmal ein Augenkontakt von unserer Seite. Ein Zeichen? Als ob mir das Universum sagte: “Du wolltest doch alle Menschen grüßen?!?”

Übrigens fühlte ich bei beiden Begegnungen keine Angst.

Zwei Fußgänger kamen vom Querweg, bogen ca. 10 Meter vor uns in unseren Weg ein und gingen dann vor uns in die Richtung, in die wir auch gingen – wesentlich schneller als wir. Der Abstand zwischen uns wurde immer größer. Ich fühlte, ich hatte keine Angst vor ihnen, sah aber, dass sie beide etwas verschlossen wirkten. Meine Gedanken: “Die sind verschlossen.”

Ich schaue immer genau, wie die Menschen auf mich wirken, und kann schnell deren Unsicherheiten oder Verschlossenheiten oder ungelöste Problemmuster wahrnehmen. Daher habe ich meistens auch keine Angst im Kontakt. Ich sehe das an den Körperbewegungen und an dem fehlenden Blickkontakt – und wenn Blickkontakt da ist, fühlt er sich oft nur oberflächlich an.

Gestern Abend, als ich zum Supermarkt joggte, hatte ich kurz Angst, weil vor mir eine Gruppe von sechs Jugendlichen war, an denen ich auf dem Weg zum Supermarkt vorbeijoggen würde. Doch ich

identifizierte meine Angst schnell als eine Projektion aus meiner Kindheit. Sie war sofort weg und ich beobachtete, dass sie alle durch Gespräche miteinander beschäftigt waren und mich kaum bemerkten und auch gar nicht auf mich reagierten.

Wieder Spaziergang:

Ein Vater und seine Tochter (ca. 12 Jahre) kamen uns entgegen. Ich grüßte sie, der Vater grüßte kurz zurück, aber nur so nebenbei. Mein Gedanke war: "Er wirkt verschlossen". Seine Tochter war nicht auf uns konzentriert. Sie hatten beide mit sich selbst und mit ihrem Kontakt untereinander zu tun.

Dann kam eine ältere Joggerin (ca. 60), die sehr nett aussah. Ich grüßte sie mit gutem Gefühl und sie grüßte sehr freundlich zurück. Ich beobachtete, dass erst DANACH der Gedanke entstand, dass sie wohl von mir denkt, dass ich ein sehr freundlicher Mensch sei. Und ich betrachtete sie auch als sehr freundlich. Das war aber das einzige Mal, dass ich solche Folgegedanken hatte, die sich auf meine Person bezogen. Bei allen anderen Begegnungen blieb nur die Beobachtung und Analyse, wie der andere reagiert hatte und warum er wohl so reagiert hat. Kein Gedanke, wie der andere wohl über mich denkt und zu mir fühlt.

Als eine weibliche (für mich vollkommen unattraktive) Joggerin auf uns zukam und ich mir vorstellte, sie gleich zu grüßen, hatte ich plötzlich Schmetterlinge im Bauch, eine Art positive Nervosität. Und das, obwohl ich sie überhaupt nicht anziehend fand und meine geliebte Ehefrau an meiner Seite hatte. Als ich sie grüßte, reagierte sie nicht, denn sie hatte Ohrstöpsel. Und sie hatte nicht geschaut. Womöglich hatte sie mich auch nicht gehört. Waren meine Schmetterlinge eine resonierende Empfindung zu einem Anteil von ihr? Nahm ich da etwas wahr? Diese Frage könnte ich nur beantworten, wenn ich mit ihr ins Gespräch käme und sie in der Lage wäre, offen über sich zu erzählen. Ich muss die Frage nach meinen Schmetterlingen im Bauch unbeantwortet lassen.

Bei einer anderen älteren Joggerin grüßte ich sie (ich hatte kein Vorgefühl) und sie grüßte zurück mit stark künstlichem Lächeln und schnell blinkenden Augenlidern – als wenn sie besonders verlegen sei

und diese Verlegenheit als Muster schon jahrelang lebte. Wieder kreisten meine Gedanken nur um die Verhaltensstruktur der anderen Person. Um ihre Verlegenheit.

Die 60jährige freundliche Joggerin begegnete uns wieder. Sie hatte eine zweite Runde hinter sich gebracht – und ich nickte ihr wieder zu, während sie freundlich reagierte und zurüknickte, aber nicht mehr ganz so offen. Vielleicht irritiert durch den erneuten Kontakt von mir?

Beim dritten Mal lächelten wir uns einfach an, während unsere Augen uns begegneten. Und ich beobachtete meine Gedanken: “Das fühlt sich gut an, mit ihr Kontakt zu haben. Es fühlt sich zwanglos an und irgendwie normal.”

Als wir sie das letzte Mal auf uns zulaufen sahen, sagte ich zu Jacqueline, dass wir ihr jetzt das letzte Mal begegnen werden, denn uns trennten nur noch 100 Meter vom Autoparkplatz. Ich war gespannt, was dieses Mal bei der Begegnung sein würde. Die Joggerin machte eine Bewegung mit der Hand, die andeutete „jetzt reicht’s“ und sagte zu uns keuchend: „Letzte Runde!“ – und wir lachten. Das fühlte sich gut an. Sowohl wir als auch sie wussten und kommentierten, dass wir uns jetzt das letzte Mal begegnen. Hinterher dachte ich, dass diese Frau den wachsenden Kontakt zwischen uns von Begegnung zu Begegnung zuließ – ganz anders als andere Menschen, die bei der zweiten Begegnung uns nicht mehr anschauten. Denn wir hatten uns ja schon einmal gegrüßt ... jetzt braucht man ja nicht mehr schauen ...

Die Zeit noch einmal ein bisschen zurückgedreht, weitere Begegnungen während des Spaziergangs:

Ich sah in der Entfernung eine Dreiergruppe, die sich spontan unwohl für mich anfühlte. Ich sah darin eine Art „Bande“, die uns vielleicht bedrohen könnte. Als wir näher kamen, löste sich diese Gruppe auf, weil das Ehepaar (das wir schon erlebt hatten, weil es vom Querweg auf unseren Weg einbog und dann vor uns schneller vorankam und unser Abstand immer größer wurde) weiterging und der Jogger uns entgegen kam. Es war das Ehepaar, das ich als verschlossen empfunden hatte. Und der Jogger würdigte uns keines Blickes. Also könnte es sein, dass ich die Verschlossenheit der Gruppe gespürt hatte. Und Verschlossenheit hat ja auch mit “Angst” zu tun. Vielleicht hatten diese drei Personen miteinander kommuniziert, hatten dabei unbewusst

Stressgefühle und ich hatte sie aus der Entfernung als uns bedrohende Bande interpretiert, weil ich in Resonanz den Stress mitfühlte?!? ... meine "Interpretation".

Später stand das Ehepaar auf dem Weg und betrachtete irgendetwas in den Bäumen. Wir hatten die Gelegenheit, an ihnen vorbeizugehen. Ich grüßte und der Mann grüßte neutral zurück, wobei die Frau nichts sagte – also verschlossener war als der Mann. Eine Bestätigung für mich.

Dann kam ein Jogger auf uns zu und als ich mir vorstellte, ihn gleich zu grüßen, fühlte ich mich stark nervös. Ich erlaubte es mir trotzdem, ihn zu grüßen – und er regte sich überhaupt nicht. Reagierte nicht. Ignorierte uns total. Er hatte auch keine Ohrstöpsel. Und ich sah sofort, wie verschlossen er war, und erkannte die Bestätigung von meinem Vorgefühl.

Dann wieder ein Jogger, der irgendwie normal wirkte. Ich hatte kein negatives oder positives Vorgefühl. Er grüßte auch zurück – und mein Gefühl war völlig normal. Meine Gedanken kreisten immer nur darum, wie ich mich gerade im Kontakt gefühlt hatte.

