

Ausschnitt aus der neuen Überarbeitung (2021) von dem Buch „*Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben*“

Mehr Klarheit durch das NeuroSonanz[®]-Modell

Im Jahr 2014 habe ich das NeuroSonanz[®]-Modell entwickelt. Im Grunde ist es ganz einfach und logisch - und gleichzeitig revolutionär. Es kann helfen, die Hintergründe von resonierenden Empfindungen noch klarer darzustellen. Mich selbst versetzt es in die Lage, schnell überblicken zu können, was in einem zwischenmenschlichen Kontakt schief läuft, warum es schief läuft und wie der gelöste Zustand erreicht werden kann - in Unternehmen, in der Schule, an Universitäten, in Vereinen, in Familien, in Partnerschaften, in der Politik usw. Ohne mich in die Thematik eines Systems eingearbeitet zu haben, erhalte ich allein schon durch die Anwendung dieses Modells mehr Klarheit. Ich habe beispielsweise erfahren, dass es darin unterstützen kann, Unternehmen in Bezug auf zwischenmenschliche Themen zu beraten. Ebenso kann man auf ganz einfache und logische Weise Schulen, Familien und Einzelpersonen darin beraten, wie wir Menschen empathisch und klar miteinander umgehen können.

Das NeuroSonanz[®]-Modell empfinde ich als revolutionär, weil es auf ganz leichte und einfache Weise aufzeigt, wo Probleme *in der Gegenwart* entstehen – durch unstimmliges Verhalten und durch Missverständnisse. Viele Menschen glauben in Problemsituationen regelmäßig, dass mit dem Gegenüber oder mit ihnen selbst etwas nicht stimme, weil man noch etwas aus der Kindheit nicht bewältigt habe. Unerlöste Heilungshierarchien aus der Vergangenheit würden in die Gegenwart hineinwirken und zu Konflikten führen. Auf der einen Seite ist das richtig. Auf der anderen Seite wird dabei oft vergessen, dass auch in unserer gegenwärtigen Gesellschaft immer noch zwischenmenschliche Zusammenhänge durcheinandergebracht werden und Rangfolgenverwechslungen Probleme auslösen. Kaum jemand hat bisher gelernt oder entdeckt, wie der "natürliche und würdevolle Umgang miteinander" logisch funktioniert.

Das liegt daran, dass wir mit diesen unstimmgigen und entwürdigenden Verhaltensweisen bereits aufgewachsen sind und sie als Erwachsene für "normal" halten. Wir können als Erwachsene nicht identifizieren, dass ein bestimmtes Verhalten entwürdigend ist und automatisch unglücklich macht, denn wir haben keinen Vergleich. Wir haben kein Bild, wie es eigentlich logisch korrekt und würdevoll wäre. Das NeuroSonanz[®]-Modell liefert eine einfache und klare Orientierung.

Ich werde Ihnen hier nur eine Mini-Einführung geben, aber Sie werden damit schon sehr viel anfangen können. Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie mein Buch *Das NeuroSonanz[®]-Modell* auf der Website www.olaf-jacobsen-verlag.de. Außerdem gibt es viele kostenfreie Videos dazu auf www.youtube.com (Kanal „Olaf Jacobsen“).

Mini-Einführung:

Das NeuroSonanz[®]-Modell hat folgendes Paradigma als Grundlage: "Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht" (siehe dazu mein allererstes Buch *So, jetzt ist aber genug - Die Geburt einer Weltformel*). Ich gehe davon aus, dass wir überall und immer Ziele verfolgen. Wir haben mindestens das Ziel, am Leben zu bleiben. Diejenigen, die Suizid verüben, haben dabei das Ziel, sich von einem unsäglichen Leid im Leben zu befreien. Auch die Absicht, einen ziellosen Zustand oder eine Entspannung oder ein Nichts-Tun zu erreichen, ist ein Ziel. Beobachten Sie Ihren Alltag. Bei allem, was Sie tun, verfolgen Sie ein Ziel, haben einen Wunsch, spüren ein Bedürfnis oder eine Sehnsucht, möchten ein neues Gleichgewicht erreichen, ein gewohntes Gleichgewicht aufrechterhalten oder ein Ungleichgewicht verhindern.

Beim Zieleverfolgen gibt es vier grundlegende Verhaltensmuster:

1. Wir verfolgen unser eigenes Ziel. Diesen Zustand nenne ich die "Spieler-Rolle".
2. Wir unterstützen einen anderen Menschen, sein Ziel zu erreichen. Diesen Zustand nenne ich die "Mitspieler-Rolle".
3. Wir entscheiden uns, ein bisher verfolgtes Ziel *nicht* mehr weiter zu verfolgen. Entweder lassen wir von einem eigenen Ziel los oder wir stehen einem anderen Menschen für sein Ziel nicht mehr zur Verfügung. Es kann auch die Entscheidung sein, einem Ziel grundsätzlich nicht zur Verfügung zu stehen. Diesen Moment der Entscheidung nenne ich die "Nicht-Spieler-Rolle". Sie ist unsere Fähigkeit zur Ab-

grenzung und Unterscheidung. Genauso gut können wir unabsichtlich in die Nicht-Spieler-Rolle gelangen, wenn ein anderer Mensch entscheidet, uns bei seinem Ziel nicht mitspielen zu lassen.

