

Olaf Jacobsen

# Die tiefen Ursachen unseres Unglücks



Warum wir in der Kindheit  
unsere innere Heimat verlieren  
- und niemand schuld daran ist

oj

---

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

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Alle Informationen sind zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

## **Die tiefen Ursachen unseres Unglücks**

Warum wir in der Kindheit  
unsere innere Heimat verlieren  
- und niemand schuld daran ist

E-Book ISBN 978-3-936116-37-3

Erstveröffentlichung am 29.8.2019

© 2015/2019 Olaf Jacobsen Verlag  
NeuroSonanz – Die Empathieschule  
für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
0721 – 4700 5258, Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net  
[www.olafjacobsen.com](http://www.olafjacobsen.com)

Dieses E-Book ist kostenfrei und darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden. Im Einzelnen sind alle Texte urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Wird aus diesem E-Book zitiert, muss die Quelle angegeben werden. Das Foto auf der Titelseite (baby-623417, Cheryl Holt) wurde am 29.8.19 der Website [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) entnommen, wo es zur freien kommerziellen Nutzung unentgeltlich zur Verfügung gestellt worden war.

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

**Wenn Sie den Autor in seiner Arbeit unterstützen wollen,  
können Sie ein Geldgeschenk auf folgendes Konto überweisen:**

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

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

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

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

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

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

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

Olaf Jacobsen

## Inhalt

Über dieses E-Book	5
Menschen sind mitfühlende und glückliche Wesen	6
Erster ungünstiger Umstand	15
Wie entsteht eine Kriegs-Trance?	22
Zweiter ungünstiger Umstand	22
Dritter ungünstiger Umstand	26
Warum verletzen wir?	37
Über den Autor	45

## Über dieses E-Book

Der Text in diesem E-Book ist zum großen Teil meinem Buch „**Die Kriegs-Trance**“ (2015) entnommen und leicht verändert worden. Ich habe mich entschieden, diesen Text kostenfrei als E-Book (PDF) zur Verfügung zu stellen, weil ich dieses Wissen als eine unendlich wertvolle Basis empfinde. Ich möchte, dass sie Jede(r) frei kennenlernen kann.

Dadurch, dass der Inhalt aus einem großen Ganzen herausgeschnitten wurde, gibt es manche Hinweise, die auf einen anderen Inhalt des Buches „Die Kriegs-Trance“ verweisen. Trotzdem können Sie den Inhalt unabhängig vom Gesamtzusammenhang sehr gut nachvollziehen.

Ich wünsche Ihnen viele tiefreichende Erkenntnisse mit den Informationen über die Ursachen unseres Unglücks. Mögen Sie es dadurch immer besser und zielstrebig erreichen, Unglück in Glück zu transformieren.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, den 29.8.2019

## **Menschen sind mitfühlende und glückliche Wesen**

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

Der Versuchsablauf ist immer ähnlich:

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

In einer anderen Szene klettert die rote Figur den Berg hinauf und von oben kommt eine gelbe Figur, die die rote Figur wieder den Berg hinunterschubst. Die rote Figur ist darüber traurig und leidet darunter. Bei dieser Szene hat die gelbe Figur offensichtlich die Rolle des „Bösen“. Anschließend reicht man dem Baby gleichzeitig die grüne und die gelbe Figur zur Auswahl – und das Baby greift regelmäßig zur „guten“ grünen

Figur und meidet die „böse“ gelbe Figur.

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

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

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

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

Auch wenn damit noch nicht zweifelsfrei wissenschaftlich belegt ist, dass der Mensch von Natur aus ein mitfühlendes Wesen ist, kommen wir

in der Verhaltens- und Hirnforschung dieser Sichtweise doch einen großen Schritt näher. Deshalb möchte ich nicht darauf warten, bis die Wissenschaftler tatsächlich vollständige Beweise gefunden haben, sondern ich möchte in diesem Buch bereits davon ausgehen, als wenn es so wäre. Ich nehme es als Axiom<sup>1</sup>, auf dem ich hier meine Sichtweisen und Empfehlungen aufbaue:

**Axiom: Der Mensch ist von Natur aus empathisch und mitfühlend für sein Umfeld und kann zwischen „stimmig“ und „unstimmig“ unterscheiden.**

Solange nicht das Gegenteil bewiesen wurde, ist dies doch eine humane Grundannahme, oder? Warum sollten wir also nicht alles Weitere darauf aufbauen? Lassen Sie uns dieses Axiom als Basis für alles Weitere nehmen.

Übertragen auf uns selbst bedeutet das: **Wir waren als Baby und als Kleinkind von Natur aus empathisch und mitfühlend für unser Umfeld und konnten zwischen „stimmig“ und „unstimmig“ unterscheiden!**

Wie ich im ersten Kapitel des Buches „Die Kriegs-Trance“ schrieb, bezeichne ich den Zustand eines Menschen, in dem sein natürliches Mitgefühl abgestellt ist, als „Kriegs-Trance“. Wenn nun der Mensch tatsächlich von Natur aus mitfühlend wäre, dann bedeutet es, dass es auch möglich wäre, aus dieser Kriegs-Trance komplett aufzuwachen. Es wäre möglich, den ursprünglich mitfühlenden, natürlichen Zustand wieder herzustellen, zu leben und zu genießen. Denn er ist als „Fähigkeit“ oder als „Kompetenz“ in unseren Grunderinnerungen gespeichert. Wir waren alle schon einmal empathisch – ganz am Anfang unseres Lebens. Dort wieder hinzugelangen, dies gilt es auf jeden Fall auszuprobieren. „Werdet wie die Kinder!“

Diesem Ziel habe ich das Buch „Die Kriegs-Trance“ gewidmet. Ich stelle Ihnen dort Erfahrungen, Erkenntnisse und daraus entwickelte Sichtweisen von mir vor, die alle das Ziel verfolgen, dass Sie möglichst klar Schritt für Schritt aus Ihrer Kriegs-Trance aufwachen können – wenn Sie es möchten. Im aufgewachten Zustand können Sie sich wieder so

---

<sup>1</sup> Axiom = ein Grundsatz, der nicht begründet wird.

empathisch, mitfühlend, hilfsbereit und frei verhalten, wie Sie es als Baby und Kleinkind bereits gekonnt hatten.

Ich habe am Ende des ersten Kapitels von „Die Kriegs-Trance“ die Erfahrungen des Hypnotherapeuten Milton Hyland Erickson beschrieben. Nun möchte ich noch eine weitere Erfahrung von ihm anfügen:

Er hat über Jahrzehnte hunderte von Probanden getestet, ob sie in einer tiefen hypnotischen Trance negative Suggestionen annehmen. Diese Suggestionen sollten darauf hinauslaufen, dass die Probanden entweder sich selbst oder andere Menschen verletzen oder ausnutzen. Regelmäßig hat er feststellen dürfen, dass die Menschen entweder solche Suggestionen abgewehrt, sie nicht angenommen, die Ausführung verweigert haben, dabei teilweise sogar auf den Hypnotiseur böse wurden, weil sie sich von ihm missbraucht fühlten, oder spontan aus der Trance aufgewacht sind. Seine Erfahrung war also immer wieder, dass hypnotische Aufträge für negative schmerzvolle Handlungen in tiefer Trance von seinen Probanden nicht angenommen wurden. Die Probanden führten nur verletzende Handlungen durch, wenn sie sich auf irgendeiner Ebene bewusst waren, dass sie sich in einem „experimentellen Rahmen“ befinden und ihre Entscheidungen beobachtet werden. Dadurch fühlten sie sich in gewisser Weise „sicher“ und „begleitet“. Die Situation war für sie nicht „ernst“ genug.<sup>2</sup>

Auch dies können wir als Indiz dafür nehmen, dass der Mensch tief in seiner Seele von Natur aus mitfühlend für sein Umfeld und sich selbst ist.

Die Frage ist also: Wie kommt es, dass Menschen überhaupt eine Kriegs-Trance entwickeln, in der sie ihr Mitgefühl abgestellt haben und andere Menschen oder auch sich selbst verletzen können?

Angenommen wir Menschen sind von Natur aus empathische, mitfühlende und hilfsbereite Wesen, wie kommt es dann dazu, dass wir im Laufe unseres Lebens beginnen, ohne Mitgefühl andere Wesen zu verletzen und auszunutzen? Wie kommt es zu Kriegs-Trance-Zuständen? Wie kommt es dazu, dass wir einen anderen Menschen, der

---

<sup>2</sup> Siehe auch Ernest L. Rossi: „Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson“, Band 2, Carl Auer Verlag, Seite 164 ff.: „Eine experimentelle Untersuchung zur möglichen antisozialen Verwendung von Hypnose“.

uns oder andere bedroht, als „Feind“ betrachten, unser Mitgefühl ihm gegenüber abstellen und bereit sind, ihn ebenfalls zu verletzen?

Meine Antwort darauf lautet, dass wir auf irgendeiner Ebene davon überzeugt sein müssen, dass es „richtig“ ist, was wir tun. Wir müssen davon überzeugt sein, dass das Abstellen von Mitgefühl in irgendeinem Zusammenhang etwas „Richtiges“ ist und letztendlich dem Überleben dient.

Angenommen es gäbe so eine Überzeugung in uns, wie kommt es dazu, dass wir sie entwickelt haben? Wie entsteht eine Kriegs-Trance?

Ich habe dafür eine Antwort gefunden, die ich Ihnen im Folgenden Schritt für Schritt erkläre. Schauen Sie bitte selbstständig, ob meine Erklärung sich für Sie stimmig oder unstimmig anfühlt, ob es schlüssig oder unschlüssig erscheint. Ich habe meine Erklärung aus meinen bisherigen Lebenserfahrungen, Erfahrungen als Coach und allem, was ich in meinem bisherigen Leben an Fachliteratur gelesen habe, als auch aus meiner Intuition und meiner Logik heraus entwickelt. Meine Sichtweise stellt keine „Tatsache“ dar, sondern sie ist „nur“ ein in mir gereiftes Denkmodell – welches ich selbst als äußerst schlüssig und hilfreich empfinde.<sup>3</sup>

Ein Mensch wird geboren. Bisher lebte er in der Gebärmutter – von Anfang an. Er kennt nichts anderes, als sich mit seinem Umfeld eins zu fühlen. Das allmähliche Wachstum des Fötus ist zwar eine permanente Ausdifferenzierung und Unterscheidung in verschiedene Gliedmaßen und Organe und er erlebt unterschiedliche Geräusche von außen und Stimmungen von der Mutter, wie Freude und Schmerz, Liebe und Hass, Frieden und Kriegs-Trance. Es soll auch schmerzvolle Erlebnisse für den Fötus geben. Doch was immer gleich bleibt: der Aufenthaltsort innerhalb der Gebärmutter, wo für alles gesorgt ist (vorausgesetzt die Mutter nimmt nichts Giftiges zu sich).

Nach der Geburt gerät der kleine Mensch in eine völlig neue Situati-

---

<sup>3</sup> Dass ich diese Sichtweise aus mir selbst heraus entwickelt habe, bedeutet nicht, dass nicht vielleicht schon irgendjemand anderes so gedacht und darüber geschrieben hat. Nur bin ich dem bisher noch nicht begegnet. Falls jemand Parallelen zu anderen Autoren entdeckt, bin ich dankbar für Hinweise.

on. Nun ist nicht mehr automatisch für alles gesorgt. Jetzt muss das neue Umfeld die Gebärmutter ersetzen und auf andere Weise für das Baby sorgen. Bei einem Känguru hat die Natur dafür gesorgt, dass das Känguru-Baby nach der Geburt in den Beutel der Mutter krabbelt und dort mit Hilfe der vorhandenen Zitzen weiterwächst, bis es irgendwann groß genug ist, selbstständig den Beutel zu verlassen. Bei den Affen hat die Natur ein Verhalten bei den Affenbabys eingerichtet, durch das sie sich automatisch an der Mutter festkrallen und auf diese Weise ständigen Körperkontakt haben. Den Menschen schenkte die Natur anstelle der Gebärmutter, anstelle des Kängurubeutels, ein automatisches Verhaltensmuster zwischen Mutter und Baby. Durch dieses Verhaltensmuster wird das weitere Wachstum des Babys auf neue Weise „gesichert“: das fürsorgliche Verhalten der Mutter und das Quengeln und Schreien des Babys, wenn es sich unwohl fühlt. Innerhalb der Gebärmutter war Kommunikation nicht notwendig. Außerhalb der Gebärmutter sind nun die Signalgebung des Babys und die mütterliche Fürsorge, die durch Ausschüttung des Bindungshormons Oxytoxin unterstützt wird, überlebenswichtig.