Wenn ich das, was ich beobachtet habe, interpretiere, dann passt für mich folgende Interpretation:

In meinen Gedanken und Gefühlen spüre ich oft etwas voraus, was dann mit der Offenheit oder Verschlossenheit meines Umfeldes zusammenhängt (Resonanz, Mit-Gefühl).

Allerdings besteht natürlich auch die Möglichkeit, dass ich etwas projiziere, was ich aus meiner Kindheit kenne und was sich damals nicht gelöst hat (siehe meine innere Kommunikation mit den Erwachsenen aus meiner Kindheit).

Und es besteht die Möglichkeit, dass ich etwas vorausfühle und es GLEICHZEITIG mit Erlebnissen aus meiner Kindheit verbinde (eine uns bedrohende Bande – und ich bin als Kind mal von einer Kinderbande verprügelt worden). Also Wahrnehmung plus Projektion. Ich müsste dann durch genaues Erforschen herausbekommen, was icherspürt habe und was Projektion war.

Als Jacqueline und ich mit dem Auto zurückfahren, gab es noch eine Zwischenstation (bevor ich die Pappe auf der Straße aufhob). Wir wollten tanken.

Als wir auf die Tankstelle zufuhren, fühlte ich ein kleines bisschen Angst. Wer würde mir dort begegnen?

Beim Tanken fühlte ich mich stolz, dass ich selbstständig mein Auto tanken konnte. Auch das war ein Gedanke aus meiner Kindheit. Das bedeutet, ich erinnere mich unbewusst an die Zeit, wo mich Erwachsene noch klein gehalten haben. „Du darfst das noch nicht!“ – „Du kannst das noch nicht!“ Dieses Gefühl scheint sich in mir als „Gehirnnetzwerk“ so eingebrannt zu haben, dass es heute immer noch aktiviert wird – und so kommt das Stolzgefühl als Erwachsener zustande und mein gutes Gefühl: „Jetzt kann ich und darf ich mein Auto betanken!“

Aber als ich die Leute, die bei der Tankstelle ihr Auto getankt haben, genauer beobachtet habe, fand keins meiner Gefühle dort eine Resonanz. Es war mir nicht wichtig, ob die Leute stolz auf mich schauten oder wie sie über mich dachten. Sie verhielten sich einfach normal und konzentrierten sich auf ihr eigenes Ziel. Genauso die junge Kassiererin, die vielleicht selbst ein bisschen „stolz“ war, dass sie schon alleine kassieren durfte (und die vielleicht auch Angst hatte, hier so alleine zu arbeiten!?) ...

Später fragte ich mich, wie ich mir meine Angst kurz vor der Tankstelle erklären könnte.

Meine Antwort war wie bei der Gruppe Jugendlicher: Ich projiziere durch Bad-End-Erlebnisse in meiner Kindheit (Bad End ist das Gegenteil zu Happy End) etwas Negatives in die fiktiven Leute bei der Tankstelle. Und dieses Negative löst sich sofort auf, wenn ich die Realität genauer beobachte und feststelle, dass die Leute sich ganz anders verhalten, als ich projiziert hatte.

Noch ein Gedanke, der passen könnte: Wenn ich in eine Tankstelle fahre, begeben mich damit auf fremdes Terrain – oder begeben mich in eine fremde Gruppendynamik = Ich stehe der Dynamik der anderen zur Verfügung. Und vielleicht fühle ich mit – in Resonanz – wie viel Korruption durch das Öl stattfindet, eine negative Dynamik (weiträumig gedacht). Oder ich bin beeinflusst durch die vielen Spielfilme, in denen bei Tankstellen immer Raubüberfälle und andere negative Dinge passieren ...

Noch eine andere Situation vor zwei Tagen:

Ich warf Glas in einen Glascontainer – und gleichzeitig ging ein Vater mit seinem kleinen Kind (6 Jahre?) vorbei und ich dachte nur: “Ob sich das Kind wohl durch meinen Lärm erschreckt?” Kein Gedanke, wie die beiden wohl über mich denken.

ABER!!! Ich möchte eines nicht unerwähnt lassen. Wenn ich mich daran erinnere, wie ich früher als Student war, dann weiß ich tatsächlich noch, dass ich mir oft gewünscht habe, von anderen Menschen toll gefunden zu werden – oder dass ich vor anderen Menschen Angst hatte. Diese Gefühle haben mich nämlich dazu gebracht, über mich zu reflektieren und meine Ängste Schritt für Schritt aufzulösen. Nach meinen vielen Schmerzverarbeitungsprozessen sind die Ängste oder die Wünsche nach Bedeutsamkeit wohl allmählich aus meinen Gedanken weitestgehend verschwunden (siehe mein E-Book: „Der Mann, der sich glücklich weinte“ – kostenfrei als PDF-Datei auf www.olaf-jacobsen-verlag.de).

Ich schätze heute, dass nur noch 10 - 20 % meiner Gedanken daraus bestehen, ob andere wohl positiv *über mich* denken – oder “Schaut mal, was ich Tolles geschrieben habe oder gemacht habe!” Solche auf mich bezogenen Gedanken sind der Nachklang aus meinen Beziehungen zu Erwachsenen in meiner Kindheit. Was ich nicht bei mir entdecken kann, ist der Gedanke oder das Gefühl: „Schaut mal, wie besonders *ICH* bin!“ Es geht in diesen 10 – 20 % meiner Gedanken immer nur um das, was ich *tue*. Und nicht um das, wie ich *bin*.

Heute bestehen 80 - 90 % meiner Gedanken aus dem normalen wahrnehmenden Gefühl „Ich werde beobachtet“ (was ja oft stimmt, z. B. im Straßenverkehr), aus der Analyse meiner Beobachtung und meines Mitfühlens, was hinter dem (schmerzvollen / verschlossenen / übertrieben positiven) Verhalten eines anderen Menschen steckt, wie ich den anderen einstufen könnte, wie ich ihn optimal verstehen könnte, wie ich ihn nachvollziehen könnte, was ich beim anderen erkennen kann. Vielleicht ist das auch der Grund, warum ich mich nicht mehr von anderen Menschen beleidigt fühle. Ich habe stattdessen Mitgefühl mit meinem Gegenüber, weil er sich so beleidigend verhalten muss, wie er sich gerade mir gegenüber verhält.

Wahrscheinlich bin ich deswegen “Empathie-Trainer” geworden.

Das optimale Universum

Ich habe im Jahr 2003 die Freien Systemischen Aufstellungen entwickelt. Dort können die TeilnehmerInnen frei über ihre eigene Aufstellung bestimmen. Sehr oft durfte ich seitdem erleben, dass sich TeilnehmerInnen gar nicht so klar sind, was sie alles tun dürfen, wenn ich sage: „Alles“. Es gibt immer noch Situationen, in denen das Bedürfnis aufsteigt, mich zu fragen, ob man jetzt auch xyz tun dürfe. Dann sage ich:

„Wenn ihr mich fragt, ob ihr etwas tun dürft, werde ich immer mit JA antworten. Wenn ihr mich fragt, ob ihr etwas tun müsst, werde ich immer mit NEIN antworten.“

Natürlich gibt es auch Grenzen. Beispielsweise wollen wir als Organisatoren unserer Veranstaltung nicht, dass TeilnehmerInnen sich gegenseitig körperlich oder emotional verletzen. Und wir wollen nicht, dass Dinge im Raum beschädigt werden. Diese Grenzen werden von uns am Anfang kommuniziert und sind dann auch allen TeilnehmerInnen bewusst.

Die übrigen Fragen, ob man etwas tun dürfe oder tun müsse, beziehen sich dann auf den Umgang mit seiner eigenen Aufstellung. Hier sind die TeilnehmerInnen oft aus Seminaren anderer Aufstellungsveranstalter gewohnt, dass es weitere Grenzen gibt. Diese Grenzen lösen sich nicht automatisch dadurch, dass ich generell sage „Alles ist erlaubt“. Die neuen TeilnehmerInnen haben immer wieder das Bedürfnis, wenn eine bestimmte Situation auftaucht, die bisher begrenzt war, an dieser Stelle noch einmal nachzufragen, ob sie auch hier frei sind, etwas zu tun oder etwas zu lassen. Deswegen weiß ich, wie wichtig es ist, „Freiheit“ nicht nur generell zu beschreiben, sondern auch auf jede einzelne Situation zu beziehen und damit zu verknüpfen. Das liegt

daran, dass unser Gehirn auf eine bestimmte Weise arbeitet. Darauf komme ich später wieder zurück.

