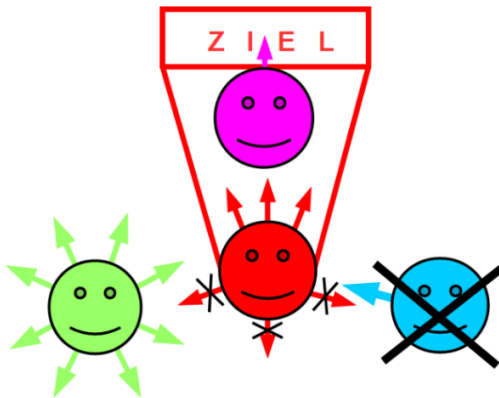


Olaf Jacobsen

Das NeuroSonanz[®]- Modell



Die vollständige Erklärung
unseres Menschseins

QJV

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.

Das NeuroSonanz-Modell

Die vollständige Erklärung unseres Menschseins

E-Book ISBN 978-3-936116-38-0

1. Fassung 20.1.2019

© 2019 Olaf Jacobsen Verlag

NeuroSonanz – Die Empathieschule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

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

www.olafjacobsen.com

Dieses E-Book ist kostenfrei und darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden. Im Einzelnen sind alle Texte urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Wenn aus diesem Buch zitiert wird, muss die Quelle angegeben werden.

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 NeuroSonanz-Modell“. 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

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

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

Olaf Jacobsen

Inhalt

Über dieses E-Book	4
Das zauberhafte NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster	5
Spieler: Ich folge meinem Ziel	10
Mit-Spieler: Ich stehe zur Verfügung	17
Nicht-Spieler: Ich mache nicht mit	28
1. Selbstausschluss	34
2. Vorausberechnen	34
3. Eine Hand wäscht die andere	35
4. Zur Erpressbarkeit stehen	35
5. Resonierende Empfindung	36
6. Eine Schmerzerfahrung entsteht	37
7. Verarbeitung einer Schmerzerfahrung	38
8. Sich selbst fragen	39
Alles-Spieler: Alles gehört dazu	41
1. Zustimmung	44
2. Fluss	44
3. Meta-Ebene	45
4. Selbstintegration und neue Erkenntnisse	45
5. Unabhängigkeit	46
6. Popin-Methode	46
7. Chef des eigenen Erlebens	47
8. Maßstab für unser Umfeld	47
9. Unterstützung in Freundlichkeit und Selbstheilung	48
10. Umgang mit leidenden Menschen	48
11. Auflösung jeglicher Polarität	48
12. ICH BIN	49
Das neunte Basismuster: Der Beobachter	50
Wer beobachtet eigentlich? Was ist unser ICH?	64
Das NeuroSonanz-Modell praktisch nutzen	68
Wie können Sie das NeuroSonanz-Modell als Bildsprache einsetzen?	68
Wie können Sie das Modell im Gespräch mit Ihrem Umfeld einsetzen?	70
Wie können Sie das Modell nutzen, um sich selbst gute Gefühle zu „machen“?	70
Wie können Sie besser Ihr Umfeld verstehen?	72
Wie können Sie das Modell als „Alarmanlage“ einsetzen?	72
Wie können Sie das Modell als „Schutzschild“ einsetzen?	74
Mit Hilfe des NeuroSonanz-Modells Unabhängigkeit trainieren	76
Über den Autor / Literatur	83

Über dieses E-Book

Der Text in diesem E-Book ist vollständig meinem Buch „**Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung – Unbewusste Beeinflussungen aufdecken für ein unabhängiges Leben**“ entnommen. Ich habe mich entschieden, das dort vorhandene Kapitel über das NeuroSonanz-Modell kostenfrei als E-Book (PDF) zur Verfügung zu stellen, weil ich dieses Modell als eine unendlich wertvolle Basis empfinde. Ich möchte, dass jeder diese Basis frei kennenlernen kann.

Dadurch, dass der Inhalt aus einem großen Ganzen herausgeschnitten wurde, gibt es manche Hinweise, die auf einen anderen Inhalt des Buches „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ verweisen. Trotzdem können die LeserInnen das NeuroSonanz-Modell unabhängig vom Gesamtzusammenhang sehr gut nachvollziehen.

Das NeuroSonanz-Modell ist im Laufe mehrere Jahre gewachsen und ist nach meinem Gefühl die Nebenwirkung der „Arbeit an mir selbst“. Dieser Arbeit (die ich am liebsten „Befreiungsprozess“ nenne) liegt mein „Tränen-Yoga“ zugrunde, das ich in meinem E-Book „Der Mann, der sich glücklich weinte“ ausführlich beschrieben habe (ebenfalls kostenfrei im Internet herunterladbar). Mein Eindruck ist, dass durch meine Schmerzverarbeitungsprozesse dieses Modell in mir „befreit“ wurde. Als ob es schon immer auf natürliche Weise da war – ich es aber erst jetzt vollständig formulieren konnte.

Ich wünsche den LeserInnen viel Erfüllung und viel Erfolg mit dem NeuroSonanz-Modell.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, den 20.1.2019

Das zauberhafte NeuroSonanz® -Modell:

Neun Basismuster

Im Jahr 2014 habe ich ein Modell für die Empathie-Schule NeuroSonanz® entwickelt. Ich behaupte, dass sich mit diesem Modell fast alle Alltagssituationen darstellen lassen - genauso wie sich mit Hilfe der drei Grundfarben Rot, Grün und Blau fast das gesamte Farbspektrum herstellen lässt. Sie werden erleben, dass Sie vieles, was ich bisher im Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ beschrieben habe, in diesem Modell wiederentdecken – und vielleicht noch mehr.

Das NeuroSonanz-Modell besteht im Grunde aus vier Elementen. Werden diese Elemente jeweils mit Schmerz kombiniert und werden wir diese Kombinationen als eigenständige Elemente, dann erhalten wir ein Modell aus insgesamt acht Elementen. Das entsprechende Schaubild dazu finden Sie auf der nächsten Seite. Später kommt noch ein neuntes Element dazu.

Alle Muster in uns wollen sich mehr oder weniger stark in bessere Gleichgewichte bewegen und befinden sich in entsprechenden „Prozessen“. Mit diesem Modell lassen sich nicht nur Alltagssituationen darstellen, sondern auch fast alle unsere inneren Prozesse. Deswegen gebe ich diesem Modell den Zusatz: „Neun Basismuster“.

Ich werde im Folgenden das NeuroSonanz-Modell ausführlich erklären. Wer noch mehr Informationen dazu lesen und auch dazugehörige farbliche Grafiken anschauen möchte, findet alles im Internet auf www.NeuroSonanz.com – dort im Archiv (eine ältere Version des Modells).

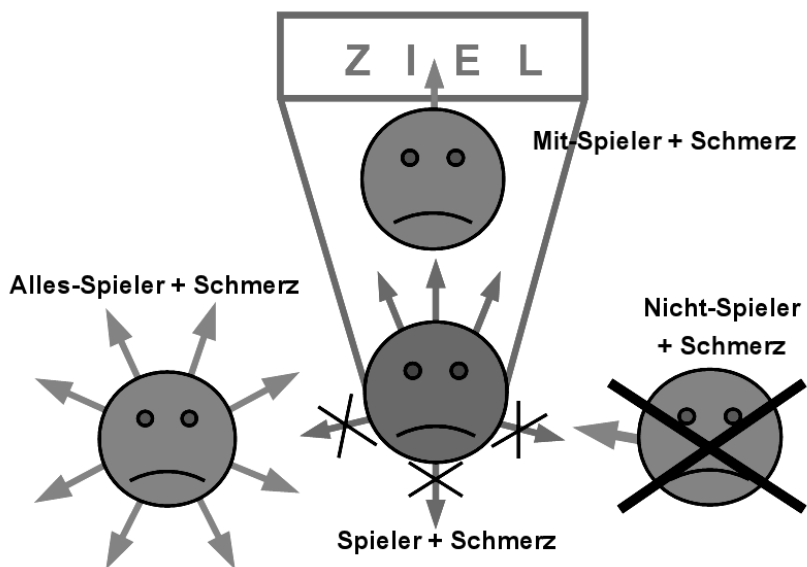
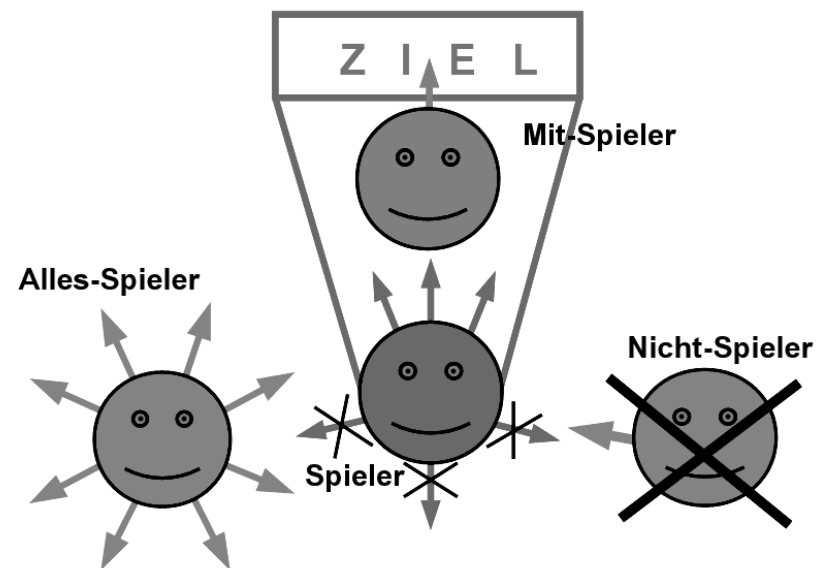


Abbildung 1 NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster

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

- Sie können es als eine „Bild-Sprache“ einsetzen, um mit Ihren inneren Mustern zu kommunizieren. Damit erhalten Sie leichter Antworten von Ihren Mustern und lernen sich selbst besser zu verstehen (Kommunikation im Inneren).
 - Sie können damit im Gespräch mit anderen Menschen Ihre inneren Zustände erläutern (Kommunikation im Außen).
 - Sie können sich damit schneller in angenehme emotionale Zustände bringen (gute Gefühle, bessere Stimmung).
 - Sie können es als Werkzeug einsetzen, um sich besser in Ihr Umfeld hineinzusetzen und es nachzuvollziehen (Empathie).
 - Sie können es als „Alarmanlage“ einsetzen, um schneller ungewollte und unbewusste Beeinflussungen aufzudecken.
 - Sie können es als Schutzschild einsetzen, um sich vor den Folgen ungewollter Beeinflussungen besser zu schützen.
- ... und noch vieles mehr.

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

Die vier Muster lauten:

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

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

Spieler: „Ich folge meinem Ziel.“

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

Nicht-Spieler: „Ich mache nicht mit.“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Trainingsangebot:

Lernen Sie die obere Hälfte des Schaubilds „NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster“ auswendig (inklusive Beschriftung). Schauen Sie es genau an und zeichnen es auf ein Blatt Papier, ohne weiter auf das Schaubild zu schauen. Wiederholen Sie diesen Prozess, während Sie den zeitlichen Abstand zwischen Anschauen und Zeichnen immer mehr vergrößern.

Ziel: Die vier lächelnden Elemente des Schaubilds auswendig korrekt zeichnen können, ohne vorher nachzusehen.

Wenn Sie das Schaubild des NeuroSonanz-Modells auf Seite 6 anschauen, dann ist es wichtig zu wissen, dass bildlich zwar Beziehungen untereinander hergestellt sind (durch die Pfeile und Positionen zueinander), dass diese acht Basismuster in Wirklichkeit aber so unterschiedlich sind, wie Getränke unterschiedlich sind: Kaffee, Tee, Milch, Alkohol etc. Jedes Getränk ist anders und hat eine andere Wirkung. So ist es mit den Basismustern: Jedes Muster ist anders und hat eine andere Wirkung. Es gibt keine Widersprüche und keine Unlogik zwischen den Mustern, so wie es keine Widersprüche zwischen Getränken gibt. Es gibt nur Unterschiede und Wahlmöglichkeiten.

Im Folgenden steigen wir tiefer in das NeuroSonanz-Modell ein, indem ich mich ausführlicher den einzelnen Basismustern zuwende.

Spieler: Ich folge meinem Ziel

Das Basismuster „Spieler“ leben wir, wenn wir ein eigenes Ziel verfolgen. Es ist dasjenige Basismuster, das uns vollständig darin unterstützt, der „Chef unseres Erlebens“ zu sein.

Den Begriff „Ziel“ nutze ich in diesem Zusammenhang als Sammelbegriff für alles, wonach ein Mensch *strebt* – egal ob aktiv oder passiv, ob bewusst oder unbewusst: Sehnsüchte, Visionen, Wünsche, Bedürfnisse und auch Gewohnheiten, Verhaltensmuster, Moralvorstellungen, Regeln, innere Realitäten, Denkweisen, die wir aufrecht erhalten wollen etc.

Was bei dem Schaubild auf Seite 6 als allererstes ins Auge sticht, ist folgender Zusammenhang: Wenn wir ein Ziel verfolgen, gibt es immer Dinge, die zum Ziel dazugehören (Schaubild: Pfeile nach oben in Richtung Ziel), und Dinge, die nicht dazugehören (Schaubild: durchgestrichene Pfeile zur Seite und nach unten, vom Ziel weg). Das ist vollkommen normal und natürlich.

Wenn ich mich ans Klavier setze und kein Ziel habe, dann gehören alle Tasten dazu. Egal welche Taste ich drücke: jede Taste ist in Ordnung, ist „richtig“. Wenn ich aber eine Mozart-Sonate spielen will (Ziel verfolgen), dann gibt es plötzlich Tasten, die ich zu einem bestimmten Zeitpunkt drücken muss, und Tasten, die nicht gedrückt werden dürfen. Es gibt nun falsche und richtige Tasten. Beim Spielen kann ich jetzt „Fehler“ machen. Bestimmte Richtungen sind ausgeschlossen, andere Richtungen gehören dazu. So entstehen auf ganz natürliche Weise Wertungen und Fehler. Verfolgen wir bestimmte Ziele, dann haben wir auch dazugehörige Wertungen. Wir sagen: „Das gehört zu meinem Ziel dazu – und das gehört nicht dazu.“ Ohne Ziel: keine Wertungen. Mit Ziel: zum Ziel passende Wertungen, mögliche Fehler.

Es gibt Menschen, die sagen: „Es gibt keine Fehler.“ Sie wollen Wertungen grundsätzlich auflösen. Sie halten Wertungen für etwas Unangenehmes. Manchmal sagen sie zu einem anderen Menschen: „Du wertest ja schon wieder!“ Dann kann man antworten: „Ja, du gerade auch.“

Aus dem Kreislauf der Wertungen kommen wir nicht heraus, solange wir Ziele verfolgen. Auch das Ziel, kein Ziel zu haben, ist eins und führt zu Wertungen. Aber wir können erkennen, dass Wertungen und Fehler oft mit Schmerz verknüpft sind. „Eigentlich“ will man nicht die Wertungen und Fehler verschwinden lassen, sondern den damit verknüpften Schmerz. Stellen Sie sich eine Welt mit lauter liebevollen, achtungsvollen, konstruktiven Wertungen vor. Eine Welt, in der Fehler sein dürfen. Das würde sich doch ganz anders anfühlen, als das, was wir in unserer gegenwärtigen Gesellschaft meistens leben, oder? Ich lade also dazu ein, Wertungen als etwas Natürliches anzuerkennen und stattdessen daran zu arbeiten, den verknüpften Schmerz von den Wertungen unabhängig zu machen¹.

Wir können diesen natürlichen Zusammenhang zwischen Ziel und Wertung als Unterstützung für eine Analyse verwenden: Wertet jemand etwas, dann muss bei demjenigen immer ein bewusstes oder auch unbewusstes Ziel dahinterstecken. Je genauer wir seine Wertung anschauen, was für ihn alles dazugehört und was nicht, umso klarer können wir daraus sein Ziel folgern.

Wertungen passieren oft „automatisch“ – auch uns selbst. Oft vergessen wir, warum wir einen bestimmten Musterautomatismus leben. Wenn wir merken, dass wir selbst in einem bestimmten Moment „automatisch“ werten, dann können wir das nun genauer erforschen. Wir können unsere inneren Muster fragen, was für ein Zielmuster gerade in uns aktiv ist. Auf diese Weise können wir zu unserem aktuell aktivierten Ziel-Musterautomatismus wieder bewussten Kontakt aufnehmen und ihn verändern, wenn es uns notwendig erscheint.

Wir können uns auch bewusst machen, welche innere „Realität“ hinter unserer Wertung und unserer Aktion steckt. Am leichtesten bekommen wir dazu wieder Kontakt, wenn wir unsere inneren Muster fragen: „Was wäre denn, wenn ich diese Wertung oder diese Handlungen *nicht* leben würde?“ oder „Wer wäre ich ohne diese Wertung oder Handlung?“ Dann kommt meistens ein Gefühl oder eine Antwort, die uns klar macht, was uns fehlen würde und warum. So wird unser eigentliches Ziel wieder

¹ In meinem Buch *Meine Eltern sind schuld* zeige ich, wie man das Ziel erreicht, Fehler vom Schmerz unabhängig zu machen.

bewusst. Anschließend können wir entscheiden, dieses Ziel weiterhin zu verfolgen oder es zu verändern.

Wertungen und Ziele gehören immer zusammen. Ohne Ziel keine Wertung – und ohne Wertung kein Ziel.

Das bedeutet aber auch: Wenn wir die Wertung eines Menschen übernehmen, dann übernehmen wir auch das entsprechende Ziel, selbst wenn das Ziel unbewusst ist. Lassen wir uns also durch die Wertungen eines anderen Menschen beeinflussen, dann überträgt sich auch sein Ziel auf uns. Und umgekehrt: Übernehmen wir vollständig das Ziel eines anderen Menschen, dann übertragen sich auch alle zum Ziel gehörigen Wertungen auf uns.

Beispiel: In meiner Kindheit wollten meine Eltern, dass wir nach Hause kommen bevor es dunkel wird. Die Wertung: im Dunkeln draußen sein ist nicht gut. Das Ziel der Eltern: uns vor Menschen schützen, die uns im Dunkeln angreifen und verletzen würden.

Ich kann mich nicht mehr erinnern, ob mir meine Eltern damals genau erklärt haben, warum ich bei Dämmerung nach Hause kommen soll. Aber ich bekam Angst vor der Dunkelheit. Wo kam diese Angst her? Nur von der Wertung der Eltern? Nein – eine reine Wertung vermittelt nicht automatisch Angst. Meine Angst kam dadurch, dass ich zusammen mit der Wertung auch unbewusst das Ziel meiner Eltern übernommen hatte und es nun fühlen konnte. Mit dem Ziel meiner Eltern war die Angst verknüpft, im Dunkeln verletzt zu werden. Dunkelheit ist gefährlich. Durch diese Befürchtung lebten meine Eltern eine Heilungshierarchie, in der der Schutz vor Verletzungen ganz oben stand. Ich musste mich dieser Hierarchie unterordnen und übernahm die dazugehörige Wertung.

Lassen wir uns von der Wertung eines anderen Menschen beeinflussen, dann übernehmen wir gleichzeitig das dazugehörige Zielmuster.

Übernehmen wir das Ziel eines Menschen, dann übernehmen wir gleichzeitig alle dazugehörigen Wertungen.

Anderes Beispiel: Ein Mensch wertet es ab, dass in Deutschland Ausländer integriert werden. Er ist dagegen, ohne dass er sein Ziel dabei formuliert. Wenn er seine Wertung mitteilt („Ausländer integrieren ist nicht gut“), dann vermittelt sich gleichzeitig auf der unbewussten Ebene sein Ziel. In diesem Fall ist sein Ziel seine innere Realität, aus der heraus er handelt. Seine innere Realität lautet: „Ausländer stören uns in unserer Ruhe und in unserem gesellschaftlichen Gleichgewicht, in dem wir uns befinden und an das wir uns gewöhnt haben. Ihre Anwesenheit führt zu ungewollten Ungleichgewichten.“

Wer sich also dieser Wertung („Ausländer integrieren ist nicht gut“) gefühlsmäßig zur Verfügung stellt und sie übernimmt, der entwickelt gleichzeitig ein Störgefühl gegenüber Ausländern an sich. Er schließt Ausländer nicht liebevoll aus, sondern er entwickelt aus diesem Störgefühl heraus die innere Realität, dass Ausländer uns in unserer Ruhe und in unserem gesellschaftlichen Gleichgewicht stören. Die Wertung und das Ziel (die innere Realität) sind übernommen worden.

