

Olaf Jacobsen

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung

LESEPROBE

Olaf Jacobsen

**Ich stehe
nicht mehr
zur Verfügung**

Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien
und Beziehungen völlig neu erleben

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Genderstern verwendet (Bsp.: „Teilnehmer*innen“). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

1. Auflage der 3. erweiterten und aktualisierten Fassung
© 2021 Olaf Jacobsen Verlag, Theodor-Rehbock-Str. 7,
76131 Karlsruhe, www.olaf-jacobsen-verlag.de

Erstveröffentlichung 2006 im Olaf Jacobsen Verlag, Karlsruhe
Veröffentlichung der 2. erweiterten Fassung 2007 durch
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags
nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Mantas Hesthaven, Unsplash.com,
g1WdcKcV3w abgerufen am 15.3.2020

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-60-1

*Möge dieses Buch
alle Leserinnen und Leser darin unterstützen,
immer mehr Puzzleteile unseres perfekten Lebens
zu entdecken und zusammenzufügen.*

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Genderstern verwendet (Bsp.: „Teilnehmer*innen“). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

Inhalt

Vorwort	9
Warum sich abgrenzen?	10
Kapitel 1: Das Unglaubliche	15
Eine liebevolle Zauberformel	15
Wundersame Verwandlungen bestimmen unseren Alltag	21
Unsere Angst vor schnellen Verwandlungen steuert sinnvoll das Tempo	31
Der Zauber der resonierenden Empfindungen	37
Eine Wahrnehmungsübung für Fortgeschrittene: die Doppelblindaufstellung	41
Der wissenschaftliche Nachweis für universelle Verbundenheit	45
Kapitel 2: Parallele Realitäten	51
Können wir die wahre Realität erfühlen?	51
Jeder lebt in seiner Realität	57
In unseren Gefühlen können wir Energien aus der Umwelt erkennen	62
Kann ich absolut sicher sein, dass es wahr ist?	65
Ist mein Gefühl eine Wahrnehmung oder eine Einbildung?	70
Wir können nur unsere Sichtweise ändern, nicht unser Gefühl	74
Kapitel 3: Die Klarheit	85
Wie entsteht das Phänomen der resonierenden Empfindung?	85
Wie stehen wir überhaupt zur Verfügung?	95
Unser schlechtes Gewissen, wenn wir einen Kontakt beenden	106
„Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“	115
Sich von Heilungshierarchien befreien	131
Der tiefe Sinn des Wörtchens „nicht“	138
Was passiert anschließend, wenn wir nicht mehr zur Verfügung stehen?	141
Vorsicht: Schnelle und umfassende Veränderungen können gefährlich sein	147
Mehr Klarheit durch das NeuroSonanz®-Modell	153

Kapitel 4: Die Befreiung	167
Wünsche nach Veränderung binden uns an andere	167
Untersuchen wir unser Bindungsgefühl, so verändert sich etwas	173
Wir befreien unser Gefühl, wenn wir unbewussten Stress erlösen	176
Verständnis bietet den Rahmen, in dem sich seelische Ungleichgewichte auflösen	188
Ich verstehe mich selbst besser, als andere mich verstehen	192
Ist mein Stress gar nicht mein eigener?	211
Ein unerlöster Veränderungswunsch beeinflusst alle Beteiligten	218
Kapitel 5: Neue Verhaltensmuster	231
Unser natürlicher Lern- und Lösungsprozess	231
Nur wenn Hilfe gewünscht wird, können wir helfen	241
Wir haben die Wahl, welche Rolle wir einnehmen	244
Wer spiegelt hier wen?	253
Resümee unserer Fähigkeit zu Resonanz	257
Resonierende Empfindungen überall	262
In der Fürsorge-Rolle den Planeten retten	283
Fortsetzungen	287
Danke	289
Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen	290
Über den Autor	291
Quellenverzeichnis	293

Vorwort

Wenn ich meinen bisherigen Lebensweg reflektiere, dann stelle ich fest, dass er unweigerlich auf dieses Buch zugesteuert ist. War es vielleicht so etwas wie Bestimmung, dass ich dieses Buch geschrieben habe?

Was ist Bestimmung eigentlich? Gibt es irgendetwas, das uns Menschen bestimmt? Haben wir etwa keinen freien Willen? Was aber ist dann unsere Erfahrung, welche wir als „freier Wille“ bezeichnen?

Ohne Frage bin ich ein Mensch, der selbstbewusst seinen eigenen Weg geht. Und doch entdecke ich beim Zurückschauen immer wieder, dass meine Entscheidungen wundersam in die Geschehnisse um mich herum hineinpassen. Habe ich das wahrnehmen können? Habe ich mich an meine Umwelt angepasst? Oder war alles nur reine „Synchronizität“?

Wer dieses Buch in die Hand nimmt, hat die Entscheidung dazu frei gefällt – und gleichzeitig gab es vielleicht keinen Weg daran vorbei: Hat es so sein müssen? Das Warum und Wieso erkennen wir oft erst hinterher.

Wie verhält es sich mit der Entscheidung, nicht mehr zur Verfügung zu stehen? Wenn wir es „wollen“, wird sie zu einer Wahlmöglichkeit, die sich allmählich in unser Leben integriert. Sie entwickelt sich zu einem dauerhaften Bestandteil unseres Verhaltensrepertoires. Wir entscheiden frei und erleben vielleicht im Nachhinein, dass es wundersam zu der Entwicklung in unserem Umfeld passt.

Ich wünsche allen Leser*innen auf dem Weg mit diesem Buch viele stimmige Synchronizitäten und Integrationserfahrungen. Möge der Lauf der Dinge sich allmählich wie ein universelles Puzzle offenbaren. Mögen wir als Puzzleteile einen immer größeren Überblick erlangen und erkennen, wie alles zusammenpasst.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, im Juli 2006

Warum sich abgrenzen?

Wenn Sie mit Ihrer Hand eine heiße Herdplatte berühren, dann schmerzt es. Wenn Sie Kontakt zu einem Menschen haben, der Sie negativ behandelt, dann fühlt es sich unangenehm an oder schmerzt sogar. Das wird sich nie verändern.

Viele Menschen glauben: "Ich muss an mir selbst arbeiten, damit es nicht mehr schmerzt." Sie sind überzeugt, dass sie sich nur genug selbst lieben müssen, dann würde die "heiße Herdplatte" nicht mehr weh tun. Doch der folgende Satz ist einer der größten Irrtümer in unserer Gesellschaft: "Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest." Er verführt zu der Vorstellung, dass man sich mit Selbstliebe in *jeder* Situation gut fühlen kann. Auch wenn sich andere Menschen schmerzvoll verhalten.

Sind wir offen, empathisch und mitfühlend, dann tut es automatisch weh, wenn wir verletzend behandelt werden. Das ist von Natur aus so vorgegeben. Unsere Gefühle haben die Aufgabe, uns vor Gefahren zu warnen. Und ein Mensch, der uns mit harten Worten verletzt, ist auf natürliche Weise eine Bedrohung.

Ein älterer praktizierender Psychologe mit viel Lebenserfahrung und vielen Ausbildungen im Bereich Psychologie reagierte erleichtert. Denn wir konnten in unserem Gespräch herausarbeiten, dass mit ihm im Grunde alles in Ordnung ist. Er war der Ansicht gewesen, immer noch durch schmerzliche Kindheitserlebnisse beeinflusst zu sein, obwohl er schon so viel an sich selbst gearbeitet hatte. Noch heute fühle er sich so ohnmächtig, wenn er von jemandem beschimpft werde.

Ich beschrieb ihm meine Überzeugung, dass seine Gefühle in der Gegenwart ganz direkt mit dem verschlossenen oder offenen Verhalten anderer Menschen in Verbindung stehen. Sein Ohnmachtsgefühl ist eine "Resonanz" zu seinem Umfeld. Sein natürliches Einfühlungsvermögen (Empathie) zeigt ihm, wie kalt, warm oder heiß die Herdplatten gerade sind. Die einzige Parallele zu seiner Kindheit ist, dass er sich in seiner Kindheit ebenfalls ohnmächtig gefühlt hatte, als ihn jemand beschimpfte. Heiße Herdplatten tun Kindern genauso weh wie Erwachsenen - unabhängig davon, wie intensiv man an sich arbeitet und sich selbst liebt.

Ich biete an, nicht das Ziel zu verfolgen, nie wieder Ohnmachtsgefühle zu haben. Sinnvoller finde ich, daran zu arbeiten, wie man mit seinem natürlichen Ohnmachtsgefühl umgeht. Jeder einfühlsame Mensch spürt in Resonanz zu einem schimpfenden oder aggressiv redenden Menschen Stress und Ohnmacht. Aber einer reagiert mit Erstarrung und Impulslosigkeit darauf. Ein anderer mit Empörung, Aggression oder Abwehr dagegen. Eine dritte Person verhält sich auf künstliche Weise überfreundlich. Eine vierte unterdrückt jegliche Reaktion und scheint nach außen souverän zu wirken, fühlt sich aber in keiner Weise so. Eine fünfte reagiert mit Panik usw.

All diese Reaktionen haben etwas gemeinsam: Der Reagierende steht dem schmerzvoll wertenden Menschen in einer „verletzten Mitspieler-Rolle“ zur Verfügung. An so eine Rolle hat man sich gewöhnt, wenn man in seiner Kindheit öfter den Launen der Eltern oder anderer Erzieher*innen zur Verfügung stehen musste. Es gab damals keine Alternativen. Man war gegenüber den Erwachsenen in dieser Rolle gefangen.

Im gelösten Zustand können wir als Erwachsene auf ein Ohnmachtsgefühl oder auf Stress wie folgt reagieren:

- Wir können mit drohenden Gefahren und schmerzvollen / stressigen Situationen so umgehen, dass wir sie selbstsicher und klar meiden und uns dadurch gut schützen.
- Wir können frei und bewusst von der Mitspieler-Rolle in die Spieler-Rolle wechseln (siehe das NeuroSonanz®-Modell ab Seite 153).
- Wir können uns auf der Gefühlsebene nicht mehr zur Verfügung stellen - ohne uns dabei emotional zu verschließen. Wir machen nicht mit, bleiben aber trotzdem mitfühlend und verständnisvoll.
- Wenn eine schmerzvolle Situation wirklich unvermeidbar ist, dann können wir sie so lange aushalten wie nötig und verarbeiten sie anschließend vollständig.

Ich lernte im Laufe der Jahre, das Verhalten anderer Menschen für mich stimmig zu deuten. Dadurch war ich irgendwann in der Lage, klar und liebevoll "Nein" zu sagen, mit viel Verständnis für mein Gegenüber und ohne Schuldgefühle. Diese Fähigkeit führte dazu, dass ich dann auch in der Lage war, komplett "Ja" zu sagen, wenn es für mich passte.

Erst als ich mich in heiklen Situationen um mich selbst kümmern und mich schützen konnte, öffnete ich mich in anderen Situationen ganz.

Erst als ich erfahren hatte, dass ich schmerzvolle Situationen (nötige Operation, Verlust, Trennung, Tod) emotional verarbeiten konnte, war ich in der Lage, mich zukünftigen Schmerzsituationen zu stellen. Seitdem kann ich meiner Befürchtung, dass etwas Schlimmes passieren könnte, zustimmen, ohne mich davon bremsen zu lassen.

Ich hatte als junger Mann mehrere Beziehungen, die alle zerbrochen sind. Erst im Alter von 44 Jahren konnte ich heiraten. Meine früheren Partnerinnen unterstellten mir, das ich Angst vor Nähe hätte. Aber in Wirklichkeit hatte ich Angst davor, eine einmal eingegangene Nähe wieder zu verlieren. Oder ich befürchtete, innerhalb der Nähe eine schmerzhafteste Verlusterfahrung erleben zu müssen. Erst als ich mehrfach erlebte, dass ich etwas Schmerzhaftes entweder klar begrenzen oder im Notfall verarbeiten konnte, war meine innere Bereitschaft da, mich dem gesamten Spektrum des Lebens zu stellen. Ich konnte endlich heiraten. Trotzdem war es nicht egal, **wen** ich heiratete. Die Resonanz musste stimmen.

Mein Fazit: Sind wir uns selbst sicher, dass wir uns tatsächlich erfolgreich abgrenzen und selbstheilen können, dann können wir uns auch angstfrei öffnen, sobald sich der äußere Rahmen für uns stimmig anfühlt. Deswegen ist die Abgrenzungsfähigkeit so wichtig.

Als dieses Buch *Ich stehe nicht mehr zur Verfügung* im Jahr 2008 zum Bestseller wurde, ging ich davon aus, dass sich nun in der Gesellschaft einiges ändern würde. Ich hatte die Hoffnung: Das natürliche und empirisch nachweisbare Phänomen der "Resonierenden Empfindungen" findet Einzug in das alltägliche Bewusstsein der Menschen. Man wird beginnen, Gefühle genauer zu erforschen, allein, zu zweit, im Freundeskreis oder im Job. Man wird immer mehr erkennen, in welchem Resonanz-Zusammenhang die Gefühle als auch das eigene spontane Verhalten zu dem aktuellen Gegenüber stehen. Und man wird immer effektiver darin, sich gegenüber unangenehmen Situationen klar und liebevoll abzugrenzen.

Heute weiß ich: Es ist für uns Menschen sehr schwer, neue unübliche Verhaltens- und Denkmuster in unserem Gehirn zu bilden. Neue Musterbildung braucht viel Aufmerksamkeit, Geduld, Training und vor allem Begeisterung.