- Wir wechseln auf eine Meta-Ebene und stimmen allem zu, was jetzt gerade passiert. Wir integrieren die Gegenwart durch die innere Haltung: "... und auch das gehört jetzt dazu." Dabei können wir ebenso zustimmen, dass wir gerade nicht zustimmen wollen. "Es gehört auch dazu, dass ich jetzt gerade nicht will, dass xyz dazugehört." In jeder Gegenwart können wir auf alles, was gerade passiert oder passieren will, reagieren mit der inneren Haltung, dass auch das jetzt dazugehört. Diese innere Haltung nenne ich die "Alles-Spieler-Rolle". Sie ist unsere Fähigkeit zur Integration und Verbindung.

Zusammenfassung (siehe die Abbildung unten):

Spieler: Wir verfolgen ein eigenes Ziel.

Mit-Spieler: Wir helfen einem Menschen bei seiner Zielerreichung.

Nicht-Spieler: Wir machen bei einer Zielerreichung nicht mit.

Alles-Spieler: Wir erkennen etwas als dazugehörig an.

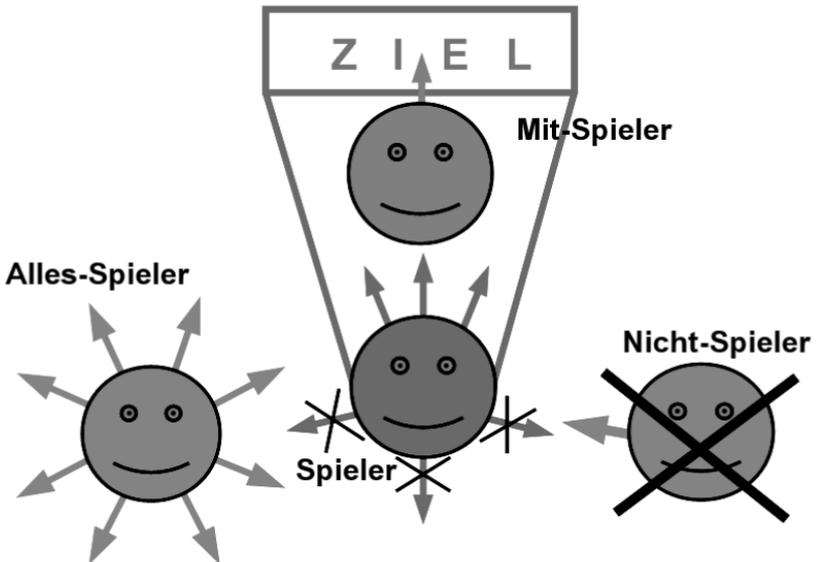


Abbildung 1: Das NeuroSonanz[®]-Modell

Mit Hilfe dieses Modells kann ich einige bisher im Buch beschriebenen Zusammenhänge nun klarer beschreiben: Wenn wir eine resonierende Empfindung im Kontakt zu einem anderen Menschen haben, dann liegt das daran, dass wir uns in die Mitspieler-Rolle begeben haben. Als Mitspieler befinden wir uns in Resonanz zu dem anderen, der ein bestimmtes Ziel verfolgt, der sich also momentan in der "Spieler-Rolle" befindet. Entscheiden wir uns anschließend, dem Spieler für sein Ziel nicht mehr zur Verfügung zu stehen, dann wechseln wir von der Mitspieler-Rolle in die Nicht-Spieler-Rolle.

Konzentrieren wir uns auf ein eigenes Ziel, dann begeben wir uns dadurch selbst in die Spieler-Rolle. Hier verschwinden die resonierenden Empfindungen komplett, denn wir benötigen ab jetzt die Empfindungen, die mit unserem eigenen Ziel zusammenhängen - und nicht mehr mit dem Ziel eines anderen. Machen wir uns aber darüber Gedanken, wie es jetzt dem anderen geht, nachdem wir nicht mehr zur Verfügung stehen (und denken dadurch wieder über die Ziele/Bedürfnisse des anderen nach), dann befinden wir uns wieder in der Mitspieler-Rolle und fühlen resonierende Empfindungen zum anderen.

Wollen wir uns von resonierenden Empfindungen klar befreien, dann ist es also wichtig, unsere Aufmerksamkeit letzten Endes vollkommen auf unsere Spieler-Rolle zu konzentrieren und uns zu erlauben, eigenen Zielen zu folgen. Dann verschwinden für diese Zeit alle resonierenden Empfindungen zu anderen Menschen. Die Frage an sich selbst: „Was will **ich** in dieser Situation?“ kann bei dem Wechsel in die Spieler-Rolle helfen.