Leichter ist dieser Zusammenhang in der Kindheit zu entdecken: Ich durfte mit einem bestimmten Kind nicht spielen. Zuerst habe ich diese Grenze nicht verstanden. Ich habe mich aber irgendwann danach gerichtet und diese Wertung von meinen Eltern übernommen („Dieses Kind gehört nicht dazu“). Dabei entwickelte ich dann auch ein negatives Gefühl gegenüber dem entsprechenden Kind. Ich mochte denjenigen nicht mehr.

Bei Kindern kann man besonders gut beobachten, wie sie von den Wertungen der Eltern beeinflusst werden, ohne die Ziele der Eltern bewusst zu kennen oder zu verstehen. Die Kinder übernehmen die Wertungen und beginnen in anderen Zusammenhängen, wie z. B. in der Schule, plötzlich Ziele zu verfolgen und innere Realitäten zu leben, die den Zielen und Realitäten der Eltern entsprechen.

Ziele und Wertungen gehören untrennbar zusammen.

Schauen wir uns den Erfolg von Donald Trump in den USA an². Bei ihm können wir diesen Zusammenhang erkennen: **Je klarer und abgrenzender die Wertungen, umso klarer das Ziel – unabhängig davon, welches Ziel es ist.** Während ich an diesem Buch arbeite, hat Trump es

² Ich schreibe dies gerade Ende Juni 2016.

geschafft, sich zum Präsidentschaftskandidaten der Republikaner aufzuschwingen. Er tritt in seinem Wahlkampf stark abwertend auf. Durch seine klaren Wertungen vermittelt er indirekt klare Ziele – und die Menschen, die nach Orientierung suchen, haben wohl teilweise das Gefühl, durch seine Abwertungen eine „besonders klare Orientierung“ zu erhalten. Einige sind sich wahrscheinlich nicht bewusst, welche subjektiven Ziele letztendlich Donald Trump verfolgt. Höchstwahrscheinlich steckt eine besonders starke Heilungshierarchie dahinter, die auch andere Amerikaner haben und in Donald Trump wiederentdecken und sich durch ihn repräsentiert fühlen.

Diejenigen, die sich weniger von seinen Wertungen „beeinflussen“ lassen, können klarer wahrnehmen, welche persönlichen Ziele (Heilungshierarchie: Schutz vor Schmerz, tiefe Ängste) hinter Trumps Wertungen stecken (behaupte ich), und machen sich von ihm unabhängig. Sie ahnen: Seine Hierarchie wird auch alle seine Entscheidungen in der Rolle eines amerikanischen Präsidenten bestimmen.

Ein konkret formuliertes Ziel von ihm ist beispielsweise: Muslime ausschließen. Dieses Ziel enthält eine kraftvolle Ausschlussdynamik. Diese Ausschlussdynamik können wir auch in seinen Veranstaltungen erleben, in denen er unangenehme Menschen konkret „rausschickt“ (was ich bisher noch bei keinem anderen Politiker so erlebt habe).

Wer sich von seinen Wertungen beeinflussen lässt³ – sowohl positiv als auch negativ, rutscht in diese kraftvolle Ausschlussdynamik, die sich zu einer destruktiven Gewaltspirale entwickeln kann. Entweder wollen die von Trump Beeinflussten ebenso Muslime ausschließen oder sie wollen Trump ausschließen. Das ist bereits wahrzunehmen, weil bei Trumps Veranstaltungen verstärkt Prügeleien ausbrechen. Die Menschen, die sich von seinen Wertungen positiv oder negativ beeinflussen lassen und sich nicht davon unabhängig fühlen können, wollen sich gegenseitig kraftvoll ausschließen. Ein Ausschluss ist für eine besonders starke Heilungshierarchie sehr wichtig, denn dadurch steht man mit seinem Schmerz im Mittelpunkt und schließt alles aus, was einem gefährlich werden könnte (extremes Schutzverhalten).

So einem Einfluss können wir entkommen, wenn wir hinter solchen Abwertungen die persönlichen Ziele und den damit verknüpften Schmerz

³ Dieses Thema behandle ich ausführlich beim „Mit-Spieler“ ab Seite 17.

des Wertenden erkennen und für uns entscheiden, nicht zu solchen Zielen dazuzugehören⁴. Dann haben wir die nötige Unabhängigkeit und können auf den Wertenden mit Ausgeglichenheit und Mitgefühl reagieren.

Eine passende Übung dazu könnte sein: um einen Menschen herum einen weißen Hintergrund projizieren. Stelle ich mir z. B. Donald Trump allein in einem weißen Raum vor, dann wirkt er auf mich plötzlich kleiner und hilflos, denn es ist niemand mehr da, den er bekämpfen kann. Und ohne Kampf scheint ihm eine gewisse Stärke zu fehlen - zumindest in meiner Fantasie.

Wir lassen uns von einer fremden Wertung nicht beeinflussen durch:

- a) die Sichtweise, dass hinter jeder scheinbar objektiven und verallgemeinernden Wertung immer ein subjektives, individuelles Ziel eines Einzelnen steckt.
- b) die Entscheidung, zu diesem Ziel nicht dazuzugehören und davon *unabhängig* zu sein.

Befinden wir uns im gelösten Zustand des Basismusters „Spieler“, dann folgen wir voller Freude unserem Ziel und sind uns bewusst, dass wir gleichzeitig das ausschließen, was zu unserem Ziel nicht dazugehört. Wir schließen es auf „natürliche“ Weise aus. Freundlich. So wie ich beim Gründen eines Frauenchores klar, freundlich und „natürlich“ Männer als „nicht zum Frauenchor dazugehörig“ einordne. Dazu gehört es, auf klare und freundliche Weise Grenzen zu setzen.

Wer es schwer hat, klare Grenzen zu setzen, der wird es auch schwer haben, sein Ziel konsequent zu verfolgen. Wer es schwer hat, auf achtsame Weise Grenzen zu setzen, dessen Weg zum Ziel ist mit „emotionalen Leichen“ gepflastert. Er hinterlässt Menschen, die sich von ihm schmerzvoll ausgeschlossen und negativ behandelt fühlen. Ob derjenige das Erreichen seines Ziels aus ganzem Herzen und mit frei fließenden Glücksgefühlen genießen kann, ist fraglich.

⁴ Dieses Thema behandle ich ausführlich beim „Nicht-Spieler“ ab Seite 28.

Oft registrieren wir das nicht: Ist unser Verfolgen eines Ziels mit Schmerz verknüpft, dann sind es auch unsere Wertungen. Ein Zielmuster ist mit Schmerz kombiniert, z. B. wenn wir uns zwingen, ein Ziel zu verfolgen, oder wenn wir mit Verlustangst besonders extrem an einem bestimmten Ziel festhalten. In dem Fall werten wir so, dass andere Menschen sich dabei verletzt und ausgeschlossen fühlen.

Umgekehrt: Erleben wir es, von einem anderen Menschen unfreundlich und auf schmerzvolle Weise (ab)gewertet zu werden, dann wissen wir nun: Das hat nichts mit uns zu tun. Hier ist das Ziel dieses Menschen in seinem Erleben mit Schmerz verknüpft. Er lebt eine starke Heilungshierarchie und stellt den Schutz und die Verteidigung seines Ziels an die oberste Stelle.

Wir reagieren unabhängiger, wenn wir erkennen, dass die schmerzvolle Abwertung eines anderen Menschen durch seinen eigenen Schmerz entsteht. Seine inneren Zielmuster sind mit schmerzhaften Erlebnissen verklumpt. Er lebt eine stark aktivierte Heilungshierarchie und kämpft um Schutz für sein Ziel.

Wir fühlen zwar in Resonanz zum anderen das Schmerzhafte (= Empathie, resonierende Empfindung), wir nehmen es aber nicht mehr persönlich und nehmen es ihm auch nicht übel. Wir haben **Mitgefühl**.

Im folgenden Beispiel zeige ich, dass sich im Alltag ein versteckter Zusammenhang aufdecken lässt, wenn wir genau hinschauen: Stellen Sie sich vor, Sie leben mit einem Menschen zusammen, der keinerlei Wertungen ausspricht. Trotzdem verhält sich dieser Mensch so, als ob er bestimmte Dinge gerne macht und andere Dinge meidet. Dies ist eine indirekte Wertung. Wenn wir im Kontakt mit ihm nicht bewusst merken, dass seine Vermeidung auf schmerzlichen Erfahrungen und Angst aufbaut, dann werden wir möglicherweise allmählich ein ähnliches Vermeidungsverhalten entwickeln. Denn innere Muster in uns wollen aus Loyalität den anderen nicht mit seinen Befürchtungen konfrontieren. Sind wir ein empathischer Mensch (vgl. „Mit-Spieler“), dann lassen wir uns auf

unbewusster Ebene von den emotionalen Grenzen anderer Menschen beeinflussen und bremsen uns selbst – aus Rücksicht. Die mögliche Lösung dafür habe ich im Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ ab Seite 184 (- 190) erwähnt und dort im Kasten auf Seite 285.

Abschließend möchte ich einen weiteren Aspekt des Basismusters „Spieler“ ergänzen: Im gelösten Zustand kann ein Spieler freundlich und geduldig diejenigen in sein Ziel einweisen, die ihn beim Erreichen seines Ziels unterstützen: die sogenannten „Mit-Spieler“. Er kann ihnen mit guten Gefühlen so lange zeigen, wie sie am besten helfen können, bis sie es begriffen haben und hilfreich umsetzen können.

Ist das Basismuster „Spieler“ mit Schmerz verknüpft, dann geht man mit Mit-Spielern eher ungeduldig und streng um und wertet sie ab, wenn sie sich falsch verhalten oder wenn sie etwas nicht begreifen, obwohl man es ihnen schon so oft gesagt hat.

Kann man den Schmerz von diesem Basismuster beispielsweise mit der Popin-Methode unabhängig werden lassen oder lösen, dann ist wieder ein guter und freier Kontakt zu Mit-Spielern möglich.

Auf welche Weise Sie als Spieler Ihr Ziel verfolgen, können Sie im Kapitel *Klare Vision für den inneren Chef* ab Seite 58 erinnern.

Mit-Spieler: Ich stehe zur Verfügung

Das Basismuster „Mit-Spieler“ leben wir, wenn wir für ein fremdes Ziel zur Verfügung stehen. Wir unterstützen einen anderen Menschen, damit er sein Ziel erreichen kann. Oder wir unterstützen eine Gruppe, um das Gruppenziel zu erreichen. Unser eigenes Ziel dabei ist, dem anderen optimal bei seiner Zielerreichung zu helfen. Als „Chef unseres Erlebens“ haben wir uns entschieden, jemand anderem zur Verfügung zu stehen. Wir haben das Ziel, beim anderen „mitzumachen“. Deswegen ist auf dem Schaubild auf Seite 6 zu sehen, dass sich der Mit-Spieler *innerhalb* des Zielbereichs eines anderen Spielers befindet und sich zum „Ziel des Spielers“ ausgerichtet hat (Pfeil nach oben).⁵

⁵ Wenn Sie auf das Schaubild schauen, dann wird dort das Symbol „Spieler“, das im vorigen Abschnitt für unser eigenes Basismuster stand, nun zum Symbol eines „anderen“ Spielers. Sind wir Mit-Spieler, dann stehen wir einem anderen Spieler zur Verfügung. Bitte in diesem Fall nicht (*Fortsetzung nächste Seite*)

Um mitmachen zu können, müssen wir uns vom anderen beeinflussen lassen. Wir müssen sein Ziel genau kennenlernen, um optimal helfen zu können. Das ist wie bei einem Arzt, der sich seinem Patienten vollkommen zur Verfügung stellen sollte, um das Leiden des Patienten genau kennenzulernen und ihn für die Heilung zu unterstützen.

Das bedeutet (Achtung!): Wir müssen uns so intensiv wie möglich vom anderen *beeinflussen lassen*, damit wir optimal für die Zielerreichung dienlich sein können. Wir müssen uns unserem Umfeld *anpassen*. Uns unserem Umfeld *hingeben*. Im gelösten Zustand (ohne Schmerz) *wollen* wir das auch! Denn wir wollen gerne optimal helfen.

Das ist nun also das Basismuster, in welchem die Beeinflussungen ihren Platz haben, Sinn machen und sogar Voraussetzung sind, um dieses Basismuster leben zu können. Wir können nur helfen, wenn wir wissen, wobei wir helfen sollen. Um das zu wissen, müssen wir uns vom „Spieler“ vollkommen beeinflussen lassen, von ihm lernen, uns von ihm unterrichten lassen, ihn und sein Ziel *wahrnehmen*, genau *beobachten* und uns ihm und seinem Wunsch anpassen. Hier machen wir uns auf natürliche Weise vom Umfeld abhängig.

Wenn wir zwar mitmachen möchten, uns aber gleichzeitig gegen Beeinflussungen wehren, dann haben wir in dieser Situation unseren Job verfehlt. Hier sind viele Konflikte vorprogrammiert. Denn der Spieler spürt instinktiv, dass wir als Helfer gerade nicht „richtig“ helfen. Wir haben noch nicht verstanden, worum es wirklich geht, oder wir wollen nicht bei allem mitmachen. Wir haben uns bezüglich des Ziels noch nicht genügend beeinflussen lassen oder uns nicht gut genug angepasst. Entweder möchte uns der Spieler korrigieren oder er möchte uns ausschließen, wenn wir ihm nicht geeignet erscheinen.

Ein ähnlicher Konflikt entsteht, wenn wir jemandem helfen wollen und aus eigener Erfahrung heraus genau zu wissen meinen, was ihm helfen würde. Wir wollen ihm unbedingt zeigen, was gut für ihn wäre. Dabei stellen wir uns ihm nicht wirklich zur Verfügung und passen uns nicht an. Wir beobachten nicht, ob es der andere *wirklich* braucht, sondern wir verfolgen ein eigenes Ziel. Wir leben unsere eigene Heilungshierarchie, die wir dem anderen überstülpen. Dabei steht der andere uns zur Verfü-

missverstehen und es nicht so deuten, dass wir uns selbst (unserer eigenen Spieler-Rolle) zur Verfügung stehen. So kann man das Schaubild zwar auch deuten, es ist aber momentan nicht so gemeint.

gung – und nicht wir ihm. So eine Vertauschung entsteht meistens, wenn wir das Leid des anderen oder sein Ungleichgewicht nicht aushalten können und es sofort mit unseren eigenen Mitteln lösen wollen.

Wenn wir wirklich optimal, hilfreich und einfühlsam einen anderen Menschen unterstützen wollen, müssen wir in der Lage sein, uns für den nötigen Zeitraum vollkommen von ihm beeinflussen zu lassen und uns ihm und seinen Bedürfnissen hinzugeben und anzupassen.

Das Basismuster „Mit-Spieler“ leben wir auch, während wir ein eigenes Ziel erreichen wollen. Denn es gibt folgende Logik: *Je genauer man etwas kennenlernt, umso besser kann man es verändern.* Wenn ich das Ziel habe, ein neues Handy gut bedienen zu können, muss ich mich dafür der Gebrauchsanweisung zur Verfügung stellen, mich von ihr beeinflussen lassen und mich mit meinem Verhalten dem anpassen, was darin steht. Durch mein Anpassen (mein Lesen der Gebrauchsanweisung und dabei Anpassung meines Gehirns an den Inhalt) lerne ich, mein Ziel zu erreichen und das Handy zu bedienen.

Auch wenn wir den Wunsch haben, in unserem Umfeld etwas zu verändern, führt das zunächst dazu, dass wir das Basismuster „Mit-Spieler“ aktivieren. Denn um etwas erfolgreich verändern zu können, müssen wir genauer hinschauen, wie es denn eigentlich zusammengesetzt ist, woraus es besteht, wie es beschaffen ist. Wir müssen es genauer kennenlernen. Und dieser Kennenlernprozess erfordert zunächst ein inneres Anpassen, ein Sich-zur-Verfügung-Stellen.

Wissenschaftler machen nichts anderes: Sie erforschen die Natur, lernen sie immer genauer kennen, um sie letztendlich verändern zu können und für uns Menschen nutzbar zu machen.

All unsere Sinnesorgane sind dazu da, dass wir unser Umfeld wahrnehmen können (= vom Umfeld beeinflusst werden). Wir nehmen es wahr, um es genauer kennenzulernen (= innerlich das Umfeld im Gehirn nachbilden, innerlich „zum Umfeld werden“). Anschließend gehen wir mit den Informationen so um, dass wir uns effektiv schützen oder das Umfeld gezielt nutzen.

Letztendlich ist dies eine „Verschachtelung“ der beiden Basismuster Spieler und Mit-Spieler: Wenn wir Spieler sind, kommt es vor, dass wir Fragen an unser Umfeld haben. Wir wollen dazulernen, um unser Ziel zu erreichen. Bei Fragen ans Umfeld kann uns unser Umfeld beeinflussen.

Entscheidend ist, dass wir währenddessen im Kontakt mit unserem Basismuster Spieler bleiben. Wir sind auf der obersten Ebene Spieler, und innerhalb des Spielerseins werden wir zum Mit-Spieler, weil wir Informationen vom Umfeld benötigen. Dabei kontrollieren wir als Spieler immer, ob die Informationen uns für unser Ziel unterstützen oder eher nicht.

Je flexibler ein Lebewesen innerlich ist, umso besser kann es sich dem Umfeld anpassen und es intensiv kennenlernen. Im Gehirn bilden wir unser Umfeld nach. Wir werden sozusagen im Gehirn zum Umfeld, denn unser Gehirn ist unser flexibelstes Organ. Es ist genau dafür gedacht, sich beeinflussen zu lassen und sich so gut wie möglich an das Umfeld anzupassen. Auch unser Trommelfell schwingt mit dem Schall mit, den es empfängt, und „wird“ sozusagen zu den Schwingungen, die im Ohr eintreffen. Diese Anpassung an das Umfeld erreicht bei den Systemischen Aufstellungen einen Höhepunkt. Hier erleben wir, dass Stellvertreter, die sich in eine Rolle einfühlen, für die Dauer der Aufstellung sozusagen „zu einem anderen Menschen werden“. Sie können mit Hilfe ihres Gefühls systemische Zusammenhänge wahrnehmen, die sie „normalerweise“ gar nicht wissen können.

Ich übertrage es auf unseren Alltag: Es gibt Situationen, in denen wir uns einem anderen Menschen anpassen, uns ihm zur Verfügung stellen, uns von ihm beeinflussen lassen. Dabei fühlen wir uns bewusst oder unbewusst in den anderen ein. Wir nähern uns ihm innerlich an. In solchen Momenten können wir mit Hilfe unseres Körpergefühls gewisse Zusammenhänge im System des anderen Menschen wahrnehmen, die wir normalerweise gar nicht wissen können⁶.

Die Fähigkeiten „Sich-beeinflussen-lassen“ und „Sich-anpassen“ sind die wichtigsten Voraussetzungen für unseren Lernprozess und dafür, andere Menschen optimal zu unterstützen.

⁶ Dieses Phänomen nenne ich „Resonierende Empfindungen“.

Die schmerzliche Seite dieses Basismusters entsteht, wenn wir uns von unserem Umfeld dazu gezwungen fühlen, uns anpassen zu müssen. Fast alle Menschen haben dies in ihrer Kindheit entweder im Kontakt mit den Eltern oder mit anderen Erwachsenen (Betreuer, Lehrer etc.) erfahren. Nicht wir haben uns unserem Umfeld angepasst, wie es uns gepasst hat, sondern unser Umfeld hat dafür gesorgt, dass wir uns angepasst haben, auch wenn es uns nicht gepasst hat.

So haben es die meisten erlebt. Aber in Wirklichkeit war es anders: Wir waren und sind immer der Chef unseres Erlebens. Um überleben zu können, haben wir damals als Chef das für uns zu diesem Zeitpunkt beste Gleichgewicht gewählt und uns als kleines Kind dem Wunsch unserer Eltern, dass wir uns anpassen sollen, angepasst. Gleichzeitig haben wir uns dem Wunsch unserer Eltern angepasst, nicht wieder zurück in eine Chefrolle zu rutschen. Wir durften nicht „Chef unseres Erlebens“ bleiben, sondern mussten unseren Eltern das Gefühl geben, dass sie jederzeit über uns bestimmen können. Nur so haben sich unsere Eltern „sicher“ fühlen können, alles „in der Hand“ zu haben und zu „kontrollieren“. Denn nur, wenn unsere Eltern alles kontrollieren, hatten sie das Gefühl, uns effektiv beschützen und den Alltag mit uns bewältigen zu können. An diesen Zusammenhang haben wir uns angepasst, weil unsere inneren Muster (wir als Chef) entschieden haben: „Das ist momentan das für uns beste Gleichgewicht.“

Leider ist dadurch etwas passiert, das Sie wahrscheinlich zu diesem Buch hat greifen lassen: Sie bekamen das Gefühl, auf negative Weise von außen beeinflussbar zu sein und aus dieser Nummer nicht mehr herauszukommen. Durch die innere Verknüpfung Ihres Basismusters „Mit-Spieler“ mit dem (scheinbaren) Zwang von außen, zur Verfügung zu stehen und sich anpassen zu müssen, wurde dieses Basismuster für Sie unangenehm. Beeinflussung wurde unangenehm. Anpassung wurde unangenehm. Mit-Spieler + Schmerz.