Wie schwer und langsam die Änderungsprozesse in einer Gesellschaft vor sich gehen, können wir daran erkennen, wie wir Menschen mit unserem Planeten umgehen, obwohl wir wissen, dass wir ihn allmählich zerstören. Wir fahren weiter Auto, wir essen weiter Fleisch (Nutztierhaltung), wir verbrauchen immer mehr Energie, weil wir mit neuen technischen Errungenschaften spielen. Und wir leben immer weiter in Kriegs-Trancen. In einer Kriegs-Trance haben wir unser natürliches Mitgefühl abgestellt und halten diesen Zustand für normal. Beispielsweise sei es völlig normal, seine berechtigten schmerzlichen oder wütenden Gefühle gegenüber anderen Menschen ohne Rücksicht auf Verluste "rauszulassen". Es sei normal, andere Menschen streng zu behandeln, anzuschreien oder abzuwerten, wenn sie schlimme Fehler begangen haben. Manche sagen dazu: "Heiliger Zorn". Viele Politiker*innen und Journalist*innen leben uns diesen Kriegs-Trance-Zustand wie selbstverständlich vor. Doch dass hier eine permanente unnatürliche Gewaltspirale am Laufen gehalten wird, die durch Resonanz unsere alltäglichen Gefühle schmerzlich beeinflusst, ist kaum jemandem bewusst.

Seit der damaligen Erstveröffentlichung dieses Buches vor fünfzehn Jahren bin ich auf viele neue Erkenntnisse und Klarheiten gestoßen. Mein Menschenbild hat sich noch mehr konkretisiert und ich habe es in neuen Büchern veröffentlicht. Bei der Überarbeitung dieses Buches durfte ich feststellen: Ich musste keine meiner Erkenntnisse als "veraltet" herausstreichen. Aus meiner persönlichen Perspektive hat alles weiterhin seine Gültigkeit. Und so habe ich das Buch mit Hilfe meiner neuen Erfahrungen verfeinert und erweitert. Zusätzlich habe ich Hinweise ergänzt, wo Sie in meinen anderen Büchern die entsprechenden Ausführungen finden, falls Sie sich mit einem Thema noch intensiver beschäftigen möchten.

Inzwischen gibt es *Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Band 2 – Die Kritik von anderen hat nichts mit mir zu tun* (2010, 2021 überarbeitet) und aus dem Jahr 2016 meinen Lieblingsband 3: *Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung – Unbewusste Beeinflussungen aufdecken für ein unabhängiges Leben* (siehe die Beschreibungen im Anhang).

Falls dieser erste Band für Sie hilfreich sein sollte, empfehle ich Ihnen die beiden nächsten Bände als erkenntnisreiche Fortsetzungen. Zusätzlich habe ich aus diesem Band 1 ein Kartenset gestaltet, das die

wichtigsten Erkenntnisse und Werkzeuge enthält und Sie im Alltag wundervoll unterstützen kann: *Stehe ich zur Verfügung? – Das Kartenset für jede Situation.*

Letztendlich habe ich auf meiner Verlags-Website kleine E-Bücher zur Verfügung gestellt, die Sie sich als PDF-Dateien kostenfrei herunterladen können (www.olaf-jacobsen-verlag.de).

Ich wünsche Ihnen viele Aha-Erlebnisse für Ihr Leben und Ihren Alltag während der Beschäftigung mit meinen ganz persönlichen Erfahrungen, Erkenntnissen und Sichtweisen.

Ihr Olaf Jacobsen
Karlsruhe, im Juni 2021

Kapitel 1

Das Unglaubliche

Eine liebevolle Zauberformel

Wie retten wir unseren Planeten?

Das ist die Kernfrage, die uns und alle zukünftigen Generationen beschäftigt. Dabei kommen wir nicht daran vorbei, uns selbst zu fragen: "Wie können wir Menschen uns so ändern, dass wir alle miteinander klar kommen und gleichzeitig in Harmonie mit der Natur leben?"

Ich empfehle, zusätzlich noch eine zweite Frage zu stellen: "Wie sieht unsere Gesellschaft in der Zukunft aus, wenn wir endlich sagen können: 'Jetzt haben wir unseren Planeten und die darauf lebende Menschheit gerettet!?' Wie gehen wir dann mit unserer Umwelt um? Welche politischen Systeme haben wir entwickelt? In was für einem Miteinander leben die Menschen?"

Leider können sich viele gar nicht um diese große Frage kümmern, weil sie mit eigenen Aufgaben und Problemen beschäftigt sind. Sie erleben Konflikte innerhalb der Familie, mit Partner*innen, im Job und mit sich selbst.

Doch ist das ein "Entweder-Oder"? Heißt es: "Entweder kümmere ich mich um meine Aufgaben und Konflikte *oder* um unseren Planeten"?

Ich werde im Laufe des Buches zeigen: Indem wir fähig werden, unsere Aufgaben mit viel Klarheit zu erledigen und unsere inneren und äußeren Konflikte endlich aufzuräumen und zu lösen, können wir *gleichzeitig* dazu beitragen, unseren Planeten zu retten.

Heute früh zog ich eine Karte. Auf der stand: „Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung.“

Die Feen-Karten von Marcia Zina Mager sind für mich sehr inspirierend. Es ist leicht, ihre Sätze anzuerkennen. Sie öffnen und entspannen mich und geben mir Antworten, die ich sofort meiner Frage oder meiner momentanen Lebenssituation zuordnen kann.

Manchmal ist es im Leben allerdings schwer, etwas einfach so anzuerkennen. Ich höre zwar meine innere Stimme, die mich dazu drängt, das eben Gehörte, Gelesene oder Erlebte anzuerkennen und zu integrieren, doch es gelingt mir gerade nicht. Ich erinnere mich an Menschen, die mir sagten: „Hey, Olaf, du brauchst einfach nur innerlich zuzustimmen, erkenne es an, wie es ist, liebe dich selbst, entwickle bedingungslose Liebe, Sorge dich nicht weiter – lebe! Im Jetzt!“ ... Es hilft mir nicht. Ich spüre, dass dabei noch irgendetwas fehlt.

Eine Seite tief in mir war schon lange davon überzeugt, dass es hierfür eine einfache Lösung gibt. Ich glaubte, dass wir Menschen uns von manchen unangenehmen Gefühlen ganz leicht befreien können. Jetzt durfte ich diesen Zauberspruch finden. Er lautet: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“. Zunächst sieht es so aus, als ob dieser Satz keine Anerkennung oder Liebe ausstrahlt. Er hört sich an wie eine schmerzvolle Ausgrenzung. Aber das ist ein Irrtum. Die Wirkung des Satzes hängt davon ab, mit welcher inneren Haltung und mit welcher Sichtweise wir ihn verwenden. Setzen wir ihn schmerzvoll abwertend gegen jemanden ein, so verletzen wir den anderen. Gleichzeitig wirkt er unangenehm auf uns selbst zurück. Doch der Satz bewirkt Wunder und befreit, wenn wir ihn liebevoll zum Wohle des Ganzen nutzen. Sie werden beim Lesen dieses Buches fühlen lernen, wie Sie seine integrierende, liebevolle und klärende Seite anwenden können.

Dieser Zauberspruch wirkt unmittelbar und ist ohne Hintergrundwissen sofort einsetzbar. Wir sprechen ihn aus oder denken ihn und fühlen uns anschließend erleichtert. Wie kann dies funktionieren?

Seit 2003 beobachte und erforsche ich die hochspannenden Gefühlsphänomene bei den von mir begründeten „Freien Systemischen Aufstellungen“. Dort ist ganz deutlich zu erleben, dass Stellvertreter*innen in ihren Rollen fremde Gefühle spüren können - selbst wenn man ihnen nicht mitteilt, welche Rolle sie spielen (verdecktes Aufstellen). Sie folgen spontan und unwissend ihren Gefühlen und Verhaltensimpulsen, wie bei

einem improvisierten Rollenspiel. Dabei kann man entdecken, dass ihr Fühlen und Verhalten auf geheimnisvolle Weise mit der Person übereinstimmen, die sie in ihrer Rolle repräsentieren.

Noch spannender ist Folgendes: Sobald die Aufstellung beendet ist und die Stellvertreter*innen entlassen sich selbst aus ihren Rollen, dann verschwinden die Gefühle und Verhaltensimpulse, die sie noch zuvor in der Rolle verspürt hatten. Diese Erfahrung brachte mich 2005 auf die Idee, dies im Alltag auszuprobieren und aus "Rollen" herauszugehen, indem ich meinem Gegenüber für ein (unbewusstes) Rollenspiel nicht mehr zur Verfügung stand. Dabei erlebte ich tatsächlich, dass manche unangenehmen Gefühle wie von Zauberhand verschwanden. Es funktionierte - und so entstand der Impuls für dieses Buch.

Die erste Fassung aus dem Jahr 2006, die ich in meinem Selbstverlag veröffentlichte, war nur ein dünnes Büchlein. Dort hatte ich diese Erkenntnis auf den Punkt gebracht. Schon zu diesem Zeitpunkt erlebte ich eine große Nachfrage. Deshalb entschloss ich mich, ein größeres Buch daraus zu machen und es einem Verlag meiner Wahl zur Veröffentlichung anzubieten. Ich hatte den tiefen Wunsch, in dieses Buch zusätzlich noch weitere Erkenntnisse und Sichtweisen von mir einzubauen. Außerdem freute ich mich darüber, meine eigenen Erkenntnisse auch bei anderen Autor*innen wiederzuentdecken, und habe deshalb nachträglich entsprechende Zitate eingefügt.

Wollen Sie das Buch für sich optimal nutzen, dann lesen Sie bitte unbedingt selektiv. Greifen Sie sich nur das heraus, was Ihnen persönlich für Ihre aktuelle Lebenssituation sinnvoll erscheint und weiterhilft. Der rote Faden des gesamten Buches steht im Untertitel: *Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben*. Für diese Befreiung gibt es viele Wahlmöglichkeiten. Doch nicht jede Sichtweise und nicht jede Technik hilft jedem dabei, belastende Gefühle loszuwerden. Deswegen habe ich Ihnen ein großes Spektrum zur Verfügung gestellt, aus dem Sie frei auswählen können.

So ist es auch in der Aufstellungsarbeit: Nicht jedem liegt diese Methode am Herzen. Nicht jeder kann etwas mit dem oben beschriebenen Resonanz-Phänomen in Stellvertreterrollen anfangen. Einige halten sich davon fern, andere bleiben nach einer einzigen Teilnahme wieder weg und einige nutzen das Resonanz-Phänomen regelmäßig für ihre persönliche Weiterentwicklung.

Man nennt das Phänomen in der Aufstellungsarbeit oft „repräsentierende Wahrnehmung“ (Prof. Matthias Varga von Kibéd). Schon vor über hundert Jahren hat man in der Psychoanalyse den Begriff "Übertragung - Gegenübertragung" dafür benutzt (Sigmund Freud). Ich habe inzwischen eine für mich stimmigere Bezeichnung gewählt: "Resonierende Empfindungen". Diese Bezeichnung lässt sich besser auf den Alltag übertragen, denn dort werden keine anderen Personen absichtlich in stellvertretenden Rollen "repräsentiert" wie beim Aufstellen. Im Alltag erlebt man einfach nur eine Resonanz zum Gegenüber.

Die Resonanz ist nicht immer leicht zu erkennen. Meistens halten wir resonierende Empfindungen für "eigene" Gefühle. Sind es besonders unangenehme Gefühle, dann wollen wir sie loswerden. Wir meinen, dass mit uns etwas nicht stimmt, werten uns selbst ab und kämpfen gegen uns. Oder wir kämpfen gegen die Person, die in uns diese Gefühle ausgelöst hat, und werten sie ab oder wollen sie verändern. Erst wenn wir genauer beobachten und nachforschen, entdecken wir, dass unsere Empfindungen in Resonanz mit unserem Umfeld mitschwingen.

Anstrengende Resonanz-Rollenspiele erleben wir jeden Tag: zwischen Eltern und Kindern, Chef und Angestellten, Lehrerin und Schüler*innen, Arzt und Patientin, Trainer und Sportlern, Therapeutin und Klient, Seminarleiter und Teilnehmer*innen, Dirigentin und Musikern, zwischen Paaren, zwischen Kollegen, zwischen Politiker*innen und auch zwischen zwei Gruppen, wie z. B. Fußballmannschaften.

Dieses Buch zeigt: *Der Mensch ist grundsätzlich empathisch veranlagt.*

Je bewusster wir uns dieser resonierenden Empfindungen werden, desto klarer können wir mit ihnen umgehen. Abhängigkeitsgefühle, Verlustängste, negative Beeinflussungen, sexuelle Ungleichgewichte, Minderwertigkeitsgefühle, Burnout-Syndrom, Helferdrang, Energielosigkeit, Pechsträhnen, Abwehrgefühle, auch einige Krankheiten und viele weitere unangenehme Rollen können häufig abgelegt werden, indem wir uns dafür nicht mehr zur Verfügung stellen. Wir haben viel öfter die Wahl, als wir bisher dachten.

Mit der dazugehörigen Gebrauchsanweisung in den folgenden Kapiteln lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Gefühle verändern können. Sie bekommen mehr Klarheit, warum und in welchen Momenten Sie gezielt und wirkungsvoll zaubern können. Während Sie sich selbst klar fühlen,

werden einige Menschen in Ihrem Umfeld Sie mit neuen Augen betrachten – und manche werden auch ganz neu auf Sie reagieren.