Natürlich können wir auch wieder fürsorglich und mitfühlend in die Mitspieler-Rolle wechseln, wenn es dem anderen Menschen durch unsere Entscheidung nicht gut geht. Wir können probieren, ob wir ihn bei der Verarbeitung unserer Entscheidung unterstützen können. Das ist durchaus nicht ausgeschlossen. Der Wechsel von der Mitspieler-Rolle über die Nicht-Spieler-Rolle in die Spieler-Rolle muss nicht "rücksichtslos" geschehen. Es soll in diesem Buch nicht darum gehen, ein schmerzhaft egoistisches Handeln zu unterstützen. Sondern es geht darum, für seine Entscheidungen mehr Klarheit zu haben und genau zu wissen, welche Rolle zu welchen Konsequenzen führt. Man kann klarer und mit gutem Gewissen schauen, ob man das so möchte oder es doch anders gestalten will. Die Klarheit über diese Rollen als auch die Fähig-

keit, frei zwischen allen Rollen wechseln zu können, erhöhen unsere Wahlmöglichkeiten und schenken uns mehr Energie und Übersicht über das, was in unserem Leben gerade vor sich geht.

Ich schrieb oben, dass alle resonierenden Empfindungen verschwinden, wenn wir uns vollkommen auf unsere Spieler-Rolle und damit auf unsere eigenen Ziele konzentrieren. Dabei gibt es zwei Ausnahmen:

1. Wir benötigen für das Erreichen der eigenen Ziele unterstützende Mitspieler. In der Beziehung zu diesen Mitspielern gehen wir ab und zu in Resonanz zum Gegenüber. Hier spielen resonierende Empfindungen zu den Mitspielern wieder eine Rolle.
2. Das Ziel, das wir verfolgen, hat generell mit der Beziehung zu anderen Menschen zu tun. Beispielsweise haben wir das Ziel, das Verhalten eines anderen Menschen zu verändern. In dem Fall treten auch resonierende Empfindungen auf, die mit diesem Menschen zusammenhängen, da wir beim Verfolgen dieses Ziels unsere Aufmerksamkeit auf den anderen richten.

Wenn wir nach der grundsätzlichen Funktion eines Spielers und eines Mitspielers fragen, dann kommen wir zu klaren logischen Antworten. Sie verraten uns viel darüber, was in unserer heutigen Gesellschaft schief läuft und wie es richtig sein müsste, damit wir miteinander glücklich leben und reifen können. Ich beschreibe zunächst den gelösten Zustand, wie es logisch und stimmig ist:

Der Spieler hat das Ziel. Niemand anderes kennt sein Ziel, seine Vision, sein Bedürfnis so gut, wie er. Nur er kann fühlen und wissen, wann sein Ziel erreicht ist und wann noch nicht. Dementsprechend kann er auch wahrnehmen, was ihn bei der Erreichung seines Ziels unterstützt, was ihn seinem Ziel näher bringt. Er kann entscheiden, was zu seinem Zielbereich dazugehört (siehe Abb. 1: Pfeile Richtung Ziel) und was nicht (durchkreuzte Pfeile). Er wertet, was hilft und was nicht.

Bei jedem wertenden Menschen können wir sofort erkennen: Er ist gerade Spieler und verfolgt bewusst oder unbewusst ein bestimmtes Ziel. Wäre das nicht so, dann würde er nicht werten. Jede Wertung ist also immer an ein bestimmtes Ziel (Gewohnheit, Vision, Vorstellung, Wunsch, Bedürfnis) gekoppelt. Jeder wertende Mensch befindet sich im Moment seiner Wertung in der Spieler-Rolle.

Weil der Spieler die meiste Klarheit über sein Ziel hat, kann er auch am besten sein Ziel an andere vermitteln. Niemand anders kann genau wissen, wie das Ziel des Spielers aussieht. Wenn jemand anders sich anmaßt zu behaupten, was das Ziel des Spielers sei, dann kann nur der Spieler entscheiden, ob der andere richtig liegt, ob er ins Schwarze getroffen hat oder nicht. Denn nur der Spieler kennt das Ziel wirklich.

Auch wenn dem Spieler sein Ziel nicht (mehr) wirklich bewusst sein sollte, entscheidet doch das Stimmigkeitsgefühl des Spielers, was für ihn passt und was nicht. Wenn er auch das nicht fühlen kann, dann probiert er eine Richtung aus, sammelt eine Erfahrung und kann spüren, ob diese Erfahrung ihm gut getan hat oder ob sie eher unangenehm war. Niemand anders kann das für ihn spüren.