Das Baby lernt von Anfang an die natürliche Gegebenheit kennen: Wenn es seinen körperlichen Schmerz (= Unstimmigkeit) und seine Bedürfnisse automatisch durch Schreien ausdrückt, erhält es daraufhin eine fürsorgliche Reaktion von seinem Umfeld (neben der sonstigen Fürsorge, die auch vorhanden ist). Die Mutter legt das Baby entweder an die Brust oder wickelt es oder nimmt es in den Arm und gibt ihm körperliche Nähe und Geborgenheit. Abgesehen von der Brust könnte alles andere auch vom Vater geboten werden. Die Eltern sind normalerweise bestrebt, für das Baby etwas zu tun, so dass sich das Baby wohl fühlt und nicht mehr schreien muss. Das Baby lernt also in Worten ausgedrückt: „Ich fühle mich unstimmtig und schreie und mein Umfeld reagiert auf mein Schreien und kümmert sich darum, dass ich mich wieder stimmig fühle.“ Dies ist am Anfang die einzige Überlebensemöglichkeit für das Baby, da es sich noch nicht um sich selbst kümmern kann. Diese Fürsorge der Eltern ist der „Gebärmutterersatz“ für das Baby.

Manche Tiere können gleich nach der Geburt laufen oder krabbeln, können sich selbst bewegen und nach dem Euter oder der Zitze der Mutter suchen. Das menschliche Baby kann sich noch nicht fortbewegen

und befindet sich in einem wesentlich hilfloseren Stadium. Es bleibt ihm nur das Ausdrücken seiner Befindlichkeiten, damit das Umfeld entsprechend reagiert und sich kümmert.

Wir können es noch etwas anders formulieren: Das Baby lebt mit der Mutter innerhalb einer Symbiose, in der es die Mutter steuern kann. Es hat sozusagen eine gewisse „Macht“ über die Mutter, weil die Mutter gleichzeitig den empathischen und mitfühlenden Wunsch verfolgt, dass es dem Baby rundherum gut gehen möge.

Bei manchen Naturvölkern wird das Kind in den ersten Monaten sogar direkt vor die Brust gebunden, so dass es, wenn es Hunger hat, nur zu saugen braucht. Den Ausscheidungswunsch des Babys erkennt die Mutter durch die auftauchende Unruhe des Babys.

Hier wird natürliche Empathie gelebt: Die Eltern sind bestrebt, ihr Baby so gut wie möglich zu verstehen, sich optimal in das Baby einzufühlen, um auf die Signale vom Baby stimmig reagieren zu können. Das gemeinsame Ziel von Eltern und Baby ist, sich glücklich zu fühlen.

Diese Macht des Babys über die Gefühle der Eltern ist eine vollkommen „normale“ und „natürliche“ Macht und in die Beziehung zwischen Eltern und Baby als auch in den Wachstumsprozess des Kindes auf ganz natürliche Weise eingebettet. Eigentlich sagt man dazu: „Selbstwirksamkeit“. Das Baby erfährt es als erfolgreiche Selbstwirksamkeit, wenn die Eltern so auf das Baby reagieren, dass sie die Bedürfnisse des Babys befriedigen. Im Grunde würde es niemand als „Macht“ bezeichnen, weil es jeder als normal empfindet, was hier zwischen Baby und Eltern passiert. Denn solange die Eltern sowieso den Hauptwunsch haben, dass es ihrem Baby gut geht, sehen sie die Gefühlsäußerungen des Babys nicht als eine „Machtausübung“ ihnen gegenüber. Sie empfinden es als normale Signalgebung oder Kommunikation, die dabei hilft, letztendlich dem Baby Gutes zu tun. Trotzdem entsteht als Gebärmutterersatz die wichtige Reiz-Reaktions-Macht-Kette: Baby schreit oder drückt auf andere Weise ein Bedürfnis aus – Eltern reagieren.

**Das Baby signalisiert im Grunde: „Ich will etwas! (Ich bin unzufrieden mit der Gegenwart, ich fühle mich unwohl und will eine Lösung!)“ und die Eltern fühlen mit und machen, was in ihrer Macht steht, um den Willen des Babys zu erfüllen.**

Ich wähle absichtlich den Begriff „Macht des Babys“, um später die-

sen Zusammenhang erfolgreich und für Sie einsichtig auf unser menschliches Miteinander zwischen Erwachsenen übertragen zu können.

Weil wir diesen Zusammenhang später wieder benötigen, betone ich: Von der Macht des Babys über die Eltern ist das *Überleben* des Babys abhängig. Kann das Baby diese Macht nicht erfolgreich einsetzen und können oder wollen die Eltern nicht mitfühlend reagieren, dann ist das Baby ohnmächtig (ohne Macht) und sein Überleben ist *bedroht*.

Am besten können wir uns in diese Bedrohung einfühlen, wenn wir an die Känguru-Mutter denken und uns vorstellen, wie das Känguru ihr Baby aus dem Beutel holt, es in einen Kinderwagen legt, durch die Gegend schiebt oder in einer Ecke des Gartens abstellt, damit das Baby sich dort in Schlaf weinen kann. Wie muss sich das an der Affenmutter festkrallende Affenbaby fühlen, wenn die Affenmutter ihr Baby regelmäßig von ihrem Körper pflückt und es für längere Zeit irgendwo ablegt?

Je besser die Eltern mit dem Baby mitfühlen können und je intensiver ihr Wunsch ist, dass es dem Baby gut geht, umso besser können sie auch die Bedürfnisse des Babys nach körperlicher Nähe und Geborgenheit stillen und umso angenehmer und wohler fühlt sich das Baby. Es erlebt: Mit diesem Mitgefühl und der körperlichen Fürsorge der Eltern fühlt es sich wie in einem „emotionalen Beutel“ (Känguru) und kann dadurch sehr gut überleben – und sein Leben sogar in vollen Zügen genießen. Dieser emotionale Beutel ist der fruchtbare Boden für die Entwicklung eines Lebens, in dem das heranwachsende Kind hemmungslos, frei, schamlos, authentisch, ehrlich, spaßig, kreativ, emotional ungebremst und allmählich auch empathisch sein kann.

Mitgefühl gehört also zum natürlichen Überlebensmechanismus des Menschen. Und zwar das Mitgefühl des „Sicheren“ gegenüber dem „Bedürftigen“. Überspitzt formuliert haben in diesem Fall die Eltern die Rolle der „mitfühlenden, fürsorglichen Sicheren“ (= „Ich stelle den emotionalen Beutel zur Verfügung“) und das Baby die Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“ (= „Ich brauche den emotionalen Beutel zum Überleben!“). Wobei natürlich die Macht des Babys davon abhängt, dass die Eltern dem Baby gleichzeitig diese Macht auch *geben* und sich den Bedürfnissen des Babys dienend unterordnen.

Damit der Bedürftige überleben kann und sein Bedürfnis gestillt wird,

ist er der Chef über das, was geschehen soll, um sein Bedürfnis zu stillen. Der Bedürftige hat die Macht (wenn ihm gleichzeitig die Macht von anderen gegeben wurde) und *bestimmt*, wann das Bedürfnis gestillt ist. Der Sichere *dient* freiwillig dem Bedürftigen mit Hilfe seiner Sicherheit – ist also dem Bedürftigen gerne untergeordnet. Eine vollkommen normale und natürliche Rangfolge im Überlebensgefüge aller Säugetiere und damit auch der gesamten Menschheit. Das ist die unangefochtene natürliche Basis all unserer zwischenmenschlichen Beziehungen! Das Kümmern um Schmerz und der Überlebenswunsch haben Vorrang. Das sehen wir beispielsweise auch im Straßenverkehr an der Verkehrsregel, dass jeder Krankenwagen mit Blaulicht überall Vorrang erhält. Ich habe es „Heilungshierarchie“ genannt (siehe dazu mein kostenloses E-Book „Heilungshierarchien“ auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)).

Solange diese Rangfolgen-Basis funktioniert, ist alles gut. Hier gibt es noch keine Kriegs-Trance, denn der Sichere lebt liebevoll und gerne sein komplettes Mitgefühl und seine Fürsorge gegenüber dem Bedürftigen, damit der Bedürftige *ebenso* überleben kann. Der Sichere ist momentan auf der sicheren Seite, sein Überleben ist jetzt gerade gesichert. Deswegen steht er dem Bedürftigen für das allmähliche Herstellen seiner eigenen Sicherheit gerne zur Verfügung – und fühlt auch gleichzeitig einen Sinn in seiner Hilfe und Unterstützung. Es gibt ein sinnvolles Ziel.

Wodurch entsteht nun eine Kriegs-Trance?

Ich behaupte: durch eine Verkettung von drei ungünstigen Umständen.

### **Erster ungünstiger Umstand:**

Die Rangfolge zwischen dem Bedürftigen (= Chef) und dem Sicheren (= Dienender) ist nicht stabil, denn der Sichere ist auch nur ein Mensch und hat Phasen der Bedürftigkeit, der Unsicherheit. In den Momenten, in denen der Sichere seine Rolle gegenüber dem Bedürftigen nicht mehr ausüben kann, selbst zum Bedürftigen wird, selbst um sein „Überleben“ zu kämpfen beginnt und Hilfe braucht, kippt das vorher scheinbar stabile Gefüge. Wenn während einer Operation im Krankenhaus der Chirurg selbst ohnmächtig wird, kann er seinen Patienten nicht mehr weiter

operieren.

In solchen Umkip-Momenten kann der Sichere nicht mehr dem Bedürftigen zur Verfügung stehen, sondern ist mehr auf sich selbst, auf seinen eigenen Heilungsprozess konzentriert und benötigt selbst Mitgefühl und Hilfe.

Unser Bundespräsident Joachim Gauck hat in seiner Festakt-Rede zum Tag der deutschen Einheit am 3. Oktober 2015 gesagt: „Unser Herz ist weit, aber unsere Möglichkeiten sind endlich.“

Zurzeit (Anfang Oktober 2015) kann Deutschland den enorm großen Flüchtlingsstrom noch mit großem Herzen aufnehmen. Doch wenn es so weiter geht, wird vielleicht irgendwann auch Deutschland in die Rolle des bedürftigen Landes wechseln, das nicht mehr allein mit den Flüchtlingen fertig wird, sondern Hilfe von außen benötigt.

An diesem Rollenwechsel ist niemand schuld! Er passiert immer wieder im Leben. Es ist ein unglücklicher „Zufall“, so wie nicht immer die Sonne scheinen kann, sondern irgendwann auch einmal ein Gewitter aufkommt und Naturkatastrophen geschehen. Der Rollenwechsel eines Sicheren in die Rolle des Bedürftigen, ohne dass der andere Bedürftige gleichzeitig in die Rolle des Sicheren wechseln kann, ist eine „normale Naturkatastrophe“. Zwei Bedürftige haben miteinander zu tun und können sich ihre Bedürfnisse gegenseitig nicht erfüllen. Dabei kann es niemand vorhersehen, dass er plötzlich in die Rolle des Bedürftigen rutscht. Hätte er es selbst vorhergesehen, dann hätte er es „sicher“ auffangen können. Jeder Wechsel in die Rolle des Bedürftigen ist also immer mit einer Unfähigkeit und Unwissenheit verknüpft und kann von demjenigen daher auch nicht verhindert werden. Gleichzeitig kann niemand etwas dafür, dass auch der andere gerade bedürftig ist und nun zwei Bedürftige gleichzeitig nach Hilfe schreien und sich gegenseitig nicht helfen können. Keiner kann also etwas dafür, dass eine solche Naturkatastrophe passiert.

Ich konzentriere mich im Folgenden auf eine alleinerziehende Mutter, weil es leichter zu beschreiben ist. Wer möchte, kann statt „Mutter“ auch immer die „Eltern“ einsetzen. Meistens bringt der Vater noch einmal eine andere Dynamik mit herein, die alles komplexer macht. Deshalb beschränke ich mich für mein Ziel, Ihnen das Entstehen einer Kriegs-

Trance deutlich zu machen, auf die „am einfachsten zu beschreibende Zelle“: Mutter und Kind. Natürlich kann eine Kriegs-Trance auch in allen anderen Kontakten und Beziehungen und in allen anderen Altersstufen entstehen. Ich bitte Sie also, das folgende Beispiel nicht als ausschließliche Keimzelle einer Kriegs-Trance zu sehen, sondern nur als eine Möglichkeit von vielen.