Erinnern Sie sich, dass Beeinflussungen und Anpassungen uns dienen, optimal unser Umfeld wahrzunehmen und dazuzulernen? Entwickeln wir also eine Abwehr gegen Beeinflussungen und Anpassungen, dann kann es dazu führen, dass wir unsere Wahrnehmung als auch unseren Lernprozess blockieren und nicht weiter entfalten. Auch unsere empathischen Fähigkeiten nutzen wir seltener und entfalten sie kaum noch. Allerdings passieren diese Einschränkungen nur in den Bereichen,

die mit den unangenehmen Erfahrungen verknüpft sind. Denn unsere Musterbildung (Lernprozess) wird ja nicht grundsätzlich schlechter. Das Aufbauen eines Abwehrmusters und das Blockieren von Wahrnehmung und Lernen ist schließlich ebenso eine Musterbildung. Man lernt eine Abwehr gegen das Lernen – und man lernt, wie man die Abwehr gegen das Lernen optimieren kann.

Der gelöste Zustand des Basismusters Mit-Spieler liest sich so: Wir lassen uns frei beeinflussen, passen uns frei an und wissen gleichzeitig: „Ich bin unabhängig.“ Unabhängigkeit bedeutet, dass wir die *Fähigkeit* haben, aus der Rolle des „Mit-Spielers“ in eine andere Rolle zu wechseln, nicht weiter zur Verfügung zu stehen und die Beeinflussung und unsere Anpassung zu beenden. Ob wir die Mit-Spieler-Rolle auch zu jedem Zeitpunkt verlassen *wollen*, müssen wir immer wieder als Chef unseres Erlebens von Situation zu Situation neu abwägen. Was wäre das für uns beste Gleichgewicht?

Es geht nicht darum, sich nie wieder anpassen zu müssen und sich nie wieder beeinflussen zu lassen, sondern es geht darum, mit Beeinflussungen frei tanzen zu können – und zwar als „führender“ Tänzer, als Chef.

Vielleicht hilft Ihnen die Popin-Methode dabei, wieder mehr Unabhängigkeit in Ihr Erleben zu bringen (*bitte im Internet den Suchbegriff eingeben: „Innere Unabhängigkeit in Verbundenheit: Die Popin-Methode“*). Mein Vorschlag ist, bei Anwendung der Popin-Methode Symbole für folgende Aspekte zu wählen:

- das freie Chefsein für das eigene Erleben
- unabhängig sich beeinflussen und sich anpassen können
- das Umfeld, das beeinflussen möchte und sich Anpassung wünscht
- die eigene Abwehr gegen äußere Beeinflussung und eigene Anpassung

Lassen Sie in Ihrer Fantasie alle vier Aspekte sich voneinander unabhängig bewegen und machen Sie sie ebenso innerhalb von sich selbst unabhängig – durch Einteilen in kleinere Teilchen.

Übrigens ist Ihre Abwehr gegen Beeinflussung und gegen Anpassung wahrscheinlich ein sinnvolles Schutzmuster. Sie haben sich davor geschützt, in Ihrer Autonomie angegriffen zu werden, in Ihrem Chefsein. Denn Sie *müssen* Chef sein dürfen, um sich selbst steuern und damit

auch sich selbst schützen zu können. Jeder „Zwang“ des Umfeldes ist ein Angriff auf die eigene Selbstständigkeit, für sein eigenes Überleben zu sorgen, sich um sein Dazugehören zu kümmern als auch sein Über-sich-Hinauswachsen begeistert zu genießen.

Ich selbst konzentriere mich auf das Denkmodell, dass ich *immer* der Chef meines Erlebens bin, dass ich das auch bei jeder Beeinflussung und bei jeder Anpassung bleibe und dass deshalb meine Autonomie sowieso unantastbar ist. Auf diese Weise kann ich mit jedem Umfeld so umgehen, wie es für mich (und meine inneren Muster) stimmig ist – auch wenn man mich zwingen möchte und von mir eine Anpassung erwartet.

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der vergisst, der Chef seines Erlebens zu sein. Wenn er denkt, von seinem Umfeld abhängig zu sein, ungewollt beeinflusst zu werden und sich selbst aufgeben und anpassen zu *müssen*, dann entsteht ein Problem. Dieser Mensch wehrt sich gegen Beeinflussungen und Anpassungen und fühlt sich dadurch eingeengt und unselbstständig. Er sieht die Verantwortung für sein Erleben im Außen. Deshalb wertet er jeden, der ihn auch nur ansatzweise zu etwas zwingen möchte. Er projiziert in Wunschäußerungen „Erwartungsdruck“ und sucht nach einem Umfeld, das ihn „frei lässt“ und möglichst *keine* Wünsche an ihn hat.

Auch dieser Zustand ist eine Chef-Entscheidung der inneren Muster, die aufgrund ihrer Verklumpung mit ungelösten Schmerzerfahrungen zurzeit keinen anderen Ausweg kennen, als diese Form der Realität zu konstruieren und darauf zu reagieren.

Es gibt Menschen, die sich selbst als hochsensibel oder hochsensitiv oder sogar überempfindlich einstufen, sich aber gleichzeitig darüber beklagen. Ich glaube, dass hier genau der gleiche Effekt zu Tage tritt: Diese Menschen haben es wundervoll gelernt, sich zur Verfügung zu stellen, sich beeinflussen zu lassen und sich anzupassen. Das Basismuster „Mit-Spieler“ ist besonders gut entwickelt. Sie haben ein hochsensibles Wahrnehmungsmuster ausgebildet. Doch sie beklagen sich, weil sie sich innerhalb dieser Fähigkeit nicht „unabhängig“ fühlen. Sie sind zu so einer besonderen Musterbildung gezwungen worden und fühlen sich von ihrer Fähigkeit aktuell immer noch „beherrscht“. Sie haben den Kontakt zu ihrem Chefsein verloren.

Lösung wäre nicht, diese Hochsensibilität zu verringern, sondern sie noch mehr auszubauen und **zusätzlich** auch noch auf den Umgang mit

sich selbst zu übertragen. Sollten Sie sich zu den hochsensitiven Menschen zählen, dann empfehle ich Ihnen, zusätzlich eine Hochsensibilität für Ihre eigene Unabhängigkeit zu entwickeln, also dafür, dass Sie der Chef Ihres eigenen Erlebens sind. Ich empfehle, zusätzlich zu der Fähigkeit der Hochsensitivität auch noch die Fähigkeit zu lernen, mit Einflüssen frei zu tanzen⁷. Wenn Sie das können, dann ist Ihre Begabung keine Last mehr für Sie, sondern kann Sie beflügeln.

Ich übertrage das Verhältnis zwischen Spieler und Mit-Spieler auf einige Situationen unseres Alltags:

Wenn ein Schüler das eigene Ziel hat, etwas Bestimmtes zu lernen, ist es dann nicht logisch, dass der Schüler sein Basismuster „Spieler“ aktiviert und der Lehrer sein Basismuster „Mit-Spieler“? So steht der Schüler in seiner vollen Kraft und der Lehrer steht dem Schüler für seine Musterbildung zur Verfügung – möglichst optimal. Der Lehrer hat die Aufgabe, sich dem Ziel des Schülers anzupassen.

In dem Schüler-Lehrer-Verhältnis ist also auf der obersten Ebene die Rollenverteilung optimal: Schüler = Spieler, Lehrer = Mit-Spieler.

Auf der darunter angeordneten Ebene mischen sich natürlich die Rollen. Denn wenn der Schüler etwas vom Lehrer lernen will, wird er sich phasenweise den Erklärungen des Lehrers zur Verfügung stellen und sich ihnen innerlich anpassen, um sie verstehen und verinnerlichen zu können. Allerdings muss der Lehrer mit seinen Erklärungen den aktuellen Fragen des Schülers zur Verfügung stehen. Wenn der Lehrer etwas erklärt, wofür der Schüler noch gar nicht offen ist oder was den Schüler nicht interessiert, dann läuft etwas schief.

Wenn Schüler von den Lehrern nicht als „Spieler“ anerkannt werden und die Lehrer ihr eigenes Basismuster „Mit-Spieler“ eher blockieren, dann kann ich gut nachvollziehen, dass Schüler ihr Interesse oder ihre Begeisterung am Lernen verlieren. Sie können ihre Spieler-Rolle nicht genießen und haben Schwierigkeiten, über sich hinauszuwachsen. Eher wächst in dieser Konstellation der Lehrer über sich hinaus (leider auch nur selten).

⁷ Wie das genau geht, lernen Sie Schritt für Schritt im Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“.

Ich erinnere mich daran, dass im Musikstudium mein Dirigierlehrer von mir mehr „Führung“ wollte. Als angehender Dirigent sollte ich ihn besser führen. Doch ich spürte sofort: Wie soll ich das Gefühl für diese Führung entwickeln, wenn er innerhalb dieses Lehrer-Schüler-Settings selbst die Führung hat? Als ich dann als Chorleiter vor meinem eigenen Chor stand, war für mich deutlich zu erkennen: Hier, innerhalb dieses Settings, kann ich sofort klar führen und weiß, was ich will, was ich tun möchte und wie ich es tun möchte. Ich konnte mein Basismuster „Spieler“ vor meinem eigenen Chor besser aktivieren als vor meinem Dirigierlehrer. Im Kontakt mit meinem Dirigierlehrer lebte ich eher das Basismuster „Mit-Spieler“ und passte mich ihm an. Ich wollte ja von ihm lernen. Allerdings „musste“ ich so von ihm lernen, wie er es wollte. Nicht ich steckte die Ziele, sondern er. Also war ich letztendlich in der Unterrichtssituation immer „Mit-Spieler“ und nicht „Spieler“.

Auch den folgenden Widerspruch, den ich bereits am Anfang des Buches erklärte, können wir mit diesem Modell verdeutlichen. Wenn ein Mensch A zum Menschen B sagt: „Sei doch mal selbstständig!“, dann sagt das Mensch A aus dem aktivierten Basismuster „Spieler“ heraus. Sein Gegenüber hat beim Zuhören das Basismuster „Mit-Spieler“ aktiviert. Bleibt Mensch B in diesem Basismuster und versucht als „Mit-Spieler“ so aktiv zu sein, wie es ihm Mensch A vorgeschlagen hat, also wie ein „Spieler“ aktiv sein könnte, dann ist das ein Widerspruch in sich: Ein Mit-Spieler *versucht* innerhalb seiner Mit-Spieler-Rolle ein Spieler zu sein. Die Spieler-Rolle klappt nur, wenn Mensch B sein Basismuster „Mit-Spieler“ deaktiviert und stattdessen sein Basismuster „Spieler“ aktiviert. Dazu muss er aus dem Einflussbereich von Mensch A rausgehen. Als „Spieler“ ist er sofort in der selbstständigen Rolle und verfolgt selbstständig *eigene* Ziele, anstatt sich als „Mit-Spieler“ den Zielen eines anderen anzupassen.

Genauso können wir es auf die Hypnose-Sitzung von Alexander Hartmann übertragen: Alexander hat als Hypnotiseur die Rolle des Spielers und sein Klient die Rolle des Mit-Spielers. Und nun gibt ihm Alexander die Anweisung, er solle versuchen, seinen fest ausgestreckten Arm zu beugen, nur um zu merken, dass es nicht geht. Dann geht es tatsächlich nicht, solange der Klient sein Mit-Spieler-Basismuster aktiviert hat. Wechselt der Klient aber in die Rolle des Spielers und verfolgt als „Chef“ das konkrete Ziel, seinen Arm zu beugen, dann würde er sofort seinen Arm beugen können.

Wenn ein Mensch in seinem Leben gewohnt ist, immer wieder sein Basismuster „Mit-Spieler“ zu aktivieren, dann passt er sich in irgendeinem Bereich innerlich seinem Umfeld an. *Versucht* er nun mit Hilfe dieses Mit-Spieler-Musters, ein „Spieler“ zu sein und seinem eigenen Ziel zu folgen, dann wirkt das unecht oder nicht authentisch. Wir merken, dass hier etwas nicht stimmt. Meistens kann sich so ein Mensch gegenüber seinem Umfeld nicht „durchsetzen“. Da er hauptsächlich sein Basismuster „Mit-Spieler“ lebt, fällt es anderen Menschen leicht, im Kontakt mit demjenigen ihr eigenes Basismuster „Spieler“ zu aktivieren und sofort die Führung zu übernehmen. Während der „Mit-Spieler“ hilflos und verzweifelt darüber ist, dass ihm niemand zuhört.

Es wirkt nur authentisch, wenn jemand wirklich sein Basismuster „Spieler“ aktiviert, seinem eigenen Ziel folgt und aus diesem Muster heraus aktiv wird. Dann wirkt es „echt“, was er tut, und nicht „künstlich gemacht.“ Andere Menschen haben dann nur noch die Wahl, ob sie als „Mit-Spieler“ mitmachen oder als „Nicht-Spieler“ nicht mitmachen.

Wenn wir manchmal oder öfter nicht wissen, was wir wollen, dann könnte es daran liegen, dass wir in irgendeinem Teil unseres Lebens noch die Mit-Spieler-Rolle leben und uns deswegen den Zugang zur Spieler-Rolle versperren. Deshalb fällt uns nicht ein, was wir „eigentlich“ wollen, was unser Ziel / unser Wunsch ist.

Jede Prüfungssituation befindet sich in einem ähnlichen Konflikt: Der Prüfling hat „eigentlich“ das Ziel selbst in der Hand. Sein Ziel ist: Er möchte die Prüfung bestehen und danach eine Erlaubnis oder ein Zertifikat erhalten. Im optimalen Fall stehen die Prüfer dem Ziel des Prüflings zur Verfügung.

Doch in vielen Prüfungen ist es genau umgekehrt: Die Prüfer leben das aktivierte Basismuster „Spieler“, genießen es oft sogar, und der Prüfling ist aus seinem Basismuster „Mit-Spieler“ heraus aktiv. So entsteht Lampenfieber. Lampenfieber ist ein Interessenskonflikt dieser beiden Basismuster. Es ist logisch, wenn ein Prüfling aufgeregt ist, sobald er innerhalb des Basismusters „Mit-Spieler“ nun wie ein „Spieler“ wirken soll. Dazu müsste er die Rollen vertauschen und sich als „Spieler“ über die Prüfer stellen – und die Prüfer müssten sich dem Ziel des Prüflings anpassen und sich ihm zur Verfügung stellen, also ihr Basismuster „Mit-Spieler“ aktivieren. Doch das werden die meisten Prüfer nicht tun. Deswegen fühlt sich für jeden Prüfling die Prüfung wie eine

Auseinandersetzung oder eine Anmaßung an, die man sich selbst eigentlich nicht erlauben will – und deswegen ist man nervös.

Eine optimale Prüfung müsste sich für den Prüfling so anfühlen, dass er mit Freude sein Basismuster „Spieler“ aktiviert und während der Prüfung alles aktiv lebt, was er in der Zeit zuvor als Mit-Spieler gelernt hat. Die Prüfer sind als „Mit-Spieler“ in der Rolle, den Prüfling in seinem Ziel optimal zu unterstützen. Sie passen sich an, stehen dem Prüfling mit all ihrem Wissen zur Verfügung und geben ein wohlmeinendes Feedback, was der Prüfling möglicherweise noch verbessern könnte, um sein Ziel noch besser zu erreichen. Anschließend wird gemeinsam geklärt, ob es dem Ziel des Prüflings dienlicher ist, noch eine Weile zu üben und später die Prüfung zu wiederholen (Prüfung noch nicht bestanden), oder ob es dem Ziel dienlicher ist, jetzt im Alltag mit dem Erlernten aktiv zu werden (Prüfung bestanden).

Ich kenne viele Therapeuten, die sich gegenüber ihren Klienten wie ein „Spieler“ verhalten und nicht wie ein „Mit-Spieler“, wie es ein Helfer eigentlich tun müsste. Sie „führen“ den Klienten zu seiner Lösung. Nicht immer ist das die Lösung, die der Klient auch wirklich möchte.

Ein letzter Gedanke zu diesem Thema:

Wenn ein Mensch verzweifelt fragt: „Was soll ich nur machen?“, dann kann man daraus folgern, dass er gerade sein Basismuster „Mit-Spieler+Schmerz“ aktiviert hat. Er befindet sich tendenziell in der sich anpassenden „Opferrolle“ und weiß nicht, was er tun „soll“. Er hat sich einem imaginären Chef (Spieler) angepasst und wartet auf Anweisungen. Fragt er sich aber: „Was will ich jetzt machen?“, dann hat derjenige sein Basismuster „Spieler“ aktiviert und sucht gerade nach seinem Ziel. Das fühlt sich anders an.

Das Gleiche gilt, wenn wir uns fragen, wie wir uns fühlen. Wie fühlen wir uns zu einem bestimmten Thema oder einer bestimmten Aufgabe? Durch diese Frage haben wir eine beobachtende Mit-Spieler-Rolle und schauen tendenziell, wie unser Gefühl auf etwas „reagiert“. Wir könnten in dieser Haltung von Stimmungen unseres Umfeldes beeinflusst werden, durch die wir uns dann gebremst fühlen. Wenn wir uns aber fragen, wie wir uns fühlen *wollen*, dann sind wir mehr in der Spieler-Rolle. Erinnern Sie sich an mein Treppensteigen, das ich mit intensiven Freudegefühlen verknüpfte. Auf diese Weise können wir in vielen (nicht in allen) Situationen unser Gefühl selbst bestimmen. Wir entscheiden, wie wir uns

bei einer bestimmten Tätigkeit fühlen wollen, und verknüpfen dieses Gefühl an das, was wir tun. Oder wir machen uns Visionen oder Gedanken, die in uns dieses Gefühl aktivieren. Natürlich sind wir dann nicht mehr in der Mit-Spieler-Rolle. Wir nehmen also etwas weniger unser Umfeld wahr, stehen nicht mehr so intensiv zur Verfügung, sondern konzentrieren uns auf uns selbst und unser eigenes Ziel. Wer stark auf seine eigenen Ziele konzentriert ist und intensiv daran festhält, reagiert weniger einfühlsam auf sein Umfeld. Beides hat also Vor- und Nachteile – abhängig von unseren aktuellen Wünschen. Wichtig ist zu wissen: Wir haben die Wahl, wann wir lieber die Spieler-Rolle und wann wir die Mit-Spieler-Rolle einnehmen.

Nicht-Spieler: Ich mache nicht mit

Das Besondere an dem Basismuster „Nicht-Spieler“ ist, dass es sowohl von uns selbst als auch von unserem Umfeld in uns aktiviert werden kann.

Aktivierung von uns selbst:

Wenn wir uns entscheiden, bei dem Ziel eines anderen Menschen nicht (weiter) mitzumachen, dann haben wir in dem Moment selbst dieses Basismuster „Nicht-Spieler“ aktiviert. Das entspricht der Aussage: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.“ Wir haben uns selbst absichtlich aus dem Einflussfeld des anderen herausbewegt und befinden uns außerhalb seines Zielbereichs. Aus der Sicht des „Spielers“ gehört der „Nicht-Spieler“ **nicht** mehr dazu. Deswegen ist im Schaubild (S. 6) das entsprechende Nicht-Spieler-Element durchgestrichen. Wenn das Ziel des anderen belastend war, dann ist die Entscheidung, nicht mehr zur Verfügung zu stehen, erleichternd. Macht man nicht mehr mit, dann ist man gleichzeitig die Belastung los.

Das muss nicht nur für fremde Ziele gelten, sondern wir können dieses Basismuster ebenso für uns selbst einsetzen. Wenn wir das Gefühl haben, dass uns unser eigenes Ziel mehr belastet als dass es uns Freude macht, dann können wir entscheiden, dieses Ziel loszulassen. Dazu aktivieren wir unser Basismuster „Nicht-Spieler“ und sagen uns selbst: „Dieses Ziel verfolge ich *nicht* weiter.“

Aktivierung vom Umfeld:

Stehen wir jemandem für sein Ziel zur Verfügung (wir sind „Mit-Spieler“), dann kann es vorkommen, dass der andere sich entscheidet, ohne unsere Hilfe weiterzumachen. Er schließt uns aus, indem er uns mitteilt, dass wir ab sofort nicht mehr mitspielen. Oder wir fragen jemanden, ob wir bei seinem Ziel mitmachen dürfen, und er sagt „Nein“. Wenn wir besonders gerne mitgemacht hätten und nicht loslassen können, dann tut uns so ein Ausschluss weh. Wir spüren einen natürlichen Verlustschmerz.