Der Spieler geht auf sein Ziel zu und lernt dabei, wie er das Ziel immer stimmiger erreichen kann. Braucht der Spieler Unterstützung, dann sucht er sich Mitspieler. Die Aufgabe des Spielers ist dabei, den Mitspielern geduldig immer wieder sein Ziel zu vermitteln, bis die Mitspieler das Ziel so verstanden haben, dass sie dem Spieler auch wirklich eine Hilfe sind. Hier findet weiterhin die klare Wertung des Spielers statt. Er vermittelt den Mitspielern, was zu seinem Ziel dazugehört und was nicht. Das ist ein ganz normaler Kennenlernprozess für die Mitspieler.

Gleichzeitig lernt der Spieler durch die Feedbacks der Mitspieler, wie er sein Ziel so stimmig kommunizieren kann, dass die Mitspieler es optimal verstehen. Hier steht der Spieler den Mitspielern zur Verfügung und übt sich darin, die für die Mitspieler optimale Sprache zu sprechen, um sein Ziel zu vermitteln. Er befindet sich in engerem Kontakt zu seinen Mitspielern und spürt entsprechende resonierende Empfindungen zu den jeweiligen Personen.

Machen die Mitspieler dem Spieler Angebote, wie er sein Ziel besser erreichen kann, oder sie tun etwas Hilfreiches, damit der Spieler sein Ziel erreicht, dann kann nur der Spieler durch eine Wertung vermitteln, was geholfen hat und was nicht. Der Spieler nimmt die für ihn stimmigen Angebote vom Mitspieler an und setzt sie für sein Ziel um.

Natürlich kann der Mitspieler auch Angebote dafür machen, das Ziel des Spielers zu erweitern oder zu verändern. Dabei kann wieder nur der Spieler entscheiden, ob so eine Zielveränderung für ihn Sinn macht und ob er es umsetzen möchte. Mit Hilfe seiner eigenen Erfahrungen als auch durch die Vorschläge der Mitspieler angeregt, gestaltet der Spieler sein Ziel immer stimmiger.

Außerdem kennt der Spieler am besten sein Tempo. Durch Überforderungsgefühle kann er genau wahrnehmen, welche vom Mitspieler angebotenen Schritte zu groß, zu schnell oder zu früh sind. Umgekehrt kann er auch spüren, wann er sich durch zu kleine Schritte unterfordert und gelangweilt fühlt. Dies kann der Spieler dem Mitspieler mitteilen, so dass der Mitspieler seine Hilfe korrigieren und auf das Tempo des Spielers abstimmen kann.

Natürlich ist der Spieler im gelösten Zustand fähig, die wirklich hilfreichen Aktionen und die Hingabe der Mitspieler vollständig anzunehmen. Der Spieler ist dankbar dafür, dass Mitspieler ihm so gut wie möglich zur Verfügung stehen und ihn unterstützen.

Der Mitspieler steht für das Ziel eines anderen Menschen (Spieler) zur Verfügung. Um optimal dem Spieler helfen zu können, muss der Mitspieler das Ziel des Spielers ausführlich kennenlernen. Dieses Kennenlernen findet auf zwei Ebenen statt: auf der Verstandesebene (**Neuronen** im Gehirn) und auf der Gefühlsebene (**Resonanz** im Gefühl = *NeuroSonz*). Der Spieler kommuniziert sein Ziel, er beschreibt und erklärt es, bis der Mitspieler das Ziel verstanden hat. Dabei ist die Aufgabe des Mitspielers, selbst dafür zu sorgen, dass er das Ziel versteht. Er stellt so lange Fragen über das Ziel, bis der Spieler bestätigen kann, dass der Mitspieler das Ziel und den Weg dorthin (einigermaßen) verstanden hat.

Erklärt der Spieler sein Ziel so, dass es der Mitspieler nicht versteht, dann gibt der Mitspieler dem Spieler das Feedback, wo er seine Kommunikation noch verbessern kann. Vielleicht erklärt der Spieler das Ziel noch einmal anders. Durch diese Feedbacks kann der Mitspieler den Spieler unterstützen, das Ziel so zu erklären, dass es der Mitspieler sehr gut versteht.

Wenn beim Spieler das Erklären mit schmerzhaften Erfahrungen kombiniert ist, dann drückt sich das beispielsweise so aus, dass der Spieler ungeduldig wird und über die vielen Fragen des Mitspielers schimpft oder Missverständnisse und Fehler schmerzvoll abwertet. Hier kann der Mitspieler ebenso das Feedback geben, dass er eine freundlichere Kommunikation benötigt, damit er das Ziel möglichst stressfrei kennenlernen und dann auch optimal helfen kann. Dies geschieht alles auf der Verstandesebene.