In den ersten beiden Kapiteln werden Sie zunächst selbst lernen, die Welt der Gefühle aus neuen Augen zu betrachten. Sie werden Ihr Weltbild erweitern, um dem Zauberspruch den passenden Rahmen geben zu können. Dazu sollten Sie eine Voraussetzung erfüllen: Wenn Sie das neue Resonanz-Weltbild erfahren wollen, müssen Sie sich den von mir beschriebenen Sichtweisen „zur Verfügung stellen“. Sie müssen sich in diese Sichtweisen hineinversetzen, sie verstehen, sie ausprobieren, sie kennenlernen ... („Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung“).

Wenn Sie diesen Schritt vollzogen haben, besitzen Sie anschließend die freie Wahl. Sie haben Klarheit und wählen, ob Sie bei Ihrer bewährten Sichtweise bleiben und sagen „Dieser neuen Sichtweise, die ich hier kennengelernt habe, stehe ich nicht weiter zur Verfügung“ oder ob Sie einen Wert im Neuen erkennen und es integrieren. Sie entscheiden, welche Sichtweisen Ihnen mehr Vorteile bieten. Vielleicht wählen Sie eine für Sie sinnvolle Mischung aus allem?

Oft bin ich vorsichtig und leicht misstrauisch, wenn ich etwas Neues kennenlernen. Ich beobachte genau und vergleiche es mit meinen Gefühlen, meinen bisherigen Erfahrungen und meinen momentanen Sichtweisen und Kenntnissen. Diese Haltung empfehle ich auch Ihnen. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie sich ausführlich Gedanken über das, was ich Ihnen hier darlege.

Wenn Sie das Buch fertig gelesen und vollständig kennengelernt haben, dann beobachten Sie, was sich nun verändert hat. Erinnern Sie sich, in welchem Zustand Sie vor der Lektüre waren. Vergleichen Sie Ihr neues Gefühl mit dem früheren Gefühl, vergleichen Sie Ihr neues erweitertes Weltbild mit dem Bild, das Sie vorher hatten, vergleichen Sie Ihre neuen Möglichkeiten mit dem, was Sie früher kannten, und Sie erkennen die klaren Veränderungen.

Begleiten Sie mich nun eine Weile in diesem Universum voller Wunder. Lassen Sie uns zu Wissenschaftler*innen unseres Lebens werden: Wir beobachten, machen Erfahrungen, lernen etwas genau kennen, entwickeln Sichtweisen und Überzeugungen, hinterfragen sie immer wieder und beobachten neu.

Vertiefungen

- Diese Vertiefungen am Ende eines jeden Themas enthalten konzentrierte Gedanken von mir (ohne Urheberangabe) oder auch von anderen Menschen (mit Urheberangabe) über das von mir soeben beschriebene Thema. Mit diesen vertiefenden Ergänzungen oder auch Wiederholungen können Sie die Inhalte besser verinnerlichen. Wenn Sie eine Vertiefung mehrmals lesen, können Sie gleichzeitig entsprechende Neuronenverbindungen im Gehirn stärken und ganzheitlich optimal lernen.
- Formulierungen anderer Menschen lassen ein Thema mehrdimensional erscheinen. Es wirkt plastischer, wenn wir etwas aus mehreren Perspektiven anschauen.

Ein Trauma entsteht, wenn man etwas Schmerzvolles erleben musste und anschließend die Überzeugung entwickelt, dass man sich auch in Zukunft nicht gut genug davor schützen kann. Man bleibt in einer "Opferrolle" stecken.

Dr. med. Gunther Schmidt, der Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Leiter des Milton-Erickson-Instituts in Heidelberg, bringt es wie folgt auf den Punkt: „Probleme entstehen, weil die Leute schon längst wissen, was gut für sie wäre, aber es sich nicht erlauben“.

Sprechen wir bei einem Problemgefühl innerlich in Gedanken oder auch laut den Satz aus „Ich stehe dafür nicht mehr zur Verfügung“, kann sich in unseren Gefühlen spontan etwas lösend verändern. Verinnerlichen wir eine neue integrierende Weltsicht und entwickeln mehr Klarheit, dann können wir die Wirkung dieses Satzes sogar noch erhöhen.

„Es muss ein Kontext geschaffen werden, um etwas sehen zu können. Die Menschen prüfen das, was sie bereits kennen, und weisen [...] das zurück, was sich nicht in ihrem vorgegebenen Wissensbereich befindet“, schreiben Ariel & Shya Kane in ihrem Buch *Das Geheimnis wundervoller Beziehungen*.

Je genauer wir etwas kennengelernt haben, desto gezielter und erfolgreicher können wir damit umgehen. Wir erweitern dadurch unsere Wahlmöglichkeiten.

An anderer Stelle ist bei den Kanen zu lesen: „Frage dich selbst: Was wäre, wenn es Dinge gibt, die ich nicht kenne, welche die Qualität meiner Beziehungen radikal verändern könnte?“

Josefine hat mir geschrieben: „Seitdem ich meine Eltern und mich aufgestellt habe (*eine Beschreibung der Freien Systemischen Aufstellungen folgt später*), hat sich bei mir viel verändert. Ich habe erkannt, dass ich das Leben meiner Mutter leben will, weil sie es wegen mir nicht konnte. Daher war ich immer im Widerspruch mit dem, was ich erreicht habe und was ich eigentlich wollte. Daraus folgend war ich auch immer unglücklich. Als ich montags Dein Skript gelesen habe, überlegte ich, wie ich dieses Dilemma aufstellen könnte. Wer bestimmt in mir, was mich glücklich macht? Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Der wunderbare Satz ‚Ich steh‘ Dir nicht mehr zur Verfügung‘ veränderte meine Gefühle. Mein Inneres fühlt sich nun ganz anders an – harmonischer, freier, ich sehe Situationen anders und kann auch adäquater damit umgehen, meinem Naturell entsprechend.“

Wundersame Verwandlungen bestimmen unseren Alltag

Die folgenden Begebenheiten habe ich teils selbst erlebt, teils gelesen, teils erzählt bekommen.

Im Karlsruher Filmpalast stand ich oben an der Brüstung und schaute sechs Meter in die Tiefe. Unten standen die Menschen an der Kasse. Ich wählte aus der Schlange eine Person aus, konzentrierte mich auf sie und beobachtete jede Bewegung. Nach wenigen Minuten begann sie, unruhig umherzuschauen. Schließlich sah sie zu mir hoch und entdeckte meinen Blick. Hatte die Person gespürt, dass ich sie beobachte?

Stefanie hörte ihr Telefon klingeln. Sie ahnte sofort, wer dran sein würde. Als sie den Hörer abnahm, meldete sich am anderen Ende genau die Person, an die sie eben gedacht hatte. Konnte sie das spüren?

Der ca. zehnjährige Koen war für einige Tage bei seinen Großeltern zu Besuch. In der letzten Nacht wachte er auf und hatte sehr intensiv

den Gedanken: Mein Papagei ist tot! Dieser Gedanke ließ ihn nicht mehr los. Als er von seinen Eltern abgeholt wurde und nach Hause kam, fand er seinen Papageien tot auf dem Boden des Käfigs liegen. Hatte Koen es spüren können? (Diese Begebenheit ist nachzulesen in *Der siebte Sinn des Menschen* von Rupert Sheldrake.)

Rebeccas Mann lag nach einer schweren Operation im Krankenhaus. Sie wachte zu Hause nachts gegen 3 Uhr auf und ging auf's Klo. Als sie sich wieder ins Bett legen wollte, sah sie plötzlich vor ihrem inneren Auge auf unglaublich realistische Weise ihren Mann, wie er vor der Haustür stand und nach Hause kommen wollte. Er schaute sie direkt an. Nach wenigen Sekunden war die Erscheinung wieder verschwunden. Eine Stunde später kam ein Anruf aus dem Krankenhaus: Ihr Mann sei kurz nach 3 Uhr gestorben.

Manche Paare erleben öfter, dass der eine ausführt, was der andere gerade denkt, oder sie stellen fest, dass sie an dieselbe Sache gedacht haben: Beide sitzen in der Küche, das Fenster ist offen. Der Mann denkt, dass es angenehmer sei, das Fenster zu schließen. Ohne dass etwas gesagt wurde, steht die Frau auf und schließt das Fenster. Oder: Die Frau beginnt, ihre Gedanken über einen Film zu erzählen. Der Mann ruft überrascht: „An den Film habe ich auch gerade gedacht!“ Können sie sich gegenseitig spüren?

Als ich vor längerer Zeit noch eine andere Partnerin hatte, bekam ich an einem Sonntagnachmittag plötzlich ein wütendes Gefühl und es drängte mich, ihre Handynummer zu wählen. Ich unterbrach sie mitten in einer intensiven Umarmung mit einem anderen Mann, wie sie mir später beichtete. Es war ihr Ex-Freund. Konnte ich spüren, dass sie sich innerlich von mir distanziert hatte?

Ich habe einmal beim Fahrradfahren durch die Innenstadt vor mir eine Freundin entdeckt. Sie hatte mich noch nicht gesehen, denn sie ging in die gleiche Richtung wie ich, hatte mir also den Rücken zugewandt. Ich wollte sie überraschen. Langsam näherte ich mich ihr von hinten. Plötzlich – ich war noch 20 Meter entfernt – drehte sie sich um und schaute mich direkt an. Hat sie gespürt, dass ich sie beobachtete? Sie bestätigte mir später, dass ein Gefühl sie dazu veranlasst hatte, sich umzudrehen.

Die Krankenschwester Ute fühlte bei ihrem Abendrundgang im Krankenhaus, dass sie sofort einen bestimmten Patienten aufsuchen sollte. Als sie den Raum betrat, sagte der Patient, dem es sichtlich schlecht

ging: „Gut, dass Sie kommen, ich wollte sowieso gerade nach Ihnen klingeln.“ Konnte sie das spüren?

Nach einem Schlaganfall im Jahr 2017 kam meine Frau zunächst für mehrere Wochen auf die Intensivstation. Da sie eine Blutung im Gehirn hatte, wurden ihr Drainagen ins Gehirn gelegt, um den Hirndruck zu entlasten. Ich fuhr jeden Tag ins Krankenhaus und unterstützte sie in ihrem Heilungsprozess. Eines Tages konnte ich zu Hause mit Hilfe einer Selbst-Aufstellung erspüren, dass sich an ihrem Kopf etwas dramatisch verändert hatte. Diese Aufstellung führte ich morgens durch. Noch bevor ich in die Klinik fuhr, rief mich der behandelnde Arzt an und teilte mir mit, dass meine Frau sich im verwirrten Zustand selbstständig die lebensretenden Drainagen aus dem Kopf herausgezogen hatte. Sie müsse erneut operiert werden. Hatte ich das über die Entfernung spüren können? (Wir berichten über viele weitere faszinierende Zusammenhänge in unserem Buch *Das trifft sich gut - Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde.*)

In einer systemischen Therapiegruppe in Karlsruhe sollte die Familiensituation von Bernd durch ein Rollenspiel nachgestellt werden. Bernds Ziel war, dass er dadurch etwas erkennt, um seine Kontaktschwierigkeiten lösen zu können. Ausgewählte Rollenspieler aus der Gruppe fühlten sich in die Familienmitglieder ein, ohne sie zu kennen und ohne Beschreibungen oder Anweisungen von Bernd zu bekommen. Er beobachtete nur intensiv das Geschehen. Die Rollenspieler berichteten von ihren verwandelten Gefühlen und handelten danach. Es entstanden spontane Dialoge. Bernd bestätigte fasziniert, dass seine wirklichen Familienmitglieder sehr ähnlich reden und sich verhalten, wie es hier gerade intuitiv dargestellt wurde. Spürten die Rollenspieler, wie die Charaktere der „echten“ Personen sind?

Tausende Therapeut*innen arbeiten täglich mit den resonierenden Empfindungen. Auch in Fachliteratur werden solche Phänomene beschrieben und integriert. Rupert Sheldrake hat ausführliche Untersuchungen und Berichte Hunderter Menschen gesammelt und in seinen beiden Büchern *Der siebte Sinn der Tiere* und *Der siebte Sinn des Menschen* veröffentlicht. Er ist Biologe, wissenschaftliches Mitglied der Royal Society in Großbritannien, früherer Dozent für Zellbiologie an der Universität von Cambridge und Gastprofessor am Graduate Institute, Connecticut, USA. Er erlangte weltweite Anerkennung durch seine For-

schungen zur „Kollektiven Intelligenz“ und zu morphischen Feldern (www.sheldrake.org).

Clemens Kuby, Sachbuchautor und Filmregisseur mehrerer Dokumentarfilme, z. B. über Reinkarnation (*Living Buddha*), hat in seinem Film *Unterwegs in die nächste Dimension* und im gleichnamigen Buch neben mancher Scharlatanerie auch viele Wunder dokumentiert, die er auf seiner Reise zu bekannten Heilern und Schamanen erlebt hat.