Verfolgen wir ein eigenes Ziel („Spieler“), dann kann es vorkommen, dass wir aus Versehen einen Fehler machen, durch den das Ziel in weite Ferne rückt. Oder wir können aus einem anderen Grund, der in unserem Umfeld liegt, das Ziel nicht mehr erreichen (Beispiel: Wir haben den Zug verpasst). Wir *müssen* von unserem eigenen Ziel loslassen. Dadurch werden wir aufgrund der Regeln/Gesetze in unserem Umfeld zum „Nicht-Spieler“. Ich habe gerade gestern erlebt, dass es der deutschen Fußballnationalmannschaft im Spiel gegen Frankreich so ergangen ist: Sie haben im Halbfinale der Europameisterschaft unabsichtlich verloren und können nun aufgrund der vorgegebenen Regeln nicht mehr im Finale um den Titel des Europameisters spielen. Das Ziel muss mit Verlustgefühlen aufgegeben werden. Basismuster: „Nicht-Spieler + Schmerz“.

Das sind alles Momente, in denen dieses Basismuster „Nicht-Spieler“ in uns aktiviert wird. Entweder von uns selbst oder von unserem Umfeld oder im Zusammenspiel mit unserem Umfeld.

Viele Menschen denken dabei automatisch an *schmerzvolle* Ausschlusserfahrungen. Das liegt daran, dass wir erstens nicht vermeiden können, mit Ausschlusserlebnissen konfrontiert zu werden. Wir haben keinen Einfluss darauf, dass unser Umfeld uns nicht mitmachen lässt oder dass wir selbst einen Fehler begehen, durch den wir nicht mehr mitmachen können. Das sind Situationen wie „Naturkatastrophen“, die einfach passieren, mit denen wir leben und die wir verarbeiten müssen. Zweitens verletzen Ausschlusserfahrungen unseren Wunsch nach Dazugehörigkeit, unseren Wunsch, über uns hinauszuwachsen, als auch unseren Wunsch nach Heilung. Das tut weh.

Allerdings erleben wir *mindestens* genauso viele „normale“ Situationen. Sie sind uns nur seltener bewusst. In unserer aktuellen Gesellschaft

verarbeiten wir selten die schmerzhaften Situationen vollständig und der Schmerz bleibt damit verkoppelt (verklumpt). Deswegen sind in unserer Erinnerung mehr schmerzhaftere Ausschlusserfahrungen abrufbar als die normalen Ausschlusssituationen.

Ich zähle ein paar normale Situationen auf, in denen das Basismuster „Nicht-Spieler“ aktiviert wird:

Geburt: Ein Baby ist monatelang im Bauch der Mutter gewesen. Durch die Geburt gelangt es nach draußen und trennt sich von der Mutter. Die Mutter kann nun das Baby nicht weiter im Bauch austragen, als auch das Baby kann nicht weiter im Bauch der Mutter versorgt werden. Beide sind bezogen auf das gemeinsame körperliche Wachstum zum „Nicht-Spieler“ geworden. Jede Geburt ist ein natürlicher „Ausschluss“. Auch umgekehrt: Jeder Ausschluss kann als „eine Geburt einer neuen Wachstumsphase“ umgedeutet werden.

Bahnhof: Ich steige aus dem Zug aus und fahre nun nicht weiter mit.

Frauenchor: Als Mann gehöre ich nicht dazu.

Männertoilette: Eine Frau gehört dort nicht rein.

Behindertenparkplatz: Alle Nicht-Behinderten erleben bei der Parkplatzsuche im Kontakt mit einem Behindertenparkplatz das Basismuster „Nicht-Spieler“. Man darf dort nicht parken.

Pensionierung: Hat ein Arbeitnehmer das Pensionsalter erreicht, dann geht er in Rente und macht sozusagen bei der Firma „nicht mehr weiter mit“.

Unternehmen: Jede Kündigung und jede Entlassung in einer Firma ist ein Ausschluss (oder eine Geburt?).

Missverständnisse: Wenn mir jemand mitteilt, wie er mich verstanden hat, und ich merke, dass er sich geirrt hat, dann sage ich ihm, dass er mich missverstanden hat. Er hat einen Fehler gemacht. Seine Sichtweise gehört aus meiner Perspektive gerade nicht dazu.

Veranstaltung: Darf man an einer Veranstaltung nur teilnehmen, wenn man eine Karte besitzt oder sich angemeldet hat, dann sind all diejenigen von der Veranstaltung ausgeschlossen, die keine Karte besitzen oder sich nicht angemeldet haben. Nicht-Spieler.

Schutz: Wenn mir etwas nicht gefällt oder ich an etwas kein Interesse habe, dann kann ich entscheiden, dabei nicht mitzumachen. Vielleicht schütze ich mich auch erfolgreich vor etwas. Kann ich mich gut

schützen, dann fühle ich mich mit dem Schutz wohl. „Nein heißt nein“, wie es jetzt im Sexualstrafrecht steht. Wenn dann der andere das „Nein“ auch vollständig respektiert, ist alles gut.

Ausscheidung: Jede körperliche Ausscheidung auf dem WC ist ein natürlicher Ausschluss von etwas, das wir nicht mehr brauchen.

Fernseher: Wenn ich mich für einen Film entscheide, sind alle anderen Filme in dem Moment ausgeschlossen.

Entscheidung: Jede Entscheidung *für* etwas ist immer gleichzeitig eine Entscheidung *gegen* alles andere. Ein ganz „normaler“ und in vielen Situationen auch schmerzfreier Zusammenhang. In jeder Sekunde entscheidet sich unser Organismus, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache lenken. Alles andere wird in dem Moment aus dem bewussten Bereich ausgeschlossen.

Jede Situation, in der man sich auf eine Sache konzentriert und bei der andere Sachen ausgeschlossen sind, erzeugt im Bereich des Ausgeschlossenen lauter „Nicht-Spieler“. Ausschluss wird in unserer Kommunikation sehr oft mit dem Wort „nicht“ versehen und deutlich gemacht. Aus dieser Perspektive hat also das Wort „nicht“ eine große Rolle bei Ausschluss und auch bei „Geburten“: Durch das Wort „nicht“ wird eine Grenze gesetzt, ein Unterschied gemacht. Es werden innerlich neue Muster gebildet, neue innere Formen *geboren* – neue In-FORM-ationen. So gesehen kann der Ausschluss sehr hilfreich sein:

Erleben wir einen Ausschluss von jemandem, dann lernen wir seine emotionale Form und sein Ziel besser kennen. Wir erfahren, was für ihn dazugehört und was nicht und ob sein Ziel mit einem Schmerz verknüpft ist. Wir haben eine neue In-Form-ation über ihn. Musterbildung.

Stoßen wir mit unserem Körper gegen ein Hindernis, dann fühlen wir, dass unser Weg dort nicht weitergeht. Wir lernen die materielle Grenze im Außen besser kennen und haben eine neue In-Form-ation.

Eine Fliege stößt sich an Fensterscheiben, weil sie die Scheiben nicht wahrnehmen kann. Durch wiederholtes Stoßen lernt sie die Scheibe kennen, erhält In-Form-ationen, kann auf ihr landen und an ihr hochkrabbeln. So lernen wir durch unser Verhalten und durch das Beobachten der Grenzen, die uns von außen gesetzt werden, welche Grenzen (Formen) in unserem Umfeld aktuell vorhanden sind. Wir „erforschen“ unser Umfeld und bilden dazu innere Muster.

Leben wir innerhalb eines bestimmten Gleichgewichts und machen dann eine Ungleichgewichtserfahrung, dann können wir das aktuelle Gleichgewicht gerade nicht weiterleben. Wir erhalten stattdessen eine neue Information über unseren Weg.

Stellen Sie sich vor, Sie haben mehr Klarheit, was gerade geht und was gerade nicht geht, was dazugehört und was nicht, und Sie haben durch Ausschlusserfahrungen neue Erkenntnisse über Ihr Umfeld gewonnen. Dann ist es logisch, dass Sie leichter und mit mehr Klarheit von Zielen oder Konzepten loslassen oder sie verändern und dann etwas Neues versuchen, oder? Je besser wir unterscheiden können, wo etwas funktioniert und wo etwas ausgeschlossen ist, umso besser und leichter können wir auch etwas aufgeben oder verändern. Wir können besser loslassen und uns von etwas lösen.

Wer in seinem Gehirn den Ausschluss (oder auch das Fehlermachen) sehr stark mit schmerzhaften Erfahrungen verknüpft hat, der hat es möglicherweise schwer, auf die oben beschriebene Weise dazuzulernen und mehr Klarheit zu erhalten. Er versucht tendenziell, den Ausschluss, Grenzen und das Fehler-Machen zu vermeiden (Ausschluss von Ausschluss). In Wirklichkeit vermeidet er den damit verknüpften Schmerz. Das „Bestrafen von Fehlern“ bei Kindern kann also zu einem Lernverhalten führen, das kaum noch Freude macht.

Dieses Basismuster „Nicht-Spieler“ ist von den vier Basismustern das einzige, zu dem wir *wirklich* gezwungen werden können. Beim Basismuster „Spieler“ kann uns keiner so beeinflussen, dass wir *automatisch* ein Ziel verfolgen. Auch kann uns keiner so beeinflussen, dass wir *automatisch* mitmachen („Mit-Spieler“). Und keiner kann uns so beeinflussen, dass wir *automatisch* alles als dazugehörig anerkennen („Alles-Spieler“).

Aber man kann uns aus einer Gemeinschaft ausschließen. Man kann uns körperlich angreifen und unser Leben bedrohen (uns vom Leben ausschließen). Man kann uns überall dort bremsen, wo wir Ziele verfolgen, für die wir unser Umfeld brauchen. Verweigert unser Umfeld das Mitmachen, dann können wir unser Ziel nicht erreichen und werden *automatisch* zum Nicht-Spieler. Darauf haben wir keinen Einfluss. Wir haben keine Chance. Wir sind ohnmächtig. Hier sind wir *kein* Chef. Wir können nicht bestimmen, ob unser Umfeld uns zum Nicht-Spieler macht.

Es ist wie bei einer körperlichen Verletzung oder bei einer Naturkatastrophe: Wir können nicht beeinflussen, wann das Hochwasser kommt oder wann der Damm bricht.

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

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

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

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

Hinter diesem Zusammenhang steckt allerdings auch eine große Chance. Wenn wir lernen, optimal mit unserem inneren Basismuster „Nicht-Spieler“ umzugehen, dann können wir mit Drohungen und schmerzvollen Beeinflussungen besser umgehen, sie für uns angenehmer gestalten oder ihnen entkommen. Wir sind zwar nicht der Chef darüber, was uns im Außen begegnet, aber wir sind der Chef darüber, wie wir darauf reagieren. Wenn unser Basismuster „Nicht-Spieler“ aktiviert ist, können wir immer noch entscheiden, wie wir anschließend damit umgehen. Im optimalen Fall haben wir gelernt, positiv damit umzugehen oder schnell in ein anderes Basismuster zu wechseln. Entweder wir können der Nicht-Spieler-Rolle zustimmen oder wir wechseln selbstständig vom Nicht-Spieler zum Spieler oder zum Mit-Spieler oder zum Alles-Spieler. Wenn uns das gelingt, dann haben wir kaum noch Angst vor der Aktivierung unseres Basismusters Nicht-Spieler. Drohungen und Zwang von außen verlieren ihre Wirkung auf uns. Äußere Beeinflussungen können uns kaum noch unter Druck setzen. Wir werden davon unabhängig, weil wir unsere Wahlmöglichkeiten erhöhen.

Um den Umgang mit der Nicht-Spieler-Rolle gut zu beherrschen, müssen wir lernen, mit schmerzhaften Situationen umzugehen. Denn durch unsere Wünsche nach Sicherheit, Dazugehörigkeit, Heilung und Über-sich-Hinauswachsen sind wir verletzbar. Wenn wir Wünsche nach besseren Gleichgewichten haben, fühlt sich jedes Ungleichgewicht unangenehm an. Das ist Natur. Normalität. Anders könnten wir das Leben nicht bewältigen. Dafür brauchen wir ein Warnsystem, das unsere Aufmerksamkeit auf das Ungleichgewicht lenkt. Dieses Warnsystem ist

der Schmerz. Und der Schmerz wird durch das Basismuster „Nicht-Spieler“ ausgelöst. Genau das führt ja auch zu neuen Musterbildungen (In-Form-ationen). Wir erfahren als Nicht-Spieler, wo es nicht mehr weitergeht, wo Verlust passiert, wo Grenzen sind, wo Gefahren bestehen.

Unsere Aufgabe als Mensch besteht *nicht* darin, das Basismuster „Nicht-Spieler“ endgültig vom Schmerz zu befreien. Sondern unsere Aufgabe ist es, mit dem Schmerz, der innerhalb dieses Basismusters immer wieder ausgelöst wird, effektiv umzugehen.

Wenn wir mit dem Schmerz des Basismusters „Nicht-Spieler“ gut umgehen können, dann können wir auch gut mit schmerzvollen Beeinflussungen wie z. B. (Be-)Drohungen und Zwang umgehen.

Im Folgenden liste ich einige Möglichkeiten auf, die wir bereits verwenden oder die wir verwenden können, wenn es sich für uns stimmig anfühlt. Es sind keine „Empfehlungen“ von mir, sondern lediglich Umgangsmöglichkeiten. Entscheiden Sie selbst, was für Sie stimmig ist.

1. Selbstausschluss

Wir können absichtlich selbst unser Basismuster „Nicht-Spieler“ aktivieren – und zwar permanent. Dann kann es niemand mehr von außen aktivieren. Wenn wir uns selbst ausschließen, müssen wir nicht mehr den Schmerz erleiden, ausgeschlossen zu werden, und keiner kann uns damit drohen. Das ist ein effektives Schutzverhaltensmuster, das viele traumatisierte Menschen unbewusst und erfolgreich anwenden. Sie schützen sich, indem sie sich komplett zurückhalten und aus allem rausziehen. Und wenn wir *absichtlich* das Ziel verfolgen, Nicht-Spieler zu sein, dann sind wir in gewisser Weise wieder ein „Spieler“, denn wir haben als „Spieler“ das Ziel vor Augen, „Nicht-Spieler“ zu sein. So sind wir indirekt wieder der „Chef unseres Erlebens“.

2. Vorausberechnen

Wir können uns trainieren, besser vorauszuberechnen, wo unser Umfeld eine Grenze hat. Wir stellen uns darauf ein und lassen schneller von

unserem Ziel los. Dann schmerzt der Ausschluss des Umfeldes kaum noch. *Hier* macht es Sinn, von „Anhaftungen“ loszulassen. Denn wenn wir ausgeschlossen werden, gleichzeitig noch an unserem Ziel anhaften und unbedingt „Spieler“ oder „Mit-Spieler“ bleiben wollen (obwohl es nicht mehr geht), verlängern wir auf diese Weise unser Leid. Haben wir aber gut loslassen können, dann bleiben wir ohne Leid in der Nicht-Spieler-Rolle. Sowohl unser Umfeld als auch wir selbst stimmen der Grenze und damit unserer Nicht-Spieler-Rolle zu. Gleichzeitig nutzen wir diese Erfahrung, um unser Umfeld besser kennenzulernen und neue Muster in uns zu bilden, neue In-Form-ationen. Dadurch können wir in Zukunft die nächsten Grenzen vielleicht noch besser vorausberechnen und noch leichter damit umgehen.

3. Eine Hand wäscht die andere

Droht uns ein anderer Mensch, er würde uns ausschließen, wenn wir ihm keinen Gefallen tun, dann können wir unserem Gegenüber ebenso die „Nicht-Spieler-Rolle“ androhen. Wir kennen es aus Spielfilmen (nehmen Sie das Beispiel bitte nur „symbolisch“): Ein Gangster droht damit, unsere Familie umzubringen, wenn wir für ihn nicht das tun, was er möchte. Umgekehrt können wir genauso drohen, dass wir seine Familie umbringen, wenn er unsere Familie umbringt. Patt. Das nennt man „Wettrüsten“ (Spieler gegen Spieler). Oder auch: für sich selbst einstehen, für seine Wünsche und Ziele kämpfen etc. Hieraus können sich Kriege mit vielen Verlusten entfalten. In diesem Fall wechseln wir aus der Rolle des Nicht-Spielers wieder in die Rolle des Spielers, weil wir das Ziel verfolgen, dem anderen zu drohen und ihn (oder seine Familie) zum Nicht-Spieler zu machen.

4. Zur Erpressbarkeit stehen

Wir stehen klar zu unseren Wünschen und stimmen damit unserer Beeinflussbarkeit (besser: Erpressbarkeit) zu. Wie meine ich das? Wenn ein Gangster mir droht, meine Familie umzubringen, ich habe kein Gegenmittel und weiß, dass er es tatsächlich tun wird, dann hilft es mir nicht, dass ich erstens nach dem Tod meiner Familie den Verlust gut verarbeiten kann. Zweitens hilft es mir nicht, besser von der Anhaftung an meine Familie loszulassen zu können. Beides würde ich nicht wollen. Mir ist klar: Ich will meine Familie schützen! Das ist *mein Wunsch!* Dazu stehe ich! Also entscheide ich mich, dem Gangster seinen Willen zu

erfüllen, um meine Familie zu schützen – und ich stehe dazu. Es ist wie bei einem Schachspiel, bei dem der Gegner einen Zug getan hat, auf den ich reagieren *muss*, wenn ich einen Verlust vermeiden möchte. *Aufgrund meiner eigenen Wünsche* „bleibt mir nichts anderes übrig“ – und ich hadere nicht damit! Das ist das Nadelöhr, durch das ich durch muss. Ich stehe zu meinen Wünschen und ich stimme meinem Schicksal zu. In diesem Fall wechsle ich von der Nicht-Spieler-Rolle voller Überzeugung in die Mit-Spieler-Rolle, ohne unter dieser Rolle zu leiden.

5. Resonierende Empfindung

Wenn uns ein anderer Mensch (er ist der „Spieler“) durch strenges Verhalten, mit bösem Blick und lautem, hartem Tonfall ausschließt oder das, was wir getan haben, negativ bewertet und ausschließt, dann tut uns das auf ganz natürliche Weise weh. Warum? Wenn wir ihm zuhören, stehen wir ihm in gewisser Weise "zur Verfügung", haben also "resonierende Empfindungen". Das bedeutet: Der Stress, den wir fühlen, ist der Stress des anderen, den er gerade fühlt. Wäre der andere nicht im Stress, dann könnte er uns viel offener und liebevoller („natürlicher“) ausschließen. Sein strenges Verhalten ist ein Zeichen für eine "Kriegs-Trance" (abgestelltes Mitgefühl für das Umfeld). Er agiert aus einem nicht verarbeiteten emotionalen Schmerz heraus. Wenn wir so einen Schmerz in uns fühlen, dann denken wir oft, wir wären jetzt „beleidigt“ oder wir wären „verletzt“ oder wir müssten uns „aufregen“ oder „empören“. Doch in Wirklichkeit sind diese Gefühle Resonanz-Schmerzen. Wir fühlen empathisch mit dem anderen.

Mit Hilfe der Popin-Methode lässt sich ein solcher Resonanz-Schmerz ganz leicht dorthin schicken, wohin er „eigentlich“ gehört – nämlich zum anderen. Die dazugehörige Aussage lautet: „Ich bin bereits von dir ausgeschlossen und entscheide, auch bei dem Fühlen *deines* Schmerzes nicht mehr mitzumachen.“

Im Weiteren können wir ausprobieren, ob folgende Übung hilft: Wir stellen uns vor, wie es sich anfühlt, wenn dieser Mensch sehr freundlich wäre. Diese Vision lassen wir *unabhängig* von der aktuellen Realität gleichzeitig bestehen und erlauben uns, sie zu genießen.

Dazu können wir uns wieder erinnern, dass der andere aus einer starken Heilungshierarchie heraus handelt und unsere eigene Heilungshierarchie von seiner unabhängig ist. Wir *müssen* uns nicht vom anderen anstecken lassen, sondern haben die Wahl.

In allen Fällen haben wir neue Informationen über unser Umfeld erhalten, dazugelernt und neue innere Muster gebildet.

6. Eine Schmerzerfahrung entsteht

In folgenden beiden Situationen kann die Nicht-Spieler-Rolle besonders wehtun: Wir hängen stark an einem Ziel (Wunsch), in das wir unser ganzes Herzblut hineinstecken und von dem wir nicht loslassen wollen. Werden wir nun vom Umfeld in die Nicht-Spieler-Rolle katapultiert, dann fühlen wir einen intensiven Verlustschmerz. Wir wehren uns noch dagegen und kämpfen. Vielleicht schimpfen wir sogar gegen andere - besonders gegen diejenigen, die uns unser Ziel "vermiesen" oder die für die Grenze / Blockade verantwortlich sind, die wir jetzt erleben. Dies alles ist von unserem Verlustschmerz begleitet. Je stärker wir daran hängen, umso stärker ist der Schmerz.