Angenommen die Mutter hat bisher gegenüber dem Baby die Rolle der Sichereren und steht mitfühlend zur Erfüllung der Baby-Bedürfnisse zur Verfügung. Wenn sie nun zur Bedürftigen wird, weil sie sich plötzlich und überraschend überfordert fühlt und eine Auszeit braucht oder krank wird und momentan nicht auf das Baby reagieren kann, dann ist das eine „Naturkatastrophe“, die sich sowohl auf das Baby als auch auf die Mutter auswirkt.

Das Baby ist immer noch in der Rolle des Bedürftigen, macht aber nun die Erfahrung, dass die Mutter nicht mehr auf das Schreien reagiert. Im wörtlichen Sinne fühlt das Baby: „Ich kann die Mutter nicht mehr steuern. Sie reagiert nicht mehr auf mich. Mir fehlt der emotionale Beutel!“ Und natürlich löst das beim Baby eine enorm starke Existenzangst aus, eine Überlebensangst. Das Überleben ist bedroht. Denn das Baby kann nicht vorausfühlen, wie lange die Mutter sich zurückzieht, wie lange sie krank ist und wann sie wiederkommt. Das Baby macht die Erfahrung, dass die Mutter nicht mehr reagiert, dass es keine „Macht“ mehr über die Mutter hat, es sich dadurch *ohnmächtig* fühlt und das eigene Überleben nicht einmal durch Schreien sichern kann. Dieser Moment ist für das Baby eine traumatische Situation, ein enorm großer Schmerz, der verarbeitet werden will. Eben eine Naturkatastrophe. Diese Naturkatastrophe ist ein fruchtbarer Boden, auf dem sich eine Kriegs-Trance entfalten kann.

Für die bedürftige aber auch gleichzeitig mitfühlende Mutter ist diese Situation genauso traumatisch. Sie erlebt einen schlimmen Zwiespalt. Auf der einen Seite fühlt sie sich aus irgendeinem guten Grund überfordert oder ist krank. Ihr bleibt nichts anderes übrig und sie muss gerade das Baby schreien lassen. Sie unterbricht notwendigerweise ihre Suche danach, was dem Baby helfen kann. Sie kümmert sich um sich selbst und lässt für eine bestimmte Zeit das schreiende Baby allein oder übergibt es an jemand anderen.

Auf der anderen Seite hat die Mutter weiterhin Mitgefühl mit dem Baby, ist sich bewusst, was sie dem Baby antut und dass das Baby gerade extrem unter seiner Existenzangst leidet. Die Mutter ist aber hilflos und weiß momentan keinen anderen Ausweg. Sie kann die Reaktion ihres Babys verstehen und kann das Leid des Babys tief in ihrem Herzen mitfühlen, ist aber trotzdem im Moment mit ihren Möglichkeiten am Ende und muss sich selbst für einen Moment Vorrang geben – bis sie ihr Gleichgewicht wiedergefunden hat und dem Baby wieder komplett als „dienende Sichere“ zur Verfügung stehen kann.

Nicht nur für das Baby, sondern auch für die Mutter ist diese Situation ein Trauma, weil Sie sich voll bewusst ist, was ihr Baby durchmachen muss und was sie ihrem Baby im Grunde „antut“. Sie wird durch diese Naturkatastrophe unabsichtlich zur „Täterin“, die durch ihr Nicht-Kümmern oder durch ihre Unfähigkeit dem Baby Leid zufügt. Sie kann dem Baby gerade keinen notwendigen Gebärmutterersatz bieten.

Wichtig ist dabei immer – und ich betone das hier noch einmal: **Niemand kann etwas dafür!** Niemand ist schuld an dieser Naturkatastrophe. Weder die Mutter kann als „Täterin“ etwas dafür, dass ihre Kräfte schwinden oder dass sie Fehler macht und sie selbst vorübergehend zur Bedürftigen wird, noch das Baby kann etwas dafür, dass es auf das Fehlen der mütterlichen Fürsorge und auf das Gefühl der Machtlosigkeit mit einem tiefen traumatischen Schmerz reagiert und Überlebensangst fühlt.

Wie geht es nun weiter?

Ich möchte im Weiteren zwei Wege verfolgen, die an diese Naturkatastrophe anknüpfen. Der eine Weg führt an einer Kriegs-Trance vorbei – hinein in ein glückliches Leben, in dem man sich wirklich schamlos, hemmungslos, spaßig, authentisch, frei, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch fühlt. Der andere Weg lässt den Zustand einer Kriegs-Trance entstehen.

Wenn ich später diesen anderen Weg in die Kriegs-Trance hinein ausführlich erläutere, werde ich in dem Zusammenhang auch den zwei-

ten und dritten ungünstigen Umstand erklären. Zunächst beginne ich aber mit dem Weg, der an der Entwicklung einer Kriegs-Trance vorbei in ein glückliches und freies Leben hinein führt:

Wir wissen alle, dass es keinen Menschen geben kann, der immer „überlegen“ und „sicher“ ist, immer den Überblick hat, sich um alles kümmern kann, für jeden hilfreich zur Verfügung steht und in jeder Problemsituation die Lösung weiß. Nicht einmal unsere Bundeskanzlerin oder der Papst. Deswegen gibt es immer wieder solche Wechsel, in denen der scheinbar „Sichere“ vorübergehend zum „Bedürftigen“ wird, sich nicht kümmern kann, keine hilfreiche Idee hat oder mal einen Fehler macht.

Jede Mutter kommt auf natürliche Weise ab und zu an ihre Grenzen. Sie erlebt Phasen, in denen sie nicht optimal für ihr Baby zur Verfügung stehen kann und das Baby darauf mit Ohnmachtsgefühlen und einem tiefen traumatischen Schmerz reagiert. Die mitfühlende Mutter weiß nicht mehr weiter oder muss sich gerade um sich selbst kümmern oder macht aus Versehen mal einen Fehler, durch den das Baby Schmerz, Ohnmacht oder Angst fühlt.

Auch jeder Chef einer Firma stößt immer mal wieder an seine Grenzen oder macht Fehler. Jeder Arzt und jeder Sanitäter sind fehlbar. Jeder Experte hat Lücken in seinem Wissen. Jeder Lehrer hat seine Schwächen. Psychotherapeuten haben psychische Probleme. Politiker werden mit neuen Situationen konfrontiert und ringen bedürftig nach Lösungen. Geübte professionelle Nachrichtensprecher versprechen sich. Die hochgeachtete Fußballnationalmannschaft von Brasilien verliert während der Weltmeisterschaft 2014 plötzlich gegen Deutschland mit 1 : 7. Immer wieder erleben wir, dass „Sichere“ zu „Bedürftigen“ werden. Solche Naturkatastrophen sind auch in einem eventuell gelösten Zustand selbstverständlich nicht zu verhindern. Fehler, Unsicherheiten und Schwächen gehören zum Leben und sind Teil unseres natürlichen Wachstumsprozesses. Wir müssen also auf jeden Fall mit solchen Naturkatastrophen leben, in denen mehrere Bedürftige miteinander zu tun haben und gegenseitig voneinander etwas brauchen, ohne es sich geben zu können. Es bleibt uns nur noch übrig, **aus diesen Naturkata-**

## **strophen zu lernen und optimal mit ihnen umzugehen.**

Wie geht eine ehrliche, kreative, emotional ungebremste, freie, hemmungslose, schamlose, spaßige, authentische und gleichzeitig empathische Mutter mit einer solchen Naturkatastrophe um?

Ich nutze die neun Indizien für eine Kriegs-Trance aus dem ersten Kapitel des Buches „Die Kriegs-Trance“ als „Checkliste“:

### **1. Indiz: Mitgefühl abgestellt?**

Auch wenn die Mutter noch so sehr unter dieser Naturkatastrophe leidet, weil sie mit dem Baby mitfühlt und genau spüren kann, wie schlecht es dem Baby gerade geht, stellt sie ihr Mitgefühl nicht ab. Sie fühlt weiterhin intensiv mit dem Leid des Babys mit, lässt dieses Leid-Gefühl in sich selbst fließen, während sie sich um sich selbst kümmert. Sie versteht die Reaktion des Babys voll und ganz. Und sie weiß, dass sie bald wieder für das Baby als Dienende zur Verfügung stehen kann und dass sie ihr Bestes gibt. Besser geht nicht. Sie kann der aktuellen Naturkatastrophe zustimmen, ohne sie zu verharmlosen. Möglicherweise hält sie diesen Schmerz am besten aus, indem sie ihn emotional ausdrückt, wie z. B. durch Weinen, durch das Fließenlassen ihrer Tränen.

Kurz: Die Mutter ist selbst bedürftig, kann gerade nicht fürsorglich handeln, bleibt aber in ihrem Herzen gleichzeitig offen, bleibt emotional im Fluss und hat tiefes Mitgefühl für das Leid ihres Babys, das sie selbst zu verantworten hat.

### **2. Indiz: Schlechtes Gewissen?**

Weil die Mutter weiß, dass sie ihr Bestes gibt und dass solche Naturkatastrophen nicht vermeidbar sind, weil jeder Mensch fehlbar ist und nicht immer perfekt durchhalten kann, und weil sie die Naturkatastrophe hinterher vollständig emotional verarbeitet, hat sie kein schlechtes Gewissen. Wenn sie wieder die Möglichkeit hat, sich um das Baby zu kümmern, ist sie wieder voll und ganz da, ohne sich selbst schwächende Vorwürfe dafür zu machen, was das Kind durchleiden musste.

### **3. Indiz: Schuldzuweisung?**

Sie ist sich bewusst, dass niemand eine solche Situation verhindern kann. Daher gibt sie auch weder dem schreienden Kind noch sich selbst eine Schuld daran. Sie konzentriert sich darauf, während der Naturkatastrophe als auch hinterher so ausgleichend und heilend wie möglich mit ihr umzugehen.

#### **4. Indiz: Harte Verteidigung?**

Weil sie kein schlechtes Gewissen hat, braucht sie sich auch anderen gegenüber nicht zu verteidigen, falls andere ihr eine Schuld zuweisen sollten. Sie kann voll und ganz dazu stehen, dass sie fehlbar ist, dem Baby nicht optimal zur Verfügung stehen konnte und durch ihre Schwäche, durch ihr Nicht-Kümmern zur „Täterin“ geworden ist. Sie weiß nach wie vor, dass sie ihr Bestes gibt, und sie weiß, dass die Situation nachträglich sehr gut verarbeitet und daraus gelernt werden kann.

#### **5. Indiz: Fehler bekämpfen?**

Weil sie zu ihren Fehlern stehen kann und bereit ist, aus diesen Fehlern zu lernen und das Beste daraus zu machen, kämpft sie nicht gegen Fehler. Für sie gehören solche Naturkatastrophen dazu und sie ist offen für die Folgen, denen sie sich aus ganzem Herzen stellt und die sie für die Zukunft konstruktiv nutzt.

#### **6. Indiz: Angst vor Fehlern haben?**

Sie hat keine Angst vor Fehlern, weil sie immer die Bereitschaft hat, die Folgen zu verarbeiten, aus Fehlern zu lernen und sich immer weiter zu verbessern, so gut es ihr möglich ist. Außerdem hat sie Mitgefühl mit allen Menschen, die ihr Verhalten gegenüber dem Baby als Fehler einstufen würden.

#### **7. Indiz: Befehlston?**

Weil sie ihr Mitgefühl gegenüber ihrem Baby nicht abstellt, kann sie sehr gut nachempfinden, wie es ihrem Baby gerade geht. Sie weiß, dass das Leid des Babys immer mit ihr selbst zusammenhängt. Deswegen muss sie dem Baby gegenüber auch nicht hart auftreten. Sie vermeidet nicht ihr eigenes Leidgefühl, kämpft nicht gegen ein schlech-

tes Gewissen, verurteilt sich nicht selbst, sondern kann es aushalten. Sie muss das Baby nicht für sein Schreien und sein Leid bestrafen, muss ihm nicht streng befehlen, mit dem Schreien aufzuhören, sondern sie hat Verständnis und Mitgefühl für das Leid des Babys – und auch für ihr eigenes Leid. Sie nimmt die komplette Situation vollständig ernst.