Autoren wie der Dalai Lama (Friedensnobelpreisträger und u.a. Autor von *Der Weg zum Glück*), Dr. Joseph Murphy (*Die Macht Ihres Unterbewusstseins*), Stephen W. Hawking (*Das Universum in der Nussschale*), Thorwald Dethlefsen (*Schicksal als Chance*), Ken Wilber (*Eros, Kosmos, Logos*), Laotse (*Tao Te King*), Eckhart Tolle (*Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart*) u.v.a. schreiben über die Einheit der Welt oder berichten von phänomenalen Erlebnissen und Erkenntnissen, die nur durch das Einssein allen Lebens zu erklären sind.

Joachim Bauer, Professor für Psychoneuroimmunologie (Autor von *Warum ich fühle, was du fühlst*), berichtet über die Existenz von Spiegelneuronen im Gehirn, die dafür sorgen, dass wir uns durch Resonanzphänomene in andere (anwesende) Menschen einfühlen und so unsere eigenen Lernprozesse unterstützen können. Diese höchst interessanten Gehirnzellen wurden von einer international renommierten Forschungsgruppe unter der Leitung des italienischen Wissenschaftlers Giacomo Rizzolatti und vom kanadischen Hirnforscher William Hutchison entdeckt.

Die Film-Trilogie „Matrix“ ist bei Millionen Menschen auf große Resonanz gestoßen. Es geht dabei um die Verbundenheit aller Menschen. Die drei Filme wecken Ideen davon, was alles möglich ist, wenn man diese Verbundenheit erkennt, anerkennt, genauer kennenlernt und für sich einzusetzen und zu nutzen weiß. Nach langem Kampf tritt der Frieden in dem Moment ein, in dem der Held der Geschichte „Neo“ die Verbindung und die Vereinigung mit allem, also auch mit seinem schlimmsten Feind „Agent Smith“, vollständig anerkennt und zulässt („Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung“).

Als ich den ersten Teil im Kino mit meiner damaligen Partnerin gesehen hatte, identifizierte ich mich stark mit der Hauptperson. Ich ging anschließend mit dem Gefühl aus dem Kino, meine Umwelt (= Matrix)

beeinflussen zu können. Als wir zu unserem Auto kamen, das eine veraltete Zentralverriegelung hatte, malte ich mir innerlich aus, wie ich mit dem Schlüssel die Fahrertür aufschloss – doch die Beifahrertür sollte gleichzeitig verschlossen bleiben. Es funktionierte tatsächlich „zufällig“, da meine Partnerin „aus Versehen“, während ich die Wagentür aufschloss, ihren Türhebel betätigte und damit den Mechanismus der Zentralverriegelung blockierte. Die Beifahrertür blieb verschlossen.

Wissenschaftler kennen solche Einheitsphänomene seit Jahrzehnten aus dem Bereich der Quantenphysik. Der Diplom-Politologe Christian Thomas Kohl zitiert in seinem Buch *Buddhismus und Quantenphysik* den Experimentalphysiker Anton Zeilinger: „Das nach seinen Erfindern benannte Einstein-Podolsky-Rosen-Paradoxon besagt, zwei Teilchen können so stark miteinander verbunden sein, dass eine Messung an einem der Teilchen sofort die entsprechenden Eigenschaften des zweiten Teilchens festlegt. Dies gilt [...] ganz unabhängig davon, durch wie große Entfernungen die beiden voneinander getrennt sind. Einstein sprach hier von ‚geisterhaften Fernwirkungen‘; heute wird das Phänomen Nichtlokalität genannt.“ Verändert man das eine, so verändert sich das andere mit. Der wohl fortschrittlichste Quantenphysiker David Bohm (Schüler von Einstein) hat eine Theorie entwickelt, mit der sich die seltsamen Quantenphänomene vollständig beschreiben lassen: Alles steht über ein Quantenpotenzial, eine Art Informationsfeld, eine implizite Ordnung des Universums miteinander in Verbindung.

Dr. Stephen Wolinsky entwickelte eine Synthese aus Quantenphysik und psychologischen/spirituellen Phänomenen: die sogenannte Quantenpsychologie. Mit ihrer Hilfe lernen jährlich Tausende von Menschen, sich gezielt selbst zu helfen. Basis ist auch hier die Sichtweise der tiefen Verbundenheit aller Dinge und Wesen.

Im Jahr 2006 ist ein amerikanischer Dokumentarfilm über die Sichtweisen der Quantenphysik in die deutschen Kinos gekommen: „What the Bleep do we (k)now?“. Die unabhängigen Produzenten William Arntz, Betsy Chasse und Mark Vicente interviewten mehrere anerkannte Wissenschaftler, wie z. B. David Albert, Professor und Direktor an der Columbia University (Autor von *Quantum Mechanics and Experience*), John Hagelin, Professor und Direktor an der Maharishi University (über 100 Publikationen zur Quantentheorie), Dr. Miceal Ledwith, Professor am Meynooth College in Irland, u.v.m. Die Quintessenz dieses Films ist,

dass wir umdenken und dem Weltbild der Verbundenheit zwischen allen Wesen und aller Materie eine Chance geben sollten. Außerdem zeigt er auf, dass wir die Schöpfer unseres Universums sind: Die Welt, die wir erleben, ist ein Spiegel unserer eigenen Sichtweisen. Das bedeutet, wenn wir an eine Welt glauben, in der wir alle getrennt voneinander sind, dann erleben wir auch eine Welt, in der wir uns von anderen getrennt empfinden. Glauben wir an Verbindungen in Resonanz, dann erfahren wir immer öfter Phänomene, die auf diese Verbindungen tatsächlich hinweisen.

Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen, Ihr Misstrauen bezüglich seltsamer Phänomene zuzulassen, jedoch gleichzeitig offen zu bleiben und zu forschen. Die Lösung liegt nicht darin, aufkommenden Zweifel und Unglauben zu bekämpfen und auszuschließen. Ich empfehle sogar, diese Gefühle und Zustände genauer **kennenzulernen**. Wenn wir erkannt haben, was uns z. B. Zweifel eigentlich mitteilen will und dass wir durch ihn auch unsere Umwelt beeinflussen, dann haben wir ihn verstanden, integriert und können mit ihm umgehen. Wir fühlen uns klarer und sicherer.

Erkennen wir diese zwischenmenschlichen Wirkungen, dann wächst in uns auch Offenheit für weitere Resonanz-Phänomene. Schließlich können wir wahrnehmen, in welchen Bereichen wir uns befreien, indem wir uns für bestimmte Dynamiken und resonierende Empfindungen nicht weiter zur Verfügung stellen. Denn der Zweifel anderer Menschen beeinflusst in gleicher Weise auch uns und steuert unsere Gefühle, wenn wir zu ihnen Kontakt aufnehmen.

In den „Familienaufstellungen“, die hauptsächlich durch die Arbeit des inzwischen verstorbenen Therapeuten Bert Hellingers auf der ganzen Welt bekannt wurden, erleben Hunderttausende von Menschen, wie Stellvertreter*innen fremde Personen erspüren können. Steht man in einer Aufstellung als Stellvertreter*in zur Verfügung und vertritt eine unbekannte Person, dann erlebt man, dass in einem selbst wie von Zauberhand fremde Gefühle aufsteigen. Wenn man dann von diesen berichtet, bestätigt die aufstellende Person die tatsächliche Übereinstimmung mit den Gefühlen der dargestellten Persönlichkeit. Es ist schwer, sich dies vorzustellen, ohne es vorher zu erleben. Deshalb biete ich ab Seite 37 ein einfaches Experiment dazu an, damit Sie es selbst genauer **kennenzulernen** können. Inzwischen gibt es erste wissenschaftli-

che Bestätigungen für dieses Phänomen, zum Beispiel von Peter Schlöter: *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung; Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis* (2004), oder die Forschungsarbeit von Martin Kohlhauser und Friedrich Assländer: *Organisationsaufstellungen evaluiert; Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen in Management und Beratung* (2005).

In einer eigenen Experimentiergruppe habe ich die resonierenden Empfindungen selbst genauer erforscht und kennengelernt. Wir führten eine Aufstellung für Jacqueline durch. Einige Teilnehmer*innen stellten sich ihr zur Verfügung. Sie hatte die Aufgabe, nacheinander drei verschiedene innere Haltungen gegenüber ihren Stellvertreter*innen einzunehmen:

Haltung 1:

„Mit dem, was sich hier in den Gefühlen und im Verhalten der Stellvertreterinnen zeigt, habe ich nichts zu tun. Ich brauche es nicht.“

Haltung 2:

„Woher kenne ich das, was sich hier zeigt? Was hat es mit mir zu tun? Was spiegelt es mir?“

Haltung 3:

„Alles hat irgendwie mit mir zu tun. Ich stimme allem zu. Die Stellvertreterinnen dürfen mir alles zeigen, mich und mein Unbewusstes vollständig spiegeln.“

Jacqueline konnte frei wählen, in welcher Reihenfolge sie sich innerlich diese Sätze vorsprach und die entsprechenden inneren Haltungen für eine Zeit einnahm. Sie sagte niemandem, wann sie ihre Haltung änderte. Doch im Verlauf der Aufstellung konnten wir klar erkennen, zu welchem Zeitpunkt sie sich neu einstellte, denn das Verhalten ihrer Stellvertreter*innen änderte sich ebenfalls deutlich. Am Schluss waren wir sogar in der Lage zu sagen, wann Jacqueline welche Haltung eingenommen hatte – und sie bestätigte es.

Bei Haltung 1 verhielten sich die Stellvertreter eher distanziert zueinander. Bei Haltung 2 waren sie etwas mehr im Kontakt, tauschten sich aus, redeten miteinander. Bei Haltung 3 waren sie liebevoll, einige umarmten sich, fühlten sich gut und ausgeglichen.

In einem anderen Versuch mit einer anderen Person zeigten die Stellvertreter bei Haltung 1 nur wenige Problemsymptome; bei Haltung 2

erhöhte sich deren Anzahl, und als die aufstellende Person Haltung 3 einnahm, kam das Problem mit all seinen schmerzhaften Symptomen bei allen Stellvertretern vollständig zum Ausdruck.

Der Amerikaner Pete A. Sanders berichtet in seinem *Handbuch übersinnlicher Wahrnehmung* von einem seiner Seminarteilnehmer*innen. Er sollte intuitiv eine Frau wahrnehmen, die ihm gegenüber saß und die Aufgabe hatte, an drei verschiedene Lebenssituationen zu denken – ohne vorher die Inhalte zu verraten. Sie stellte sich die Liebe zu ihrer kleinen Tochter vor. Anschließend dachte sie an ihre berufliche Tätigkeit als Rechtsanwältin. Zum Schluss erinnerte sie sich daran, wie sie ihrem Mann bei der Vorbereitung seines politischen Wahlkampfes half. Der Teilnehmer erzählte hinterher: „Erst hörte ich im Geist ein Schlaflied und eine sanfte Stimme wie zu einem Baby sprechen. Dann hatte ich den Eindruck, dass mein Geist sich mit rechtlichen Dingen auseinandersetzte. Zum Schluss hörte ich die Redewendung: ‚Ihr Mann sollte besser wissen, wer der Chef im Hause ist!‘“ Es war deutlich: Die Frau hatte mit ihren Gedanken die Gedanken des Teilnehmers beeinflusst.

Durch physikalische Versuche hat die Wissenschaft folgende Wechselwirkung festgestellt: Die Art und Weise, wie uns ein Quantenteilchen erscheint, welche Gestalt es annimmt, hängt davon ab, wie es beobachtet wird. Das Gleiche gilt für Systemaufstellungen: Wie sich die Stellvertreter*innen unserer eigenen Aufstellung verhalten, welche Gestalt die Aufstellung annimmt, wird dadurch beeinflusst, mit welcher inneren Haltung wir sie beobachten. Jetzt übertrage ich dies noch auf unseren Alltag: **Das, was uns begegnet, hängt davon ab, mit welcher inneren Haltung wir es beobachten und somit beeinflussen.** Ist dies nicht ein revolutionärer Gedanke? Ein Gedanke, der in unglaublich vielen Büchern und Filmen immer wieder betont wird. Jetzt haben wir die Chance, diese Wechselwirkung auch gezielt einzusetzen. Ich werde Sie auf dem Weg dorthin ein paar Schritte begleiten.

Der amerikanische Zellbiologe und Medizinprofessor Bruce H. Lipton wurde für sein Buch *Biology of Beliefs* (Dt.: *Intelligente Zellen*) in der Kategorie „Naturwissenschaften“ mit dem amerikanischen *Best Books 2006 Award* preisgekrönt. Er beschreibt, wie alle seine Forschungen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu der Weltsicht führen, dass das Leben einer Zelle nicht durch ihre Gene, sondern durch die physischen und energetischen Einflüsse ihrer Umgebung bestimmt wird. Zellen sind

Mini-Wesen, die miteinander kooperieren, voneinander lernen und sich zusammenschließen. Das Ziel ihrer Verbindung ist, gemeinsam noch intelligenter zu werden und komplexere und damit erfolgreichere Organismen zu bilden. Deshalb benötigen sie viele Informationen *von außen*, lassen sich also von außen beeinflussen. Seine Auswertungen über die Funktion einer Zellmembran zusammen mit den Erkenntnissen der Quantenphysik geben dem vorliegenden Buch eine wissenschaftliche Grundlage und bieten eine Erklärung, warum die Zauberformel „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ so gut funktioniert: Alles steht auf einer besonderen Ebene miteinander in Verbindung und beeinflusst sich gegenseitig.