Ich schreibe also nun ein Kapitel über das optimale Universum, damit Sie die Möglichkeit haben, sich allmählich ein Bild davon aufzubauen. Denn dieser Begriff „optimales Universum“ wird nicht automatisch dazu führen, dass sich jeder etwas darunter vorstellen kann. Und man wird das optimale Universum nicht automatisch mit all seinen bisherigen Erfahrungen, die im Gehirn gespeichert sind, verknüpfen.

Zunächst einmal möchte ich vorweg schicken, dass meine persönliche Beschreibung eines optimalen Universums allein für mich optimal ist. Aus meinem persönlichen Gefühl heraus biete ich Ihnen dieses Bild / diese Beschreibung an – und Sie können sich aus dieser Beschreibung das herausuchen, was für Sie passt. Nicht jeder braucht ein optimales Universum für sich so, wie ich es für mich empfinde.

Gleichzeitig können Sie meine Beschreibung auch als Anregung nutzen, um sich selbst ein optimales Universum mit optimalen Eigenschaften auszumalen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine vielen Vorerfahrungen und meine früheren Erkenntnisse über mich und über das Leben nützlich sind, um mir jetzt mein optimales Universum auszumalen. Es hat mir sehr geholfen, in vielen Jahren klar zu bekommen, was mit uns Menschen los ist, warum wir die Probleme haben, die wir haben, und wie ich mir unsere Gesellschaft und mein Leben in dieser Gesellschaft eigentlich wünsche, wie es für mich optimal wäre. Und nun kann ich mir ein optimales Universum ausmalen, das dieser Klarheit in mir genau entspricht. Visualisiere ich mir genau dieses Universum, dann kann ich auf diese Weise gleichzeitig einen permanenten Kontakt zu meinem genialen Potenzialgefühl herstellen – denn ich stelle mich ja diesem visualisierten Universum zur Verfügung.

Meine wichtigsten Erkenntnisse möchte ich Ihnen im Folgenden skizzieren, denn darauf baut mein Bild vom optimalen Universum auf:

Das NeuroSonanz-Modell „Neun Basismuster“

Im Jahr 2014 habe ich ein Modell für die Empathie-Schule NeuroSonanz[®] 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 der übernächsten Seite (S. 30). 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. Wer dann noch mehr Informationen dazu lesen und auch dazugehörige farbliche Grafiken anschauen möchte, findet alles im Internet auf www.NeuroSonanz.com – dort im Archiv (eine ältere Version des Modells).

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

- 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 damit im Gespräch mit anderen Menschen Ihre inneren Zustände formulieren und gezielt erläutern (Kommunikation im Außen).

- 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 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 30):

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“.

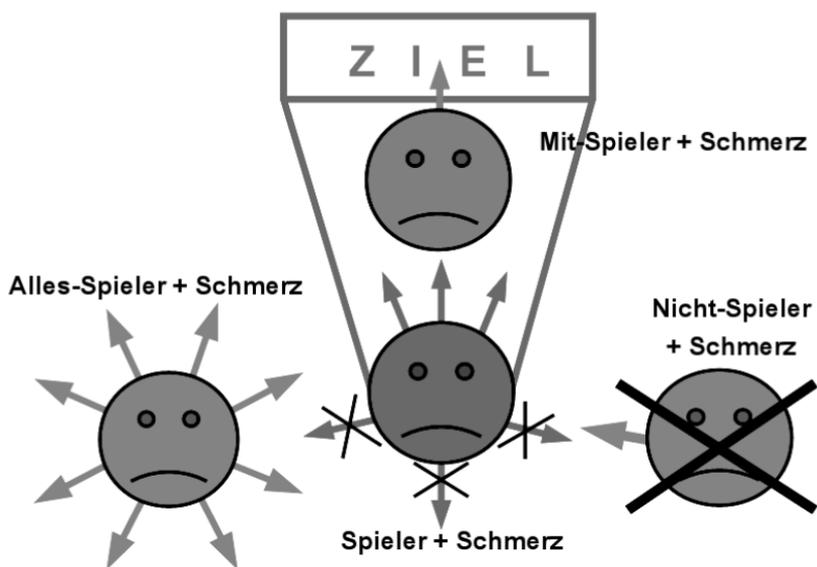
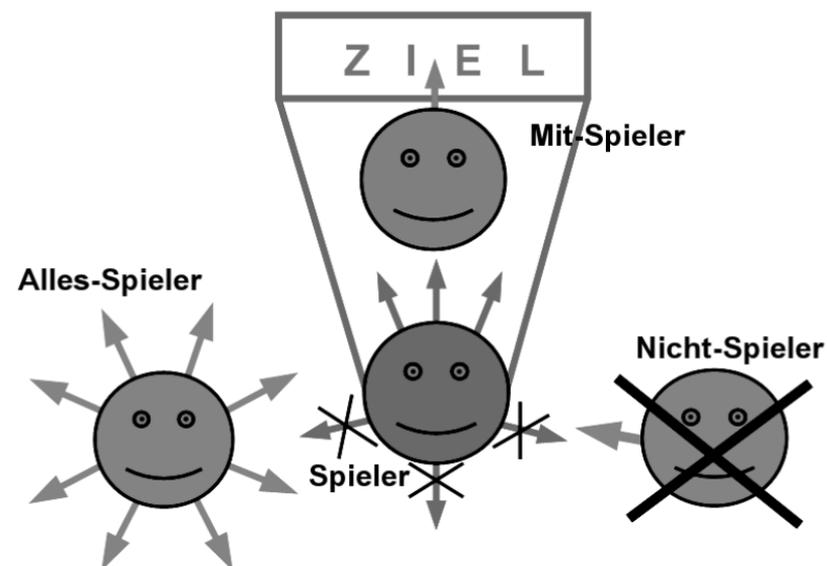


Abbildung 1 NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster

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 schadel!“ = 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, unser Gewahrsein¹. 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

¹ Ich unterscheide nicht zwischen den Begriffen Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Beobachten, Achtsamkeit, Gewahrsein. 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 Bewusstseinswissen, Aufmerksamkeit mit Aufpassen etc.

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 30 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 und was wir fühlen.

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 30 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.

Der Einsatz des NeuroSonanz-Modells

Soweit die Mini-Einführung in das NeuroSonanz-Modell. Was hat das nun alles mit meinem optimalen Universum zu tun?

In meiner Fantasie gehe ich davon aus, dass das weise Universum dieses Modell durch und durch kennt und vielleicht sogar mithilfe dieses Modells mit mir kommuniziert. Was bedeutet das?

Schauen wir einmal im Modell auf den Spieler. Mein geniales verständnisvolles Universum weiß, dass es im Leben völlig normal ist, ein Ziel zu verfolgen. Dabei ist es auch normal, dass Wertungen entstehen. Denn als Spieler weiß man, was unterstützt, das Ziel zu erreichen (auf der Abbildung die Pfeile in Richtung Ziel), und was eher blockiert oder was in die falsche Richtung führt (durchgekreuzte Pfeile). Dementsprechend stuft man jede Unterstützung als „das gehört dazu“ und jede Blockade als „das gehört nicht dazu“ ein.