Schauen wir uns eine andere Situation an, in der ein Ausschluss sogar unser Leben bedroht. Wir werden beinahe von unserem Leben ausgeschlossen (Lebensgefahr). Dann fühlen wir genauso Schmerz, vielleicht sogar einen Schock. Etwas in uns schützt sich intensiv, um am Leben bleiben zu können. Der Schock sorgt dafür, dass der Blutdruck möglichst optimal erhalten bleibt, damit Gehirn und Herz genügend Blutzufuhr haben. Gleichzeitig entsteht eine Heilungshierarchie in uns, die sich auf diese erlebte Bedrohung konzentriert und die inneren Muster voneinander abhängig macht (verklumpt).

Solange wir in diesem Schock (Schutzmuster) bleiben oder solange wir weiter innerlich am Ziel festhalten und uns gegen alles wehren, was mit dieser Nicht-Spieler-Rolle zu tun hat, bleiben unsere Muster entsprechend verklumpt. Selbst wenn die Situation vorbei ist, wir sie aber nicht verarbeitet haben, bleibt die Verklumpung der Muster bestehen. Diese Verklumpung kann in einer späteren Ausschluss-Situation dazu führen, dass dieser Verlustschmerz oder Schock wieder aktiviert wird. Es könnte sein, dass durch einen eventuell liebevollen Ausschluss eines anderen Menschen in uns die Erinnerung an den früheren schmerzvollen Ausschluss getriggert wird. Und nun stecken wir durch den Ausschluss ausgelöst in einer eigenen Kriegs-Trance, fühlen unseren unverarbeiteten Schmerz, wehren uns und kämpfen wieder genau wie früher.

In beiden Fällen, bei einem frischen Verlusterlebnis oder wenn ein alter unverarbeiteter Verlust getriggert wurde, können wir den Verlust nachträglich verarbeiten, wie ich es im folgenden Punkt 7 ausführe.

7. Verarbeitung einer Schmerzerfahrung

Fühlen wir einen Verlustschmerz, dann sind wir traurig. Wer wütend ist, wehrt sich gegen den Verlust und hat ihn noch nicht vollständig in sein Herz gelassen. Unter der Wut steckt die Trauer. Wenn wir uns tief entspannen, dann müssen wir über den Verlust weinen. Und das ist gut so – denn durch das Weinen lassen wir auf der emotionalen Ebene los und verarbeiten den Schmerz (*siehe mein kostenfreies E-Book / PDF „Der Mann, der sich glücklich weinte“*). Weinen wir nicht, dann hält etwas in uns noch an dem Kontakt zu diesem Ziel fest. Eine Heilungshierarchie bleibt aktiviert, konzentriert unsere Muster auf diese Hierarchie und steuert damit unsere Gefühle und unser Verhalten.

Das Weinen, das Tränen-Yoga können wir auch auf den Verlust eines Menschen übertragen - wenn wir einen Verwandten oder einen guten Freund durch Tod oder endgültigen Abschied verlieren. Durch das Fließenlassen des Schmerzes lässt ein Anteil in uns von dem Wunsch nach der Beziehung, nach dem Kontakt mit diesem Menschen los, der nie wieder möglich sein wird.

Haben wir diesen Verlust nicht vollständig betrauert, dann hält ein Anteil in uns noch fest. Ein „Musterautomatismus“ im Kontakt mit diesem Menschen hat sich noch nicht unabhängig gemacht. Er ist immer noch mit diesem Menschen verknüpft und möchte sich fortsetzen. Deswegen sucht unser innerer Anteil danach, den gewohnten Kontakt auf ähnliche Weise mit anderen Menschen fortsetzen zu können. Wir suchen ähnliche Menschen, werden aber immer wieder enttäuscht, weil wir nach einer Weile erfahren, dass die anderen Menschen unseren Verlust nicht ersetzen können.

Haben wir den Verlust aber vollständig betrauert und unseren Verlustschmerz vollständig verarbeitet, dann können alle mit der vergangenen Beziehung verknüpften Muster sich frei und unabhängig (ohne Schmerz) auf neue Beziehungen und Kontakte konzentrieren.

Auch einen Schock oder ein Trauma können wir verarbeiten. Wir können die damit verknüpften inneren Muster wieder unabhängiger machen, wenn wir die Tränen fließen lassen oder wenn wir die Muster mit Hilfe der Popin-Methode oder anderer Methoden (EMDR, EFT und weitere Traumatherapien) von der Schmerzverklumpung befreien. Dabei kann es wichtig sein, sich nicht weiter in einem verletzenden Umfeld aufzuhalten, sondern sich ein verständnisvolles und liebevolles Umfeld

zu suchen. In so einem Rahmen kann man tief in den Verarbeitungsprozess einsteigen und allmählich die Schmerzerlebnisse verarbeiten, in Tränen verflüssigen und dadurch integrieren. Der an die entsprechenden inneren Muster verknüpfte Schmerz wird gelöst und man kann wieder frei und unabhängig agieren.

Ein Heilungsprozess muss nicht unbedingt von einem positiven Umfeld abhängen. Es genügt, wenn man das verletzende Umfeld verlässt, damit die Verletzung nicht mehr wiederholt wird, und sich zurückzieht. Mit Hilfe eigener Erkenntnisse und neuer Sichtweisen gibt man sich selbst einen positiven Rahmen, in dem sich die erlebten Grenzen Schritt für Schritt weiterentwickeln, verarbeiten, verflüssigen und dadurch vollständig integrieren lassen.

Wenn wir uns dafür geöffnet haben, schmerzliche Erlebnisse vollständig zu verarbeiten, dann haben wir immer weniger Angst vor einer Wiederholung. Durch eine Verarbeitung haben wir effektiv daraus gelernt und können uns besser schützen. Keine schwächende Angst kann mehr aktiviert werden. Wir reagieren auf bestimmte Drohungen vom Umfeld selbstsicherer und klarer. Wenn uns unser Umfeld ausschließt, nehmen wir die „Nicht-Spieler“-Rolle gelassen an – ohne darunter zu leiden.

Wenn ein Verlust nicht so groß ist, können wir vielleicht eine Vision nutzen und uns ausmalen, wie es wäre, wenn dieses Ziel sich später erfüllt. Oder wir können uns zeitlos auf die schöne Vision konzentrieren und sie genießen. Wir sind uns bewusst, dass wir sie immer in uns selbst erleben dürfen – ohne dass sie sich im Außen erfüllen muss.

8. Sich selbst fragen

Wir können mit uns selbst kommunizieren und unsere inneren Muster fragen, ob es noch eine weitere Möglichkeit gibt, gut mit der Nicht-Spieler-Rolle umzugehen. Was empfehlen unsere inneren Muster?

Wir sehen also: Dieses Basismuster „Nicht-Spieler“ ist für unsere Schmerzerfahrungen zuständig. Es ist unsere „Schmerz- und Problemfabrik“. Denn jeder Schmerz geschieht durch eine Form von Ausschluss (= Nicht-Spieler). Es entsteht kein Schmerz allein durch das Ausüben der anderen Basismuster. Nicht durch das reine Erreichen eines Ziels (Spie-

ler), nicht durch das erfolgreiche Helfen (Mit-Spieler), sondern immer nur durch den Verlust von etwas: nicht mehr mitmachen dürfen, nicht mehr mitmachen können (aufgrund eigener Fehler), bedroht sein (Ausschluss vom Leben), zu einem der anderen Basismuster durch Androhung von Ausschluss gezwungen werden etc.

Wenn wir solche Ausschluss-Situationen vollständig und gesund verarbeiten, lösen sie im Nachhinein beim Erinnern keinen Schmerz mehr aus. Wir konnten sie in Klarheit und Erfahrungen und schmerzfreie Informationen (innere Muster) transformieren.

Schaffen wir die Verarbeitung nicht, dann machen es uns unsere starken Heilungshierarchien schwer, anderen Menschen einfühlsam zur Verfügung zu stehen (= Mit-Spieler). Erlebt nämlich ein anderer Mensch einen Schmerz, den wir aus unserem eigenen Erleben kennen und den wir noch nicht verarbeitet haben, dann sind wir plötzlich mit uns selbst beschäftigt. Wir müssen uns vor diesem Schmerzgefühl schützen und sind nicht frei, Mitgefühl für den anderen zu haben. Im schlimmsten Fall wehren wir uns zusätzlich noch gegen den Schmerz des anderen und kämpfen gegen ihn.

Ich gebe einen kleinen abschließenden Überblick: In einem gelösten Zustand mit einem unabhängigen Basismuster „Nicht-Spieler“ (lächelndes Symbol) können wir wie folgt fühlen und wie folgt handeln:

- Wir wissen, dass die Rolle des Nicht-Spielers zum Leben dazugehört und können ihr zustimmen, wenn sie von außen aktiviert wird. Wir erhalten dadurch In-Form-ationen (wir bilden innerlich neue Muster, neue Formen).
- Wollen wir eine Grenze setzen, dann aktivieren wir das Basismuster Nicht-Spieler selbst. Wir machen nicht mehr mit. Wir stehen nicht mehr zur Verfügung. Dies setzen wir liebevoll und achtsam um.
- Wenn wir in der Rolle des Nicht-Spielers Schmerzen fühlen, dann wissen wir, dass wir entweder a) eine resonierende Empfindung zu den unverarbeiteten Schmerzen des anderen haben oder dass wir b) einen eigenen unverarbeiteten Schmerz getriggert bekommen haben – oder beides gleichzeitig.
 - a) Haben wir schmerzvolle resonierende Empfindungen zum anderen, dann können wir in diesem Punkt zusätzlich liebevoll entscheiden, auch in dieser Resonanz nicht mehr mitzuma-

chen. Wir können uns z. B. auf eine angenehme unabhängige Vision konzentrieren oder Mitgefühl für den anderen entwickeln und ihm Heilung wünschen.

- b) Wurde in uns ein unverarbeiteter Schmerz getriggert, dann wechseln wir in die Rolle des „Spielers“ und konzentrieren uns nun auf unser Ziel, unseren aktivierten unverarbeiteten Schmerz nachträglich vollständig zu verarbeiten.
- Manchmal können wir einen bevorstehenden Ausschluss eines anderen Menschen vorausspüren und im Voraus zustimmen. Dann ist der Ausschluss nicht mehr so überraschend. Im Gegenteil: Wir freuen uns, dass wir richtig vorausgefühlt haben. Das bedeutet nämlich, dass wir empathisch in Resonanz wahrnehmen können, welche Tendenzen (Formen) in unserem Umfeld vorhanden sind.
 - Wir wissen, dass wir unabhängig vom Ausschluss mit allem verbunden sind und auch weiterhin resonierende Empfindungen in uns wahrnehmen können. Wir sind ALL-EIN (mit allem eins).
 - Wir wissen, dass wir gerade die Rolle des "Ausgeschlossenen" spielen und können dieser Rolle mit ganzem Herzen liebevoll zustimmen („... und auch das gehört dazu“). Als Ausgeschlossener sehen wir uns immer noch als ein Teil des Ganzen und *gehören* auf einer höheren Ebene mit dieser Rolle *dazu*. Wir sagen uns: „Niemand anderes kann in dieser Situation so gut die Rolle des Ausgeschlossenen übernehmen, wie ich. Gleichzeitig kann im Moment auch nur ich die mit diesem Ausschluss verknüpften In-Form-ationen erhalten.“

Alles-Spieler: Alles gehört dazu

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

Vorsicht: Die Aussage „Alles gehört dazu“ könnte missverstanden werden. Wenn wir das klare Ziel vor Augen haben, dass *alles* dazugehören soll, entsteht eine Wertung⁸. Denn wenn jemand anderes sagt: „Ich schließe aber xyz aus!“, könnte es uns dazu verführen zu entgegneten:

⁸ Mit jedem Ziel ist eine Wertung verbunden - siehe „Spieler“ ab Seite 10.

„Dann hast du aber diese integrierende Meta-Ebene verlassen. Jetzt sagst du *nicht*, dass wirklich *alles* dazugehört!“ In diesem Moment verfolgen wir das *Ziel*, dass alles dazugehören soll in dem Sinne, dass *nichts ausgeschlossen werden darf*. „Wenn alles dazugehört, darf nichts ausgeschlossen werden.“ Diese Schlussfolgerung führt zu der eben erwähnten Wertung und zu einer Polarisierung. In Wirklichkeit ist das ein Missverständnis, denn das Basismuster „Alles-Spieler“ geht noch weit darüber hinaus. Der Ausschluss gehört nämlich auch dazu. Eben „alles“.

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

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

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

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

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

„Du nervst mich!“

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

„Kannst du mit dem Quatsch nicht mal aufhören?“

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

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

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

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

etwas *nicht* dazugehört, dann kann man wieder sagen: „Es gehört *auch* dazu, dass ich jetzt *nicht* will, dass das dazugehört.“

Das dazu passende Schaubild finden Sie unten in Abbildung 2. Aus der Perspektive des Alles-Spielers ist die Darstellung des „NeuroSonanz-Modells: Neun Basismuster“ auf diese Weise stimmiger. Doch weil man aus der Sicht der anderen Basismuster den Alles-Spieler manchmal ausschließt und er (scheinbar) nicht immer dazugehört, habe ich als Grundschaubild die Abbildung 1 (S. 6) gewählt.

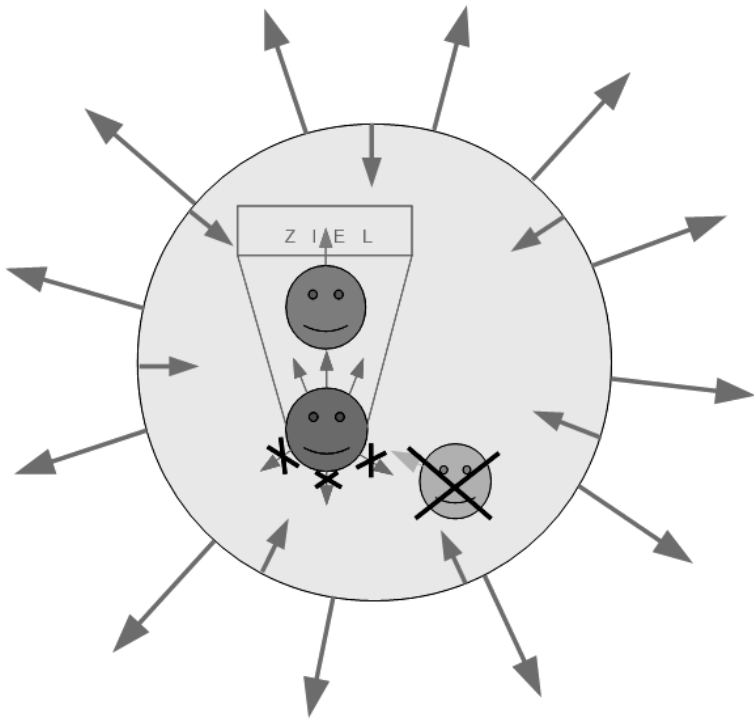


Abbildung 2: NeuroSonanz-Modell: Neun Basismuster – „Alles gehört dazu“

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

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

Im Folgenden möchte ich ein paar Zusammenhänge aufzählen, die man aus diesem Basismuster herleiten kann. Meine Aufzählung ist garantiert unvollständig – aber das gehört ja auch dazu.

1. Zustimmung

Bisher habe ich im Buch immer wieder davon gesprochen, dass wir einem Zusammenhang „zustimmen“ können, wie z. B. dem Ohnmachtsgefühl. Wenn wir einer Situation zustimmen, in der wir sowieso keine Macht haben können, dann haben wir eine „weise Ohnmacht“.

Wer sich gefragt hat, wie man eine Zustimmung praktisch umsetzen kann, der erfährt es mit diesem Basismuster. Wenn man einer Sache oder einem Gefühl oder einer Situation zustimmt, dann kann man das tun, indem man auf das, was man gerade erlebt, mit der Aussage reagiert: „...und auch das gehört jetzt dazu.“ Und wenn man gerade nicht so reagieren kann, weil es einen inneren Widerstand gibt, dann kann man mindestens reagieren mit: „... und auch das gehört dazu, dass ich es *nicht* als dazugehörig anerkennen möchte. Es gehört dazu, dass ich *nicht* zustimme!“ Das ist eine Zustimmung zur eigenen Nicht-Zustimmung und zum eigenen Widerstand.

2. Fluss

Meine Erfahrung mit diesem Basismuster „Alles-Spieler“ ist, dass ich mich dadurch immer wieder in Fluss bringe. Wenn ich an einer Stelle hängen bleibe, dann bringt die Aussage: „... und auch das gehört jetzt dazu, dass ich hängen bleibe“ mich wieder einen Schritt weiter. Etwas entspannt sich in mir. Und wenn sich mal keine Entspannung ergibt, dann gehört auch das dazu.

Im Grunde ist dieser Satz kein Werkzeug, um sich selbst wieder in Fluss zu bringen, sondern ein Werkzeug, sich den sowieso überall vorhandenen Fluss wieder bewusst zu machen. Das einzige, was hier

„negativ“ passieren kann, ist, dass man den Fluss wieder vergisst. Doch auch wenn man ihn vergessen hat, ist der permanente Wandel weiterhin permanent. ... und auch das Vergessen gehört dazu.

3. Meta-Ebene

Als Organisator von Freien Systemischen Aufstellungen werde ich manchmal von TeilnehmerInnen gebeten, ihre Aufstellung zu leiten oder Hilfspulse zu ihrer Aufstellung zu geben. Dabei kommt es manchmal vor, dass ich nicht mehr weiter weiß. Es entwickelt sich ein Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn ich dann die Haltung einnehme: „Vielleicht gehört ja diese Hilflosigkeit auch zum Thema der Aufstellung?“ und ich stelle einen Stellvertreter als Hilflosigkeit mit hinein, dann bewegt sich plötzlich wieder etwas. Oder die beobachtende Gruppe wird unruhig und ich sage mir: „Was wäre, wenn diese Unruhe jetzt auch dazugehört?“ Und schon komme ich mit dieser Haltung auf neue Ideen.

Auch bei der Arbeit an diesem Buch komme ich ab und zu an Punkte, an denen ich nicht weiter weiß und dann bestimmte Gefühle in mir auftauchen, wie z. B. Widerstand oder Lustlosigkeit oder Traurigkeit. Wenn ich mich in solchen Momenten frage: „Was wäre, wenn das auch zu dem Thema, an dem ich gerade arbeite, dazugehört?“, dann kommen mir oft neue Einfälle und es fließt weiter.

4. Selbstintegration und neue Erkenntnisse

Es gibt Momente in unserem Leben, da werden wir von anderen Menschen ausgeschlossen. Unser Wunsch nach Dazugehörigkeit wird verletzt. Wir fühlen einen Schmerz und denken, dass wir jetzt nicht mehr dazugehören. Wenn wir aber sagen, dass auch dieses Gefühl dazugehört und dass wir in der Rolle des Ausgeschlossenen dazugehören, dann können wir weiter überlegen: „Wenn dieser Ausschluss jetzt dazugehört, was hat es dann zu bedeuten? Was zeigt es? Welche In-Formation erhalte ich dadurch?“

Ich erinnere: Mit In-Form-ation ist die innere Formenbildung gemeint. Welches Muster bildet sich in uns durch diesen Ausschluss? Was lernen wir gerade dazu? Eine Antwort könnte sein, dass unser Gegenüber ein Verhaltensmuster lebt, durch das man sich ausgeschlossen *fühlt*. Wir *sind* gar nicht ausgeschlossen, sondern wir *fühlen* uns im Kontakt mit unserem Gegenüber nur ausgeschlossen. Unser Ausschlussgefühl ist

eine resonierende Empfindung zu den Verhaltensmustern unseres Gegenübers.

Machen wir dem anderen Vorwürfe dafür, dass er uns (scheinbar) ausschließt, dann befinden wir uns im Kampf, in der Kriegs-Trance. Alle inneren Muster sind zum Kampf verklumpt und konzentrieren sich darauf. In solchen Zuständen bekommen wir keinen Zugang zur Meta-Ebene und können nicht reflektieren. Falls es uns wieder einfallen sollte, können wir uns fragen: „Was wäre, wenn auch meine Vorwürfe und dieser Kampf dazugehören?“ Und wir beobachten, wie unsere inneren Muster auf diese Frage reagieren.

Letztendlich gibt es die Möglichkeit, auf den Ausschluss eines anderen wie folgt zu reagieren: „Wenn dein Ausschluss dazugehört, dann gehört auch meine Dazugehörigkeit dazu.“ Wir lassen parallel und unabhängig zur Vision des Ausschlusses des anderen gleichzeitig unsere Vision bestehen, dass wir unabhängig von seinem Ausschluss auf anderer Ebene dazugehören.