### **8. Indiz: Sein Tätersein verleugnen?**

Sie steht voll und ganz zu ihrer Fehlbarkeit und muss daher auch nicht leugnen, dass sie durch ihre eigene Schwäche, durch ihre Krankheit, durch ihr Nicht-Kümmern oder durch ihr Fehlverhalten zur „Täterin“ gegenüber dem Baby wurde. Sie kann ihr Tätersein liebevoll anschauen, steht dazu und nimmt alle Folgen auf sich, verarbeitet den Schmerz und lernt daraus konstruktiv.

### **9. Indiz: Nicht-Verarbeitung von Schmerzerlebnissen?**

Die Folgen dieser Naturkatastrophe, dieses Traumas sind: Die Mutter verarbeitet dieses Erlebnis komplett, indem sie alle ihre Emotionen beim Mitfühlen mit ihrem Baby vollkommen fließen lässt. Sie weint die Tränen, die sie weinen muss, durchfühlt intensiv das Leid und den emotionalen Schmerz, den sie selbst in dieser Situation durch ihr Mitgefühl mit ihrem Baby erfahren musste. Sie weint darüber, wie sehr ihr Baby durch ihre Schwäche leiden musste, und kann auf diese Weise gleichzeitig oder nachträglich die Situation emotional verarbeiten und die schmerzvolle Ladung auflösen. Sie schämt sich keiner einzigen Träne (siehe zu diesem Thema mein kostenloses E-Book „Der Mann, der sich glücklich weinte“ auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)).

**Diese vollständige Verarbeitung ihres Schmerzes führt dazu, dass in ihr weder ein schlechtes Gewissen noch ein Problem mit ihrem „Tätersein“ heranreifen kann.**

Gleichzeitig oder anschließend gibt sie dem Kind allen Raum, in den Armen der Mutter ebenfalls das Trauma nachträglich vollständig zu verarbeiten. Sie versteht es, warum das Kind noch eine Zeit lang durch die endlich wieder vorhandene Nähe der Mutter Tränen fließen lassen

muss. Geduldig, verständnisvoll und mitfühlend begleitet sie den nachträglichen Verarbeitungsprozess des Babys, das sich in den Armen der Mutter ganz allmählich wieder beruhigt und wieder öffnet.

Dieser Verarbeitungsprozess braucht so lange Zeit und so viele Tränen, bis beide sich wieder gut und ausgeglichen fühlen. Dann kann sich das angenehme, fröhliche, spaßige gemeinsame Leben fortsetzen, in welchem das Baby seine Macht gegenüber der Mutter wieder sicher hat, wieder „Selbstwirksamkeit“ erfährt, sein Leben und seine Sicherheit genießt und die Mutter dem Baby voller Freude fürsorglich dient – bis zur nächsten Naturkatastrophe und anschließenden fließenden Schmerzverarbeitung.

## Wie entsteht eine Kriegs-Trance?

Was muss nun geschehen, dass aus dieser Naturkatastrophe der Zustand einer Kriegs-Trance entsteht, die das Leben der Mutter als auch das Leben ihres Kindes nachteilig und schmerzvoll beeinflusst? Wie funktioniert der andere Weg? Hinein in eine Kriegs-Trance?

### **Zweiter ungünstiger Umstand:**

Ich beginne mit Indiz 9 – mit der Nicht-Verarbeitung von Schmerzerlebnissen, denn diese Nicht-Verarbeitung ist meiner Erfahrung nach der Schlüssel zu dem Verständnis jeder Kriegs-Trance.

Ich sprach davon, dass eine Kriegs-Trance durch eine Verkettung von drei ungünstigen Umständen entsteht. Der erste ungünstige Umstand ist, dass eine Naturkatastrophe passiert, wenn mehrere Bedürftige zusammen sind, die gegenseitig voneinander Hilfe wollen, sich aber keine Hilfe geben können. Sie können sich nicht so helfen, wie der jeweils andere es braucht. So entstehen bei jedem Bedürftigen Ohnmachtsgefühle.

Der zweite ungünstige Umstand ist nun, dass wir uns in unserer aktuellen Gesellschaft leider kaum bewusst sind, wie wichtig eine emotionale Verarbeitung einer solchen Naturkatastrophe, eines solchen schmerzvollen Erlebnisses ist. Diese Unwissenheit führt dazu, dass wir uns nicht um solche Verarbeitungsprozesse kümmern, sondern sie sogar oft noch unterdrücken und als „Schwäche“ abwerten. Und das wiederum ist der beste Dünger für eine Kriegs-Trance.

Kein Mensch ist schuld an diesem zweiten ungünstigen Umstand.

Denn seit die Menschheit existiert, ist man sich zwar des menschlichen Phänomens der Tränen bewusst, doch bis heute werden Tränen von den meisten Menschen auf den „Ausdruck von Schmerz“ reduziert – und nicht auch als „wichtigen Schmerzverarbeitungsprozess des Gehirns“ erkannt. Wenn jemand weint, dann denken wir, dass es ihm momentan offensichtlich schlecht geht. Wir meinen, seine Tränen sind „nur“ eine Begleiterscheinung seines Schmerzes.

Dass aber das Weinen mehrere Funktionen hat, wird heute vom Großteil unserer Gesellschaft nicht gesehen. Auch gibt es dazu keine wissenschaftliche Klarheit. Nur wer sich mit Psychologie und Therapien ein wenig auseinandergesetzt hat, kennt es, dass Tränen auch befreien und belastende emotionale Ladungen auflösen können – und zwar nachhaltig. Ich bin darauf im Buch „Die Kriegs-Trance“ ab Seite 156 ausführlich eingegangen. An dieser Stelle soll der Hinweis genügen, dass die allgemeine Sichtweise, dass ein weinender Mensch „nur“ leidet und traurig ist (und keinen wichtigen Verarbeitungsprozess durchlebt), eine Mitursache an der Entwicklung von Kriegs-Trancen darstellt.

**Kurz: Die Unwissenheit darüber, dass Tränen einen wichtigen Schmerzverarbeitungsprozess unterstützen und dass die Unterbrechung des Weinens gleichzeitig den Prozess unterbricht, stellt den zweiten ungünstigen Umstand dar, der für die Entwicklung einer Kriegs-Trance verantwortlich ist.**

Die Trauerkultur ist in Deutschland sehr unterentwickelt. Man erwartet von Menschen, die einen nahen Angehörigen oder Partner oder geliebten Menschen verloren haben, dass sie sich innerhalb weniger Wochen von diesem Verlust wieder erholen. Und wer dann immer noch weint, der sei depressiv und müsse Medikamente bekommen.

In Wirklichkeit ist ein Trauerjahr äußerst wichtig. Denn man erlebt immer wieder Momente, die einen an den Verstorbenen erinnern. Viele Neuronenverbindungen im Gehirn sind mit dem Verstorbenen verknüpft und werden aktiviert, sobald im gegenwärtigen Alltag etwas erlebt wird, das im Zusammenhang mit dem Verstorbenen steht. In diesen Momenten meldet das Gehirn sein Bedürfnis nach Schmerzverarbeitung bei dieser speziellen Neuronenverbindung an (man fühlt Traurigkeit). Das Gehirn möchte trauern, weinen, den Verlust in jedem neuronalen Netzwerk verarbeiten, der mit dem Verstorbenen verknüpft ist. Das erste

Weihnachten ohne ihn, den ersten Geburtstag, das erste Osterfest, der erste Urlaub etc.

Wenn man das Ziel verfolgt, dass ein Mensch mit dem Weinen aufhört, dann bewirkt man damit gleichzeitig, dass auch der wichtige Verarbeitungsprozess eines emotionalen Schmerzes aufhört. Und was passiert, wenn man einen emotionalen Schmerz nicht verarbeitet? Er bleibt bestehen und kann immer wieder reaktiviert werden. Wenn ein emotionaler Schmerz bestehen bleibt, dann beginnt man, sich gegen die Reaktivierung zu schützen. Man kann an dieser Stelle nicht mehr offen sein und mit anderen Menschen mitfühlen. Man bleibt in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“ stecken und kann sich nicht in die Rolle des „dienenden Sichereren“ weiterentwickeln. Hier wird aus einem Schutzbedürfnis heraus die Fähigkeit des Mitfühlens mit anderen Menschen blockiert. Das Mitgefühl wird abgestellt. Kriegs-Trance.

Ich übertrage das einmal auf die alleinerziehende Mutter und ihr Baby. Wenn die Mutter die Sichtweise hat, dass das Weinen des Babys nur einen gegenwärtigen aktuellen Schmerz ausdrückt und dass man die Ursache für diesen Schmerz einfach nur zu beseitigen braucht, dann tut die Mutter alles für das Baby, bis es aufgehört hat zu weinen. Die Mutter verfolgt also das Ziel, dass das Baby nicht mehr weint. Dieses Ziel ist richtig, doch eines wird dabei übersehen: Es könnte sein, dass manchmal das Baby nicht wegen eines aktuell noch vorhandenen Schmerzes weint (z. B. Hunger oder ein anderer körperlicher Schmerz), sondern dass es einen bereits *vergangenen* Schmerz gerade *nachträglich* verarbeitet. Woran man das vielleicht erkennen könnte, beschreibe ich im Buch „Die Kriegs-Trance“ ab Seite 184.

Falls sich das Baby in einem solchen nachträglichen Verarbeitungsprozess befinden sollte und die Mutter weiterhin das Ziel verfolgt, dass das Baby mit dem Weinen aufhört, dann lenkt sie das Baby von seinem Verarbeitungsprozess ab. Sie unterbricht den Verarbeitungsprozess und das Baby bleibt in einem unverarbeiteten Schmerz stecken, den es bei nächster Gelegenheit versucht, *nachträglich* weiter zu verarbeiten.

Schauen wir uns die Situation noch genauer an: Wenn ein Baby einen *vergangenen* Schmerz *nachträglich* verarbeitet und weint, dann kann die Mutter so lange suchen, wie sie will. Sie wird *keine aktuelle*

Ursache für den Schmerz des Babys finden. Sie kann nichts tun, dass das Baby aufhört. Sie kann nur mitfühlendes Verständnis haben, dem Baby *viel körperliche Nähe* (!) bieten (= Gebärmutterersatz) und warten, bis der Schmerz vollkommen verarbeitet ist und das Baby von allein aufgehört hat zu weinen.

Wer das aber nicht weiß, der wird als mitfühlende Mutter allmählich verzweifeln und hält es nicht mehr aus, dem Baby scheinbar nicht helfen zu können. Denn wenn ein Baby einen Schmerz nachträglich verarbeitet und die Mutter projiziert in das Baby, dass es ihm jetzt gerade „schlecht“ geht, dann leidet die mitfühlende Mutter mehr als sie eigentlich müsste. Je länger dieses Leid andauert und je länger die Mutter die Erfahrung machen muss, dass sie das Kind nicht beruhigen kann, umso größer wird die Chance, dass die Mutter ihr Mitleiden irgendwann nicht mehr aushält. Sie rutscht von der Rolle der „Sicheren“ in die Rolle der „Bedürftigen“ ab. Naturkatastrophe.

Eine Mutter, die sich der wichtigen Schmerzverarbeitungsprozesse nicht bewusst ist, wendet sie natürlich auch nicht auf sich selbst an. Das bedeutet: Wenn sie leidet und Schmerz empfindet und mit ihrem schreienden Baby mitfühlt, achtet sie nicht darauf, dass sie diesen Schmerz selbst verarbeitet (Indiz 9: Nicht-Verarbeitung von Schmerzerlebnissen). Und so wird ihr Mitgefühl zu einem unerträglichen Mitleiden.

Die Schmerzerlebnisse sammeln sich in ihr an und werden immer unangenehmer, weil sie nicht verarbeitet werden. So beginnt sie unbewusst ihre Fähigkeit zum Mitgefühl zu blockieren, um sich vor dem „Leid“ zu schützen. Durch das Abstellen des Mitgefühls entsteht eine Kriegstrance (Indiz 1: Mitgefühl abstellen). Deshalb kann diese Mutter in der Rolle der Bedürftigen *nicht* gleichzeitig Mitgefühl mit ihrem Umfeld haben, sondern sie ist plötzlich mit sich selbst beschäftigt, fühlt sich hilflos und wünscht sich von ihrem Umfeld Hilfe.

Der ohnmächtige Wunsch nach Hilfe ist in diesem Zustand eine Verantwortungsabgabe. Die Verantwortung für die Lösung des aktuellen Problems liegt aus der Sicht der Mutter plötzlich im Außen (Indiz 3: Schuldzuweisung). Sie schaut nicht mehr auf sich selbst, sondern sie schaut nach außen auf ihr Umfeld und sucht hilflos dort die Lösung. Das bedeutet wiederum, dass in der Mutter allmählich Gefühle aufsteigen, in denen sie unabsichtlich beginnt, das Kind für die gesamte Leidsituation

verantwortlich zu machen.