Wenn ich also ein Ziel verfolge und dabei mein Umfeld werte und sage: „Das soll nicht dazugehören“, dann ist das Universum auf meiner Seite und sagt: „Genau. Wertungen gehören dazu. Ohne Wertungen kann es sein, dass du dein Ziel aus dem Blick verlierst. Je klarer du weißt, was dazugehört und was nicht, umso klarer ist auch dein Ziel – und umgekehrt. Je klarer du dein Ziel kennst, umso klarer spürst du, was dich zum Ziel bringt und was nicht.“

Sollte ich beim Verfolgen meines Ziels die Grenzen mit emotionaler Härte setzen oder ungeduldig werden oder mein Umfeld oder mich selbst beschimpfen, dann sagt mein weises Universum zu mir: „Schau mal, jetzt bist du ein Spieler, der einen Schmerz hat und nicht flexibel mit der aktuellen Situation umgehen kann. Aus diesem Schmerz heraus bewertest du dein Umfeld auch schmerzvoll. Und dein Umfeld fühlt diesen Schmerz ebenso mit. Dein Gegenüber könnte sich durch dein Verhalten verletzt fühlen. Wenn du deinen Schmerz aber verarbeitest und löst und die Grenzen wieder freundlich, klar und offen setzen kannst, dann fühlen sich alle besser.“

Wenn ich mir vorstelle, dass das weise Universum auf diese Weise mit mir redet, dann hat das eine bestimmte Wirkung auf mich. Stelle ich mich vollkommen diesem weisen Universum in einer Hauptrolle zur Verfügung, dann kann ich klarer und freundlicher mit Grenzen umgehen – sowohl mit meinen eigenen als auch mit den Grenzen anderer Menschen. Ich sehe sofort: Setzt jemand eine Grenze mit emotionaler Härte,

dann weiß er zwar, was er will, aber es ist auch gerade in seinem Gehirn ein unverarbeiteter Schmerz aktiviert. Dieser Schmerz hat mit mir nichts zu tun. Er müsste selbst erkennen, dass da ein Schmerz bei ihm ist, und ihn verarbeiten und lösen, damit sich alle besser fühlen können. Das Ziel wird dabei nicht aufgegeben. Es wird nur mit viel mehr Gelassenheit und frei fließender Lebensfreude und Begeisterung erreicht.

Schmerzverarbeitung

Versetzen Sie sich bitte zurück in Ihre frühe Kindheit und erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sehr gelitten haben. Fällt Ihnen da etwas ein?

Vielleicht wurden Sie bestraft oder verprügelt oder beschimpft oder ausgeschlossen oder allein gelassen oder haben etwas Schlimmes miterlebt.

Erinnern Sie sich an eine Situation, die wirklich passiert ist. Haben Sie sie? Erinnern Sie sich intensiv daran und fühlen Sie wieder, wie Sie sich damals gefühlt haben.

Und jetzt stellen Sie sich folgendes vor, was damals nicht passiert ist: Stellen Sie sich vor, damals kam nach dieser schlimmen Situation eine ganz liebevolle und vertrauenswürdige Frau auf Sie zu, die Sie bereits kennen und von der Sie wissen, dass von ihr keine Gefahr ausgeht. Auch wenn Sie damals keine solche Frau gekannt haben, stellen Sie sich vor, es hätte sie gegeben. Diese Frau ist sehr verständnisvoll und Sie wissen, Sie können ihr einfach alles erzählen.

Die Frau schaut Sie liebevoll an und erkennt sofort, dass es Ihnen nicht gut geht. Mitfühlend sagt sie:

„Oh je, dir geht es ja gar nicht gut. Erzähl mal, was ist passiert?“

Und nun sprudelt alles aus Ihnen heraus ... auch die Tränen.

Wie ist es jetzt? Während Sie den Text oben gelesen und sich die Situation vorgestellt haben? Haben Sie sich völlig neutral gefühlt? Oder sind ebenfalls Tränen gekommen – zumindest ein bisschen? Oder ist ein Trauergefühl in Ihrem Brustkorb aufgestiegen? Ein kleiner Kloß im Hals?

Wenn mir eine Situation einfällt, die ich noch nicht verarbeitet habe und die ich mir innerlich so vorstelle, wie ich es Ihnen gerade angeboten

habe, dann lege ich mich ins Bett oder setze mich in meinen bequemen Sessel, nehme mir ein Taschentuch, halte es vor die Augen und beginne zu weinen. Dabei denke ich immer wieder an das schmerzvoll Erlebte und weine so heftig, wie es aus mir herausmöchte. Wenn die Tränen allmählich versiegen, suche ich in meinen Gedanken nach weiteren Szenen oder Vorstellungen, die mich weinen lassen. Ich „scanne“ sozusagen in meinen Gedanken die Möglichkeiten durch, die ich noch verarbeiten kann. Erst wenn ich an die Erinnerung oder an die Szene oder an die liebevolle Frau oder an mein liebevolles und allwissendes Universum denke und es kommen keine Tränen mehr und ich fühle wieder meine volle Energie, dann weiß ich: Ich habe den Schmerz vollständig verarbeitet.

Ich habe noch einige weitere Techniken entwickelt, wie ich meine Tränen in Fluss bringen und dadurch in meinem Gehirn etwas nachträglich verarbeiten kann. Seit meinem 24. Lebensjahr verarbeite ich auf diese Weise schmerzvoll Erlebtes. Inzwischen habe ich das Gefühl, dass ich dadurch in meinem Leben auf eine wundervolle Weise im Fluss bleibe. Auch gegenwärtige Schmerzerlebnisse kann ich sofort verarbeiten, sobald ich den Raum und die Zeit dafür habe. Das habe ich direkt nach dem Schlaganfall von Jacqueline miterleben dürfen. Hätte ich nicht zu Hause heftig geweint und Jacquelines Situation und auch meinen Verlust damit verarbeitet, dann hätte ich nicht mit voller Energie jeden Tag für acht bis zehn Stunden ins Krankenhaus fahren und Jacqueline in ihrem Genesungsprozess begleiten können.

Inzwischen nenne ich das, was ich tue: Tränen-Yoga. Und ich habe ein kleines kostenloses E-Book dazu geschrieben, das Sie hier finden: www.in-resonanz.net/der_mann_der_sich_gluecklich_weinte.html

Darin sind alle Techniken versammelt, mit denen ich meine unverarbeiteten Schmerzerlebnisse verarbeite. Ich bin froh, dass ich in meinem Leben als beruflich Selbstständiger die Zeit dafür habe. Wäre ich in einem Angestelltenverhältnis beschäftigt, dann hätte ich mir nicht all die Jahre diesen Raum dafür geben können.

Jacqueline und ich merken auch bei der Rehabilitation, wie wichtig es ist, die Tränen fließen zu lassen. Immer wieder kommt sie beim Training an Bereiche, wo sie merkt, dass eine Bewegung des Arms oder des Beins oder der Augen noch nicht so funktioniert, wie sie es sich wünscht – und dann weint sie. Sie weint so lange, bis sie daran denken kann und

keine Tränen mehr fließen. Anschließend kann sie weiter trainieren. Wir vermuten: Würde sie das nicht tun, dann würde sie länger in depressiven Phasen über ihren Zustand stecken bleiben, so wie es vielen anderen Schlaganfallpatienten geht, die ihre Hoffnung allmählich verlieren, energielos sind, depressiv werden etc.

Jeder Tränenausbruch ist wichtig und unterstützt das Gehirn dabei, einen emotionalen Schmerz vollständig zu verarbeiten. Ist alles komplett ausgeweint, dann kann man mit voller Energie weitermachen. So wie man es bei kleinen Kindern beobachten kann, die den natürlichen Schmerzverarbeitungsprozess noch leben.

Bei allem, was ich schmerzvoll erlebe, kann ich mein weises Universum nehmen und mich bei ihm ausweinen. Es hat immer das größte Verständnis für mich! Und es sieht alle meine Sorgen, die ich JETZT habe. Wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht, oder wenn Jacqueline bemerkt, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt, weil ich nicht so fröhlich bin, dann kann ich innerlich mein allwissendes und mitfühlendes Universum anschauen, ihm in die Augen schauen und fragen: Was ist mit mir?