Auf der Gefühlsebene passiert etwas anderes: Der Mitspieler passt sich an. Diese Anpassung ist eine Art Gleichstellung zum anderen, ein Gleichgewicht. Auf ganz natürliche Weise fühlt sich der Mitspieler dadurch in den Spieler und sein Ziel ein. Er geht im Gefühl in eine Resonanz zum Spieler und es entwickeln sich resonierende Empfindungen. Dadurch kann der Mitspieler den Spieler und sein Ziel nicht nur im Verstand, sondern auch gefühlsmäßig besser nachvollziehen.

Es gibt allerdings keinen Punkt, an dem der Mitspieler das Ziel des Spielers wirklich vollständig verstanden hat. Niemand kann sich zu hundert Prozent an einen anderen Menschen anpassen, weder im Verstand noch im Gefühl. Man bleibt als Mitspieler immer man selbst. Jeder Mitspieler hat ein anderes Gehirn und ein anderes Gefühl als der Spieler und repräsentiert das Ziel des Spielers immer nur auf seine individuelle Weise in seinem Gehirn und Gefühl.

Das bedeutet: Der Mitspieler muss immer wieder neu überprüfen, ob er das Ziel richtig verstanden hat und ob seine Hilfe gerade wirklich hilft. Es geht darum, den Spieler immer besser zu verstehen, ihn immer besser nachvollziehen zu können. Dieser Prozess des Kennenlernens hört nie auf. Der Mitspieler beobachtet deshalb während seiner Hilfe immer weiter die Reaktionen des Spielers. Hilft es?

Sobald auf dem gemeinsamen Weg zum Ziel Ungleichgewichte auftauchen, stellt er wieder Fragen, ob noch alles richtig verläuft, ob er sich noch im Zielbereich des Spielers aufhält oder wie es noch besser und stimmiger verlaufen könnte. Und der Spieler beantwortet gerne alle diese Fragen. Dieser permanente Wachstums- und Reifungsprozess zwischen Spieler und Mitspieler ist entscheidend für die energiegelade und glückliche Zusammenarbeit in Bezug auf die Zielerreichung des Spielers. Ich habe diese Zusammenarbeit die „Glückszelle“ genannt.

Während der Mitspieler zur Verfügung steht, das Ziel immer besser kennenlernt und den Spieler unterstützt, sein Ziel zu erreichen, kann er natürlich auch sein eigenes Wissen, seine Erfahrungen und seine Kreativität einsetzen und dem Spieler anbieten. Er kann dem Spieler neue Möglichkeiten zeigen und er kann dem Spieler Ideen anbieten, wie man das Ziel vielleicht positiv verändern kann. Der Spieler wiederum entscheidet, was für ihn dazugehört und was nicht.

Reagiert der Spieler mit der Entscheidung, dass ein Angebot des Mitspielers nicht passt, dann befindet sich der Mitspieler durch diese Mittei-

lung kurz in der Rolle des **Nicht-Spielers**. Denn das, was er gerade angeboten hatte, hat für den Spieler *nicht* dazugehört. In der Mitspieler-Rolle muss man also in der Lage sein, ganz leicht von seiner Mitspieler-Rolle loszulassen und sich durch die Wertung des Spielers in der Nicht-Spieler-Rolle wiederzufinden. Dort kann man dazulernen ("Aha - das hat also nicht dazugehört") und kann erneut Fragen stellen, wie es denn stimmiger wäre und dadurch das Ziel des Spielers noch besser kennenlernen. "Fehler machen" gehört unbedingt zu dem permanenten Lernprozess des Mitspielers dazu ("... und auch das gehört dazu" = **Alles-Spieler-Rolle**) und sollte so stressfrei wie möglich ablaufen. Das bedeutet, dass der Spieler seine Wertung freundlich und klar verständlich kommuniziert. Er sollte seine Wertung nicht mit einem Schmerz kombinieren und dadurch den Fehler des Mitspielers abwerten. Der Spieler muss in der Lage sein, Fehler als Teil des wichtigen Lernprozesses seines Mitspielers zu erkennen.

Man muss in der Mitspieler-Rolle von ihr nicht nur ganz leicht loslassen und in die Nicht-Spieler-Rolle wechseln können, wenn der Spieler etwas als nicht-dazugehörig gewertet hat. Sondern man sollte auch das Bewusstsein haben, dass man jederzeit frei ist, sich dem Ziel des anderen nicht weiter zur Verfügung zu stellen und selbst in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln. Diese Freiheit, "nein" sagen zu können, unterstützt darin, in der Mitspieler-Rolle auch ganz "ja" zu der Anpassung an das Ziel des anderen zu sagen. Denn man weiß während der Anpassung, dass man jederzeit aus der Mitspieler-Rolle wieder aussteigen kann, wenn es sich unstimmig anzufühlen beginnt. Mit dieser Sicherheit kann man tief in die Mitspieler-Rolle einsteigen und sich ohne Angst intensiv dem anderen zur Verfügung stellen (wenn man fähig ist, ganz frei "nein" zu sagen, kann man auch ganz offen "ja" sagen).