Es könnte sein, dass die Mutter nun auf das Kind böse wird (Indiz 7: Befehlston), obwohl sie das gar nicht will. Sie beginnt in ihrer Hilflosigkeit, dem Kind eine Schuld zu geben und gegen das Weinen des Kindes zu kämpfen (Indiz 5: Fehler bekämpfen), weil sie keine Lösung findet und das Baby einfach nicht aufhören will. Dabei empfindet sie sich selbst zwar als unschuldig, weil sie einfach nicht anders kann, als sich so zu fühlen und zu verhalten, wie sie sich gerade fühlt und verhält (Indiz 8: sein Tätersein verleugnen). Doch auf der anderen Seite hat sie auch ein schlechtes Gewissen und kommt aus diesem Zustand nicht heraus (Indiz 2: schlechtes Gewissen). Und das alles, weil sie die Schmerzen, die sie erlebt und miterlebt, nicht emotional verarbeitet.

### **Dritter ungünstiger Umstand:**

Es gibt einen dritten ungünstigen Umstand, der so eine Situation zwischen Baby und Mutter negativ beeinflusst: das fehlende Wissen um „resonierende Empfindungen“<sup>4</sup>.

Die meisten Menschen haben das Phänomen schon erlebt, nehmen es aber nicht wirklich ernst: Wenn es einem anderen Menschen schlecht geht, auch wenn er es nicht wirklich zeigt, sondern so tut, als ginge es ihm gut, fühlt man sich in seiner Gegenwart irgendwie unwohl.

Da ein Baby mit der Fähigkeit des Mitgefühls auf die Welt kommt und durch seine ersten neun Monate in der Gebärmutter auf besondere Weise mit der Mutter verbunden ist, kann es in Resonanz zur Mutter empfinden, wann es der Mutter gut und wann es ihr schlecht geht. Selbstverständlich gibt es auch Situationen, in denen eine Mutter in der Krise steckt, weil sie andere Sorgen hat, wie z. B. finanzielle Sorgen, Zeitdruck, Probleme mit dem Partner, Probleme mit den eigenen Eltern oder mit den Schwiegereltern, Probleme im Job (falls die Mutter wieder berufstätig ist), Verlustschmerzen, weil gerade eine gute Freundin gestorben ist etc.

---

<sup>4</sup> Siehe ausführlich im Buch „Die Kriegs-Trance“ ab Seite 191 oder im kostenlosen E-Book „Resonierende Empfindungen“ auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de).

Wenn also eine Mutter bewusst oder unbewusst in ungelösten Gefühlen steckt, dann kann das Baby dies mitempfinden. Es hat „resonierende Empfindungen“, fühlt sich nicht gut und weint. Wenn dann die Mutter danach sucht, wie sie das Baby beruhigen kann, dann wird sie auch in diesem Fall keine Möglichkeit finden. Denn das Baby reagiert ja gerade ganz direkt auf die Stimmung der Mutter. Die Mutter müsste also ihre *eigene* Stimmung verändern, *ihre* ungelösten Gefühle lösen und klären, dann würde das Baby nicht mehr weinen müssen.

Ein Beispiel aus meinem Umfeld: Eine Mutter erlebte mit ihrem Baby eine sehr traumatische Geburt. Es war schlimm für beide. Die Mutter hatte große Angst, weil das Baby im Geburtskanal stecken geblieben ist und die Ärzte über lange Zeit alles versuchten, die Geburt zu vollenden. Irgendwann gab es auch ein Happy End – aber der Weg dorthin war für Mutter und Kind äußerst schmerzhaft und mit großen Überlebensängsten verknüpft.

Weil die Mutter nicht wusste, dass so ein Erlebnis emotional nachträglich verarbeitet werden kann, blieb sie nach der Geburt „tapfer“ und suchte danach, die schmerzvollen Phasen dieses Geburtserlebnisses als „endlich überstanden“ möglichst schnell zu vergessen. Doch auf der unbewussten Ebene wirkte es weiter, denn das Baby spürte das unverarbeitete Trauma der Mutter. Es bekam zwar viel Fürsorge, konnte jedoch auch das blockierte Mitgefühl der Mutter fühlen. Es weinte und schrie überaus viel im Laufe der nächsten Monate und verlangte im Grunde nach Mitgefühl und Nähe. Aber selbst durch viel Körperkontakt konnte die Mutter das Kind nicht zufrieden stellen. Eine einfühlsame Heilpraktikerin gab der Mutter Unterstützung und erzählte ihr, wie wichtig eine Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen sei. Erst als die Mutter die Geburtssituation in ihren Gedanken noch einmal auftauchen ließ und darüber heftig zu weinen begann und so lange weinte, bis sie sich bei Gedanken an die Geburt ausgeglichen fühlen konnte, hörte das Baby auf, so häufig zu weinen und zu schreien.

Wenn also ein Baby aus resonierenden Empfindungen heraus weint und schreit, weil es der Mutter nicht gut geht und dadurch dem Baby das Gefühl von Nähe fehlt, dann wäre die Lösung für die Mutter, sich durch die Tränen des Babys anstecken zu lassen, ebenfalls zu weinen und dadurch in sich selbst einen Verarbeitungsprozess anzuregen. Das

Ergebnis wird sein, dass das Baby sich schneller beruhigen wird, weil es nun zu dem unverarbeiteten Schmerz der Mutter nicht mehr resonierend mitempfinden muss. Denn sobald sich ein Mensch in einem echten, tief berührenden Verarbeitungsprozess befindet und dadurch ein ungelöstes Thema komplett löst, fühlen sich die mitfühlenden Menschen in der Umgebung plötzlich ganz automatisch erleichtert.

Hätte die Mutter das Geburtstrauma nicht verarbeitet, dann wäre auf diesem unverarbeiteten Schmerz zwischen Mutter und Kind eine Kriegs-Trance entstanden. Die Mutter wäre durch das überdurchschnittliche Weinen des Kindes an ihre eigenen Grenzen gestoßen, wäre zur Bedürftigen geworden, hätte begonnen, die Hilfe für sich selbst im Außen zu suchen, Verantwortung abzugeben, dem Baby eine Schuld zuzuweisen und hätte gegen das unermüdliche Schreien des Babys gekämpft. Und wenn die Mutter gegen den Schmerzausdruck des Babys zu kämpfen beginnt, dann bekommt das Baby das Gefühl, dass es in seinem Schmerzausdruck nicht mehr ernst genommen wird. Im schlimmsten Fall vermittelt die Mutter dem Kind, dass es etwas falsch macht, dass dieser Fehler nicht gut ist, dass es eine Art „Täter“ für die Unwohlgefühle der Mutter ist. Die Mutter hat kein Mitgefühl mehr mit dem Kind und lebt eine strenge Schuldzuweisung in Richtung des Kindes. Im schlimmsten Fall wird aus Verzweiflung das leidende oder schreiende Kind geschlagen oder allein gelassen.

Jetzt geht es noch weiter: Weil der zweite ungünstige Umstand bedeutet, dass man sich nicht bewusst ist, dass schmerzhafte Situationen nachträglich emotional verarbeitet werden wollen, steht die Mutter dann anschließend nach so einer Kriegs-Trance-Situation dem Kind auch nicht für eine weitere Verarbeitung dieses Schmerzerlebnisses zur Verfügung. Die Tatsache, dass sie das Kind geschlagen oder allein gelassen hat, erkennt sie nicht als ihr eigenes „Tätersein“. Sie leugnet, dass sie hier noch zusätzlich eine schmerzhafte Situation für das Kind verursacht hat. Und sie weiß auch nicht, dass das Kind dies am liebsten zusammen mit der Mutter mit viel körperlicher Nähe verarbeiten möchte. Dafür würde die Mutter nicht zur Verfügung stehen. Sie würde „hart“ bleiben (= Kriegs-Trance). So bleibt dieser Schmerz im Kind unverarbeitet. Das wiederum bedeutet, dass bei allen Situationen, durch die das Kind an

dieses schmerzhaftes Erlebnis erinnert wird, das Kind sich emotional belastet fühlt, mit sich selbst beschäftigt ist und nicht mehr mit seinem Umfeld mitfühlen kann. Hier zieht sich das Kind in sich selbst zurück, weil es Angst davor hat, weitere „Fehler“ gegenüber der Mutter zu machen. Es entstehen die ersten Kriegs-Trance-Symptome im Kind.

Vor einiger Zeit durfte ich eine Mutter und ihr Kind beobachten, die sich unbeobachtet fühlten. Sie waren allein im Hinterhof und ich saß im Büro – aber so, dass die beiden nicht wussten, dass ich sie hören konnte. Die Mutter hängte die Wäsche auf, während ihre kleine Tochter spielte. Nach einer Weile kam das kleine Mädchen zur Mutter und wollte etwas von ihr. Die Mutter reagierte zunächst ganz ruhig und sagte, dass sie im Moment nicht kann, weil sie die Wäsche zu Ende aufhängen möchte. Die Kleine sagte aber wieder: „Mama?“ und die Mutter antwortete: „Jetzt nicht.“ – „Mama?“ – „Nein.“ – „Mama?“ ...

Der Tonfall des Kindes änderte sich nicht. Das Kind wurde nicht ungeduldig, sondern wiederholte immer nur geduldig und arglos den Ruf an die Mutter, fast wie ein Spiel. Aber die Mutter wurde nun ungeduldig und auf einmal härter im Tonfall: „Ich hab dir doch schon gesagt, dass ich die Wäsche zu Ende aufhängen möchte. Bitte verstehe doch, dass ich gerade nicht kann!“

Das war der Umkipppunkt. Die Mutter wurde zur „machtausübenden Bedürftigen“ und wollte, dass ihre kleine Tochter sie „versteht“ (im übertragenen Sinn: Sie suchte nach einer „dienenden Sicherem“ und wollte Mitgefühl und Verständnis von ihrer kleinen Tochter). Ein paar Sekunden später begann das kleine Mädchen zu weinen. Sie weinte nicht, weil die Mutter keine Zeit für sie hatte, sondern sie weinte, weil die Mutter in ihrem Tonfall härter und distanzierter wurde. Denn das tat weh. Die Tochter spürte den Schmerz in der Ungeduld der Mutter – und reagierte sofort darauf, in Resonanz zur Stimmung der Mutter. Doch das konnte die Mutter in ihrer aktivierten Kriegs-Trance nicht sehen und wurde jetzt zusätzlich sogar noch böse darüber, dass ihre Tochter zu weinen begann. Dadurch wurde dem Kind indirekt mitgeteilt, dass das Weinen jetzt gerade ein „Fehler“ sei. Immer intensiver redete sie auf ihre Tochter ein, damit sie doch endlich verstehen könne, dass die Wäsche noch zu Ende aufgehängt werden müsse. Je intensiver die Mutter in ihrem Tonfall

wurde, umso intensiver weinte das Kind. Leider gab es kein Happy End in dieser Situation.

Es fehlte der Mutter das Bewusstsein dafür, dass sie durch ihr Ungeduldsgefühl aus der Rolle der „dienenden Sicheren“ in die Rolle der „machtausübenden Bedürftigen“ gewechselt hatte (erster ungünstiger Umstand: Naturkatastrophe). Es fehlte der Mutter das Wissen um die resonierenden Empfindungen in ihrer Tochter, denn das Mädchen drückte mit seinem Weinen den Schmerz der ungeduldigen Mutter aus (dritter ungünstiger Umstand). Außerdem fehlte der Mutter das Wissen um die Notwendigkeit von Schmerzverarbeitungsprozessen (zweiter ungünstiger Umstand).

Solche Momente sind die Geburtsstunden von Kriegs-Trancen in Kindern. Je öfter sie sich wiederholen, umso mehr unverarbeitete Schmerzsituationen sammeln sich im Kind an, umso tiefer rutscht es in eine Kriegs-Trance und beginnt, aus der Kriegs-Trance heraus gegen die Eltern immer öfter zu kämpfen und zu rebellieren.

Im aufgewachten Zustand hätte sich die Mutter gefragt, was das beständige Fragen ihrer Tochter („Mama?“) bei ihr für ungelöste Gefühle an die Oberfläche geholt hat und wie sie diese noch nachträglich verarbeiten könnte. Außerdem hätte sie den Tränen ihrer Tochter sofort mitfühlend Raum gegeben, anstatt sie durch Erklärungen zur Einsicht bringen zu wollen, damit sie nicht mehr weint.