Entweder es kommen mir in dem Moment die Tränen und ich kann etwas verarbeiten oder ich kann mir selbst eine Antwort geben oder es passiert nichts. Dann probiere ich eine andere Technik, um danach zu suchen, welcher unausgeweinte Schmerz in meinem Unbewussten angeregt worden ist oder was mich unbewusst beschäftigt.

Eine weitere Technik ist, dass ich versuche, mir die obere Hälfte des NeuroSonanz-Modells vorzustellen – mit den vier lächelnden Gesichtern beim Spieler, Mit-Spieler, Nicht-Spieler und Alles-Spieler (S. 30). Wenn einer von denen nicht lächeln kann oder ich sehe etwas anderes vor meinen Augen, dann bekomme ich schneller Klarheit, in welchem Bereich ein unverarbeiteter Schmerz aktiviert ist. Beispielsweise entdecke ich in meinem inneren Bild, dass alle vier Gesichter traurig wirken und dass es dem Spieler dabei am schlechtesten geht. Anschließend frage ich mich, wie ich es deuten kann. Die Deutung, die mich am meisten berührt und durch die ich mich selbst von mir verstanden fühle, ist die momentan passende Deutung.

Bei diesem Beispiel würde ich sagen, dass ich unbedingt ein Ziel erreichen will und deshalb keine andere Rolle als die Spielerrolle einnehmen möchte. Jede andere Rolle würde sich unangenehm anfühlen.

Gleichzeitig habe ich aber auch als Spieler ein großes Problem und möchte das gerne jetzt unbedingt lösen. Weil ich das unbedingt lösen möchte, bin ich für keine andere Rolle frei. Ich kann also in meinem momentanen Zustand ungern jemand anderem helfen (Mit-Spieler), ich könnte es nicht ertragen, wenn ich in irgendeinem Bereich ausgeschlossen werden würde (Nicht-Spieler), und ich könnte nicht sagen: „Auch das gehört dazu“ (Alles-Spieler).

Mit dieser Interpretation kann ich mich gezielt fragen: Was ist gerade genau mein Ziel? Warum will ich es unbedingt erreichen? Was wäre denn, wenn ich es nicht erreichen würde? Wie würde ich mich dann fühlen? Und dann schaue ich, was ich mir selbst darauf antworten will. Manchmal schreibe ich mir meine Fragen auf, dann kann ich besser loslassen und entspannen und in Trance gehen und die Antworten in mir aufsteigen lassen.

Ich habe das Beispiel hier oben natürlich nicht aus der Luft gegriffen, sondern es geht mir jetzt gerade, während ich hier schreibe, tatsächlich so. Meine innere Antwort auf die mir bisher gestellten Fragen lautet, dass ich unbedingt anderen Menschen erfolgreich helfen **will**, in allererster Linie Jacqueline bei ihrer Rehabilitation. Gleichzeitig bin ich dabei auch mit den Möglichkeiten meines Gegenübers konfrontiert. Ich kann niemandem außerhalb seiner eigenen Möglichkeiten helfen. Ich kann niemanden zwangsbeglücken. Meine Hilfe kann immer nur in dem Rahmen geschehen, der tatsächlich auch dem anderen möglich ist. Das ist mir bei Jacqueline besonders deutlich – denn sie kann nicht länger und intensiver trainieren, als ihr Gehirn und ihr Körper und ihre Motivation es zulassen. Die Erholung und Regeneration nach dem Training sind genauso wichtig, wie die Aktionen. Man muss das richtige Maß finden – und dieses Maß kann Jacqueline selbst am besten fühlen.

Als ich innerlich mein schlaues Universum frage, ob es mir dazu noch etwas mitteilen kann, merke ich eine Klarheit. Mein Universum sagt:

„Du musst natürlich bedenken, dass du dich in die Resonanz des anderen begibst, wenn du ihm helfen willst. Dadurch fühlst du sein Leid mit. Wenn du dir dessen nicht bewusst bist, identifizierst du dich damit und denkst, es ist dein Leid. Denke an deine neue Idee: Wenn du einem anderen Menschen helfen willst, dann visualisiere auch immer mich, dein geniales Universum, noch oben drüber – als allumfassende Hilfe. Ich trage den Teil dazu bei, den du nicht beitragen kannst. Denn du kannst

auch nicht bei allem helfen. Einen Teil musst du mir überlassen. Gleichzeitig führe ich dich in dem Bereich, wo du helfen kannst.“

Ach ja – das hatte ich vergessen. Natürlich! Während ich dem anderen helfe, kann ich mich auch entscheiden, nur soweit zur Verfügung zu stehen, wie es momentan möglich und nötig ist. Allem anderen muss ich nicht zur Verfügung stehen. Und ich kann mich als Helfender nicht nur dem anderen Menschen zur Verfügung stellen, sondern gleichzeitig auch noch dem allumfassenden genialen Universum. Es hilft voll und ganz mit!

Wenn ich nun mit dieser Haltung innerlich auf das NeuroSonanz-Modell schaue, sehe ich alle vier Gesichter lächeln. Sie freuen sich sogar tierisch. In diesem Fall musste also kein Schmerz verarbeitet werden – ich musste nur einem fremden Schmerz nicht weiter zur Verfügung stehen. Und ich merke, mir selbst geht es wesentlich besser.

Resonierende Empfindungen

Damit komme ich zu dem Phänomen, das ich hier schon öfter wie selbstverständlich erwähnt habe. Die „Resonanz“ oder auch die „Resonierenden Empfindungen“.

Resonierende Empfindungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Empathie, des Einfühlungsvermögens. Alle Menschen erleben sie von Geburt an, die meisten wissen es nur nicht. Um sie bewusst zu erfahren, muss man sie in einem bestimmten Rahmen gezielt ausprobieren. Ohne diese praktische Erfahrung kann man sich die Resonierenden Empfindungen kaum vorstellen.

Sie wurden in den siebziger Jahren in der Familientherapie entdeckt (Virginia Satir, Thea Schönfelder), als man GruppenteilnehmerInnen als StellvertreterInnen für Familienmitglieder zueinander in Beziehung stellte. Die StellvertreterInnen entwickelten in ihren Rollen Gefühle, die den nicht anwesenden Familienmitgliedern entsprachen. Auf diesem Phänomen baute das spätere Familienstellen auf und es wurde von Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd „repräsentierende Wahrnehmung“ genannt. Aus der Psychoanalyse (Sigmund Freud) kennt man das Phänomen seit über hundert Jahren unter der Bezeichnung „Übertragung – Gegenübertragung“.

Im Jahr 2014 gab ich diesem Phänomen den Namen „Resonierende Empfindungen“. Denn mir wurde seit 2005 immer klarer, dass dieses Phänomen in Wirklichkeit ein natürlicher Bestandteil unseres alltäglichen Lebens ist. Es beschränkt sich nicht nur auf das Repräsentieren in Systemaufstellungen oder auf das Setting einer Psychoanalyse/Psychotherapie. Allerdings ist es im Alltag schwer identifizierbar und konnte daher erst in der Familientherapie unter bestimmten Bedingungen bewusst eingesetzt werden.

Die Resonierenden Empfindungen können wir im NeuroSonanz-Modell beim Mit-Spieler verorten. Meine Theorie ist, dass das weise Universum uns Menschen eine Fähigkeit an die Hand gegeben hat, mit der wir uns noch besser anderen Menschen für ihre Ziele zur Verfügung stellen können: die Anpassung an unser Umfeld. Aber nicht nur eine Anpassung in unserem Verhalten, sondern eine noch tiefergehende Anpassung in unserem Gefühl und unserem Denken. Über unser Empfinden können wir Dynamiken, Gewohnheiten, Formen unserer Mitmenschen mitfühlen, um besser wahrnehmen zu können, wo genau Hilfe angebracht ist und wo nicht.