Wenn wir Menschen diese Sichtweise, dieses neue Paradigma verinnerlichen, werden wir die Welt viel schneller und effektiver verändern können. Denn wir warten und hoffen nicht mehr auf die Veränderungen im Außen, sondern wir beginnen, uns selbst und unsere inneren Haltungen zu verändern. Wir schauen anders auf das, was uns umgibt. Entsprechend reagiert dann die Welt – und das viel schneller, als wir es uns bisher erträumen konnten. Schon allein wenn wir unsere bisherigen Überzeugungen und Sichtweisen in Frage zu stellen beginnen (also von Haltung 1 auf Haltung 2 wechseln), verändert sich die Reflexion in unserem Umfeld. Das Universum spürt, dass wir angefangen haben, uns selbst genauer zu beobachten.

Je mehr Menschen diese integrierende Sichtweise praktizieren, desto intensiver wird möglicherweise die Wechselwirkung sein. Es sollen über 40 wissenschaftliche Studien zum Maharishi-Effekt existieren. Darin wird bestätigt, dass eine große Gruppe meditierender Menschen die Kriminalitätsrate einer Stadt, eines Landes und auch der Welt deutlich senken kann. Die Anzahl der meditierenden Gruppenmitglieder sollte mindestens 1 % der Bevölkerung betragen, die positiv beeinflusst werden soll. In der Zeit, in der eine solche Gruppe meditierte, wurde jedes Mal ein starkes Absinken der Kriminalitätsrate verzeichnet (z. B. weniger Morde, Raubüberfälle, Vergewaltigungen, Kriegshandlungen). Je mehr also eine neue kongruente Weltsicht verbreitet ist, desto umfassender beginnt sie zu wirken. In Zeiten großer Naturkatastrophen und nicht greifbarer terroristischer Aktivitäten kann dies ein interessantes Werkzeug für ausgleichende Schwingungen darstellen.

Vertiefungen

Blaise Pascal, Physiker, Mathematiker und Philosoph im 17. Jahrhundert, hat schon damals gewusst: „Da also alle Dinge verursacht und verursachend sind, bedingt und bedingend, mittelbar und unmittelbar, und da alle durch ein unfassbares Band verbunden sind, welches das Entfernteste und Verschiedenste umschlingt, halte ich es weder für möglich, die Teile zu kennen, ohne dass man das Ganze kenne, noch für möglich, dass man das Ganze kenne, ohne im Einzelnen die Teile zu kennen.“

Der amerikanische Biochemiker, Physiker und Philosoph Ken Wilber schreibt in seinem Buch *Ganzheitlich handeln*, „dass die Welt in Wirklichkeit ungeteilt, ein Ganzes und in allen Aspekten wechselwirkend ist“.

Joachim Bauer schreibt über unser Gehirn: „Die Tatsache, dass sich im Gyrus cinguli (*einer Hirnregion, in der emotionale Grundstimmungen und Aspekte des Selbstgefühls repräsentiert werden*) auch Nervenzellen befinden, die aktiv werden, wenn andere Menschen etwas fühlen, lässt vermuten, dass der Gyrus cinguli auch emotionale Qualitäten repräsentiert, die Empathie und emotionales Verstehen beinhalten.“

Wir können uns gegenseitig erspüren, wenn wir uns zur Verfügung stellen und dann beobachten, was wir in uns selbst empfinden. Welche Handlungsimpulse haben wir oder in welcher Rolle fühlen wir uns im Kontakt mit dem anderen? Zu was für einem Menschen werden wir unter der Beobachtung des anderen?

„Wollen Sie Ihre Beziehung positiv beeinflussen, dann verhalten Sie sich so, als ob Ihr/e Partner/in sich bereits in der von Ihnen gewünschten oder ersehnten Weise verhält.“ Diesen Tipp gibt der Diplompsychologe und Psychotherapeut Klaus Mücke. Des Weiteren schreibt er: „Wenn ich den/die andere/n kritisch oder misstrauisch betrachte, werde ich [meistens] das beobachten, was ich befürchte.“

Bruce H. Lipton: „Ich war begeistert von der Erkenntnis, dass ich mein Leben verändern konnte, indem ich meine Überzeugungen änderte.“

Verwandeln wir uns selbst, so verwandeln wir auch unsere Umwelt – und umgekehrt. Eine permanente Wechselwirkung.

Unsere Angst vor schnellen Verwandlungen steuert sinnvoll das Tempo

Inzwischen sind für viele Menschen solche Phänomene Normalität. Gleichzeitig wird in vielen Medien die Ebene der transzendenten Wirklichkeit gerne ausgebremst und abwertend in die Ecke von „Esoterik“ oder gar von „Sekten“ geschoben. Es besteht ein Zwiespalt in unserer Gesellschaft: Die einen sagen, resonierende Empfindungen oder auch nonlokale Phänomene (= Resonanz zweier Elemente an unterschiedlichen Orten) seien inzwischen wissenschaftlich anerkannt, die anderen halten sie für Nonsens. Auch beim Klimawandel gibt es Menschen, die davon überzeugt sind, dass er von Menschen verursacht ist. Andere halten die veränderte Sonnenaktivität oder die Änderungen des Erdmagnetfeldes für die Ursache. Die Menschheit sei unschuldig.

So ein Zwiespalt ist nachvollziehbar, wenn wir viele Jahrhunderte zurückblicken und immer wieder entdecken, wie sich ein verändertes Weltbild im Bewusstsein der Menschheit stets nur langsam und mit viel Widerstand integriert hat. Menschen, die ihr Leben auf einer bestimmten Weltanschauung aufgebaut haben, empfinden Änderungen natürlich als eine Art von Bedrohung. Sie fürchten, ihre Basis zu verlieren, und davor schützen sie sich verständlicherweise - meist mit destruktiver Kritik.

Außerdem weiß kaum jemand, wie man mit den resonierenden Empfindungen umgehen könnte. Es scheint etwas Geheimnisvolles zu sein, das man nicht beweisen und dadurch auch nicht kontrollieren kann. Das macht tatsächlich unsicher. Wie soll man es integrieren? – Durch die Anleitungen in diesem Buch werden Sie das Phänomen selbst auf einfache Weise erleben, es verstehen und anwenden lernen, denn es ist überall und täglich greifbar. Wir können die resonierenden Empfindungen sogar gezielt für innovative Lösungen einsetzen, besonders auf den großen unüberschaubaren politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Ebenen. Das Wissen über Gespür und die Fähigkeit, sein Gespür gezielt einzusetzen, eröffnen neue Dimensionen. Ein unbegrenztes Potenzial steht uns zur Verfügung, das bisher wenig oder nur heimlich genutzt wird.

Zurzeit ist die Ansicht vorherrschend, dass resonierende Empfindungen vor allem bei Menschen vorkommen, die darin trainiert sind oder eine besondere seelische Verbindung haben. Ich habe den Eindruck,

dass alle Menschen täglich in Resonanz leben. Unsere unbewusste Fähigkeit des Einfühlens könnte sogar oft die Ursache für emotionale Abhängigkeiten in Beziehungen, für Verletzungen, Verlustängste, Aggressionen, Mobbing-Erfahrungen, Burnout-Syndrom, Einsamkeitsgefühle usw. sein. Wir kommen aus schmerzvollen Beziehungen oder Verhältnissen meistens nur schwer heraus, weil wir uns unserer resonierenden Empfindungen nicht bewusst sind. Mehr noch: Wir sind leicht beeinflussbar, wenn wir nicht wissen, dass wir uns eigentlich gerade in unser Gegenüber eingefühlt haben und unser Gefühl in Resonanz zum anderen schwingt.

Ich stelle Ihnen gleich ein Experiment vor, wie Sie das Phänomen der resonierenden Empfindungen testen und es sich bewusst machen können. Denn zuerst wollen Sie sich bestimmt selbst davon überzeugen, dass es überhaupt, ja eigentlich ständig existiert. Das Experiment ist ganz einfach und liefert nach meiner Erfahrung in ca. 90 % aller Fälle klare Bestätigungen. Deshalb kann es sehr gut dazu beitragen, dieses Spüren in unsere Weltsicht zu integrieren.

Anschließend lernen Sie Sichtweisen und Werkzeuge kennen, mit denen Sie Ihre Logik und Ihr Gespür gezielt für Ihre Weiterentwicklung einsetzen können, z. B. zum Aufdecken und Lösen von belastenden Abhängigkeiten. Wenn dies alles gelingt, wird sich das neue Weltbild in Ihnen allmählich entfalten. Das funktioniert in etwa so, wie sich eine neue Technik auf dem Markt ausbreitet und wie von selbst in das Weltbild der Menschen einprägt. Gleichzeitig behalten Sie die Wahl, ob und wann Sie die Technik nutzen.

Stellen Sie sich dabei auf Folgendes ein: Wenn sich etwas Neues ausbreitet, wird gleichzeitig etwas Altes sterben. Daher wird es auch Unsicherheiten, Widerstand und Schmerz geben. Das ist normal. Erinnern Sie sich an die Entwicklung der CD, als sich die Menschen von den gewohnten Vinyl-Schallplatten trennen mussten, oder an die Widerstände mancher Länder bei der Einführung der Euro-Währung. Wenn wir weit in die Vergangenheit zurückblicken, entdecken wir: Galileo Galilei musste im 17. Jahrhundert seine Überzeugung, dass die Erde sich um die Sonne dreht, unter dem Druck der Kirche sogar widerrufen. Für die Kirche besaß das kopernikanische Weltbild, dass die Erde gar kein Mittelpunkt sei, einfach zu schmerzhaft Konsequenzen.

So kann es bei manchen Menschen einen Verlustschmerz oder sogar Widerstand auslösen, wenn sie das Weltbild kennenlernen, dass unsere Gefühle sehr oft resonierende Empfindungen sind. Wir sind über unsere Gefühle alle miteinander verbunden. Diese Sichtweise stört die Ansicht, man sei in seiner Privatsphäre geschützt. Viele haben Angst, durchschaut, manipuliert und ausgenutzt zu werden. Doch meiner Erfahrung nach kann man viel eher ausgenutzt werden, solange man sich dieser Zusammenhänge noch *nicht* bewusst ist. Sind sie aber bewusst, dann kann man auch mit ihnen umgehen.

Wenn Sie selbst einen Einwand gegen diese neue Sichtweise haben oder von anderen Menschen Gegenargumente hören, dann empfehle ich Ihnen, diesen Widerspruch nicht einfach wegzuschieben. Erforschen Sie ihn sehr genau. Ist eine Klarheit und Logik im Widerspruch zu entdecken? Oder besteht er einfach nur aus blinder Angst und Schmerz? Ist er konstruktiv und achtungsvoll, d. h. akzeptiert er die Gegenseite? Oder wertet er sie ab?

Achtungsvolle Einwände würde ich sofort integrieren. Abwertende und destruktive Reaktionen („Das kann nicht sein!“ – „Quatsch!“ – „Unsinn!“ – „Wie soll das denn funktionieren?!“ usw.) empfehle ich ebenso ernst zu nehmen – aber eher mit Blick auf den Hintergrund. Ich vermute dahinter den oben beschriebenen Verlustschmerz. Man hält an dem Wunsch fest, das Alte und Vertraute aufrechtzuerhalten. Oder man hat die Befürchtung, das Bewährte loslassen zu müssen und damit die Basis zu verlieren, die einen nährt. Solche Widerstände gehören selbstverständlich zu den natürlichen Veränderungen, Revolutionen und Weltbild-erweiterungen der Menschheit. Sie sorgen dafür, dass wir uns nicht zu schnell verändern und dass unsere Orientierung und Basis nicht mit einem Schlag zusammenbricht.

Es gibt noch einen zweiten Aspekt, der zu einem natürlichen Widerstand gegenüber diesem neuen Paradigma führen könnte. In seinem Buch *Die gemeinsame Geschichte von Licht und Bewusstsein* beschreibt der amerikanische Physikprofessor Arthur Zajonc ein Beispiel von einem blinden Engländer. Ihm wurden im Alter von 50 Jahren Hornhauttransplantate eingepflanzt. Zum ersten Mal seit seinem zehnten Lebensmonat konnte er wieder sehen. Die Ärzte befragten ihn nach seiner ersten Seherfahrung. „S. B. erwiderte, er habe eine Stimme gehört, die Stimme seines Chirurgen, und zwar seitlich vor ihm. Sich ihr

zuwendend habe er einen verschwommenen Fleck gesehen. Allerdings sei er nicht sicher gewesen, worum es sich bei diesem Fleck handle, und nur aufgrund der Tatsache, dass er die Stimme seines Arztes gehört habe, sei er zu dem Schluss gekommen, der Fleck vor ihm müsse das Gesicht seines Arztes sein.“ Selbst lange nach der Operation habe S. B. noch berichtet, Gesichter seien niemals leicht wahrzunehmen. Auch waren seine Sehprobleme nicht auf Gesichter beschränkt.

Daran wird deutlich, dass das Sehenlernen für Erwachsene alles andere als leicht ist. Gegenwärtige Forschungen belegen, dass die Fähigkeit zum Wahrnehmen im Gehirn hauptsächlich in den ersten Lebensjahren ausgeprägt wird. Wer später aufgrund eines reparierten Sinnesorgans noch nachträglich neu wahrnehmen lernen möchte, hat es wesentlich schwerer, im Gehirn die dazu passenden Nervenverbindungen entstehen zu lassen.