5. Unabhängigkeit

Dieses Basismuster „Alles-Spieler“ unterstützt die innere Unabhängigkeit, denn niemand kann uns daran hindern, dass wir auf jedes Geschehnis und jedes Gefühl in der Gegenwart reagieren mit: „... und auch das gehört jetzt dazu.“ Selbst wenn jemand uns erfolgreich hindern könnte, können wir auch dann wieder reagieren mit: „... und auch dieses Hindernis gehört jetzt dazu.“

Wie war das? Die Gedanken sind frei! Und unabhängig!

6. Popin-Methode

Wenn Sie die Popin-Methode ausprobieren und Sie kommen an bestimmte Punkte, an denen es mit der Methode nicht weitergeht, dann können Sie sich fragen: „... wenn das auch dazugehört, was wollen mir meine inneren Muster damit sagen?“ Und sollten Sie keine Antwort in sich fühlen oder keine Reaktion in sich wahrnehmen, dann können Sie die Haltung einnehmen: „... und auch das gehört jetzt dazu.“ Anschließend beobachten Sie, was Sie als nächstes machen wollen. Und vielleicht gehört dann auch das dazu ...

Immer, wenn in Ihrem Leben etwas *nicht* so funktioniert, wie es funktionieren sollte (= *Nicht-Spieler*), können Sie sich fragen: „Wenn das auch dazugehört, dass es *nicht* funktioniert, wie fühle ich mich dann

damit? Wird etwas Neues geboren? Erkenne ich vielleicht etwas Neues durch diese Haltung und durch dieses Zustimmung? Erhalte ich eine neue In-Form-ation?“

7. Chef des eigenen Erlebens

Der Alles-Spieler unterstützt Ihr Gefühl, der Chef Ihres Erlebens zu sein. Denn sie können auf alles reagieren mit dem Satz: „... und auch das gehört jetzt **zu meinem Chefsein** dazu.“ Selbst wenn in Ihrem Umfeld etwas passiert, das Sie ohnmächtig fühlen lässt und durch das Sie das Gefühl haben, nun nicht mehr Chef Ihres Erlebens zu sein, dann können Sie mit diesem Satz reagieren: „... und auch das gehört zu meinem Chefsein dazu.“ Mit diesem Satz kann Ihnen niemand mehr Ihre Chefrolle für Ihr eigenes Erleben nehmen. Selbst jemand in Ihrem Umfeld nicht, der Sie ausgeschlossen hat und dadurch schmerzvoll Ihr Basismuster „Nicht-Spieler“ aktiviert hat. Sie können immer darauf reagieren mit:

„... und auch das gehört jetzt zu meinem Chefsein dazu.“

8. Maßstab für unser Umfeld

Wir können den „Alles-Spieler“ als Maßstab einsetzen und unser Umfeld daran messen. Wo hat ein Mensch vergessen, dass auf der Seins-Ebene alles dazugehört? Dass er zu allem, was passiert, sagen kann, dass es auch dazugehört? Wo schließt jemand etwas aus, ohne seinen Ausschluss bewusst als dazugehörig anzuerkennen? Ohne sich des Flusses bewusst zu bleiben? Wo kämpft er? Wo leidet er? Und welches Ziel steckt dahinter? Auf welches Ziel konzentriert er sich gerade, so dass er entscheidet, dass bestimmte Dinge *nicht* dazugehören sollen?

Mit Hilfe dieses Maßstabes kann ich viel schneller andere Menschen einschätzen. Wenn ich mich auf mein Basismuster Alles-Spieler konzentriere, kann ich klarer spüren, wo jemand für sein aktuelles Ziel etwas Bestimmtes ausschließt, sonst aber offen dafür ist. Und ich kann spüren, wo jemand grundsätzlich etwas ausschließt, weil es ihn letztendlich „bedroht“ (Heilungshierarchie) und weil er in diesem Zusammenhang nicht sein Basismuster „Alles-Spieler“ aktiviert.

Ich nehme also wahr, wo jemand „flexibel und bewusst ausschließt“ und wo jemand „verklumpt und schmerzvoll ausschließt“ – während ich selbst die Haltung habe, dass beides dazugehört. Auf diese Weise kann ich Verständnis und Empathie für mein Umfeld entwickeln.

9. Unterstützung in Freundlichkeit und Selbstheilung

Mit Hilfe des Basismusters „Alles-Spieler“ komme ich schneller aus einer Kriegs-Trance heraus, ich kann aus einem Kampf aussteigen, ich kann schneller reagieren mit: „O.k. ... und auch das gehört jetzt dazu.“ Dadurch lebe ich ein liebevolleres Leben, kann mein freundliches Mitgefühl genießen, mich von meinem Umfeld unabhängig fühlen und kann dieses Basismuster auch für meine Selbstheilung verwenden. Es lindert den inneren Stress enorm und schenkt Raum für viel mehr Entspannung! Stressfreiheit als auch Entspannung sind für Heilungsprozesse sehr förderlich. Denn die inneren Muster sind unabhängiger und können die Heilung besser unterstützen.

Sollte ich mal nicht aus einer Kriegs-Trance herauskommen, dann kann ich reagieren mit: „... und auch das gehört dazu.“

10. Umgang mit leidenden Menschen

Wenn ein Mensch im Gespräch mit uns über sein Leid klagt (ohne dabei konkret um Hilfe zu bitten), dann können wir wie folgt reagieren:

- a) Wir machen ihm klar, dass das, worunter er leidet, doch auch dazugehören könnte. Wenn er zustimmen kann, müsste er nicht mehr so leiden.
- b) Wir machen uns selbst klar, dass sein Leiden dazugehört. Wir äußern Verständnis für ihn und stimmen ihm zu, wie schlimm das alles ist.
- c) Wir machen uns selbst klar, dass es genauso dazugehört, dem anderen in keiner Weise helfen zu können – weder durch Erklärungen noch durch Verständnis und Mitgefühl. So, wie es jetzt ist, gehört es dazu und wir können nichts ändern (= weise Ohnmacht).

11. Auflösung jeglicher Polarität

Mit Hilfe des Basismusters „Alles-Spieler“ können wir jegliche Polarität auflösen: Sagt jemand, dass die „Polarität“ ein Gegenpol zur „Einheit“ sei, dann können wir mit dem Denkmodell reagieren: „Die Polarität gehört zur allumfassenden Einheit dazu. Sie ist ein Teil der Einheit.“

Sagt jemand, dass der Hass ein Gegenpol zur Liebe sei, dann können wir reagieren mit: „Der Hass gehört zur allumfassenden Liebe dazu. Er ist ein schmerzhafter Teil der Liebe.“

Sagt jemand, dass das Böse ein Gegenpol zum Guten sei, dann können wir reagieren mit: „Das Böse gehört zum allumfassenden Guten dazu. Es ist ein schmerzhafter Teil des Guten.“

Sagt jemand, dass die Distanz ein Gegenpol zur Nähe sei, dann können wir reagieren mit: „Die Distanz gehört zur allumfassenden Nähe dazu. Sie ist ein (schmerzhafter)Teil der Nähe.“

Schauen Sie auf Schaubild 2 auf Seite 43. Hier sehen Sie, dass der Nicht-Spieler sich *innerhalb* des Alles-Spielers befindet. Alles, was schmerzlich ausgeschlossen wird oder durch den Nicht-Spieler als „Form“ erlebt wird (Polarität), gehört zum Ganzen (Einheit) dazu.

12. ICH BIN

In vielen spirituellen Schriften wird von der „Kraft des ICH BIN“ geredet. Oft fand ich die Erklärungen nicht klar genug und teilweise zu blumig ausgelegt. Ich habe mir nun mit Hilfe meines Modells selbst eine Erklärung dafür gegeben, wie es gemeint sein könnte: Wenn ich mich auf die Ebene des reinen Seins konzentriere, auf das ICH BIN, wo es nur noch darum geht, dass ich existiere, dass ich bin, dann verschwinden alle Wertungen, die zuvor noch da waren, als ich Ziele verfolgte und mich auf die Ebene meiner Wünsche konzentrierte. Schaue ich ganz allein nur auf die Ebene der reinen Existenz, dann gibt es dort keine Wertungen. Denn es gibt nichts, was *nicht* dazugehört. Alles, was IST, gehört zur Existenzebene dazu. Ganz logisch. Alles, was existiert, was passiert, was IST, gehört dazu. Wertfrei.

Allerdings darf eines nicht mehr dazugehören: die Wertung. Hier geht also die Haltung „... und auch das gehört dazu“ über das „ICH BIN“ hinaus und entlarvt: Wenn man den Zustand des „ICH BIN“ erreichen möchte, ist das genauso ein Ziel, das zu Wertungen führt, indem es Wertungen ausschließt. Ja ... und auch das gehört dazu.

Die mit Schmerz verknüpfte Seite des Alles-Spielers ist alles das, was ich bisher beschrieben habe, nur mit dem unangenehmen Gefühl verknüpft: „Ich *soll/muss* das alles so machen, wie hier beschrieben wurde. Eigentlich will ich das gar nicht ...“

... und auch das gehört dazu.

Das neunte Basismuster: Der Beobachter

Ich komme zu einem weiteren Basismuster, auf das ich ganz am Anfang hingewiesen hatte. Dieses neunte Basismuster passt nicht in die bildliche Darstellung des NeuroSonanz-Modells hinein. Wir aktivieren es, während wir das NeuroSonanz-Modell anschauen (und nicht nur da). Es ist unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein, unser Beobachten, unsere Achtsamkeit, unser Gewahrsein⁹. Wenn ich unsere Aufmerksamkeit als Symbol bildlich darstellen und in das Schaubild einfügen würde, dann entstünde ein Widerspruch: Wir würden mit unserer Aufmerksamkeit auf das Symbol für Aufmerksamkeit schauen. Weil ich das verwirrend finde, sage ich einfach nur: *Während* wir unser Umfeld oder dieses Buch oder das NeuroSonanz-Modell oder uns selbst beobachten, haben wir das neunte Basismuster aktiviert – unsere Aufmerksamkeit, oder auch: der „Beobachter“.

Dadurch wird das NeuroSonanz-Modell dreidimensional: Zu dem Modell gehören die aufgezeichneten acht Basismuster, die im Schaubild auf Seite 6 abgebildet sind, und gleichzeitig wir selbst mit unserer Aufmerksamkeit. Wir beobachten das Modell und lenken unsere Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Punkte des Modells.

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

Ich erinnere daran, dass ich unsere „Aufmerksamkeit“ mit unserem „Bewusstsein“ gleich setze. Für mich ist es dasselbe. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, was wir beobachten, ist uns in der Sekunde bewusst. Alles andere ist in dem Moment unbewusst – egal, wie kurz es unbewusst ist.

Wenn ich von dem Denkmodell ausgehe, dass unser Universum aus der Grunddynamik „Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht“ besteht, was ist dann die „Aufmerksamkeit“?

⁹ Ich unterscheide nicht zwischen den Begriffen Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Gewahrsein, Achtsamkeit, Beobachten. Für mich stellt alles im Kern das gleiche Muster in uns dar. Diese Begriffe werden im Sprachgebrauch oft mit anderen Mustern verknüpft und werden deshalb unterschiedlich verwendet. Z. B. wird Achtsamkeit mit Mitgefühl oder Akzeptanz verknüpft, Bewusstsein mit Bescheidwissen etc.

Ein Erklärungsversuch¹⁰: Wenn Wünsche gleich sind, bilden sie zusammen **einen** Wunsch. Hier brauchen sie keine gegenseitige Aufmerksamkeit aufeinander, denn im Gleichgewicht verschwindet jede Wahrnehmung. Unterscheiden sie sich aber voneinander, dann spüren beide Wünsche im Kontakt miteinander ein Ungleichgewicht. Wie spüren die Wünsche es? Durch die Beobachtung von sich selbst – während sie gleichzeitig mit allem verbunden sind. Sie sind selbst-referentiell¹¹ und gleichzeitig ein Teil vom Ganzen, in Resonanz mit dem Umfeld.

Befindet sich ein Wunsch in einem Umfeld, das dem Wunsch eher entspricht (Gleichgewicht), dann ist der Wunsch zufriedener (kleiner). Befindet sich ein Wunsch in einem Umfeld, das dem Wunsch eher widerspricht (Ungleichgewicht), dann ist der Wunsch unzufriedener (größer). Ein Ungleichgewicht führt immer zu einer Verstärkung des Wunsches nach Gleichgewicht. Der Wunsch wird unzufriedener und damit größer, stärker, kraftvoller. Je unzufriedener er ist, umso stärker drängt er in Richtung Wunscherfüllung.

Wenn sich ein Wunsch wegen eines Ungleichgewichts verstärkt, dann verstärkt sich damit seine Anziehung gegenüber ähnlichen Wünschen. Ähnliche Wünsche verbinden sich miteinander. Es entsteht eine Konzentration, eine Verklumpung, eine Musterbildung. Aus diesem Prozess ergibt sich Materie – behaupte ich. Materie ist eine Verklumpung von ähnlichen Wünschen nach Gleichgewicht, die sich dort entwickelt, wo das Ungleichgewicht im Raum gerade am größten ist. Wie ein Strudel im Fluss oder ein Tornado oder ein schwarzes Loch im Weltall oder ein Sternensystem, das um einen Mittelpunkt kreist, oder Elektronen, die um einen Mittelpunkt kreisen – und die auch in sich selbst um einen Mittelpunkt kreisen (Spin) etc.

Was ist dabei nun die „Aufmerksamkeit“? Die Aufmerksamkeit ist genau diese Verklumpung, diese Konzentration, die sich bildet, weil ein Ungleichgewicht vorhanden ist. Ziel der Konzentration ist immer, in ein besseres Gleichgewicht zu gelangen.

¹⁰ Wenn Sie der folgenden Beschreibung nicht folgen können, dann stellen Sie sich vor, dass „Wünsche“ Männchen sind, die sich in ihrer Größe verändern können. Vielleicht können Sie dann das Abstrakte in etwas Vorstellbares verwandeln.

¹¹ selbstreferentiell = auf sich selbst bezogen.

Dieser Zusammenhang ist leichter zu erklären, wenn ich die „Aufmerksamkeit“ aus der Perspektive von uns Menschen erkläre. Denn wir verwenden den Begriff „Aufmerksamkeit“ meistens in Bezug auf uns Menschen. Wir verwenden ihn so gut wie gar nicht in Bezug auf Materie, Teilchen, Steinen etc.

Wenn wir als Mensch ein Ungleichgewicht (im Extremfall einen Schmerz) spüren, dann wird in uns ein Wunsch nach Gleichgewicht **stärker**. Es entsteht eine Heilungshierarchie. Die Muster in uns, die sich von dem Ungleichgewicht angesprochen fühlen, **konzentrieren** sich, verklumpen sich, vernetzen sich, machen sich voneinander abhängig, um gemeinsam ein besseres Gleichgewicht zu erreichen. Diese Konzentration der Muster ist unsere „Aufmerksamkeit“. „Wir“ (unsere Muster) „konzentrieren“ uns auf etwas – auf das aktuelle Ungleichgewicht, mit dem wir in Kontakt gekommen sind. Dabei ist unser Ziel, genau in diesem Punkt ein besseres Gleichgewicht zu erreichen. Wir „kreisen“ mit unserer Aufmerksamkeit um dieses Ungleichgewicht.

Wenn sich unsere inneren Muster konzentrieren und dadurch unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt lenken, können wir zu diesem Punkt innerlich besser in Resonanz gehen. Weil wir den Wunsch nach einem besseren Gleichgewicht haben, versuchen wir in unserem Gehirn, an diesem besonderen Punkt durch weitere Aktivierungen und Ausrichtungen von noch mehr Mustern ein möglichst gutes Gleichgewicht zu den hereinkommenden Signalen herzustellen. Ist uns das gelungen, dann haben wir das Gefühl von „Stimmigkeit“ und „Erkennen“. Unser Gefühl von „Erkennen“ entspricht diesem Gleichgewicht. Das ist die innere Resonanz zu dem, auf das wir unsere Aufmerksamkeit konzentriert haben.

Wenn wir etwas aber nicht so gut erkennen können, erhöhen wir die Aufmerksamkeit (konzentrieren mehr Muster), um ein besseres Erkennen zu erreichen. Vielleicht verändern wir den Fokus, richten unsere Aufmerksamkeit von einem Wahrnehmungsorgan (Auge) auf das andere (Ohr) oder richten die Aufmerksamkeit auf die Bewegung unseres Körpers. Haben wir unseren Körper bewegt, dann bringt uns ein neuer Blickwinkel vielleicht mehr Klarheit. Mit Hilfe unserer Aufmerksamkeit suchen wir nach Gleichgewicht, nach Resonanz, nach „Erkennen“ oder nach „Kennenlernen“, was wir noch nicht kennen.

In meinem Denkmodell gehe ich davon aus, dass wir „Aufmerksamkeit“ oder auch „Bewusstsein“ nicht verorten können. Es gibt keinen Bereich im Gehirn oder in unserem übrigen Körper, in dem das Bewusstsein zu Hause ist, wo wir es lokalisieren könnten. Bewusstsein ist als „Konzentration von Mustern“ ein „Phänomen“. So wie die plötzliche Ansammlung vieler Menschen auf einem Platz ein Phänomen ist (das durch Veranstaltungsorganisationen oder soziale Netzwerke entstanden sein kann) oder wie ein „Strudel“ oder eine Kreisbewegung um ein Zentrum Phänomene sind. Kon-Zentr-ationen.

Was in uns entscheidet, worauf wir unsere Aufmerksamkeit konzentrieren? Alle Muster gemeinsam. Unser gesamtes Netzwerk. Es ist wie eine permanente demokratische Abstimmung unseres gesamten Netzwerks, worauf wir uns konzentrieren, wohin Energie geschickt wird und welche Musterbildung dadurch unterstützt wird. Mit „demokratischer Abstimmung“ meine ich: Alle Muster – jedes mit seinen eigenen Möglichkeiten – schauen gemeinsam, wo jetzt gerade das größte Ungleichgewicht ist, wo der stärkste Wunsch nach einem besseren Gleichgewicht herrscht. Das erhält Vorrang und dort wird die Aufmerksamkeit konzentriert.

Bisher haben viele Menschen bei den Begriffen „Aufmerksamkeit, Beobachter, Bewusstsein, Gewahrsein, Achtsamkeit“ meistens das Gefühl von Passivität. Damit meine ich: Wir (= unsere inneren Muster) lenken zwar aktiv die Richtung unserer Aufmerksamkeit, wir lenken aktiv, was wir genau beobachten, worauf wir achten. Aber die Beobachtung an sich sehen wir meistens als einen passiven Prozess: Die Informationen von außen fließen in uns ein – und dann sind sie in uns drin und werden irgendwie im Gehirn so verarbeitet, dass wir dann bewusst mit ihnen umgehen können. Wir denken oft, dass unser Gehirn zuerst von den äußeren Informationen bewegt wird, so wie der Wind über ein Feld weht und die Pflanzen bewegt.

Der Radikale Konstruktivismus, die Neurobiologie, die Philosophie und auch jetzt mein Denkmodell sagen etwas anderes: Wir sind auf der biologischen Ebene beim Wahrnehmen **aktiv**. Ohne diese Aktivität in unserem Körper würden wir nichts wahrnehmen können. Dr. Gunther Schmidt empfiehlt, den Begriff „Wahrnehmung“ in „Wahrgebung“ zu ändern. Ich möchte dazu ein Bild kreieren, das diesen Zusammenhang

verdeutlichen soll. Auch wenn der folgende Vergleich in sich ein wenig widersprüchlich ist, dient er doch dafür, sich die Aktivität unserer Neurone beim Wahrnehmungsprozess bildlich vorzustellen:

Wenn wir in einem Konzert oder in der Kirche einem Chor zuhören, dann stellen wir uns bisher meistens vor: der Chor singt und wir sind unabhängig vom Chor und genießen (meistens) als Außenstehender den Klang dieser wundervollen Stimmen, die gemeinsam in Resonanz Musik machen. Bei diesem Bild sind wir passiv. Höchstens die Gedanken, die wir uns über diese Musik machen, sind aktiv. Der Wahrgebungsprozess unserer Muster funktioniert aber anders:

Stellen Sie sich vor, der Chor singt einen einzigen Akkord und hält ihn ganz lange aus. Es gibt vier unterschiedliche Töne, die jeweils vom Sopran, vom Alt, vom Tenor und vom Bass gesungen werden. Um nun diesen Akkord wahrzunehmen, stellen wir uns selbst **aktiv** in den Chor – zuerst in den Sopran. Dann versuchen wir, den Ton, den die Sopranistinnen gerade singen, ebenfalls mitzusingen. Um den Ton zu finden, beginnen wir selbst, aktiv einen Ton zu singen. Anschließend gehen wir aktiv mit unserer Stimme rauf und runter, um zu fühlen, in welche Richtung unser Wunsch nach Gleichgewicht mit dem Sopran stärker oder schwächer wird. Wird der Wunsch stärker, werden wir also unzufriedener, dann wird das Ungleichgewicht im Vergleich zu vorher gerade größer und wir sind in die falsche Richtung unterwegs. Wird unser Wunsch geringer, also zufriedener, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Wenn wir einen Punkt erreicht haben, wo wir uns sehr zufrieden fühlen (**Stimmigkeit**) und wir bewegen uns noch ein bisschen weiter und werden wieder unzufriedener, dann können wir uns wieder zu dem Punkt der Stimmigkeit zurückbewegen und wissen: Wir haben die Resonanz zum Sopran gefunden. Wir singen nun den gleichen Ton, der in unserem direkten Umfeld schwingt. Dadurch haben wir eine Gleichgewichtserfahrung, eine Resonanz, eine Stimmigkeit. Nun gehen wir davon aus, dass wir unser direktes Umfeld, auf das wir uns konzentriert haben, stimmig wahrnehmen. Der Maßstab in diesem gesamten Prozess ist unser Wunsch nach Gleichgewicht, unsere innere Unzufriedenheit oder Zufriedenheit.