Beispiel für eine Resonanz: Ich erkläre in einem Empathie-Coaching einer Klientin etwas – und benutze plötzlich aus einem Impuls heraus das Wort „Seelenhygiene“. Dabei habe ich den Eindruck, als ob ich dieses Wort gerade erfunden hätte, denn ich habe es noch nie benutzt. Irgendwann sagt mir die Klientin, dass das Wort „Seelenhygiene“ ihr Lieblingswort ist und sie es meistens im Kontakt mit ihrer besten Freundin verwendet.

Wer Familienaufstellungen einmal erlebt hat und als StellvertreterIn in einer Aufstellung zur Verfügung stand, der weiß genau, wovon ich hier spreche. Allein für diese Erfahrung lohnt es sich, einmal an einer Veranstaltung für Systemische Aufstellung (es muss keine „Familien“-Aufstellung sein) teilzunehmen und eine Rolle zu übernehmen.

Meine Beobachtung ist, dass solche Resonierenden Empfindungen besonders stark sind, wenn wir die Absicht verfolgen, einem anderen Menschen zu helfen, ihn zu verändern, ihn zu retten etc. Denn diese Absicht aktiviert in uns eine Art Mitfühlen, eine Resonanz, eine Resonierende Empfindung. Wozu ist das gut? Ganz einfach: Je besser wir wahrnehmen können, was verändert werden soll, umso besser können wir es auch verändern. Jeder Arzt stellt zuerst eine Diagnose, bevor er

Medikamente verschreibt. Jedes Gerät müssen wir erst kennenlernen, bevor wir es richtig bedienen können. An allererster Stelle steht also das Kennenlernen – an zweiter Stelle kommt dann die (hoffentlich stimmige) Hilfe.

Wollen wir also helfen – in der Rolle des Mit-Spielers –, dann hilft uns dabei das natürliche Phänomen der Resonierenden Empfindungen, durch die wir besser mitfühlen und wahrnehmen können, welche Hilfe jetzt angebracht wäre. Natürlich müssen wir dann immer noch überprüfen, ob durch das, was wir tun und sagen, unserem Gegenüber auch tatsächlich geholfen wird. Das merken wir an der Reaktion des anderen. Wir können aus unseren Resonierenden Empfindungen keine „Wahrheit“ machen, denn wir können uns auch beim Deuten unserer Empfindungen irren. Es könnte sein, dass wir aus lauter Mitleid für den anderen etwas Unerlöstes aus unserem vergangenen Leben auf den anderen projizieren.

So kann ich mir erklären, warum ich beim Spaziergang mit Jacqueline manche Dynamiken anderer Spaziergänger mitfühlen konnte. Sobald ich mir vorstellte, in Kontakt zu gehen, den anderen gleich zu grüßen, gab es auch eine Seite in mir, die gescannt hat, wie es wohl dem anderen damit ergehen würde, ob es ihn stören würde. Je gestresster ich mich bei diesem Einfühlen gefühlt habe, umso gestörter könnte sich mein Gegenüber durch mein Grüßen gefühlt haben. Dies bestätigte sich in den jeweiligen Reaktionen des anderen nach meinem Gruß. Diejenigen, die sich in ihrem Zustand von mir nicht verändern lassen wollten, haben nicht reagiert und mich vollständig ignoriert. Hier hatte ich vorher auch den meisten Stress empfunden.

Auch kann ich mir inzwischen erklären, warum ich im Vor-E-Mail-Zeitalter als Student mich beim Briefeschreiben immer unterschiedlich fühlte. Es hing davon ab, wem ich den Brief schrieb. Dem einen schrieb ich fließend sehr viel, dem anderen schrieb ich nur wenige Sätze, dem dritten schrieb ich mit verschlossenem Gefühl, dem vierten mit liebevollem Gefühl usw. Irgendwie befinden wir uns immer in gewisser Weise in Resonanz zu der Person, mit der wir in Kontakt treten. So war es auch, als ich Matthias Pöhm schrieb. Interessanterweise konnte ich in seinem Buch „Erleuchtet – aber keine Ahnung“ auf Seite 17 lesen, dass er vor Jahren auf seiner Website öffentlich eine Frage an Erleuchtete gestellt hatte und um eine einfache Antwort bat:

„Sie glauben nicht, was ich da für einen Brei an Texten bekommen habe. Über mehrere Seiten spirituelle Phrasen und Allgemeinbetrachtungen ... aber die Frage wurde nicht beantwortet!

Ab dann verdeutlichte ich auf meiner Webseite in ziemlich klaren Worten, dass ich wirklich nur DAS beantwortet haben wollte. Und man solle doch bitte Abstand davon nehmen, mir irgendetwas mitteilen zu wollen, was ich gar nicht gefragt habe. Das half so gut wie nichts, ...“

Ich musste grinsen und verstand nun, warum ich im Kontakt mit ihm das Bedürfnis hatte, so viel und so lang zu schreiben. Irgendwie war er es wohl gewohnt ... trotzdem war es auch *mein* Bedürfnis.

Mein geniales Universum kann also auch hier im Bereich der Resonierenden Empfindungen und meines Hilfswunsches eine fantastische Rolle spielen. Immer wenn ich zu einem Menschen in Kontakt trete, kann ich gleichzeitig das große, weise, allwissende und hilfreiche Universum visualisieren, das genau weiß, wo mein Gegenüber wirklich Hilfe braucht, wo derjenige offen ist, wo er eher verschlossen ist. Und wenn ich nicht helfen kann oder wenn ich zum anderen kein Zugang bekomme und meine Botschaften beim anderen (scheinbar) nicht ankommen, kann ich immer noch denken, dass das Universum genau weiß, was für denjenigen als nächstes dran ist. Ich kann es dem Universum überlassen, diesem Menschen optimal zu helfen. Das entlastet! Und wie!

Ich gebe mein Bestes – und dort, wo ich nichts erreichen kann, lasse ich die Verantwortung beim Universum. Das Universum wird schon alles richtig veranlassen. Und ich kann loslassen – und komme schnell aus den mir möglicherweise unangenehmen resonierenden Empfindungen wieder heraus.

Wenn Sie noch mehr über Resonierende Empfindungen und ihre Auswirkungen lesen möchten, empfehle ich Ihnen meine kleine kostenfreie Broschüre auf der Website:

http://www.in-resonanz.net/Resonierende_Empfindungen.html

Der Ausschluss – unsere natürliche Schmerzfabrik

Es gibt einen weiteren Aspekt, den mein weises Universum weiß: Das Basismuster „Nicht-Spieler“ im NeuroSonanz-Modell ist unsere Schmerzfabrik. Es ist von den vier Basismustern das einzige, zu dem wir *wirklich* gezwungen werden können. Beim Basismuster „Spieler“ kann uns keiner so beeinflussen, dass wir *automatisch* ein Ziel verfolgen. Auch kann uns keiner so beeinflussen, dass wir *automatisch* mitmachen („Mit-Spieler“). Und keiner kann uns so beeinflussen, dass wir *automatisch* alles als dazugehörig anerkennen („Alles-Spieler“).

Aber man kann uns aus einer Gemeinschaft ausschließen. Man kann uns körperlich angreifen und unser Leben bedrohen (uns vom Leben ausschließen). Man kann uns überall dort bremsen, wo wir Ziele verfolgen, für die wir unser Umfeld brauchen. Verweigert unser Umfeld das Mitmachen, dann können wir unser Ziel nicht erreichen und werden *automatisch* zum Nicht-Spieler. Darauf haben wir keinen Einfluss. Wir haben keine Chance. Wir sind ohnmächtig. Wir können nicht bestimmen, ob unser Umfeld uns zum Nicht-Spieler macht. Es ist wie bei einer körperlichen Verletzung oder bei einer Naturkatastrophe: Wir können nicht beeinflussen, wann das Hochwasser kommt oder wann der Damm bricht.