Das Loslassen von der Mitspieler-Rolle kann mit Hilfe der Alles-Spieler-Rolle gelingen, falls der Wechsel durch die Wertung des Spielers weh tun sollte oder falls man gegenüber dem Spieler ein schlechtes Gewissen hat. Wenn man sich nicht mehr in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stellt, in die Nicht-Spieler-Rolle wechselt und der Spieler hat damit ein Problem, dann geht man entweder in die Mitspieler-Rolle zurück, um dem Spieler weiter zu helfen, oder man sagt: "... und auch das Problem des Spielers gehört jetzt dazu" (was der Spieler in seinem Schmerz verständlicherweise als "egoistisch" abwerten wird, weil er den

Mitspieler nicht freilassen kann). Mit Hilfe der Alles-Spieler-Rolle bleibt man frei in der Wahl und man bleibt liebevoll.

Wenn für Sie diese Beschreibungen von der Spieler-Rolle und der Mitspieler-Rolle stimmig sind und Sie sie ebenso logisch finden wie ich, dann können Sie nun den nächsten Schritt gehen. Sie können ganz leicht erkennen, was in unserer Gesellschaft grundsätzlich schief läuft und wie es eigentlich richtig sein müsste. Nehmen Sie dafür meine Beschreibungen des Spielers und Mitspielers als "Schablone". Setzen Sie in diese Schablone Verschiedenes aus unserer Gesellschaft ein - und Sie erkennen sofort die Unstimmigkeiten.

Ein Kind will etwas lernen und beherrschen können. Es verfolgt also ein Ziel und ist dadurch in der Spieler-Rolle. Die Lehrerin ist die Mitspielerin und unterstützt das Kind darin, das Ziel zu erreichen. Und nun lesen sie meine Beschreibungen oben noch einmal durch und setzen an die Stelle von "Spieler" das Kind und an die Stelle von "Mitspieler" die Lehrerin. So, wie ich es oben beschrieben habe, wäre es optimal. Wie läuft es aber in unserer Gesellschaft ab? Kinder müssen in die Schule gehen und befolgen dort einem Lehrplan. Es ist das Ziel unserer Gesellschaft, dass die Kinder nach diesem Lehrplan lernen. Dementsprechend sind diejenigen, die den Lehrplan erstellen, die wertenden Spieler und die Kinder sind die Mitspieler. Jeder Mensch, der in seinem Leben in eine Schule gehen musste, hat hauptsächlich seine Mitspieler-Rolle trainiert. Keiner bekam die Freiheit, sich in der Spieler-Rolle seinen Lehrplan selbst zusammenzustellen. Daher ist es kein Wunder, wenn es sehr viele Menschen als Erwachsene schwer haben, frei in die wertende Spieler-Rolle zu wechseln. Sie rutschen immer wieder in die Mitspieler-Rolle, in der sie zur Verfügung stehen (müssen), weil sie es so gelernt haben. Das ist auch der Grund, warum viele Menschen den Satz "Ich stehe dafür nicht mehr zur Verfügung" als Befreiung empfinden. Für sie ist die Mitspieler-Rolle und das Zur-Verfügung-Stehen mit vielen unangenehmen Erfahrungen und mit einem Zwang verknüpft.

Ich greife noch eine weitere Situation aus unserem "normalen" Leben heraus: Wir machen eine Ausbildung und wollen dabei etwas lernen. Das ist unser Gesamtziel. Am Ende wollen wir eine Fähigkeit oder ein Wissen erlernt haben, um es im Alltag anwenden zu können. Zum Abschluss unserer Ausbildung werden wir geprüft. Da wir diejenigen sind,

die etwas lernen wollen, sind wir in der Spieler-Rolle und die Lehrenden als auch die Prüfer*innen sind "eigentlich" in der Mitspieler-Rolle. Im gelösten Zustand müsste also eine Prüfung so ablaufen, dass wir als Prüfling (Spieler) in der Prüfung das Bestmögliche demonstrieren. Anschließend unterstützen uns die Prüfer*innen (Mitspieler) darin, unser Ziel zu erreichen. Und zwar nicht das Ziel, die Prüfung zu bestehen, sondern das Ziel, die Fähigkeit oder das Wissen optimal zu beherrschen. Die Prüfer*innen geben uns ein Feedback und ein Angebot, wie wir unser Ziel vielleicht noch besser erreichen können. Wir als Spieler sind diejenigen, die dann entscheiden, ob das Angebot der Prüfer*innen uns bei unserem Ziel unterstützt oder nicht. Wir entscheiden, ob wir weiter üben, weiter lernen, unsere Fähigkeiten weiter ausbauen wollen und die Prüfung (neues Feedback und neue Angebote der Prüfer*innen) später wiederholen, oder ob wir genug gelernt haben und nun mit unserem aktuellen Wissen und unseren Fähigkeiten hinaus in die Welt gehen (Prüfung bestanden). Bei so einer Rollenverteilung fühlt man keinen Stress mehr, sondern viel eher Begeisterung und Freude.