Als nächstes stellen wir uns in den Alt und suchen ebenso danach, welchen Ton der Alt singt. Wir machen genau den gleichen aktiven Prozess, indem wir selbst singen und so lange unsere eigene Stimmlage

verändern, bis wir die beste Resonanz gefunden haben. In dem Moment gehen wir davon aus, dass wir nun auch den Alt stimmig wahrgenommen haben – ohne es wirklich endgültig zu „wissen“. Wir können es nicht wissen, weil wir „nur“ von unserem subjektiven Stimmigkeitsgefühl ausgehen – von unserem individuellen Wunsch nach Gleichgewicht und unserer individuellen Resonanz-Erfahrung.

Dann stellen wir uns in den Tenor und suchen hier ebenso unser Gleichgewicht zu diesem Umfeld. Und letztendlich stellen wir uns noch in den Bass und machen das Gleiche. Hinterher verknüpfen wir diese vier Resonanz-Erfahrungen in uns selbst zu einem Akkord aus vier Tönen und genießen diesen Effekt, den wir jetzt „Chorklang“ nennen.

Das ist unsere „aktive Beobachtung“, wie sie in unserem Gehirn blitzschnell abläuft. Unser Gehirn sucht aktiv danach, zu jedem Signal, das wir über unsere Wahrnehmungsorgane empfangen, ein möglichst optimales Gleichgewicht einzugehen. Dabei gilt: **Je mehr wir uns auf eine einzige Sache konzentrieren, umso einfacher ist es, zu dieser einzigen Sache ein Gleichgewicht einzugehen.** Würden wir uns vor den Chor stellen und versuchen, alle vier Töne gleichzeitig nachzusingen, hätten wir wesentlich mehr Schwierigkeiten, als wenn wir uns nacheinander immer nur auf eine Stimme konzentrieren und dann alle Erfahrungen anschließend zusammensetzen.

Das ist meiner Ansicht nach der Grund, warum uns die Natur eine Form von Aufmerksamkeit mitgegeben hat, die sich auf einen einzigen Punkt konzentrieren kann. Denn das ist eine Art „Gleichgewicht“. Auf diese Weise lässt sich *sehr präzise* ein Gleichgewicht zu unserem aktuellen Umfeld aufbauen. Die Effizienz ist so am höchsten.

Damit eine Gleichgewichtserfahrung nicht sofort wieder verloren geht, wenn wir uns auf den nächstfolgenden Punkt konzentrieren, passiert eine Musterbildung. Wir stehen im Sopran, experimentieren, bis wir die Resonanz gefunden haben, und diese Erfahrung wird durch eine blitzschnellen Musterbildung und eines Mustersautomatismus festgehalten (Automatismus = es wiederholt sich für eine Zeit, ohne dass es weiterer Aufmerksamkeit bedarf, wie ein Strudel im Fluss). Während wir im Alt stehen, bleibt die Resonanzerfahrung im Kontakt mit dem Sopran als Muster in uns bestehen. Auf diese Weise können wir am Ende dieses blitzschnellen Prozesses alle vier Klangmuster in uns zusammenfügen und den gesamten Chorklang genießen.

Ich mache etwas Ähnliches bei der Arbeit an diesem Buch: Die Themen, die ich anspreche, sind zum großen Teil bestimmt schon wissenschaftlich oder philosophisch durchdacht und auf andere Weise formuliert worden. Doch anstatt es mir anzulesen und es dann nachzuvollziehen, nehme ich meine Formel „Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht“, erforsche mit ihrer Hilfe *mein* Leben und *meine* Gefühle intensiv und fasse meine Erkenntnisse selbst in Worte. Dabei suche ich nach meinem eigenen Stimmigkeitsgefühl und bin wesentlich aktiver, als wenn ich es lese, innerlich nachvollziehe und auswendig lerne. Durch die eigene Suche ist meine Musterbildung stärker, dadurch auch nachhaltiger und macht mir mehr Freude¹².

Außerdem kann es dabei vorkommen, dass ich Themenbereiche erwische, die in unserer Gesellschaft so noch nicht gedacht wurden, oder dass ich bestimmte Zusammenhänge noch exakter auf den Punkt bringe, als es bisher üblich war. Natürlich ist auch das Umgekehrte möglich und sogar sehr wahrscheinlich: Andere Menschen haben bestimmte Zusammenhänge noch stimmiger durchschaut und klarer formuliert als ich. Das gehört auch dazu.

Die Beschreibung meines Prozesses könnte für Sie einen Tipp darstellen: Wenn Sie etwas, was ich geschrieben habe, nur schwer nachvollziehen können, dann haben Sie die Möglichkeit, mit sich selbst zu kommunizieren. Sie können sich fragen:

1. Wie erlebe ich selbst diesen Zusammenhang, den Olaf gerade beschrieben hat?
2. Wie würde ich diesen Zusammenhang selbst in Worte fassen und erklären?
3. Jetzt, da ich meine stimmige Erklärung gefunden habe, kann ich sie als nächstes mit Olafs Erklärung vergleichen. Kann ich dadurch besser nachvollziehen, was Olaf ausdrücken wollte? Oder erkenne ich vielleicht auch Widersprüche oder Lücken in Olafs Sichtweise, die man ergänzen könnte?

Mit dieser Eigenaktivität können Sie manche Zusammenhänge für sich selbst klarer bekommen. Nicht nur hier beim Lesen, sondern auch im Alltag. Wo können Sie durch eigene Überlegungen oder eigene

¹² Dies könnte das Denkmodell bestätigen, dass unser Gehirn zum Lösen von Problemen geeigneter ist als zum Auswendiglernen.

Forschungsaktivitäten Ihre eigene Musterbildung mehr anregen? Anstatt das Umfeld (scheinbar) „passiv“ in sich aufzunehmen?

Schauen wir kleine Kinder an, dann können wir wahrnehmen, wie natürlich diese Eigenaktivität ist. Schon Babys greifen nach allem, was ihnen in die Quere kommt. Dabei sind sie scheinbar ziellos aktiv, lernen jedoch alles kennen, stellen innere Gleichgewichte her und bilden entsprechende Muster. Ihr Ziel ist, aktiv zu forschen, alles kennenzulernen und Muster zu bilden. Auf dieser Musterbildung können sie aufbauen, weitere Erfahrungen sammeln und neue passende Muster bilden. Je mehr Muster sie gebildet haben, umso gezielter können sie auswählen, wo sie im Kontakt mit dem aktuellen Umfeld *noch keine* Muster gebildet haben. Sie registrieren, wo noch etwas unbekannt ist und demnach ein Ungleichgewicht darstellt. Darauf werden sie dann wieder aufmerksam und verstärken dort ihre Musterbildung.

Es gibt Forschungen, bei denen man Babys aus Lautsprechern immer wieder das Wort „La-Li-La ... La-Li-La ... La-Li-La“ vorgespielt hat. Zuerst haben sie darauf geachtet, später dann nicht mehr und haben ihre Aufmerksamkeit auf Spielzeug gelenkt. Dann hat man im Lautsprecher das Wort geändert und ihnen „La-La-Li“ vorgespielt. In dem Moment haben sie wieder aufmerksam in Richtung Lautsprecher geschaut. Sie haben ihre Aufmerksamkeit auf dieses neue Ungleichgewicht *konzentriert*. Eine neue Musterbildung hat begonnen¹³.

Als Erwachsener haben wir diese Eigenaktivität bei unserem sozialen Verhalten meistens gebremst (durch die Anpassung an den Wunsch unserer Eltern, nicht alle unsere Abenteuer begleiten zu müssen). Innerlich jedoch sind unsere Neurone im Gehirn immer noch auf die gleiche Weise aktiv, um etwas zu beobachten und um ein „Erkennen“ zu erreichen. Unsere Neurone suchen blitzschnell danach, mit den Signalen, die von unseren Wahrnehmungsorganen ins Gehirn weitergeleitet wurden, in Resonanz zu gehen. Sie wollen ein Gleichgewicht herstellen, um ein Gesamtbild vom aktuellen Umfeld zu erschaffen, bei dem wir das Gefühl von Stimmigkeit haben (wie bei dem Beispiel mit dem Chor). Dabei werden alle bereits bestehenden Musterautomatismen aktiviert, die dazu benötigt werden. Und dort, wo es schwer ist, sofortige Stimmigkeit zu erreichen, weil noch keine Musterautomatismen vorhanden sind, wird

¹³ Aus einem Vortrag vom Neurobiologen Manfred Spitzer.

eine neue Musterbildung angeregt. Das fühlt sich erst einmal verwirrend an, denn es wird eine Suche nach einem neuen Gleichgewicht gestartet. Die Muster konzentrieren sich. Unsere Aufmerksamkeit wird gelenkt. Neue Muster werden gebildet. Ist das Gleichgewicht erreicht, dann ist wieder Klarheit da (Klarheit = Musterautomatismen, die schnell aktiviert werden können).

„Beobachtung“ ist ein aktives Verhalten unserer Neurone im Gehirn. Und hinter diesem aktiven Verhalten steckt (meinem Denkmodell nach) der überall vorhandene Wunsch nach Gleichgewicht, aus dem sich das Universum so entwickelt hat, wie es sich jetzt entwickelt hat. Je länger und intensiver wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache konzentrieren, umso länger und intensiver findet dort eine Musterbildung statt. Wir lernen und prägen durch Aufmerksamkeit unser Gedächtnis. Es besteht aus gebildeten Musterautomatismen.

Wenn wir jetzt mit diesem Hintergrundwissen auf unsere Realitätsbildung schauen, dann können wir den folgenden Prozess in Mini-Schritten zusammenfassen:

1. Wir (unser Organismus) erfahren ein Ungleichgewicht in uns selbst.
2. Wir beginnen die Suche nach einem besseren Gleichgewicht.
3. Haben wir ein Gleichgewicht (eine **Stimmigkeit**) gefunden, dann haben wir dazu gleichzeitig innerlich ein Muster gebildet. Dieses Muster ist das „Lösungsmuster“ zu der Ungleichgewichtserfahrung (Punkt 1).
4. Alle Lösungsmuster dienen uns in Zukunft, um ähnliche Ungleichgewichtserfahrungen sofort in ein Gleichgewicht zu transformieren.

Fazit: Unsere gegenwärtige Realität ist das Ergebnis all unserer bisher gefundenen „Lösungen“¹⁴.

Ich schaue mit dieser Erkenntnis auf andere Menschen und ihr Verhalten und sehe: „Ihre aktuelle Realität ist das Ergebnis all ihrer bisher erlebten Ungleichgewichte und der dazu gefundenen Lösungsmuster“. Damit hat sich meine Wirklichkeit wieder einen Schritt erweitert und ich kann mich noch unabhängiger von anderen Menschen fühlen.

Auch auf mich selbst kann ich das anwenden: Meine aktuelle Realität ist das Ergebnis all meiner bisher erlebten Ungleichgewichte und der

¹⁴ Wir bestehen aus einem Werkzeugkasten voller Lösungsmuster. Siehe das Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“.

Lösungsmuster, die ich dazu gebildet habe. Wenn ich also etwas beobachte, dann sehe ich in Wirklichkeit **alle gerade aktivierten Lösungsmuster meines Organismus, die durch ein Ungleichgewicht angeregt blitzschnell eine Stimmigkeit herstellen**. Erst wenn sich keine Stimmigkeit einstellt, sondern ein stärkeres Ungleichgewicht zu fühlen ist, macht sich mein Organismus (= ich = meine konzentrierten inneren Muster = meine Aufmerksamkeit) auf die Suche nach einem neuen und besser funktionierenden Lösungsmuster.

So wird noch deutlicher, wie stark sich die Realitäten von uns Menschen unterscheiden *müssen*. Denn jeder hat andere Ungleichgewichte in seinem Leben erlebt und andere Lösungen dafür gefunden, die er anschließend immer wieder verwendet (Musterautomatismen). Und es macht deutlich, dass eine Realitätsumbildung viel Zeit braucht – mit Hilfe vieler neuer Ungleichgewichte und neuer Lösungen dafür.

Zusammengefasst: Was passiert in mir, wenn ich etwas beobachte? Wenn mein Basismuster „Beobachter“ aktiviert ist?

- Eine Beobachtung kann grundsätzlich nur stattfinden, wenn ich im Kontakt mit äußeren *Ungleichgewichten* stehe. Denn im Gleichgewicht verschwindet die Wahrnehmung.
- Ungleichgewichte aktivieren in mir die Suche nach einem besseren Gleichgewicht.
- Diese Suche aktiviert in mir die bisher vorhandenen Lösungsmuster, die durch ähnliche Ungleichgewichte in der Vergangenheit gebildet wurden.
- Die aktivierten Lösungsmuster schließen sich zusammen (Konzentration, Verklumpung, Vernetzung) und erschaffen in mir eine Realitätsabbildung.
- Wenn ich mit Hilfe dieser Realitätsabbildung in ein Gleichgewicht gelange, eine *Stimmigkeit* fühle, dann ist der Suchprozess an dieser Stelle beendet. Gleichgewicht erreicht. Ich „erkenne“ etwas.
- Wenn sich diese Realitätsabbildung „unstimmig“ anfühlt, ist noch ein Ungleichgewicht vorhanden, das durch die aktuell aktivierten Lösungsmuster nicht gelöst werden konnte.
- Die Suche nach einem Gleichgewicht setzt sich fort durch eine Umbildung bisheriger Lösungsmuster oder durch eine Neubildung von Mustern oder beides.

- Ist ein Gleichgewicht erreicht, dann ist Entspannung angesagt, in der die (durch diese Erfahrung veränderten) Lösungsmuster sich wieder voneinander unabhängig machen, um sich bei den nächsten Ungleichgewichten wieder neu formieren (verklumpen, konzentrieren) zu können.

Wie hilft uns diese Erkenntnis über unseren Beobachtungsprozess im praktischen Leben weiter?

Sie zeigt uns, wie wir unsere Wünsche lenken können. Wie wir unser Basismuster „Spieler“ aktivieren und der Chef unseres Erlebens sind. Wie wir bestimmen, welches Ziel wir verfolgen.

Wir können eine ganz einfache Regel daraus herleiten:

Wenn wir vorwärts kommen wollen, dann gelingt dies am Besten, wenn wir ein Ungleichgewicht erschaffen, auf das sich unsere Aufmerksamkeit automatisch konzentriert.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie stehen im Wohnzimmer fest auf beiden Beinen. Und jetzt möchten Sie in den Flur gehen. Was tun Sie als erstes? Einige würden jetzt sagen: „Ich gehe natürlich los – direkt in den Flur.“

Ja – aber haben Sie schon einmal beobachtet, *wie* Sie losgehen? Was tun Sie, um losgehen zu können?

„Naja – ich mache einfach den ersten Schritt.“

Und *wie* machen Sie den ersten Schritt? Sie stehen fest auf beiden Beinen. Was tun Sie als erstes, um überhaupt einen Schritt machen zu können? Haben Sie das schon einmal beobachtet?

„Ich hebe meinen Fuß und stelle ihn ein Stückchen weiter vorne wieder ab.“ Was müssen Sie tun, um Ihren Fuß ein Stückchen weiter vorne wieder abstellen zu können? Denn wenn Sie fest mit beiden Beinen auf einer Stelle stehen und dann einfach einen Fuß heben, dann kippen Sie um – in die Richtung, in die der eine Fuß Sie nun nicht mehr hält, weil Sie ihn ja hochgehoben haben.

Um Ihren Fuß heben zu können ohne dabei umzukippen, müssen Sie zunächst Ihr gesamtes Gewicht auf den anderen Fuß verlagern. Dann können Sie den Fuß heben, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wie kommen Sie aber vorwärts? Nach vorne?

Sie müssen an einer ganz bestimmten Stelle loslassen. Wenn Sie fest auf beiden Beinen stehen, dann halten Ihre Bein- und Fußmuskeln die ganze Zeit ein Gleichgewicht gegenüber der Erdanziehungskraft. Sie

müssen Ihre Muskeln an der Stelle entspannen, wo Sie im Moment noch verhindern, nach vorne zu kippen. Sie müssen es also zulassen, dass Ihr Körper nach vorne zu kippen beginnt. Wenn er leicht nach vorne gekippt ist, fangen Sie ihn mit dem angehobenen Fuß wieder auf, indem Sie ihn ein Stückchen weiter vorne absetzen. So machen Sie einen Schritt.

Sie können also nur einen Schritt tun, wenn Sie es zulassen, dass Ihr Körper ganz kurz nach vorne *in ein Ungleichgewicht* gerät. Das Zulassen oder sogar das gezielte Herstellen eines Ungleichgewichtes versetzt Sie in die Lage, sich zu bewegen.

Bewegung ist: Sie erschaffen ein Ungleichgewicht, beobachten es, reagieren darauf und fangen sich dadurch selbst wieder auf (= neues Gleichgewicht).

Und das ist immer so. Nur durch ein kleines oder größeres Ungleichgewicht kommen Sie in eine neue Bewegung. Ungleichgewichte können sein: Wünsche, Ziele, Pläne, Fragen, Anweisungen, Bedürfnisse, unangenehme Gefühle, Krisen, Änderungen von Musterautomatismen etc.

Wie war das? Wir reagieren auf die Realität, die wir uns selbst erschaffen? Diese Regel können wir auch hier anwenden: Erschaffen wir in unserer Realität ein ganz bestimmtes Ungleichgewicht, dann erschaffen wir dadurch in uns selbst auch gleichzeitig einen Wunsch nach einem Gleichgewicht (Heilungshierarchie). Dadurch steuern wir unsere Aufmerksamkeit, die sowohl uns selbst als auch die Beeinflussungen von außen so sortiert, dass wir möglichst schnell ein Gleichgewicht erreichen. - Dieser Zusammenhang nun Schritt für Schritt:

- Wir gestalten unsere Realität und stellen in ihr ein Ungleichgewicht her.
- Wir reagieren auf diese Ungleichgewichts-Realität mit einem Wunsch nach einem Gleichgewicht.
- Dieser Wunsch aktiviert die nötigen Musterautomatismen in uns, wie z. B. das Basismuster „Beobachter“ und das Basismuster „Spieler“ (Wir verfolgen ein Ziel).
- Sowohl das Basismuster „Beobachter“ als auch das Basismuster „Spieler“ sortieren die inneren Muster und die Beeinflussungen von außen. Wir schauen aufmerksam, was zu unserem Ziel dazugehört und was nicht. Was hilft uns und was nicht?

Im Achtsamkeitstraining wird genau dieses Phänomen verwendet. Man empfiehlt den Menschen, die „alltäglichen Bewegungen“ (Musterautomatismen) *bewusster* auszuführen, z. B. langsamer zu gehen und die Füße dabei ganz *bewusst* abzurollen.

Für mich ist in diesem Zusammenhang der Ausdruck „*bewusst* abrollen“ fehl am Platz. Diese Anweisung ist nicht effektiv genug. Man kann einen Musterautomatismus bewusst beobachten, ohne dass sich etwas ändert. Während der Beobachtung passiert zwar generell eine neue Musterbildung, aber die kann von dem beobachteten Musterautomatismus unabhängig ablaufen. Man „lernt“ sozusagen, wie automatisch und unverändert ein anderes Muster abläuft (Musterbildung über einen bestehenden Musterautomatismus). Diese Form von Aufmerksamkeitslenkung ist für mich „anstrengend“, also nicht effizient genug.