Wie stellt sich nun die Kriegs-Trance-Situation zwischen Mutter und Kind auf die neun Indizien bezogen dar?

### **1. Indiz: Mitgefühl abgestellt?**

Wenn die Mutter sich in einer eigenen Krise befindet und gleichzeitig davon überzeugt ist, dass das Weinen grundsätzlich „nur“ ein Schmerzausdruck ist, dann kann sie nicht mitfühlen, dass sowohl ihr Kind als auch sie selbst einen nachträglichen Verarbeitungsprozess benötigen. Durch die ungünstigen Umstände Nr. 2 (Unwissenheit über Schmerzverarbeitung) und Nr. 3 (Unwissenheit über resonierende Empfindungen) fehlt ihr Verständnis für das Baby und für sich selbst. Weil sie kein

#### **Die drei ungünstigen Umstände**

Sowohl beim Baby/Kleinkind als auch bei der Mutter entsteht der Zustand einer Kriegs-Trance, wenn sich die folgenden drei ungünstigen Umstände miteinander verknüpfen:

1. Die Mutter muss aus irgendwelchen Gründen aus der Rolle der „Sicheren“ in die Rolle der „Bedürftigen“ wechseln.
2. Die Mutter weiß nicht, dass schmerzliche Erlebnisse währenddessen und auch nachträglich emotional verarbeitet werden wollen.
3. Die Mutter weiß nicht, dass sich ihr Baby/Kleinkind meistens in „Resonanz“ zu ihren eigenen Stimmungen und Krisengefühlen befindet, resonierende Empfindungen entwickelt und die Krisen der Mutter (auch die verdrängten, unbewussten Krisen) durch Weinen und Schreien ausdrückt.

Verständnis hat und weil sie sich deshalb vor schmerzhaftem Mitgefühl schützen muss (anstatt es zu verarbeiten), verringert sie dadurch ihr Mitgefühl. Gleichzeitig verringert sich die Fähigkeit des Mitgefühls im Baby. Denn das Baby kann ein schmerzhaftes Erlebnis nicht mehr

nachträglich zusammen mit der Mutter verarbeiten, bleibt daher in einem unverarbeiteten Schmerz stecken und beginnt, sich vor Reaktivierungen dieses Schmerzerlebnisses zu schützen.

## **2. Indiz: Schlechtes Gewissen?**

Was ist überhaupt ein schlechtes Gewissen?

Hat man eine schmerzhaft Situation für einen anderen Menschen herbeigeführt (ist also zum Täter geworden), hat intensiv mitgeföhlt, welche schmerzhaften Folgen der andere dadurch erleben musste, und hat man dieses Erlebnis selbst nicht verarbeitet, dann bleibt es in der Erinnerung mit einer schmerzhaften Ladung verknüpft. Erinnert man sich wieder an die Situation und an das eigene Tätersein, dann föhlt man auch gleichzeitig das schmerzliche (unverarbeitete) Gefühl. Das ist das schlechte Gewissen.

Eine vollständige Verarbeitung findet statt, wenn man den Schmerz intensiv durchlebt – auch nachträglich immer wieder – und dabei die notwendigen Tränen fließen lässt, bis man sich bei der Erinnerung daran ausgeglichen föhlt. Dann ist das Erlebnis als Erfahrung integriert, man hat daraus gelernt und seine Konsequenzen für sich gezogen.

Ist eine schmerzhaft Situation von Mutter und Kind nicht vollständig bis zu einem Happy End verarbeitet worden, dann hat sowohl die Mutter (zumindest unbewusst) ein schlechtes Gewissen, dass es ihrem Kind eine schmerzhaft Situation geliefert hat, als auch das heranwachsende Kind bekommt allmählich ein schlechtes Gewissen, weil sein Schmerzausdruck die Mutter in eine Krise bringt und die Mutter dem Kind dafür (unabsichtlich aus ihrem Gefühl der Verzweiflung heraus) eine Schuld gibt.

## **3. Indiz: Schuldzuweisung?**

Die Unwissenheit, dass das Baby sich „in Resonanz“ zur Mutter befindet und emotionale Ungleichgewichte der Mutter mitföhlt und ausdrückt, föhrt zur Verantwortungsabgabe der Mutter an das Baby. Sie erkennt nicht, dass sich das Baby in Resonanz zu ihrer Stimmung befindet, sieht die Schuld für das Verhalten des Babys beim Baby – und nicht bei sich selbst. Sie versucht, das Baby zu verändern, anstatt

bei sich selbst zu schauen und die eigenen unerlösten Schmerzerlebnisse zu erlösen.

Je verzweifelter die Mutter wird, je größer ihre Krise ist und je mehr Schuld sie beim Baby sieht, umso härter wird auch ihre Schuldzuweisung – bis sie beginnt, das Kind für sein Verhalten zu bestrafen und gegen die „Fehler“ des Kindes zu kämpfen.

Umgekehrt lernt auch das heranwachsende Kind allmählich eine Schuldzuweisung an die Mutter. Es imitiert die Mutter, indem es bei Problemgefühlen selbst nun anderen Menschen eine Schuld zuweist. Je mehr ein Kind eigene Schmerzgefühle mit einer Schuldzuweisung verknüpft, umso seltener verarbeitet es seinen Schmerz eigenständig. Es bleibt immer mehr in der Schuldzuweisung stecken und wartet darauf, dass sich etwas im Umfeld ändert. Dieser Zustand wird immer mehr auf die eigene Schmerzverarbeitung übertragen: Ein heranwachsendes Kind und später der Erwachsene bleibt in dem unbewussten Zustand stecken, auf den passenden Rahmen und auf die entsprechende Offenheit im Umfeld zu warten, um endlich mit Hilfe dieses offenen Umfeldes nachträglich die eigenen unverarbeiteten Schmerzerlebnisse auf natürliche Weise verarbeiten zu können.

Erst wenn die Schuldzuweisung und die Verantwortungsabgabe aufgelöst werden, man eigenverantwortlich auf sich selbst schaut und sich selbst den passenden Rahmen gibt, dann kann man seine unverarbeiteten Schmerzerlebnisse wieder selbstständig nachträglich verarbeiten.

Im Zustand der Schuldzuweisung wächst weiterhin die Kriegs-Trance und führt im Kind zu Widerständen und Trotzgefühlen gegenüber dem nicht unterstützenden Umfeld. Möglicherweise steckt hinter Trotzgefühlen die grundlegende unbewusste Schuldzuweisung des Kindes an die Mutter oder auch an andere Erwachsene: „Du gibst mir kein Verständnis, keine Nähe und keinen Raum dafür, meine schmerzhaften Erlebnisse mit dir gemeinsam zu verarbeiten!“

#### **4. Indiz: Harte Verteidigung?**

Die harte Verteidigung ist ein Aspekt der Kriegs-Trance, der erst später

zum Vorschein kommt, wenn Kind und Eltern inzwischen verbal kommunizieren können. Dieser Aspekt taucht in dem Zusammenhang der Schuldzuweisung auf. Wenn gegenseitig Schuldzuweisungen vorhanden sind und irgendwann einmal Eltern und Kind darüber reden können, dann sorgen der unverarbeitete Schmerz und das unbewusste schlechte Gewissen auf beiden Seiten dafür, dass jeder die Schuldzuweisung des anderen als „Angriff“ empfindet und sich dagegen hart verteidigt. Im schlimmsten Fall entstehen regelmäßiger Streit und Kampf. Eben: Kriegs-Trance.

### **5. Indiz: Fehler bekämpfen?**

Werden Schmerzerlebnisse nicht verarbeitet, dann wächst im Laufe der Jahre daraus die Sichtweise, dass „Fehler“ etwas Schlimmes sind. Der Schmerz bei Fehlverhalten, das möglicherweise zu weiteren Naturkatastrophen zwischen Eltern und Kind geführt hat, wird nicht verarbeitet. Auf diese Weise werden im Kind immer mehr Fehler mit unverarbeiteten Schmerzen verknüpft. Jedes Ansprechen eines Fehlers aktiviert die unverarbeiteten Schmerzen. Also versucht man Fehler zu vermeiden, wieder rückgängig zu machen oder sogar zu verstecken, um die schmerzhaften emotionalen Folgen nicht erleben zu müssen. Jede Schuldzuweisung bedeutet, dass der andere einen schlimmen Fehler gemacht hat (mindestens den Fehler, etwas missverstanden zu haben) – und schon ist der unverarbeitete Schmerz aktiviert und man reagiert mit Rechtfertigung, Verteidigung oder Vermeidungsverhalten, anstatt mit Hilfe von Mitgefühl den unverarbeiteten Schmerz nachträglich zu verarbeiten.

### **6. Indiz: Angst vor Fehlern haben?**

Dieser eben erwähnte Umgang mit Fehlern, die Verknüpfung von Fehler und unverarbeiteten Schmerzerlebnissen führt automatisch dazu, dass das Kind Angst vor Fehlern bekommt. Denn Fehler aktivieren die unverarbeiteten Schmerzerlebnisse und könnten die Folgen von harter Schuldzuweisung und weiterem Schmerz haben.

In unserer Gesellschaft ist eine der größten Ängste die Angst davor,

einen anderen Menschen nicht richtig verstehen zu können und im Verständnis „Fehler“ zu machen. Wenn sich der andere missverstanden fühlt, reagiert er innerhalb einer Kriegs-Trance mit einer harten Verteidigung oder mit Vorwürfen oder ist einfach nur genervt vom anderen. Oder er stellt sich drüber und beginnt, das Gegenüber als „dumm“ einzustufen und zu belehren. Aufgrund solcher Verhaltensmuster bei Erwachsenen wollen Kinder das Fehlermachen möglichst vermeiden und trauen sich nicht mehr, dem anderen mitzuteilen, dass sie etwas nicht verstanden haben. Sie trauen sich nicht, genauer nachzufragen und so lange am Ball zu bleiben, bis sie den Erwachsenen wirklich verstanden haben und er sich auch vom Kind verstanden fühlt. Aus Angst vor Fehlern bleiben Kinder in einem wichtigen Lernprozess stecken – in dem Lernprozess, der ihre empathischen Fähigkeiten im offenen Kontakt miteinander immer mehr ausbauen und verfeinern würde. Diese Angst vor Fehlern bleibt auch im Erwachsenenalter bestehen, wenn derjenige sich nicht an die Arbeit macht, aus seiner Kriegs-Trance aufzuwachen.

### **7. Indiz: Befehlston?**

Wenn die Mutter Angst vor Fehlern hat und unbedingt Fehler vermeiden möchte, verhält sie sich streng gegenüber ihrem Kind, wenn das Kind etwas tun soll, das möglichst jeden Fehler vermeidet. Sie versucht, durch Androhung von Härte (Befehlston) das Kind dazu zu bringen, ebenso Angst vor Fehlern zu haben und Fehler möglichst zu vermeiden.

Je älter das Kind wird, umso mehr überträgt es diese Erfahrung auf den Umgang mit kleineren Kindern. Es wird kleinere Kinder streng befehligen.

### **8. Indiz: Sein Tätersein verleugnen?**

Wurde ein Kind von seiner Mutter für Fehler bestraft (z. B. für den befehlenden Umgangston mit kleineren Kindern), dann beginnt das Kind, sich bei Fehlern als ein „Täter“ zu fühlen, der etwas Schlimmes macht. Es fühlt sich als Täter verantwortlich für Fehler als auch für das

Auslösen von schmerzhaften zwischenmenschlichen Naturkatastrophen (für die eigentlich niemand etwas kann). Als Täter muss das Kind auch mit den Folgen leben, von den Eltern in Kriegs-Trance harte Schuldzuweisungen zu erfahren. Und es muss sich selbst mitfühlend bewusst sein, was es kleineren Kindern angetan hat. Da dieses Tätersein aber sehr weh tut und eine intensive nachträgliche Schmerzverarbeitung benötigt, beginnt das Kind lieber, sein Tätersein zu verleugnen und lügt sein Umfeld an.

Befindet sich die Mutter in einer Kriegs-Trance, dann wird sie es verleugnen, dass sie ihr Kind durch ihr strenges und strafendes Verhalten verletzt hat. Um sowohl der Verurteilung von anderen Erwachsenen zu entgehen als auch um den eigenen Schmerz des Täterseins nicht fühlen zu müssen („Was habe ich nur getan?“), wird sie sich selbst anders darstellen und es vermeiden, als Täter gesehen zu werden.