In unserer aktuellen Gesellschaft wird uns immer wieder die Spieler-Rolle abgenommen und wir werden zum Mitspieler, weil andere Menschen über uns werten. Diejenigen, die werten, sind die Spieler, denn sie haben das Ziel vor Augen und sagen, was dazugehört und was nicht. Wir müssen uns diesem Ziel anpassen - anstatt dass wir selbst ein Ziel verfolgen und die Prüfer*innen als Unterstützer*innen nutzen. Es ist kein Wunder, dass wir in Prüfungen das Gefühl von Nervosität entwickeln. Dieses Gefühl ist die Folge der verkehrten Rollenverteilung in unserer Gesellschaft. Es ist die Spannung zwischen unserem natürlichen Wunsch, selbst in der Spieler-Rolle sein zu wollen, und der Spieler-Rolle der Prüfer*innen. Es ist die Angst davor, dass sich ein schmerzvoller Konflikt entwickelt, wenn man selbst seinem Ziel folgt und dieses Ziel nicht zu dem Ziel des Umfeldes passt. Hier begegnen sich zwei Spieler (Prüfling und Prüfer*in), die sich für ihre jeweilige Zielerreichung gegenseitig im Weg stehen. Der Konflikt ist vorprogrammiert, wenn man als Prüfling nicht in die sich anpassende Mitspieler-Rolle wechselt. Die Nervosität vor einer Prüfung ist also berechtigt und logisch. Sie kann zusätzlich noch verstärkt werden, wenn man in der Mitspieler-Rolle befürchten muss, von den Prüfer*innen auf schmerzvolle und abwertende Weise in die Nicht-Spieler-Rolle gesteckt zu werden (Beispiel: Dieter Bohlen als

Jury-Mitglied bei der Fernsehsendung *Deutschland sucht den Superstar*). Denn auf so eine Art und Weise von einem Spieler bewertet zu werden, löst eine schmerzvolle resonierende Empfindung in den jeweiligen Mitspielern aus.

Ein drittes Beispiel: Schauen Sie auf Unternehmen, Firmen oder Organisationen. Diejenige, die das Unternehmen leitet, ist die Spielerin. Denn sie hat das Ziel, das Unternehmen zum Erfolg zu führen. Sie weiß, was zum Unternehmensziel dazugehört und was nicht. Alle Angestellten im Unternehmen sind die Mitspieler*innen. Auch Teamleiter*innen sind Mitspieler*innen, die immer wieder im Gespräch mit der Spielerin (Geschäftsführerin) überprüfen müssen, ob sie das Unternehmensziel noch richtig verstehen und an andere Mitspieler*innen korrekt weitergeben. Wenn Sie mit dieser Einteilung nun oben meinen Text zum Spieler und Mitspieler noch einmal durchlesen und es mit ihren Erfahrungen im Job vergleichen, werden Sie sofort erkennen, was heutzutage an Arbeitsstellen verkehrt läuft und zu logischen Konflikten führt.

Weitere Beispiele:

Patientin (Spieler) - Ärztin (Mitspieler)

Kind (Spieler) - Eltern (Mitspieler)

Eltern (Spieler) - Kind (Mitspieler)

Deutsches Volk (Spieler) - dem Volk dienende Politiker*innen (Mitspieler*innen)

Setzen Sie diese Paare oben in meine Beschreibung für den Spieler und den Mitspieler ein, lesen die Beschreibungen noch einmal durch und beobachten, was Sie dadurch an Stimmigkeiten und Unstimmigkeiten in unserer Gesellschaft erkennen.

Die folgenden Zusammenhänge werden nun mit Hilfe des NeuroSonanz[®]-Modells auch ganz klar:

Wenn wir uns als Spieler nicht trauen, etwas zu werten, weil wir Angst vor Konflikten haben oder das natürliche Werten mit Schmerz verknüpft haben, dann werden wir es schwer haben, klar unsere Ziele zu erreichen. Wir werden durch das, was für uns nicht dazugehört, abgelenkt und können es nicht klar begrenzen. Wir können die Spieler-Rolle nicht voll ausfüllen. Sobald uns etwas Unstimmiges begegnet, vermeiden wir das Werten. Stattdessen rutschen wir in die Mitspieler-Rolle und stehen dem Unstimmigen / der Störung zur Verfügung, wenn auch widerwillig. Unser Umfeld nutzt das manchmal aus.

Wenn wir als Mitspieler die (hoffentlich freundlich ausgesprochenen) Wertungen anderer Menschen trotzdem persönlich nehmen und uns trotz Freundlichkeit schmerzvoll ausgegrenzt fühlen, dann haben wir es in der Mitspieler-Rolle schwer. Denn wir haben permanent Angst davor, etwas "falsch" zu machen und durch die Wertung des Spielers für eine kurze Zeit zum Nicht-Spieler zu werden. Scheuen wir grundsätzlich die Nicht-Spieler-Rolle, dann haben wir es schwer, durch eigene Fehler energievoll und positiv dazuzulernen. Wir freuen uns nicht über unseren Lernprozess, sondern er ist für uns anstrengend und belastend.