Ich übertrage das auf unsere Sicht der Welt: Wer in einer Welt aufgewachsen ist, in der die Erde immer als Scheibe galt, und erst in fortgeschrittenem Alter davon hört, dass die Erde eigentlich eine Kugel ist, hat gewisse Schwierigkeiten, sein Denken nachträglich umzuorganisieren – auch wenn er es gerne möchte. Manche ostdeutschen Bürger, die in der ehemaligen DDR erwachsen geworden sind, fühlen in der neuen Situation des vereinten Deutschlands eine gewisse Orientierungslosigkeit und klagen über die gegenwärtigen äußeren Zustände – genauso wie damals. Das System, in dem sie leben, hat sich zwar verändert, doch ihr innerer Kampf dagegen geht teilweise weiter. Sie haben Schwierigkeiten, ihre inneren Haltungen und Gewöhnungen zu verändern. Genauso wird es mit der Sichtweise sein, dass wir Menschen über unser Gefühl alle miteinander in Verbindung stehen. Es wird sicherlich noch Jahrzehnte dauern, bis die resonierenden Empfindungen wie selbstverständlich in unseren Alltag integriert sind und sich dann auch immer klarer bestätigen: wie innen so außen.

Ich habe dazu folgendes Bild: Wenn ich in eine neue Wohnung ziehe, dauert es eine Weile, bis ich die Regale und Schränke neu aufgebaut, meine Kartons alle ausgepackt und alle Dinge neu einsortiert habe. Genauso ist es mit einem neuen Weltbild. Es dauert eine Weile, bis wir unsere vergangenen Erfahrungen und Erinnerungen in diese neue Sichtweise haben einordnen können. Wer an seiner Vergangenheit und bisherigen Denkgewohnheiten hängt und stark daran festhält, wird län-

ger brauchen – oder vielleicht gar nicht erst umziehen. Sein Festhalten ist sinnvoll, denn wenn sich für ihn auf einen Schlag alles verändert, findet er nichts mehr wieder, er verliert seine Orientierung – und das kann manchmal sogar gefährlich sein. In Kapitel 3 zeige ich weitere Grenzen dazu auf.

Wer sein Weltbild aber bereits auf ähnliche Weise entwickelt hat, wird das Neue schnell nachvollziehen können. Auch der Satz „Ich stehe für die alte Weltsicht nicht weiter zur Verfügung“ kann manche Veränderung beschleunigen.

Jeder Mensch hat zu jeder Zeit die Möglichkeit und die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen einzuspüren. Im Grunde tun das sowieso schon alle! Resonierende Empfindungen prägen unser gesamtes Leben. Doch bei dem bisherigen Weltbild („Wir sind getrennt voneinander“) sind sich die meisten Menschen dessen nicht bewusst. Sie halten ihre auftauchenden Gefühle immer noch für ihre eigenen ... und wenn sie das glauben, dann fühlt es sich für sie auch so an.

Das neue Weltbild ist:

Es gibt eine Ebene, in der alles miteinander verbunden ist. Instinkte, Gefühle, Intuitionen, Inspirationen sind Phänomene, die auf dieser Verbundenheit beruhen.

Unsere Gefühle sind resonierende Empfindungen. Wir reagieren mit unserem gesamten Organismus auf unsere gesamte Umwelt - und umgekehrt.

Allerdings ist die Deutung unserer Gefühle nicht ganz einfach. Was bedeutet das, was wir gerade fühlen? Was genau nehmen wir mit unserem Gefühl eigentlich wahr? Zu wem oder zu was schwingen wir in Resonanz? Dazu gebe ich ab Kapitel 2 einige Antworten.

Vertiefungen

„Die westliche Psychologie hat viel zu lange von dem Wahn gelebt, das Individuum sei ein abgrenzbarer Teil der Welt. Alle Beobachtungen seit Urzeiten und in der Gegenwart, die dem widersprechen, wurden in den schummrigen Bereich der Parapsychologie und der Metaphysik verbannt, den aufgeklärte Wissenschaftler fürchten wie der Teufel das Weihwasser“, meint Philosoph Frieder Lauxmann.

Ken Wilber schreibt: „Ein Mensch muss ganz in den Genuss einer gegebenen Stufe gekommen sein, muss sie voll auskostet haben, um bereit zu sein, weiterzugehen [...] Wenn die betreffende Person andererseits ein Stadium auskostet hat und dieses Stadiums ziemlich satt geworden ist, dann ist sie zur Transformation bereit. Damit dies geschieht, muss es fast immer zu einer Art von Dissonanz kommen. Die neue Welle will sich durchsetzen, die alte Welle ringt um ihren Erhalt – das Individuum empfindet einen Zwiespalt und fühlt sich hin und her gerissen.“

Neues kann Angst auslösen, wenn man nicht vorausschauen kann, welche Folgen es hat. Resonierende Empfindungen wollen Menschen erst verstehen können, bevor sie sie in ihre alltägliche Weltsicht integrieren.

Änderungen können Verlustschmerzen bewirken, vor allem dann, wenn man das Alte noch nicht in das Neue integrieren kann und meint, es aufgeben zu müssen.

Zweifel sind wichtige Bremsen, die uns die Zeit geben, in Ruhe den Sinn einer Transformation abzuwägen und das Neue dabei allmählich kennenzulernen.

„Wir sollten nicht auf geheimnisvolle Formeln hoffen, nicht auf ein Mantra oder ein Ritual. Ein Wandel erfolgt Schritt für Schritt, so wie beim Bau eines Gebäudes Ziegel auf Ziegel gesetzt werden muss. Es gibt keine Abkürzungen.“ (Dalai Lama)

Welche Konsequenzen hat es für mich, für meine Vergangenheit und für meine Zukunft, wenn ich weiß, dass meine Gefühle ab und zu auch resonierende Empfindungen sein können?

Der Zauber der resonierenden Empfindungen

Das im Folgenden beschriebene Experiment ist einfach und hat eine hohe Erfolgsquote. Deshalb kann es optimal dazu dienen, dass jeder dieses neue Weltbild ausführlich testen und gerne auch hinterfragen kann. Egal, wie intensiv Sie daran zweifeln: Die meisten von Ihnen werden trotzdem etwas erleben, das Sie sich mit dem bisherigen Weltbild der Trennungen nicht erklären können.

Führen Sie folgendes Experiment bitte vollständig durch:

Suchen Sie sich eine Person, die Ihnen vertraut ist, z. B. ein Familienmitglied, eine(n) Partner*in, Freund*in, Arbeitskolleg*in usw. Bevor Sie diese Person bitten, Ihnen für das kleine Experiment zur Verfügung zu stehen, denken Sie zuerst noch darüber nach, wen diese Person darstellen soll. Schreiben Sie auf einen Zettel die Namen von fünf Menschen, die Sie einigermaßen gut zu kennen meinen. Darunter dürfen auch Figuren sein, die Sie aus Romanen, Comics oder Filmen kennen (z. B. Sherlock Holmes, Pippi Langstrumpf, Captain Kirk, Neo aus dem Film *Matrix*). Sie schauen dann auf Ihre Liste und suchen sich jemanden aus. Stellen Sie sich innerlich vor, dass Ihr Gegenüber nun diesen Charakter vertritt und darstellt. Wichtig ist: Teilen Sie dem anderen nicht mit, wen er repräsentieren soll. Stellen Sie es sich nur innerlich vor (wie bei einer verdeckten Systemischen Aufstellung).

Nun bitten Sie Ihren Stellvertreter, sich einmal unwissend einzufühlen. Er soll warten und beobachten, was für Gefühle und Impulse wie von selbst in ihm entstehen. Lassen Sie ihm eine Weile Zeit und fragen anschließend, wie er sich inzwischen fühlt. Sie können den Betreffenden ermuntern, jedes Gefühl (emotional, körperlich) in Worte zu fassen, auch die ganz normalen Gefühle, die er vielleicht sowieso gerade hat und von sich kennt, also ihm nicht fremd erscheinen. Selbst wenn er nichts fühlen kann, gehört das dazu. Achten Sie auf die ersten Sätze, die er sagt, und ebenso auf Wiederholungen und Muster in den Beschreibungen.

Hat die Person alles mitgeteilt, dann bedanken Sie sich, schauen wieder auf Ihre Liste und suchen sich einen neuen Charakter aus. Sie stellen sich innerlich vor, dass Ihr Gegenüber nun diese neue Wahl repräsentiert, und bitten den Betreffenden wieder, sich unwissend für eine weitere Rolle zur Verfügung zu stellen.

Nach kurzer Zeit hören Sie sich erneut die Gefühlsbeschreibungen an. Sind sie genau gleich? Oder hat sich etwas verändert? Gibt es einen Unterschied? Fühlt sich das Gegenüber ein bisschen anders als vorher? Wenn ja, wie?

Machen Sie dasselbe mit allen weiteren Charakteren auf Ihrer Liste und schauen Sie jedes Mal, ob die Person andere Gefühle hat, wenn sie sich in die jeweils neue Rolle einfühlt. Gibt es Veränderungen von Rolle zu Rolle? Gibt es Übereinstimmungen mit dem, was Sie sich vorgestellt haben? Sie können gerne auch tauschen. Nun stellt sich Ihr Gegenüber verschiedene Charaktere nacheinander vor, und Sie fühlen sich ein, beobachten und beschreiben Ihre Gefühle.

Im zweiten Teil des Experimentes suchen Sie sich mehrere Personen aus Ihrer Familie, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis, die Ihnen gerne zur Verfügung stehen und für solche seltsamen Versuche offen sind. Führen Sie das Experiment in fünf verschiedenen Versionen mit zwei oder mehreren Personen durch. Hier dürfen die Personen frei miteinander agieren und ein spontanes Rollenspiel beginnen („müssen“ es aber nicht).

Wichtig ist:

- Stellen Sie sich immer gut vor, wer wen darstellen soll.
- Teilen Sie den Rollenspielern vorher nicht mit, wen sie darstellen.
- Geben Sie ihnen ein bisschen Zeit zum Einfühlen und zum spontanen Miteinander-Agieren, bevor Sie beginnen, nach ihren Gefühlen zu fragen.
- Verraten Sie hinterher ruhig, wer welchen Charakter dargestellt hat, und bedanken Sie sich, dass sie Ihnen dafür zur Verfügung gestanden haben.

Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele aus meiner eigenen Erfahrung, damit Sie jetzt schon einen kleinen Einblick bekommen in das, was möglich ist: In meiner bereits erwähnten Experimentiergruppe haben wir diese Phänomene intensiv studiert. Meine Frau war ebenfalls dabei. Wir hatten vorher unter vier Augen besprochen, in der Gruppe zwei Stellvertreter*innen – eine für sie und einen für mich – auszusuchen und zu beobachten, was passiert. Am Abend fragte ich zwei Gruppenmitglieder, ob sie mir zur Verfügung stehen. Ich bat sie, einfach aufzustehen und

sich auf die freie Fläche vor uns zu begeben. Sie sollten sich in zwei Personen einfühlen, die ich mir gerade innerlich vorstelle. Die beiden stellten sich mir gern zur Verfügung, gingen durch den Raum, schauten sich an, blieben voneinander stehen und begannen, miteinander zu reden. Meine Frau und ich mussten grinsen – es waren die gleichen Sätze, die wir oft zueinander sagten. Wir erkannten uns und die Form unserer Beziehung im Verhalten der Stellvertreter sofort wieder.

Ein Freund stellte sich innerlich ein Paar vor, das er von seiner Arbeitsstelle her kannte. Meine Frau und ich standen ihm als Stellvertreter zur Verfügung. Wir kannten dieses Paar nicht. Als wir uns einfühlten und unser spontanes Rollenspiel einfach begannen, kamen in uns bestimmte Gefühle zum Vorschein, die wir auch ausdrückten und in Bewegungen umsetzten. Wir standen weit voneinander entfernt, hatten jedoch trotzdem Kontakt. Unser Freund bestätigte, dass dieses Paar im Alltag eine sehr ähnliche Ausstrahlung zeigte. Sie waren zwar ein Paar, hatten jedoch immer wieder Differenzen und verletzten sich gegenseitig.

Ich stellte mir in meiner Experimentiergruppe innerlich drei Figuren aus der Fernsehserie *Star Trek* vor und wählte eine vierte aus dem Film *Der Herr der Ringe*. Keiner aus der Gruppe wusste, was ich mir vorstellte. Die vier Stellvertreter*innen begannen ihr Rollenspiel und wurden aktiv – dabei fühlte sich einer zwar mächtig und weise, jedoch nicht zu den anderen zugehörig. Es war derjenige, der für mich den Zauberer Gandalf aus *Der Herr der Ringe* repräsentierte. Niemand – außer mir – konnte wissen, dass einer der Stellvertreter nicht zu den anderen passt.

Ich bat drei Personen aus der Gruppe, mir zur Verfügung zu stehen. Ich stellte mir vor, dass sie meine Eltern und mich repräsentieren sollten. Keiner wusste, wen ich mir vorstellte, und keiner der Stellvertreter*innen kannte meine Eltern. Doch es zeigte sich schnell in dem spontanen Verhalten der drei Personen, wer von ihnen die Eltern waren und wer den Sohn – also mich – darstellte. Die Eltern schauten gemeinsam auf den Sohn und der Sohn schaute auf beide Eltern. Es passte dazu, wie ich meine Eltern und mich in meinem Gefühl wahrnehme. Mein Stellvertreter äußerte Dinge, die ich aus meinem Leben kannte. Die Stellvertreterinnen meiner Eltern verhielten sich so, wie ich meine Eltern kenne. Außerdem konnten sie nicht direkt nebeneinander stehen, sie brauchten einen Abstand – kein Wunder: Meine Eltern sind geschieden.