Weil wir solche Situationen nicht bestimmen können, kann unser Umfeld dieses Basismuster für sich nutzen, um uns gezielt zu beeinflussen. Nur mit Hilfe dieser äußeren Aktivierung unsers Basismusters „Nicht-Spieler“ können wir vom Umfeld zu allen anderen Basismustern „überredet“ (nach unserem Gefühl: „gezwungen“) werden – durch Androhung von Ausschluss oder durch tatsächlichen Ausschluss:

„Wenn du das **Ziel** nicht erreichst, gehörst du nicht mehr zu uns!“

„Wenn du nicht **mitmachst**, verletze ich dich!“

„Wenn du mich nicht **integrierst**, bin ich beleidigt!“

Hinter diesem Zusammenhang steckt allerdings auch eine große Chance. Wenn wir lernen, optimal mit unserem inneren Basismuster „Nicht-Spieler“ umzugehen, dann können wir mit Drohungen und schmerzvollen Beeinflussungen besser umgehen, sie für uns angenehmer gestalten oder ihnen entkommen. Wir sind zwar nicht der Chef darüber, was uns im Außen begegnet, aber wir sind der Chef darüber, wie wir darauf reagieren. Wenn unser Basismuster „Nicht-Spieler“ akti-

viert ist, können wir immer noch entscheiden, wie wir anschließend damit umgehen. Im optimalen Fall haben wir gelernt, positiv damit umzugehen oder schnell in ein anderes Basismuster zu wechseln. Entweder wir können der Nicht-Spieler-Rolle zustimmen oder wir wechseln selbstständig vom Nicht-Spieler zum Spieler oder zum Mit-Spieler oder zum Alles-Spieler. Wenn uns das gelingt, dann haben wir kaum noch Angst vor der Aktivierung unseres Basismusters Nicht-Spieler. Drohungen und Zwang von außen verlieren ihre Wirkung auf uns. Äußere Beeinflussungen können uns kaum noch unter Druck setzen. Wir werden davon unabhängig, weil wir unsere Wahlmöglichkeiten erhöhen.

Um den Umgang mit der Nicht-Spieler-Rolle gut zu beherrschen, müssen wir lernen, mit schmerzhaften Situationen umzugehen. Denn durch unsere Wünsche nach Sicherheit, Dazugehörigkeit, Heilung und Über-sich-Hinauswachsen sind wir verletzbar. Wenn wir Wünsche nach besseren Gleichgewichten haben, fühlt sich jedes Ungleichgewicht unangenehm an. Das ist Natur. Normalität. Anders könnten wir das Leben nicht bewältigen. Dafür brauchen wir ein Warnsystem, das unsere Aufmerksamkeit auf das Ungleichgewicht lenkt. Dieses Warnsystem ist der Schmerz. Und der Schmerz wird durch das Basismuster „Nicht-Spieler“ ausgelöst. Genau das führt ja auch zu neuen Musterbildungen (In-Form-ationen). Wir erfahren und lernen als Nicht-Spieler, wo es nicht mehr weitergeht, wo Verlust passiert, wo Grenzen sind, wo Gefahren bestehen.

Unsere Aufgabe als Mensch besteht *nicht* darin, das Basismuster „Nicht-Spieler“ endgültig vom Schmerz zu befreien. Sondern unsere Aufgabe ist es, mit dem Schmerz, der innerhalb dieses Basismusters immer wieder ausgelöst wird, effektiv umzugehen. Unser liebevolles und weises Universum hilft uns dabei. Genauso hilft uns unsere natürliche Fähigkeit der Verarbeitung eines Schmerzerlebnisses (Tränen-Yoga).

Gerade beim Basismuster Nicht-Spieler ist es am sinnvollsten, die Liebe unseres weisen und genialen Universums zu visualisieren. Wenn dieses Basismuster schmerzvoll aktiviert ist, brauchen wir die meiste Liebe und das größte Verständnis. Hier sollte uns unser Universum besonders präsent sein.

Umgekehrt wissen wir: Wenn wir einen Menschen absichtlich oder unabsichtlich ausschließen oder ihm eine Grenze setzen und ihn

dadurch zum Nicht-Spieler machen, macht es Sinn, dies mit besonders viel Liebe und Verständnis für den anderen zu verknüpfen. Wir machen es dem anderen schwerer, wenn wir seine sowieso schon schmerzhaftes Nicht-Spieler-Rolle auch noch zusätzlich mit hartem und schmerzvollem Verhalten kombinieren. Das ist eine Botschaft an Eltern, die ihren Kindern Grenzen setzen müssen und sie dadurch zu Nicht-Spielern machen. Genau hier sollte die Liebe und das Verständnis für das Kind gleichzeitig am größten sein. Dies geschieht, indem man liebevoll und klar die Grenze setzt und die Reaktion des Kindes vollkommen versteht und das Kind in seiner Schmerzverarbeitung liebevoll begleitet.

Aber auch für uns Erwachsene gilt es: Immer wenn wir jemandem eine Grenze setzen und ihm dadurch die Nicht-Spieler-Rolle geben, wäre es für alle besonders angenehm, wenn dies liebevoll und verständnisvoll geschieht.

Manche denken, dass eine Grenze besonders klar überkommt, wenn man sie mit hartem Verhalten verknüpft. Firmenmitarbeiter, die in einem bestimmten Bereich eine Führungsrolle übernehmen, denken, dass sie nun eine gewisse Härte an den Tag legen müssen, um sich gegenüber den anderen Firmenmitarbeitern durchsetzen zu können und ernst genommen zu werden.

Optimal ist für eine Führungsrolle, die Ziele und die entsprechenden Grenzen für sich ganz klar zu haben, diese auch klar zu kommunizieren, aber dabei offen und liebevoll zu bleiben. Werden diese Grenzen von den anderen nicht respektiert, dann gehört das zunächst einmal dazu. Und nun kann man auf einer neuen Ebene darüber reden und es untersuchen, warum die klaren Grenzen nicht respektiert werden. Welches Ziel steckt bei den anderen dahinter? Warum werden die Grenzen von den anderen in den „Nicht-Spieler-Bereich“ geschoben und nicht beachtet? Was wollen die anderen dadurch erreichen? Fällt es ihnen schwer, ihre Spieler-Rolle abzugeben und in die Mit-Spieler-Rolle oder in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln? Warum? Und was wäre die Lösung?

Derjenige, der die Führungsrolle besitzt, kann zur Unterstützung das geniale weise Universum über allem visualisieren, das viel Liebe und Verständnis ausstrahlt. Die eigene Führungsrolle ist nur ein kleiner Teil der Hauptrolle, die man im Kontakt mit seinem genialen Universum hat. Und nun kann man beobachten: Wie will ich in meiner Hauptrolle mit dieser Führungsrolle und meinen Mitarbeitern genial umgehen?

Die Liebe und die Offenheit des weisen Universums kann ich am besten spüren, wenn ich davon ausgehe, dass mein Universum die Haltung hat: „Alles gehört dazu“.

Alles gehört dazu

Wenn wir das Basismuster „Alles-Spieler“ in uns aktivieren, dann begeben wir uns auf eine Meta-Ebene. Von dort aus integrieren wir alles, was es gibt und was passiert. Das ist die Ebene des reinen „Seins“. Auf der Seins-Ebene gehört alles, was existiert, dazu, denn es „ist“.

Vorsicht: Die Aussage „Alles gehört dazu“ könnte missverstanden werden. Wenn wir das klare Ziel vor Augen haben, dass *alles* dazugehören soll, entsteht eine Wertung². Denn wenn jemand anderes sagt: „Ich schließe aber xyz aus!“, könnte es uns dazu verführen zu entgegnen: „Dann hast du aber diese integrierende Meta-Ebene verlassen. Jetzt sagst du *nicht*, dass wirklich *alles* dazugehört!“ In diesem Moment verfolgen wir das *Ziel*, dass alles dazugehören soll in dem Sinne, dass *nichts ausgeschlossen werden darf*. „Wenn alles dazugehört, darf nichts ausgeschlossen werden.“ Diese Schlussfolgerung führt zu der eben erwähnten Wertung und zu einer Polarisierung. In Wirklichkeit ist das ein Missverständnis, denn das Basismuster „Alles-Spieler“ geht noch weit darüber hinaus. Der Ausschluss gehört nämlich auch dazu. Eben „alles“.