## **9. Indiz: Nicht-Verarbeitung von Schmerzerlebnissen?**

Wie Mutter und Kind sich entwickeln, wenn sie schmerzhaft Erlebnisse nicht verarbeiten, habe ich in den letzten acht Indizien ausführlich dargestellt. Hier einige weitere Gedanken dazu:

Die Unwissenheit, dass schmerzhaft Erlebnisse emotional ausgedrückt und grundsätzlich verarbeitet werden wollen, damit sich ein Mensch danach wieder ausgeglichen und integriert und gut fühlen kann, bereitet den fruchtbaren Boden für alle anderen acht Indizien für eine Kriegs-Trance. Solange man als Kind und als Erwachsener auch weiterhin schmerzhaft Erlebnisse nicht verarbeitet, ist es schwer, die übrigen Indizien für eine Kriegs-Trance vollständig zu lösen, ohne immer wieder in Kriegs-Trance-Zustände zurückzurutschen.

Erst wenn man in der Gegenwart beginnt, Schmerzhaftes zu verarbeiten, dann macht man die Erfahrung, dass schmerzliche Erlebnisse tatsächlich verarbeitbar sind und die „emotionalen Ladungen“ sich auflösen lassen. Je öfter man diese Erfahrung des Auflösens selbst macht oder je öfter man bei Kindern diesen natürlichen Prozess bewusst beobachtet, umso mehr Vertrauen bekommt man in diesen Verarbeitungsprozess. Dieses Vertrauen führt dazu, dass man allmählich zu den Folgen seiner Fehler stehen kann, Fehler als unvermeidbar für wichtige Lernprozesse begrüßt, Mitgefühl für sich selbst und für alle anderen

Wesen wieder öffnet, seinem eigenen Tätersein zustimmt, harte Schuldzuweisungen an andere Menschen beendet und Mitgefühl für die Kriegstrancen anderer Menschen entwickelt. Seine eigene Kriegs-Trance verschwindet durch fließende Verarbeitungsprozesse Schritt für Schritt und man wacht daraus auf und fühlt sich frei, hemmungslos, schamlos, ehrlich, authentisch, kreativ, spaßig, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch.

Wie man diesen Aufwachprozess unterstützen kann, beschreibe ich im Buch „Die Kriegs-Trance“ ab Seite 165.

Ich behaupte: Der erste ungünstige Umstand, dass machtausübende Bedürftige aufeinander treffen, die sich gegenseitig nicht helfen können, passiert immer wieder. So eine Naturkatastrophe ist auch im gelösten Zustand nicht zu verhindern. Aber wir können etwas gegen den zweiten und dritten ungünstigen Umstand tun. Wir können in unserer Gesellschaft daran arbeiten, dass das Bewusstsein für *emotionale Verarbeitungsprozesse* als auch das Bewusstsein für *resonierende Empfindungen* wächst. Sind uns diese beiden Zusammenhänge bewusst, dann können wir mit den Naturkatastrophen, in denen für eine gewisse Zeit alle gleichzeitig bedürftig sind und keine Erfüllung finden, optimal umgehen. Wir können den in dieser Situation erlebten Schmerz hinterher verarbeiten als auch mit Hilfe der resonierenden Empfindungen unser Mitgefühl gezielt einsetzen. Je bewusster uns diese beiden Zusammenhänge sind, umso friedvoller und mitfühlender werden wir Menschen miteinander umgehen und umso weniger müssen wir aus Kriegstrancen heraus agieren. Gleichzeitig öffnen sich unsere bisher durch unverarbeitete Schmerzen eingepferchten Potenziale und wir können sie besser denn je entfalten – auch im Alter.

Potenzialentfaltung gelingt nicht nur durch gegenseitige Förderung, Freiheit und Begeisterung, sondern auch durch die Verarbeitung vergangener Schmerzerlebnisse. Denn Schmerzerlebnisse wirken in unserem Gehirn immer noch als schmerzvolle Netzwerke (Episodengedächtnis), beeinflussen unsere Verhaltensmuster unbewusst und warten auf ein

nachträgliches Happy End<sup>5</sup>. Werden sie nachträglich verarbeitet, dann wird dadurch Potenzial freigelegt.

Außerdem gelingt Potenzialentfaltung durch das Bewusstsein für resonierende Empfindungen. Denn je gezielter wir dieses Phänomen positiv füreinander einsetzen, umso mehr können wir uns auch durch positive Resonanz gegenseitig Entfaltungsraum und energetische Anreize zur Verfügung stellen. Das Ergebnis ist, dass wir uns ganz frei, hemmungslos, schamlos, spaßig, authentisch, ehrlich, kreativ, emotional ungebremst und gleichzeitig empathisch mit anderen fühlen können.

## Warum verletzen wir?

Am Anfang schrieb ich:

Angenommen wir Menschen sind von Natur aus empathische, mitfühlende und hilfsbereite Wesen, wie kommt es dann dazu, dass wir im Laufe unseres Lebens beginnen, andere Wesen zu verletzen?

Meine Antwort darauf lautet, dass zusammen mit der Kriegs-Trance auf irgendeiner Ebene in uns eine Überzeugung wächst, dass es „richtig“ ist, was wir tun. Wir müssen davon überzeugt sein, dass das Abstellen von Mitgefühl in irgendeinem Zusammenhang etwas „Richtiges“ ist und letztendlich dem Überleben dient.

Wie kommt es zu dieser Überzeugung in uns?

Dies kann ich jetzt mit dem Hintergrundwissen, das ich Ihnen eben vorgestellt habe, klar, einfach und schlüssig beantworten.

Wenn wir als Baby, Kind, Jugendlicher oder Erwachsener in einem unverarbeiteten Schmerzerlebnis gefühlsmäßig stecken geblieben sind, weil wir keine Chance hatten, es nachträglich zu verarbeiten, dann gibt es im Gehirn einen Bereich, der nun dieses vergangene Erlebnis *inklusive* der unverarbeiteten Schmerzen gespeichert hat.

Erleben wir nun in der Gegenwart eine neue Situation, die uns unbe-

---

<sup>5</sup> Siehe dazu mein Video im Internet: „Der größte Feind der Menschheit: Bad Ends“, [www.youtube.com/watch?v=I-4bZOaFhLU](http://www.youtube.com/watch?v=I-4bZOaFhLU)

wusst an diese alte unverarbeitete Schmerzsituation erinnert, dann werden die entsprechenden neuronalen Netzwerke reaktiviert und wir rutschen in eine Trance. Und weil dieses damalige Erlebnis noch nicht verarbeitet ist, erleben wir es genauso bedrohlich wie damals. Es hat noch die gleiche emotionale Ladung.

Wie ich bereits schrieb, kann ein Mensch in einer Trance oft nicht erkennen, dass er sich in einer Trance befindet. Wir können oft nicht erkennen, dass eine gegenwärtige Situation in uns eine alte vergangene unverarbeitete Situation reaktiviert hat. Wir können nicht erkennen, dass diese alte Situation nun in der Gegenwart zu wirken beginnt und uns in Trance versetzt hat. Sondern wir empfinden automatisch die gegenwärtige Situation als „für uns bedrohlich“ und denken, es ist real.

Ist eine vergangene unverarbeitete Situation in unserem Gehirn reaktiviert, dann ordnen wir nun alles, was wir in der Gegenwart wahrnehmen, in unseren aktivierten Trance-Zustand ein. Dadurch verzerren wir unsere gegenwärtige Wahrnehmung – und andere Menschen erleben, wie wir unser Umfeld gerade auf negative Weise besonders extrem missverstehen.

In seltenen Fällen können wir bewusst registrieren, dass wir hier in dieser Situation gerade überreagieren. In diesen seltenen Momenten können wir vom Verstand her einschätzen, dass die gegenwärtige Situation eigentlich nicht so schlimm ist, wir aber im Gefühl viel stärker als angemessen reagieren. Dann wundern wir uns über uns selbst und denken, dass mit uns irgendetwas nicht stimmt. Ja, es stimmt etwas nicht mit uns, denn es wurde in uns ein unverarbeitetes Schmerzerlebnis reaktiviert, das wir bis heute immer noch nicht komplett verarbeiten konnten.

In den Fällen, in denen wir das aber nicht registrieren können, sind wir vollständig davon überzeugt, dass uns jetzt gerade die gegenwärtige Situation komplett bedroht. Und was passiert, wenn wir uns bedroht fühlen? Wir müssen uns verteidigen. Darauf sind wir konzentriert. Wir befinden uns nicht in der Rolle des „Sicheren“, sondern in der Rolle des „machtausübenden Bedürftigen“, der nach Hilfe sucht oder sich selbst helfen möchte. Wir können gerade nicht mit unserem Umfeld mitfühlen, weil wir uns von unserem Umfeld bedroht fühlen und der Bedürftige sind, der überleben möchte. Und wenn dann auch noch jemand versucht, uns

bewusst zu machen, dass wir etwas verkehrt interpretieren, dann fühlen wir uns noch mehr angegriffen und verteidigen unsere Realität.

In diesem Moment ist unsere Kriegs-Trance voll aktiviert. Wie bereits gesagt, ist diese Kriegs-Trance dadurch zustande gekommen, dass es in uns selbst ein unverarbeitetes Schmerzerlebnis gibt, das sich immer noch bedrohlich anfühlt und in der Gegenwart reaktiviert wurde und nun wirkt. Wir denken, dass wir konkret bedroht werden.

Durch diese akute Bedrohung haben wir das konkrete Gefühl, im Recht zu sein, wenn wir während unserer Verteidigung den anderen verletzen. Denn in unserer Realität ist der andere der „Sichere“ (der die Kraft hat, uns zu bedrohen) und wir sind der „Bedürftige“. Als Bedürftiger werden wir der „Chef“ und wollen unbedingt bestimmen, was passieren muss, damit es uns wieder gut geht. Wir sind der Krankenwagen mit Blaulicht, der überall Vorfahrt haben möchte („Heilungshierarchie“). Wir setzen uns als machtausübender Bedürftiger durch – egal, wie sich der „Sichere“ damit fühlt. Denn aus unserer Perspektive sind ja wir diejenigen, die um das Überleben kämpfen, nicht der andere. Der andere in der scheinbaren Rolle des „Sicheren“ muss uns zur Verfügung stehen, damit wir überleben können! *Der andere* muss Mitgefühl *für uns* haben – nicht umgekehrt! Auf diese Weise werden wir unabsichtlich zum Täter und fühlen uns im Recht, wenn wir den uns bedrohenden „Bösen“ verletzen oder bestrafen oder ihm Vorwürfe machen und ihn zu steuern versuchen.

Diese Täterrolle beginnt sogar manchmal Freude zu machen, wenn es tatsächlich funktioniert und wir uns durchgesetzt haben. Warum? Es fühlt sich gut an, wenn wir durch unser Leid erfolgreich die Aufmerksamkeit anderer Menschen bekommen, wenn wir die „Macht“ über andere zu fühlen beginnen, weil die anderen sich uns und unserem Leid automatisch zur Verfügung stellen, weil sie sich uns unterordnen. In solchen Momenten fühlen wir uns ein bisschen „befriedigt“, weil wir letztendlich wieder den Zustand herstellen konnten, den wir möglicherweise als Baby und als Kleinkind zu oft verloren (und nicht verarbeitet) hatten: den „Macht-Zustand“. Durch unsere Macht konnten wir die fürsorglichen Reaktionen unserer Mutter bestimmen, damit es uns gut geht. Unsere Selbstwirksamkeit wird wieder spürbar. Und Selbstwirksamkeit („Ich tue etwas und es wirkt“) fühlt sich immer gut an. Dadurch kann unser Täter-

sein manchmal einen Happy-End-Charakter bekommen und sich auch ein bisschen gut anfühlen – in irgendeiner Ecke unseres Herzens.

So erkläre ich mir, warum es manchen Kindern und auch Erwachsenen Freude macht, die „Rolle des Bösen“ zu spielen. Man steht in gewisser Weise im Mittelpunkt und hat eine gewisse Macht über die Aufmerksamkeit der anderen. Dagegen bringt die Rolle des Bösen keine Freude mehr, wenn sie von niemandem beachtet wird, wenn sie keine Aufmerksamkeit erhält, wenn man mit dieser Rolle allein ist. Dann kann man sie entweder loslassen oder sie verwandelt sich in eine „Rolle der Einsamkeit“ oder „Rolle des Verlustschmerzes“. Das befriedigt dann gar nicht mehr.