Führen Sie beide Experimente mindestens fünfmal durch und stellen sich dabei jedes Mal andere Charaktere vor. Untersuchen Sie genau: Was passiert, wenn Menschen sich als Stellvertreter*innen zur Verfügung stellen? Vielleicht glauben Sie, dass Sie in das Verhalten der Leute etwas hineininterpretiert oder projiziert haben, damit es für Sie selbst passt. Oder sind tatsächlich vermehrt scheinbare „Zufälle“ zum Vorschein gekommen, in denen Ihre Stellvertreter*innen sich so fühlen und verhalten wie nicht anwesende Personen? Sind Sie verblüfft, wie stimmige Zusammenhänge ausgedrückt wurden, die normalerweise (nach unserem alten Weltbild) niemand hätte wissen können? Sind diese Zufälle eventuell Hinweise auf die resonierenden Empfindungen innerhalb einer universellen Verbundenheit?

Beobachten und hinterfragen Sie bitte alles genau. Schließlich bildet dieses Experiment die Basis für meine Erklärungen und Hinweise in diesem Buch. Wer keine Möglichkeiten zum Experimentieren hat, kann an einem unserer Aufstellungsworkshops teilnehmen und beobachten, was dort passiert.

(Orte & Termine im Internet unter: www.in-resonanz.net)

Vertiefungen

„Ohne aus der Tür zu treten, kannst du die Wege der Welt kennen. Ohne aus dem Fenster zu schauen, kannst du die Wege des Himmels kennen. Je weiter du gehst, desto weniger weißt du. Die Weisen wissen, ohne zu reisen, benennen, ohne zu sehen, wirken, ohne zu handeln.“
(Lao-tse)

Die Ergebnisse Ihrer Erforschung können dafür sorgen, dass Ihr Bewusstsein sich für die Entdeckung weiterer Phänomene im Alltag erweitert. Vielleicht erkennen Sie auch, welche eine wichtige Bedeutung resonierende Empfindungen in Ihrer Partnerschaft oder Familie haben.

Ich habe in 80 Freien Systemischen Aufstellungen die aufstellenden Personen gebeten, ihre Stellvertreter*innen zu bewerten. Die Frage war, zu wie viel Prozent das Rollenspiel der Stellvertreter*innen mit den Charakteren und Schicksalen der realen Personen übereinstimmte. Maßstab: 0 % = „Der/die Stellvertreter*in verhielt sich völlig anders als die Person, die er/sie vertreten hat“; 100 % = „Der/die Stellvertreter*in ver-

hielt sich haargenau so, wie ich die entsprechende Person aus meinem Alltag kenne“. Ergebnis: Bei 65 von 80 Aufstellungen wurde den Stellvertreter*innen eine Stimmigkeit zwischen 70 % und 100 % bescheinigt.

Als Stellvertreter*in geht es darum, *allen* Gefühlen und spontanen Impulsen zu folgen und nicht zu unterscheiden, ob man die Gefühle sich selbst zuschreibt oder als fremd empfindet und der repräsentierten Person zuordnet. Niemand kann innerhalb einer Stellvertreterrolle unterscheiden, ob sein Gefühl eine mit der Rolle resonierende Empfindung oder ein unabhängiges eigenes Gefühl ist. Dies kann nur die Person zuordnen, die die Rollen verteilt hat. Man kann also als Stellvertreter*in grundsätzlich nichts "falsch" machen.

Jayin Thomas Gehrman schreibt in *Systemische Aufstellungspraxis*, 1/2006: „In der Rolle als Stellvertreter bin ich gleichzeitig ‚ich‘ und ‚nicht-ich‘ [...] Allein die Zweifel, die wohl jeder als Stellvertreter schon erlebt hat: Ist das, was ich gerade fühle, meines oder gehört es zur ‚Rolle‘?, zeigen, dass in der Rolle als Stellvertreter die scheinbar sicheren Grenzen zwischen Ich und Du verschwimmen können.“

Genau dieses Verschwimmen passiert auch im Alltag, und wir wissen eigentlich nicht, was zu unserem Umfeld, was zum anderen und was zu uns selbst gehört. Ab Kapitel 3 zeige ich mehrere Möglichkeiten, das unterscheiden zu lernen.

Eine Wahrnehmungsübung für Fortgeschrittene: die Doppelblindaufstellung

Wer viele offene neugierige Menschen (vielleicht auch Kinder?) zur Verfügung hat, mit Spaß experimentiert und interessiert Gefühle erforscht, kann folgenden Versuch ausprobieren:

Denken Sie sich vier Charaktere aus, die vertreten werden sollen. Schreiben Sie die Namen dieser Charaktere auf vier Zettel, die Sie anschließend so falten, dass die Namen nicht mehr zu erkennen sind. Dann mischen Sie und lassen vier Stellvertreter*innen jeweils einen

Zettel ziehen. Der Zettel soll ungeöffnet in die Hosentasche gesteckt werden. Nun weiß niemand, wer welche Rolle hat. Nur Sie wissen, welche vier Charaktere im Spiel sind, aber noch nicht, wer welchen Namen gezogen hat. Ein Teilnehmer meiner Experimentiergruppe hat diese Aufstellungsform deshalb „Doppelblindaufstellung“ genannt.

Die Stellvertreter*innen sollen sich wie immer selbst einen Platz im Raum suchen, sich in ihre unbekanntete Rolle einfühlen und entweder ihren Bewegungsimpulsen folgen oder berichten, wie sie sich fühlen. Aufgrund der Äußerungen, Bewegungen und Positionen der Stellvertreter*innen müssen Sie nun erraten, wer welche Rolle hat. Lassen Sie sich dafür eine Weile Zeit und stellen Sie den Rollenspielern auch ausführlich Fragen über ihre Gefühle. Seien Sie ein Detektiv. Wenn Sie sich bei einer Stellvertreterin bereits sicher sind, wen diejenige vertreten könnte, dann äußern Sie Ihre Vermutung. Anschließend wird überprüft, was auf dem Zettel dieser Stellvertreterin steht. Stimmt es, dann versuchen Sie auch noch zu erraten, was auf denzetteln der anderen steht. Falls Sie beim ersten Zettel danebengetippt haben, können Sie noch einmal neu überlegen. Inzwischen ist ja eine Rolle aufgedeckt – wen könnten also die anderen repräsentieren? Geben Sie sich eine zweite Chance, stellen Sie den drei übrigen Stellvertreter*innen weitere Fragen, um mehr Klarheit zu bekommen, und dann raten Sie ein zweites Mal.

Wenn Sie dieses Experiment häufiger durchführen und auch andere Gruppenmitglieder es ausprobieren, werden Sie feststellen, dass hier ebenfalls kein „Zufall“ im Spiel ist. Es ist nicht leicht, immer genau richtig zu deuten. Doch die Momente, in denen tatsächlich ein(e) Stellvertreter*in den Zettel öffnet, liest und anschließend sagt: „Stimmt!“, sind wesentlich häufiger, als bei reinem Zufall zu erwarten wäre. Außerdem kann man oft im Nachhinein, wenn alles aufgedeckt ist, das Verhalten der Stellvertreter*innen doch noch stimmig den notierten Namen zuordnen. Man erkennt, was ihr Verhalten zu bedeuten hatte.

Mein Tipp dazu lautet: Lassen Sie eher Arbeitskolleg*innen oder bekannte Roman- oder Filmfiguren vertreten, weniger eigene Familienmitglieder. Obwohl man seine Familie gut zu kennen meint, könnte es doch sein, dass sich die Verhaltensdynamiken der Stellvertreter*innen untereinander vertauschen. Oft übernehmen Kinder die Verhaltensweisen der Eltern. Deshalb besteht bei dieser Form von Aufstellung eher eine Gefahr für Verwechslungen.

Durchschnittlich jedes vierte Mal erlebe ich, dass alle Stellvertreter*innen auf ihre Zettel schauen und bestätigen, dass der genannte Name tatsächlich draufsteht! Die Gänsehaut der Gruppenmitglieder wird in diesen Momenten knisternd hörbar und man spürt: Da ist eine große Kraft im Spiel. Hier passiert etwas, das unser Weltbild umkrempelt – wenn wir dieses Phänomen ernst nehmen. Wie können Stellvertreter*innen stimmige Gefühle zu einer Rolle entwickeln, wenn niemand im Raum weiß, welche Rollen eigentlich gespielt werden? Nur verdeckte Zettel in den Hosentaschen enthalten die Informationen.

Wer das erlebt und sich gleichzeitig der Tragweite dieser Erfahrung bewusst wird, bleibt erstaunt, gebannt, fasziniert und ergriffen vor diesem Phänomen stehen und kann sich nur noch tief vor der Perfektion des Universums verneigen. Gleichzeitig läuft ein innerer Film vor dem geistigen Auge ab. Man denkt an die vielen Geistheiler mit Fernwirkungen, Reiki-Meister, spirituellen Lehrer, Familienaufsteller, Schamanen, Hellsichtigen, an die unbegreiflichen Spontanheilungen bei Krebs, an Erleuchtung, an Engel, an alles, was teilweise unter dem Begriff „Esoterik“ in eine Schublade gesteckt und nicht weiter ernst genommen wird – und man beginnt sich zu fragen: „Wenn das, was ich hier erlebe, kein Traum ist, dann könnte an all dem anderen auch etwas dran sein ...“ Die Augen beginnen sich zu öffnen, und man sieht auf einmal, dass alles im Alltag wiederzuentdecken ist: In großer Not schicken Menschen Stoßgebete zum Himmel; man redet mit seinem Schutzengel; Fußballer tragen einen Talisman; Geschäftsleute betonen die Wichtigkeit des Bauchgefühls; Filme und Bücher nutzen die Sehnsucht der Menschen nach Transzendenz; Schüler beherrschen die Kunst, ihren Finger in die Wunde des ungeliebten Lehrers zu legen; Musiker spüren, wie sie je nach Dirigent unterschiedlich spielen und weniger oder mehr Zugang zur Musik finden; in Krankenhäusern wird das heilende Händeauflegen immer öfter praktiziert; sensible Ärzte erleben, wie sich ihr eigenes Verhalten ganz automatisch von Patient zu Patient anders gestaltet; ein Chef muss beobachten, dass sich in seiner Firma eine problematische Situation entwickelt, wie er sie aus seiner Familie kennt; und wir erleben immer wieder, wie sich eigene spontane Gefühlsentscheidungen nachträglich als Segen entpuppen.

Resonierende Empfindungen treten ganz natürlich auf, ohne dass ein Ritual ausgeführt oder eine Konzentration hergestellt werden muss. Ich

habe mir überlegt: Wenn es so natürlich funktioniert – immer wieder – und fast jeder, der es mit einer gewissen inneren Offenheit ausprobiert, es bestätigen kann, dann muss es auch in unserem Alltag wiederzuentdecken sein.

Seitdem ich mir das bewusst gemacht habe, kann ich viele Zusammenhänge im Leben finden. Inzwischen nehme ich es täglich wahr und deshalb kann ich nun auch darüber schreiben. Lassen Sie sich in den Strudel des neuen Weltbildes mitreißen – und beobachten Sie, wie dadurch unsere Gefühle logisch beschrieben und integriert werden können. Auf einmal bekommt alles einen erweiterten Sinn (weitere Informationen finden Sie in meinem *Handbuch der resonierenden Empfindungen* auf der Website www.olaf-jacobsen-verlag.de).

Vertiefungen

Die Doppelblindaufstellung ist eine gute Möglichkeit, sich darin zu trainieren, Verhaltensweisen und Gefühle von Stellvertreter*innen stimmig zu deuten. Dadurch kann man seine Menschenkenntnis verfeinern. Zudem kann man auf diese Weise Kindern spielerisch die resonierenden Empfindungen bewusst machen. Ein tolles Werkzeug, um Empathie zu lehren.

Der Studienrat Joachim G. Vieregge schreibt in *Systemische Aufstellungspraxis* 1/2006: „Über das Phänomen, dass bei der Aufstellung eines Familiensystems die Stellvertreter wissen, was in dem repräsentierten Familiensystem vor sich gegangen ist und noch vor sich geht, selbst wenn der aufstellende Klient das nicht bewusst weiß, darüber staunen wir immer wieder ehrfürchtig, ergriffen, verwundert und oft auch schockiert. Das den Stellvertretern oft blitzschnell zufließende Wissen umfasst körperliche Empfindungen, Gefühle, Handlungsimpulse, Gedanken, innere Bilder. Meistens bestätigt der anwesende Klient, der sein System aufgestellt hat, die Wahrheit, die da ans Licht kommt, und macht eine tiefe innere heilsame Wandlung durch.“

Die erstaunlichen Ergebnisse der Doppelblindaufstellung öffnen uns für noch seltsamere Phänomene im Alltag. Und wenn wir zu glauben beginnen, reagiert das Universum mit zu unserem Glauben passenden Resonanzen.