Ich schlage vor, die Aussage „Alles gehört dazu“ immer mit der Aussage: „... und auch *das* gehört dazu“ zu verknüpfen. Durch diese zweite Aussage wird der universelle Fluss innerhalb dieses Basismusters deutlicher. Warum?

Weil wir auf alles, was JETZT gerade passiert, reagieren können mit der Aussage: „... und auch *das* gehört dazu.“ Wobei wir mit „*das*“ genau das meinen, was wir JETZT gerade erleben und was JETZT gerade passiert. Egal, was es ist.

Wenn nun jemand sagt: „Ich schließe aber xyz aus!“, dann kann man auf diesen Ausschluss reagieren mit: „... und auch *das* gehört dazu, dass du xyz ausschließt.“

„Ich will aber nicht, dass *das* auch dazugehört!“

„Ja, verstehe, ... und auch *das* gehört dazu, dass du *das* nicht willst.“

² Mit jedem Ziel ist eine Wertung verbunden - siehe Seite 33.

„Du nervst mich!“

„... und auch das gehört dazu, dass ich dich nerve.“

„Kannst du mit dem Quatsch nicht mal aufhören?“

„... und auch das gehört dazu, dass du meins als Quatsch wertest und dir wünschst, dass ich damit aufhöre – und es gehört auch dazu, dass ich mich als Chef meines Erlebens dazu entscheide, jetzt tatsächlich damit aufzuhören.“ ☺

Egal, was jetzt gerade passiert – wir können auf alles reagieren mit der Aussage: „... und auch das gehört dazu.“

Und wenn wir einmal nicht so reagieren können, dann gehört auch das dazu.

Bei diesem Basismuster geht es nicht darum, eine generell integrierende Haltung einzunehmen. Es geht darum, auf alles, was in der Gegenwart passiert, zu reagieren mit „... und auch *das* gehört dazu.“ Und wenn man einmal nicht so reagieren möchte, sondern lieber will, dass etwas *nicht* dazugehört, dann kann man wieder sagen: „Es gehört *auch* dazu, dass ich jetzt *nicht* will, dass das dazugehört.“

Das dazu passende Schaubild finden Sie auf der nächsten Seite 47 in Abbildung 2. Aus der Perspektive des Alles-Spielers ist die Darstellung des „NeuroSonanz-Modells: Neun Basismuster“ auf diese Weise stimmiger. Doch weil man aus der Sicht der anderen Basismuster den Alles-Spieler manchmal ausschließt und er (scheinbar) nicht immer dazugehört, habe ich als Grundschaubild die Abbildung 1 (S. 30) gewählt.

Aus der Perspektive des Alles-Spielers gilt: Alles gehört dazu, auch dass man Ziele verfolgt und dadurch andere Dinge ausschließt (Spieler), dass man sich dem Ziel von jemand anderem zur Verfügung stellt (Mitspieler), dass man nicht mitmacht oder nicht mitmachen darf (Nicht-Spieler) und dass alle diese Situationen mit Schmerz kombiniert sein können. Selbst das gehört dazu – zum Sein.

In Abbildung 2 können wir sehen, dass das Basismuster „Alles-Spieler“ alles enthält. Die anderen Basismuster sind in dieses Basismuster vollständig integriert. Die Pfeile in jede Richtung sollen symbolisieren, dass jede Richtung dazugehört – und zwar nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Was in dieser Abbildung noch fehlt, sind die mit Schmerz kombinierten Basismuster. Bitte denken Sie sich diese noch hinzu, denn auch die gehören zum Sein dazu.

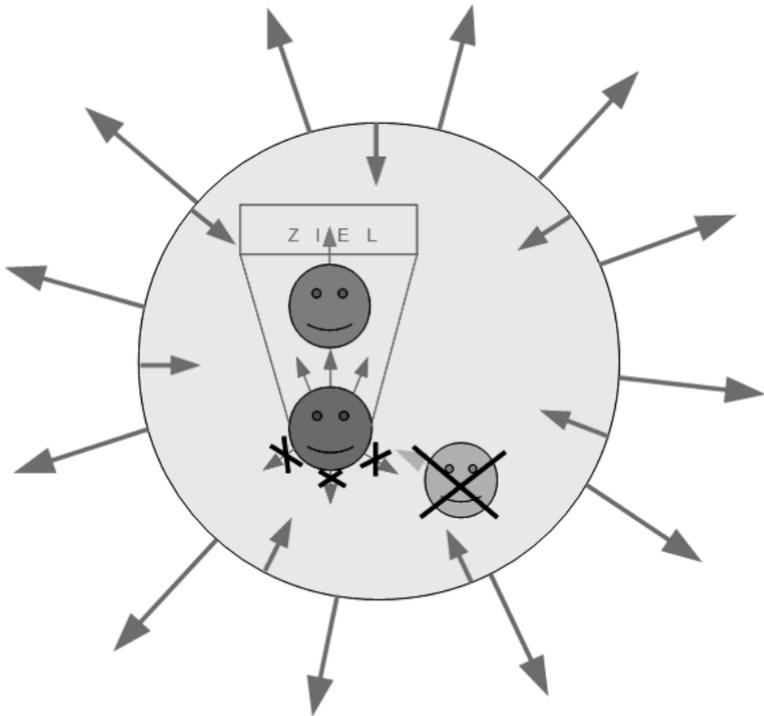


Abbildung 2 NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster – „Alles gehört dazu“

Mit diesem Basismuster wird folgendes klar: Wir können es gezielt nutzen, um die schmerzvolle Kraft bei einem Ausschluss, bei einem ungeplanten Rutsch in die Nicht-Spieler-Rolle, sofort zu entkräften. Wenn wir auf einen Ausschluss, auf eine Verletzung, auf eine Bedrohung, auf eine Blockade, auf eine Ohnmacht sofort mit der Haltung reagieren: „... und auch das gehört jetzt dazu“, dann geben wir sofort unseren Kampf dagegen auf und sind frei, uns um die gefühlte Verletzung zu kümmern, uns zu schützen, uns mit uns selbst zu verbinden, uns in die Geborgenheit unseres optimalen Universums zu begeben.

Erfahren wir die Aktivierung unseres Basismusters Nicht-Spieler, dann wechseln wir sofort in das Basismuster Alles-Spieler und von dort wieder in das Basismuster Spieler, mit welchem wir ein nächstes eigenes Ziel verfolgen.

Die Haltung „... und auch das gehört dazu“ ist für mich die optimale Haltung meines genialen, optimalen, liebevollen, verständnisvollen Universums, dem ich mit meiner HauptRolle für das Ziel zur Verfügung stehe, die Erde zu retten und die Menschen immer glücklicher und immer mehr erleuchtet leben zu lassen.

Diese für mich stimmige HauptRolle genieße ich mit meinem gesamten Potenzial.

In jeder Sekunde und in jeder Situation.

.....

Fortsetzung folgt. Ich informiere regelmäßig auf Facebook, wann ich eine neue erweiterte Version online stelle.

Ich erinnere zum Abschluss noch einmal:

Gerne können Sie mir Ihre Wünsche schicken, was ich über die HauptRolle noch genauer schreiben soll, wobei Sie persönlich Schwierigkeiten haben, wofür Sie sich eine Lösung wünschen - oder auch was Ihnen selbst dazu einfällt. Fühlen Sie sich frei, mir bei dem Ziel, dieses E-Book weiter zu schreiben, mit Ihrer gesamten Genialität zur Verfügung zu stehen. 😊

Meine E-Mail-Adresse: olaf-jacobsen@in-resonanz.net

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).

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

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

Leseproben und Bestellungen unter 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
- 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
- Das NeuroSonanz-Modell** Die vollständige Erklärung unseres Menschseins (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de
- HauptRolle** Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: 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

Leseprobe: 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
Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de