Erst wenn wir komplett aus diesem Kriegs-Trance-Zustand aufwachen, erleben wir eine radikale Änderung. Wir sehen, dass wir uns getäuscht hatten und der andere uns gar nicht wirklich bedroht hat oder uns nicht bedrohen wollte oder „nur“ einen Fehler gemacht hat, den wir für uns als bedrohlich uminterpretiert hatten. Vielleicht erkennen wir sogar, dass der andere uns tatsächlich bedroht hat, erinnern uns aber im aufgewachten Zustand wieder an seine verletzte Seite. Wir sehen im Feind den verletzten Freund und können Mitgefühl mit ihm haben.

Anschließend müssen wir unabhängig vom anderen über uns selbst erkennen, was wir aus unserer Trance heraus in unserer „bösen“ Täterrolle dem anderen angetan haben. Wir müssen erkennen, wie wir ihn verletzt und vielleicht sogar erniedrigt haben. Können wir den Schmerz dieser Erkenntnis optimal verarbeiten, dann haben wir unser Mitgefühl wieder voll entfaltet und es tut uns unendlich leid, dass der andere unter unserer Kriegs-Trance hat leiden müssen.

Kurz: Als bedrohter Bedürftiger wird unsere sowieso schon vorhandene Kriegs-Trance extrem verstärkt (Reaktivierung unverarbeiteter Schmerzerlebnisse aus der Vergangenheit, Rolle des machtausübenden Bedürftigen) und wir werden zum Täter und verletzen andere Menschen, damit sie sich letztendlich nach uns richten und unser Bedürfnis erfüllen. Währenddessen fühlen wir uns komplett unschuldig, denn wir retten ja nur uns selbst.

Das ist meine Antwort auf die Frage, warum wir das Tätersein ohne Mitgefühl manchmal als „richtig“ empfinden. Allerdings habe ich in dieser Antwort eine bestimmte Menschengruppe noch nicht berücksichtigt.

Viele Menschen, die sich aktuell immer noch als Opfer vergangener schmerzhafter Geschehnisse und Verletzungen anderer Menschen fühlen, denken jetzt möglicherweise, dass sie innerhalb ihrer Kriegs-Trance gar nicht zum Täter werden. Sie fühlen sich einfach nur hilflos den Folgen ihrer damaligen schmerzhaften Erlebnisse ausgeliefert und leben seitdem in Blockaden und Hemmungen. Sie haben Angst vor Fehlern und können sich nicht frei verhalten.

Wenn eine Frau in ihrer Kindheit von ihrem Vater missbraucht wurde, dann hat sie als Erwachsene oft Probleme, sich für liebevollen und freien Sex zu öffnen. Sie erlebt sich eher als zurückgezogen, ängstlich, verschlossen gegenüber dem Partner – aber nicht als Täter, sondern immer noch als Opfer, das unter den Folgen der damaligen Erlebnisse zu leiden hat.

Ja, das ist nachvollziehbar. Denn wenn man sich bedroht fühlt und sich aufgrund der Bedrohung zurückzieht und sich schützen möchte und den direkten Kontakt zu anderen Menschen meidet und ihnen aus dem Weg geht, ist man auf den ersten Blick kein Täter.

Daher möchte ich an dieser Stelle einmal bewusst machen, an welcher Stelle man doch zum Täter wird:

Wie schaut ein ängstliches Opfer auf den Täter? Mit einer großen Angst, dass dieser Täter wieder aktiv werden könnte und man wieder unter ihm leiden muss. Dieser Täter wird sozusagen zum „Feind“. Keiner weiß, was die Zukunft bringt. Sie ist eine weiße Leinwand. Aber das Opfer projiziert das, was es in der Vergangenheit erlebt hat, nun ängstlich auf die Zukunft. Das ist das Wesen einer „ängstlichen Befürchtung“. Im Gegensatz dazu ist es eine „wache Vorsicht“ im gelösten und aufgewachten Zustand, wenn man ohne Stress ganz genau beobachtet, ob die Gegenwart tatsächlich der Vergangenheit entspricht, und wenn man dann aus dieser Beobachtung dazulernt.

Lassen Sie uns einmal die Dynamik anschauen, die sich normaler-

weise aus einer ängstlichen Befürchtung entwickelt. Dies geht am besten, wenn wir ein kleines Kind als Beispiel nehmen:

Wenn ein Kind vor etwas Angst hat, dann rennt es zu seinen Eltern und sagt: „Ich hab Angst davor!“ Der Wunsch ist meistens: „Macht das, wovor ich Angst habe, weg!“ oder „Schickt den Menschen, vor dem ich Angst habe, weg!“ Das, wovor man Angst hat, ist der „Feind“ – und der Feind soll weg.

Kein Kind sagt: „Wow! Ich habe Angst davor. Das soll sich noch einmal wiederholen, denn ich will meine Angst noch genauer untersuchen und sie beherrschen oder verstehen lernen!“

Auf einer Kirmes, Messe oder auf einem Jahrmarkt ist man bei einer Geisterbahn schon darauf eingestellt, erschreckt zu werden. Man weiß, dass es nicht wirklich „ernst“ wird. Genauso weiß man bei einem Horror-Film, dass er nicht real ist, und lässt sich gerne mit seinen Angst-, Schreck- und Spannungsgefühlen konfrontieren.

Aber wenn es tatsächlich ernst wird, will man die Situation meistens „weghaben“.

Wenn nun ein Opfer sein vergangenes schmerzhaftes Erlebnis mit der Haltung „Ich will es weghaben“ auf die Gegenwart projiziert und die Gegenwart in diese innere Realität einsortiert, dann ist das Ergebnis: Man will die „scheinbar bedrohliche“ Gegenwart weghaben.

Begegnet ein Opfer einem Menschen, der das Opfer an den früheren Täter (Feind) erinnert und dadurch im Gehirn die Netzwerke des damaligen schmerzhaften Erlebnisses reaktiviert, dann überträgt das Opfer unabsichtlich seinen Wunsch des Weghabenwollens auf diesen Menschen. Man wird ihm gegenüber ungerecht, macht ihm Vorwürfe oder schließt ihn aus und ist dadurch selbst ein Täter.

Auch wenn ein Opfer sich nur an den damaligen Täter erinnert und dabei das Gefühl hat: „Ich will den Täter / die Situation von damals weghaben!“ findet dadurch ein aktiver Ausschluss statt.

Man reagiert also sowohl in der Gegenwart in Trance und kann vor lauter Stress kein Mitgefühl mit dem aktuellen Umfeld entwickeln, sondern fühlt: „Ich will es weghaben!“ Und man hat kein Mitgefühl mit dem damaligen Täter, mit dem vergangenen „Feind“. Man hat kein nachträgliches Verständnis für die damalige Situation, akzeptiert sie nicht als ein

Teil der eigenen Vergangenheit (Baumring) und geht nicht auf gelöste und klare Weise damit um, sondern man will den Feind oder die Situation am liebsten „weghaben“.

### **Dieses Weghabenwollen ist ein Tätersein.**

Je klarer uns in solchen Situation ist, dass ein Anteil in uns „ausschließend aktiv“ ist, umso besser können wir dafür Verantwortung übernehmen und danach suchen, wie wir diesen Anteil heilen. Wir können danach suchen, wie wir die schmerzvolle emotionale Ladung, die immer noch mit dem vergangenen Erlebnis verknüpft ist, auflösen können. Wir befriedigen unsere bedürftige Seite und geben uns ein inneres Happy End<sup>6</sup>.

Auch unsere Sichtweise, dass der damalige Täter dafür verantwortlich ist, dass wir heute immer noch unter seinen damaligen Taten leiden müssen, ist eine aktive Schuldzuweisung und damit ein eigenes Tätersein. Durch diese Schuldzuweisung lenken wir unsere Aufmerksamkeit nicht mehr darauf, wie wir selbst aus dieser Situation lernen, uns selbst heilen, den Schmerz verarbeiten und ein Happy End fühlen. Stattdessen schauen wir immer noch im Außen danach, nicht noch einmal in eine solche Situation mit einem solchen Täter zu rutschen. Unser Blick ist ängstlich nach außen gerichtet – und nicht auf uns selbst.

**Unsere Schuldzuweisung an den damaligen Täter ist selbst ein „Tätersein“.** Wir geben aktiv als Täter unserem Umfeld eine Verantwortung für unser Leid. Doch in Wirklichkeit sind wir selbst komplett für den Umgang und damit für unser aktuelles Leid verantwortlich. Niemand anderes kann beeinflussen, wie wir ein schmerzhaftes Erlebnis verarbeiten, was wir daraus in unserem Gehirn entstehen lassen und welche persönliche Realität wir entwickeln.

Auch die nachträgliche Opferrolle geben wir uns aktiv selbst, indem wir das schmerzhaftes Erlebnis nicht komplett verarbeiten, sondern in dem Schmerz stecken bleiben und weiter leiden.

**Wir sind dafür verantwortlich, dass wir die Verantwortung für unser Leid anderen Menschen zuweisen.**

Natürlich ist es so, dass andere Menschen uns verletzt haben, uns

---

<sup>6</sup> Wie wir danach suchen können, beschreibe ich im Buch „Die Kriegs-Trance“ ab Seite 168.

Schmerz zugefügt haben. Sie waren dafür verantwortlich, dass wir die damalige schmerzvolle Situation erleben mussten. Wie wir aber innerlich mit einer Situation umgehen und wie wir sie anschließend verarbeiten, liegt komplett in unserer Hand. Dafür sind unser eigenes Gehirn und eigenes Herz verantwortlich. Wenn uns bewusst ist, dass man Schmerzerlebnisse verarbeiten kann, können wir das Erlebnis Schritt für Schritt integrieren, aus dem Erlebnis lernen und uns für die Zukunft effektiv und klar schützen. Können wir aber gerade keinen Verarbeitungsprozess durchleben, weil der entsprechende Rahmen dazu fehlt, dann lässt sich eine Verarbeitung auch später nachholen.

Nach einer vollständigen Verarbeitung können wir mit diesem vergangenen Erlebnis ausgeglichen weiterleben und unser Leben darauf aufbauen. Happy End.

Wenn wir aber stattdessen ein permanentes Leid daraus entwickeln und auch weiterhin dem damaligen Täter die Mitverantwortung an unserem *gegenwärtigen* Leid geben, dann liegt dies komplett in unserer eigenen Verantwortung, in unserer „Unwissenheit über Schmerzverarbeitung“ und macht uns durch unsere (evtl. harte schmerzvolle) Schuldzuweisung zum „Täter“ gegenüber dem anderen. Kriegs-Trance.

Ich fasse zum Abschluss noch einmal die drei ungünstigen Umstände zusammen, die so einen Kriegs-Trance-Zustand im Laufe unseres Lebens wachsen und verstärken lassen:

- Wechsel aus der Rolle eines „Sicheren“ in die Rolle eines „Bedürftigen“ und Begegnung mit anderen „Bedürftigen“, die alle gegenseitig voneinander Hilfe wollen, sie sich aber nicht geben können = Naturkatastrophe.
- Unwissenheit darüber, dass schmerzliche Erlebnisse / Naturkatastrophen währenddessen und auch nachträglich emotional komplett verarbeitet werden wollen. Denn nach einer Verarbeitung wirken sie später nicht mehr nach und stressen uns nicht mehr, sondern lösen ein gutes Gefühl in uns aus, ein Happy End, weil wir alles verarbeitet und vollständig daraus gelernt haben.
- Unwissenheit darüber, dass wir resonierende Empfindungen haben können und deshalb die Bedürftigkeit und die unverarbeiteten

Schmerzerlebnisse anderer Menschen in Resonanz mitfühlen. Eventuell drücken wir auch unsere Gefühle aus und reaktivieren dadurch unabsichtlich beim Gegenüber seine Gehirnnetzwerke der unverarbeiteten Schmerzerlebnisse (= „triggern“). Unsere Unwissenheit darüber führt zu Schuldzuweisungen und Rechtfertigungs-Kämpfen. Anstatt dass wir das Phänomen der resonierenden Empfindungen dafür verwenden, bestimmte Gefühle nicht mehr persönlich zu nehmen, andere Menschen leichter nachvollziehen zu können und mehr Mitgefühl für sie zu haben.

## Über den Autor

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Wie aufrichtiges Mitgefühl Schmerz schmelzen lässt

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

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



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

**Olaf Jacobsen**

**Die Kriegs-Trance**

252 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-05-2

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

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

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

# Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

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



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

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

**Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen**  
**Der lebendige Spiegel**

320 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-04-5

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

bestellung@in-resonanz.net

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