Erinnern Sie sich an den letzten Abschnitt *Vorsicht! Schnelle und umfassende Veränderungen können gefährlich sein*, in dem ich darüber geschrieben hatte, wie es wäre, wenn Sie von mehreren Männern in eine schöne Idylle entführt werden. Nun kann ich es noch einmal wie folgt beschreiben:

Wenn man die Idylle selbst gesucht und gefunden hat, war man die ganze Zeit in der Spieler-Rolle. Wurde man aber dorthin entführt, dann befand man sich dabei in der Mitspieler-Rolle. Wenn ich eine tolle Erkenntnis habe, war ich dabei in der Spieler-Rolle. Wenn ich andere Menschen daran teilhaben lassen möchte, bin ich immer noch in der Spieler-Rolle und die anderen sind in der Mitspieler-Rolle. Kommen die anderen aber auf mich zu und wollen meine Erkenntnis hören, dann haben sie selbst ein Ziel, befinden sich in der Spieler-Rolle und ich stehe gerne als Mitspieler zur Verfügung und erzähle von meiner Erkenntnis.

Als Mitspieler kann ich dem Spieler nur Angebote machen, die ihm dort weiterhelfen, wo er auch Hilfe benötigt. Ich kann ihm nicht meine Idylle überstülpen, die ich bereits erreicht habe. Er muss als Spieler den Weg in seine eigene Idylle finden (mit oder ohne meine Hilfe). Jede Abwehr eines Menschen gegen die neue Erkenntnis eines anderen Menschen ist nichts anderes als die Botschaft: "Ich stehe dir gerade für *deine* Erkenntnis nicht zur Verfügung, denn ich verfolge zurzeit noch meine eigenen Ziele. Ob und wann ich dir jemals dafür zur Verfügung stehe, hängt von meinen Zielen ab und wird sich auf meinem Weg zeigen."

Meine Frau schrieb zwei Geburtstagsgrüßkarten. Die erste Karte für die liebevolle Person A ließ sich leicht schreiben. Bei der zweiten Karte an die etwas "schwierige" Person B spürte sie, wie ihr die Worte fehlten. Ihr fiel es wesentlich schwerer, diese zweite Karte fertigzustellen. Da ich beide Personen kannte, vermutete ich, dass sie sich beim Schreiben in

einer resonierenden Empfindung zu der jeweiligen Person befand, und bot ihr an, aus der Mitspieler-Rolle in die Spieler-Rolle zu wechseln. Tatsächlich gelang es ihr ein bisschen besser, die zweite Karte zu formulieren. Doch viel freier war es noch nicht. Als ich später darüber nachdachte, kam mir die Erkenntnis: Allein das Schreiben einer Geburtstagskarte an jemanden ist eine Mitspieler-Rolle, denn man möchte dem anderen eine Freude machen. Mit diesem Ziel geht man automatisch in Resonanz zum Gegenüber, um zu spüren, was denjenigen freuen würde. Ein Wechsel in die Spieler-Rolle wäre gewesen, wenn sie die Karte mit einer vollkommen anderen Absicht schreiben würde, z. B. als Einladungskarte an den anderen für die eigene Geburtstagsfeier. Hier würde man ein eigenes Ziel verfolgen: das Feiern des eigenen Geburtstags. Nur dann wäre sie beim Schreiben auch wirklich in der Spieler-Rolle.

Achten Sie immer darauf, ob ein Rollenwechsel bei dem, was Sie gerade leben, überhaupt möglich ist oder ob Sie für einen Rollenwechsel Ihre aktuelle Absicht (übergeordnetes Ziel) komplett ändern müssten. In manchen Situationen wird man resonierende Empfindungen nicht los. Dies führe ich im kommenden Kapitel genauer aus.

Ich bin davon überzeugt, dass unsere Gefühle davon abhängen, welche Rolle wir einnehmen. Unsere Rollen beeinflussen unsere Gefühle. Wollen wir also ein unangenehmes Gefühl verändern, dann sollten wir nicht mehr gegen das Gefühl kämpfen, es therapieren wollen oder unser unangenehmes Umfeld verändern, sondern wir sollten schauen, wo ein Rollenwechsel möglich ist. In der Nicht-Spieler-Rolle stehen wir nicht mehr zur Verfügung - und unser Gefühl verändert sich.

Wechseln wir die Rolle, dann haben wir andere Gefühle.

Das war ein Ausschnitt aus der neuen Überarbeitung (2021) von dem Buch:
„Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben“

© 2021, Olaf Jacobsen, Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
www.olaf-jacobsen-verlag.de