Der wissenschaftliche Nachweis für universelle Verbundenheit

„Alles ist eins. Alles ist miteinander verbunden. In Wirklichkeit ist nichts vom anderen getrennt.“ Das sind Aussagen, die wir in vielen spirituellen Büchern nachlesen können und die schon der griechische Philosoph Parmenides um 515 v. Chr. vermittelt haben soll. Aber finden wir das auch in der Wissenschaft? Die Quantenphysik ist dabei, ihre Versuchsergebnisse auf diese Weise zu deuten – doch auch das ist nur Spekulation. Einen wirklichen mathematischen oder physikalischen Beweis für die Einheit des Universums hat bisher noch niemand vorlegen können.

Und warum nicht?

Ich habe dafür eine logische Erklärung gefunden, welche die Basis aller meiner Bücher darstellt. In meinem Buch *Das freie Aufstellen* habe ich es wie folgt formuliert:

„Wir gehen irrtümlicherweise davon aus, dass wir voneinander getrennt sind, weil wir unsere Verbindung nicht wahrnehmen können. Haben Sie schon einmal versucht, einen Ton auf einer Flöte oder einem Keyboard nachzusingen? In dem Moment, in dem Sie die exakte Tonhöhe gefunden haben und genau den gleichen Ton singen oder summen, findet eine Art ‚Verschmelzung‘ statt. Sie können kaum zwischen Ihrem eigenen und dem gehörten Ton unterscheiden. Erst wenn Sie wieder ein wenig abweichen, entstehen Schwebungen, Ungleichgewichte, und beide Tonquellen werden wieder unterscheidbar und damit wahrnehmbar. [...] Im absoluten Gleichgewicht existiert keine Wahrnehmung. Erst durch ein Ungleichgewicht entsteht das Wahrnehmen. Wenn wir also in der Lage sind, etwas wahrzunehmen, muss ein Ungleichgewicht vorhanden sein, ein Unterschied zu uns.

Wahrnehmung zeigt grundsätzlich ein Ungleichgewicht, welches sich immer auf das Element bezieht, das wahrnimmt. Durch seine eigene Form bestimmt das Element, was ein Gleichgewicht und was ein Ungleichgewicht zu ihm darstellt. Denn nur das Element selbst kann entscheiden, zu welcher anderen Form es eine Ähnlichkeit fühlt und welche sich von ihm unterscheidet.

Bei einer empfundenen Gleichheit findet für das Element eine Verschmelzung (z. B. auch Anpassung = Gewöhnung) statt und seine

Wahrnehmung beginnt zu verschwinden (blinder Fleck). Je größer aber der Unterschied ist, desto stärker ist die Empfindung eines Ungleichgewichtes und umso deutlicher nimmt man es wahr, bis hin zum Schmerz.“

Ein weiteres schönes Beispiel ist die Badewanne. Steige ich in kaltes Wasser, dann fühle ich es sofort. Steige ich in heißes Wasser, fühle ich es auch sofort. Doch wenn das Wasser genau meine Körpertemperatur hat und ich meinen Fuß langsam bewege, dann spüre ich nicht, wann er ins Wasser eintaucht. Ich fühle nichts.

In meinem Buch *Die Vollkommenheit des Universums* lesen Sie:

„Im absoluten Gleichgewicht findet absolut keine Wahrnehmung statt. Kein Element kann jemals diese Basis-Wunsch-Spirale wahrnehmen oder nachweisen (*Anmerkung: Ich habe das kleinste Element, aus dem alles besteht und das die Wissenschaft mit „Superstring“ bezeichnet, hier die „Basis-Wunsch-Spirale“ genannt*). Kein Element kann getrennt von seiner eigenen Basis existieren und deswegen auch nicht in die Rolle des Beobachters schlüpfen, um seine Basis wahrzunehmen. Keine Keramik-Tasse kann feststellen, dass sie aus Keramik besteht. Es können sich noch so viele intelligente Keramik-Tassen zusammenschließen und forschen, woraus sie bestehen, keine wird jemals mit ihren eigenen Möglichkeiten ‚Keramik‘ erkennen können. Buddha soll gesagt haben: Den Geist kann man nicht mit dem Geist erkennen.

Das kleinste Element, aus dem *alles* besteht, ist niemals nachweisbar, da alles aus eben diesem Element besteht und mit ihm **im absoluten Gleichgewicht** ist. Im absoluten Gleichgewicht gibt es keine Wahrnehmung. Dadurch ist es für uns quasi nicht vorhanden, also *nichts*. Und jetzt schauen Sie sich einmal unser Universum an, das Weltall. Wir gehen davon aus, dass der Raum zwischen den Planeten ein ‚Nichts‘ ist, das trotzdem Kräfte transportiert. Ebenso erkennt die Wissenschaft zwischen den Superstrings nur ein Vakuum, einen leeren Raum (Superstrings sind kleiner als Atome und ihre Quarks). Doch dieser (Gravitation vermittelnde) Raum ist genau das Element, aus dem wir selbst bestehen. Dieser Raum existiert vollkommen auf der Basis der ewig unzufriedenen Basis-Wunsch-Spirale. Es klingt wie in einem Märchen: Der gesamte für uns scheinbar leere Raum besteht aus Wünschen (= Kräften). Genauso wie alle Materie aus Wünschen (Kräften) aufgebaut ist. **Doch wir können es nicht wahrnehmen, weil wir damit im absoluten Gleichgewicht sind.** Wir existieren dadurch und daraus. Wir sind selbst

eine Wunsch-Spirale, die kleinere Wunsch-Spiralen enthält. Wir werden immer kleinere Wunsch-Spiralen, die sich von uns *unterscheiden*, wahrnehmen und nachweisen können (= Moleküle, Atome, Elektronen). Doch sie sind immer zusammengesetzte Überelemente der nicht wahrnehmbaren Basis-Wunsch-Spirale, des Raumes, des Nichts. [...] Die Keramik-Tassen können nur aufgrund dessen, was sie alles wahrnehmen, darauf schließen, was ihnen fehlt und was sie nicht wahrnehmen. Und wenn sie die Lücke in ihrer Wahrnehmung entdeckt haben, können sie ihr einen Namen geben: ‚Keramik‘. Doch das werden sie selbst nie nachweisen und wahrnehmen können. Es bleibt eine Lücke, ein blinder Fleck, eine Nicht-Wahrnehmung. Für uns Menschen ist dieser blinde Fleck die ‚Basis-Wunsch-Spirale‘ oder das ‚absolute Gleichgewicht‘ oder ‚Gott‘ oder die ‚göttliche Substanz‘ oder das ‚unendliche Universum‘ oder die ‚absolute Einheit‘ oder die ‚universelle Weisheit‘ oder ‚das Nichts‘ oder das ‚Nullpunkt-Feld‘ usw. Wir bestehen daraus, wir *sind* es.“

Von manchen Erleuchteten ist zu hören oder zu lesen: „Das Universum ist reines Bewusstsein.“ Auf der anderen Seite schreibt die Wissenschaft hauptsächlich dem Menschen Bewusstsein zu. Doch was ist eigentlich Bewusstsein?

„Wenn wir uns das Wort genau anschauen, dann bedeutet ‚Bewusstsein‘ nichts anderes, als dass *jemandem Wissen gegeben* wurde. Er wurde mit ‚Wissen‘ beschenkt, er wurde ‚bewusst‘. Ein Mensch ist in dem Moment mit etwas bewusst worden, in dem er eine Erkenntnis erlebt, wenn er also ein neues relatives Gleichgewicht erreicht und sich dadurch verändert hat.

Bewusst-‚sein‘ heißt nichts anderes, als *ständig* Erkenntnisse zu haben, im Erkenntnis-*Prozess* zu ‚sein‘.

Be-wusst-sein = Im-Erkenntnis-Prozess-sein

In jedem Bruchteil einer Sekunde spüren wir ein Ungleichgewicht, ordnen es ein, erkennen es, erreichen ein relatives Gleichgewicht, spüren ein neues Ungleichgewicht, ordnen es ein, erkennen es ... Dieser Prozess ist das Bewusstsein, ein Bewegungs-Zustand, eine Schwingung, eine Spirale, ein Torus. Überall, wo dieser Prozess stattfindet, ist Bewusstsein. Schauen wir uns diesen Prozess genauer an, so ist er nichts anderes als das ständige Erreichen neuer relativer Gleichgewichte, also

der ständige Wandel eines Elementes. Und da jedes Element den Wunsch nach Gleichgewicht hat und sich ständig bewegt, neue Gleichgewichte erreicht und sich dadurch verändert, ist auch jedes Element im Erkenntnis-Prozess und damit im Bewusstsein. **Bewusstsein existiert überall. Alles ist Bewusstsein.** Es gibt nichts Bewusstloses außer dem absoluten Gleichgewicht, das sich nie verändert.“ (aus: *Die Vollkommenheit des Universums*)

Das „Un-Bewusste“ entsteht dadurch, dass Bewusstseinsformen (Menschen u.a.) sich voneinander unterscheiden und sich daher als getrennt erleben. Durch die Aussage „Das ist mir *nicht* bewusst“ wird eine Trennung formuliert. Wir Menschen empfinden uns in dem Bereich als unbewusst, in welchem wir selbst gerade keine Erkenntnis haben oder keine Veränderung erleben, in welchem wir kein Wissen erfahren. Das Unbewusste existiert nur durch die Definition eines scheinbar „getrennten“ Elementes, das von sich selbst behauptet, etwas Bestimmtes gerade *nicht* zu wissen.

Vertiefungen

Im absoluten Gleichgewicht gibt es keine Unterscheidung und somit keine Wahrnehmung.

Das, woraus alles besteht, ist nicht wahrnehmbar und beweisbar, weil sich alles damit im absoluten Gleichgewicht befindet und eben daraus besteht.

Der Diplombiologe Werner Siefer und der Politologe Christian Weber – Redakteure bei der Zeitschrift *Focus* – berichten in ihrem Buch *ICH – wie wir uns selbst erfinden* über Versuche mit meditierenden Mönchen, deren Hirnströme gemessen wurden. Der Psychologe Ulrich Ott von der Universität Gießen deutet die Ergebnisse so: „Wenn alle Neuronen im Gleichtakt feuern, wird alles eins. In diesem Augenblick unterscheidet das Bewusstsein weder Subjekt noch Objekt. Die Meditierenden erleben nur noch eine Einheit, während das Zeitempfinden erloschen ist.“

Sobald Elemente sich so ähneln, dass sie sich miteinander im Gleichgewicht befinden, verschwindet der Unterschied und somit die unterscheidende Wahrnehmung. Sie ordnen sich und verschmelzen dadurch eine Zeit lang scheinbar zu *einem* Element.

„Der Weise betrachtet Himmel und Erde und alles, was sich dazwischen befindet, als eine große Einheit; er betrachtet alle Menschen unter dem Himmel, seien sie nah oder fern, als seine Schwestern und Brüder, da er weiß, dass wir alle derselben Quelle entspringen.“ (Yen Yüan)

Leere = Leerer Raum = Superstrings = Basis-Wunsch-Spirale = unsichtbare Energie = gesamtes Universum = Bewusstsein = Wille

Unser freier Wille steht mit dem gesamten Universum in absoluter Resonanz. Er entwickelt sich aus dem Ganzen. Wir empfinden unseren Willen als „frei“, weil wir seine Verbindung zu allem anderen nicht wahrnehmen können. Wir können die Quelle unseres Willens nicht außerhalb von uns wahrnehmen, denn wir sind mit dieser Quelle im absoluten Gleichgewicht.

„Wir Menschen sind demnach nur vielfältige Reflexionen im Spiegelsaal einer einzigen kosmischen Wirklichkeit.“ (Vilaynur S. Ramachandran, Direktor des Center of Brain and Cognition, University San Diego)

„Demnach wäre das Universum und alle seine Bewohner nur ein gigantisches Uhrwerk, das nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung abläuft.“ (Siefer & Weber)

Ich erkenne in diesem gesamten Uhrwerk den „Wunsch nach Gleichgewicht“ als treibende Kraft. Überall wird nach dieser Einheit gesucht, nach der Verschmelzung, in der die Wahrnehmung unnötig und unmöglich wird. Der Resonanzwunsch steuert alles, was sich voneinander (scheinbar) unterscheidet. Er stellt für mich die Basis jeglicher Existenz dar. Weil der Wunsch nach Gleichgewicht in immer neue relative Gleichgewichtszustände führt, habe ich ihn die "Basis-Wunsch-Spirale" genannt.

„Atome bestehen aus unsichtbarer Energie, nicht aus greifbarer Materie.“ (Bruce H. Lipton)

Die Superstringtheorie bringt die allgemeine Relativitätstheorie von Einstein mit der rivalisierenden Quantenmechanik unter einen Hut. Nach dieser Theorie bestehen wir Menschen und das gesamte Universum aus reinen Resonanzen. Brian Green, Professor für Physik und Mathematik an der Columbia University in New York, schreibt in seinem zum „Wissenschaftsbuch des Jahres 2000“ gekürten Werk *Das elegante Univer-*

sum: „Wie die Saiten einer Geige oder eines Klaviers Resonanzfrequenzen besitzen, bei denen sie bevorzugt schwingen – mit Mustern, die unsere Ohren als Töne und deren höhere Harmonien wahrnehmen –, haben auch die Schleifen der Stringtheorie bevorzugte Schwingungsfrequenzen. Doch [...] erzeugt in der Stringtheorie das bevorzugte Schwingungsmuster eines Strings keinen Ton, sondern es tritt als Teilchen mit einer bestimmten Masse und Kraftladung in Erscheinung.“ Der Mensch bestünde demnach aus schwingenden Strings. Wir *sind* Resonanz.

Ende der Leseprobe