Die Lösung wäre hier die Konzentration auf das Herstellen eines Ungleichgewichts. In Wirklichkeit ist das bei den Achtsamkeitstrainings so beabsichtigt – oft nur ungeschickt formuliert. Das langsamere Gehen und das langsamere Abrollen der Fußballen sind eigentlich *Änderungen*. Es ist eine Musterbildung für ein *neues* Verhalten. Und die Anweisung zu einer neuen Musterbildung erfordert automatisch wieder mehr Aufmerksamkeit, mehr Bewusstheit. Die stimmige Frage wäre also nicht: „Wie mache ich eine Sache mit mehr Aufmerksamkeit?“, sondern: „**Wie erschaffe ich ein Ungleichgewicht, so dass ich automatisch mehr Aufmerksamkeit drauf lenke?**“ Ein kleiner aber feiner Unterschied. Man erschafft ein Ungleichgewicht durch den Wunsch, ein neues Muster zu bilden, z. B. den Fuß *anders* als bisher abzurollen. Oder man erschafft ein Ungleichgewicht, indem man sich selbst die Frage stellt: „Wie mache ich es eigentlich gerade genau?“ –Diese Frage ist bereits eine Änderung im Verhalten. **Machen Sie also eine Sache anders als bisher – auf komplett neue Weise! Und Sie sind als Reaktion darauf automatisch aufmerksam, bewusst, achtsam!**

Leider werden manchmal durch solche Ziele wie beim Achtsamkeitstraining die „Musterautomatismen“ negativ bewertet und in den Bereich geschoben, der nicht dazugehören soll. Ich empfehle, sie als dazugehörig und wertvoll anzuerkennen. Und ich schlage vor, das Achtsamkeitstraining darauf zu konzentrieren, hauptsächlich diejenigen Musterautomatismen zu ändern, mit denen man sich in einem Ungleichgewicht

befindet. Diejenigen Musterautomatismen, mit denen man zufrieden ist, kann man einfach genießen, so wie sie sind. Man kann sie so laufen lassen, wie sie laufen, und dabei in aller Ruhe auch mal an andere Dinge denken – bis wieder ein Ungleichgewicht auftaucht und die Aufmerksamkeit konzentriert.

Wollen Sie also etwas in Ihrem Leben ändern, in Ihren Musterautomatismen, dann suchen Sie nach dem Punkt, wo Sie ein kleines oder größeres Ungleichgewicht herstellen können. Es sollte ein Ungleichgewicht sein, das Ihre Aufmerksamkeit fesselt und Sie dann automatisch zu dieser gewünschten Änderung veranlasst.

Es gibt auch den umgekehrten Fall. Es könnte sein, dass Sie ein schmerzliches Ungleichgewicht erlebt haben und es bis heute nicht verarbeiten konnten. Dieses Ungleichgewicht ist immer noch in Ihrer Realitätsprojektion aktiv. Ihr Basismuster „Nicht-Spieler + Schmerz“ ist aktiviert. Das ist ein permanentes Ungleichgewicht und lässt Sie ständig mit einem Wunsch nach Gleichgewicht reagieren. Es könnte sein, dass Sie dadurch ein Schutzverhalten automatisiert haben, eine Heilungshierarchie, die aber nicht zur endgültigen Heilung führt.

In diesem Fall macht es Sinn, in Ihrer Realitätsprojektion kein zusätzliches Ungleichgewicht zu erschaffen, sondern ein Gleichgewicht herzustellen. Beispielsweise mit Hilfe der Popin-Methode, indem Sie den Schmerz herausziehen und dorthin schicken, wo er hingehört. Oder indem Sie den erlebten Schmerz nachträglich vollkommen verarbeiten und dadurch ihre miteinander verklumpten inneren Muster wieder unabhängig voneinander machen. Oder Sie geben einen Wunsch auf, an dem Sie bisher noch anhaften, und sagen sich: „Es gehört auch dazu, dass dieser Wunsch *nicht* erfüllt wird.“

Zusammengefasst:

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu etwas hinlenken wollen, dann können Sie ein inneres Ungleichgewicht erschaffen, um Ihre Aufmerksamkeit entsprechend zu konzentrieren.

Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass sich Ihre Aufmerksamkeit zu stark und zu oft ablenken lässt oder sich immer wieder auf etwas Bestimmtes konzentriert (z. B. durch unbegründete Ängste), dann können Sie erforschen, welches Ungleichgewichtsmuster Ihre Aufmerksamkeit steuert, und können durch das Herstellen von Unabhängigkeit ein neues Gleichgewicht herstellen. Oder Sie stellen durch das vollständige Aufge-

ben (und Verabschieden?) eines Wunsches ein neues Gleichgewicht her.

Dieses Basismuster „Beobachter“ ist eine Möglichkeit, uns immer wieder daran zu erinnern: Unabhängig davon, ob wir Spieler, Mit-Spieler, Nicht-Spieler oder Alles-Spieler sind, sind wir doch immer ein Beobachter im Ungleichgewicht. Wir sind ein Beobachter, der beim Beobachten nach dem bestmöglichen Gleichgewicht sucht. Deswegen findet bei jedem Beobachtungsprozess eine Musterbildung statt.

Solange wir etwas beobachten,
werden wir auch davon beeinflusst.

Es gibt keine Beobachtung *ohne* Wunsch nach Gleichgewicht. Denn wenn es keinen Wunsch gäbe, würde es bedeuten, dass ein absolutes Gleichgewicht besteht – und im absoluten Gleichgewicht verschwindet die Wahrnehmung, Beobachtung, Aufmerksamkeit, das Gewahrsein, das Bewusstsein.

So können wir uns übrigens auch erklären, warum wir auf gut funktionierende Musterautomatismen normalerweise keine Aufmerksamkeit mehr lenken. Es sind (relative) Gleichgewichte, die keine Aufmerksamkeit benötigen.

Wer beobachtet eigentlich? Was ist unser „Ich“?

Ich schrieb, dass wir immer ein Beobachter sind. Wir haben immer das Gefühl, dass *wir selbst* beobachten. Der Prozess des Beobachtens ist also mit unserem „Ich“ verknüpft. Doch auch hier gibt es die Möglichkeit, Muster als „voneinander unabhängig“ zu erkennen. Ich behaupte, dass es ein „Ich-Muster“ in uns gibt, das immer dann aktiviert ist, wenn wir selbst das Gefühl haben, etwas zu tun. Dieses Ich-Muster ist aktiv, wenn wir fühlen und sagen können: „*Ich* tue, mache, entscheide, denke ...“

Ich bin vor einiger Zeit mittags auf dem Sofa eingeschlafen. Mein Aufwachprozess war seltsam. Ich wurde wach und registrierte ein Geräusch, das ich zunächst nicht zuordnen konnte. Dann merkte ich, dass das mein Atem war, der irgendwie ganz automatisch funktionierte. „Ich“ machte gar nichts. Es fühlte sich ganz deutlich so an, als ob mein Atem

von meinem Ich losgelöst war. Das ging aber nur drei Atemzüge lang so. Dann war ich komplett wach und das „alte“ Gefühl war wieder hergestellt. Ich hatte wieder das Gefühl, selbst zu atmen.

Eine andere Erfahrung: Ich übernachtete einmal in einem Haus, das direkt neben dem Fenster einen kleinen Wasserfall hatte. Ich liebte dieses Rauschen und hatte die ganze Nacht das Fenster offen. Als ich morgens aufwachte, war kein Wasserfall mehr zu hören. Ich war erstaunt und fragte mich, wo der Wasserfall hin ist. In dem Moment hörte ich das Rauschen wieder.

Beide Erfahrungen haben mir gezeigt, was passieren kann, wenn bestimmte Muster für einen Moment *nicht* zusammenarbeiten. Beim ersten Mal verhielt sich mein Ich-Muster vom Atem-Muster unabhängig, so dass ich das Gefühl hatte, „es“ atmet allein. Bei der zweiten Erfahrung waren in meiner Aufmerksamkeit (= Konzentration einiger Muster) die Muster in meinem Hörzentrum nicht an der Konzentration beteiligt. Sie hatten sich auf Grund der Konstanz des Rauschens (= Gleichgewicht) „abgeschaltet“ (keine Wahrnehmung im Gleichgewicht). Sie hatten sich aus der Aufmerksamkeit verabschiedet.

Beide Unabhängigkeiten entwickelten sich während des Schlafs und haben sich erst kurze Zeit nach meinem Aufwachen wieder so sortiert, wie ich es gewohnt war. Auf diese Weise machte ich für einen kurzen Moment diese seltsamen Erfahrungen.

Mit diesen beiden Erfahrungen im Hintergrund kann ich das Denkmodell entwickeln, dass mein Ich-Muster ein von anderen Mustern unabhängiges Muster sein kann. Es besteht also die Möglichkeit, dass sich in mir einige Muster auf ein Ungleichgewicht konzentrieren, ohne dass mein Ich-Muster daran beteiligt ist.

Es gibt in der Hirnforschung Studien, die belegen, dass wir eine Entscheidung in unserem Gehirn fällen, noch bevor wir uns dieser Entscheidung bewusst werden. Daraus haben Forscher die Behauptung abgeleitet, dass wir keinen freien Willen hätten. Wie denke ich darüber und wie würde ich das erklären?

Ich behaupte, dass es ein umfassendes Ich gibt, das all unsere Muster enthält. Unser gesamter Organismus mit all seinen Musterautomatismen ist dieses umfassende Ich. All unsere Muster fällen aufgrund ihres Wunsches nach Gleichgewicht Entscheidungen. Das ist unser freier Wille. Dabei gibt es ein untergeordnetes Ich-Muster, das angeschaltet

(aktiv) oder auch abgeschaltet (inaktiv) sein kann. Wenn einige Muster entscheiden, etwas aktiv umzusetzen, bei dem unser Ich-Muster nicht aktiviert ist, haben wir das Gefühl, dass unser Organismus es von selbst macht, ohne dass wir einen Einfluss darauf hätten. So erkläre ich mir die Erfahrung, dass ich „nicht selbst“ geatmet habe. Außerdem machen wir diese Erfahrung mit unserem Verdauungssystem, dem Herzschlag, der Arbeit unserer Organe etc. Das läuft alles von selbst, ohne dass dabei unser Ich-Muster aktiviert ist.

Es gibt Menschen mit einer Störung im Gehirn, bei denen eine Hand aktiv ist, ohne dass diese Menschen das Gefühl hätten, die Hand zu steuern. Sie sagen, dass die Hand einen eigenen Willen hätte. So eine selbstaktive Hand wird von bestimmten Mustern gesteuert, ohne dass dabei das Ich-Muster aktiviert ist. Wäre das Ich-Muster gleichzeitig aktiviert, dann wäre auch das *Gefühl* wieder da, man mache das selbst. Ich bin der Überzeugung, dass dieses Ich-Muster kaum Entscheidungen fällt, sondern lediglich bei den Entscheidungen unserer inneren Muster *mit aktiviert* ist, so dass wir *das Gefühl* haben, als ob wir es selbst tun. In Wirklichkeit tun es unsere Muster in unserem gesamten Organismus, also unser allumfassendes Ich.

Außerdem können wir bewusst einige Muster inklusive unseres Ich-Musters auf etwas anderes konzentrieren, unsere Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes lenken, während andere Muster unabhängig von unserem Ich-Muster aktiv sind. Beispielsweise höre ich Jacqueline zu, die gerade in mein Zimmer gekommen ist und mich etwas fragt, während meine Finger noch den Satz zu Ende schreiben. Dabei habe ich das Gefühl, meine Finger würden das alleine machen – ohne mein Ich. Über so einen Musterautomatismus sprach ich bereits.

Ich behaupte also: „Ich“ bin schon immer aktiv, denn „ich“ bestehe aus all meinen Mustern. Ich fälle meine Entscheidungen und habe meinen Willen. Ich habe überall Wünsche nach Gleichgewicht. Alle meine Muster arbeiten dabei zusammen. Nur gibt es zusätzlich noch ein Ich-Muster, das auch deaktiviert sein kann. Dieses Ich-Muster ist allein dafür zuständig, dass ich zusätzlich das „Gefühl“ habe, „ich“ würde alles tun. Dieses Ich-Muster und damit auch dieses Gefühl können abgeschaltet werden, während viele andere Muster (= allumfassendes Ich) einfach weiter funktionieren. Das Ich-Muster ist nicht für die Organisation der inneren Muster zuständig, sondern nur für das Ich-Gefühl. Deswegen

könnte es sein, dass dieses Ich-Muster etwas „später“ anspringt, als die Entscheidungsaktivität unserer übrigen Muster. So erkläre ich mir das Ergebnis der wissenschaftlichen Studien, aus der Wissenschaftler ableiten, wir hätten keinen freien Willen.

Und so erkläre ich mir auch, warum wir bei einer Hypnose die Anweisungen des Hypnotiseurs umsetzen und gleichzeitig das Gefühl haben, dass wir das gar nicht selbst machen. Bei dieser Erfahrung machen wir zwar etwas, was unsere inneren Muster „wollen“, jedoch ist gleichzeitig das Ich-Muster abgestellt.

Die Amerikanerin Suzanne Segal hat 1996 ein Buch darüber geschrieben¹⁵, dass sie ihr „Ich“ verloren hat – und trotzdem alles genauso weiterlief, wie bisher auch. Sie hatte nur nicht mehr das Gefühl, sie würde es „selbst“ machen. Nach langer Suche, was das zu bedeuten hätte, war am Schluss ihre Erkenntnis, dass *alles* das Selbst ist. Ich übersetze es so: Dass *alle* Muster in uns unsere Realität und unsere Entscheidungen bestimmen.

Sie ist einige Jahre später an einem Hirntumor gestorben. Ob der Hirntumor genau im Ich-Muster entstanden war und es dadurch lahm gelegt hat, lässt sich nur spekulieren.

Diesen Zusammenhang, dass unser wirkliches umfassendes Ich *aus allen Mustern* besteht, kann man möglicherweise klarer realisieren, wenn das Ich-Muster wie bei Suzanne ausgeschaltet ist und alles von selbst weiterläuft, als wenn nichts geschehen wäre. Der „leere“ Körper redet und entscheidet und denkt und fühlt und liebt und lacht und weint, ohne dass noch ein „Ich-Gefühl“ dabei wäre. Das wäre die ultimative Erfahrung, dass wir aus lauter Musterautomatismen bestehen – die alle den Wunsch nach Gleichgewicht haben.

Unser Wille, unsere Entscheidungen, unsere Aktivitäten sind in dem Zusammenhang konzentrierte Wünsche nach Gleichgewicht von mehreren Musterautomatismen, nachdem sie eine Ungleichgewichtserfahrung gemacht haben.

Aber auch, wenn das Ich-Muster ausgestellt ist, gibt es immer noch die „Konzentration von Mustern“, also unsere Aufmerksamkeit, der Beobachter, der darüber berichtet, dass das Ich-Gefühl fehle und nur noch das Gefühl da sei, alles laufe von selbst ganz automatisch. Dieser

¹⁵ Kollision mit der Unendlichkeit – Ein Leben jenseits des persönlichen Selbst.

neutrale Beobachter (Bewusstsein, Aufmerksamkeit etc.), der beim Beobachten permanent vorhanden ist, ist das neunte Basismuster des NeuroSonanz-Modells. Er ist immer da – ganz unabhängig davon, ob wir den Spieler, den Mit-Spieler, den Nicht-Spieler oder den Alles-Spieler beobachten und uns damit identifizieren oder nicht damit identifizieren. Der neutrale Beobachter kann auch von unserem Ich-Muster unabhängig sein. Das Ich-Muster kann ausgeschaltet sein, während der Beobachter beobachtet, dass das Ich-Muster ausgeschaltet ist. Dieses Basismuster „Beobachter“ ist nicht wirklich ein „Muster“, sondern ein übergeordnetes „Phänomen“, eine Konzentration verschiedener Muster auf einen bestimmten Punkt.

Es gäbe noch so viel mehr mit Hilfe des NeuroSonanz-Modells zu beschreiben, doch das würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Deswegen komme ich nun zu ein paar praktischen Tipps:

Das NeuroSonanz-Modell praktisch nutzen

Wie können Sie das NeuroSonanz-Modell als Bild-Sprache einsetzen, um besser mit Ihren inneren Mustern zu kommunizieren?

Bevor ich zwei Beispiele erzähle, möchte ich darauf hinweisen, dass ich die obere Hälfte des Schaubildes (Seite 6) mit den vier lächelnden Basismustern im Folgenden verwendet habe. Im Kontakt mit diesem Modell soll es immer darum gehen, in der eigenen Fantasie zu beobachten, ob alle vier Basismustersymbole lächeln können – oder sogar voller Freude lachen, wie vier herzlich lachende Babys.

Jacqueline erzählte mir von einem Problem, das sie gerade hat, und ich machte dazu ein paar witzige Bemerkungen – bis sie sich beschwerte, dass sie sich nicht ernst genommen fühle. Ich verstand, hielt inne und stellte mir das NeuroSonanz-Modell vor. Dabei fragte ich meine inneren Muster, warum ich gerade auf diese Weise Witze mache. Als Antwort sah ich vor meinem inneren Auge, dass sowohl der Spieler, der Nicht-Spieler als auch der Alles-Spieler lächelten. Aber dem Mit-Spieler ging es schlecht. Er lächelte nicht. Das Basismuster Mit-Spieler schien in dem Moment mit Schmerz kombiniert zu sein. Als ich das entdeckte, erklärte sich mir auch schon alles Weitere (bei mir geht das inzwischen schon sehr schnell). Mir wurde bewusst, dass ich Jacqueline für das Erzählen

ihres Problems zur Verfügung stand (Mit-Spieler) und dass ich das aus meiner Kindheit kannte. Ich „musste“ öfter in meiner Familie einem Elternteil für das Erzählen von Problemen zuhörend zur Verfügung stehen. Das war für mich als Kind belastend (Verknüpfung mit Schmerz). Ich konnte daraufhin die damalige Situation mit meinen Eltern von der gegenwärtigen Situation mit Jacqueline *unabhängig* machen. Das hatte zur Folge, dass vor meinem inneren Auge das Symbol für den Mit-Spieler wieder lächelte. Ich berichtete Jacqueline davon und konnte ihr nun weiter für ihren Problembereich zur Verfügung stehen, ohne noch das Bedürfnis zu haben, mich durch Witze vor dem Problemgefühl schützen zu müssen.

Ich arbeitete im Büro konzentriert und über längere Zeit an einer Sache. Am späten Nachmittag wurde mir bewusst, dass ich immer unruhiger fühlte. Ich wusste aber nicht, warum. Ich hielt inne und stellte mir in meiner Fantasie das NeuroSonanz-Modell vor – mit der Frage an meine inneren Muster, was denn mit mir los sei. Als Antwort sah ich vor meinem inneren Auge den Spieler, der nicht nur ein Ziel vor sich hatte, sondern zwei Ziele in unterschiedliche Richtungen. Ich erinnerte mich, dass ich mir für diesen Tag noch eine zweite Sache vorgenommen hatte. Je später es wurde, umso unwahrscheinlicher wurde es, dass ich das heute noch erledigen konnte. Deswegen wurde ich immer unruhiger. Ich entschied, eine Sache auf morgen zu verschieben, und mein unruhiges Gefühl verschwand sofort.

Sie erinnern sich, dass unser Gehirn unser aktuelles Umfeld in den Zustand einsortiert, in dem es sich selbst gerade befindet. Wenn Sie sich also in einer Problemsituation befinden, dann fragen Sie sich selbst, was gerade mit Ihnen los ist. Anschließend stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge das NeuroSonanz-Modell als Ganzes vor – oder auch jedes der vier Symbole einzeln nacheinander – und beobachten, wie Ihre inneren Muster dieses Modell verändert und *Ihrem inneren Zustand angepasst haben*. Was beobachten Sie? Welche „innere Realität“ wird durch Ihre Muster hergestellt? Und was können Sie durch die Antwort Ihrer Muster über sich selbst erkennen?

Auf diese Weise können Sie zu unbewussten Wünschen, die hinter Ihren Mustern stecken, wieder Kontakt herstellen und können das Modell als Barometer einsetzen. Es zeigt Ihnen Unstimmigkeiten auf und möglicherweise auch, warum diese Unstimmigkeiten existieren. Sie brauchen

nicht mehr darauf zu warten, was Sie in der Nacht träumen und was Ihnen Ihre Träume zu sagen haben. Sie können nun auch tagträumen und sich mit Hilfe des NeuroSonanz-Modells direkt Antworten von Ihren lebendigen Musterautomatismen holen.

Wie können Sie das Modell im Gespräch mit Ihrem Umfeld einsetzen?

Angenommen es fiel Ihnen bisher schwer, über Gefühle zu reden. Vielleicht haben Sie ab und zu auch Schwierigkeiten, in einer Problemsituation Ihrem Gegenüber zu vermitteln, wie Sie sich gerade fühlen und warum es Ihnen so ergeht. In solchen Momenten kann das Modell helfen, klarer einen Zusammenhang zu beschreiben. Sie können z. B. sagen,

- dass Sie das Gefühl haben, ein bestimmtes Ziel gerade verfolgen zu müssen.
- dass Sie das Gefühl haben, zur Verfügung stehen zu müssen.
- dass Sie sich ausgeschlossen fühlen.
- dass Sie das Gefühl haben, etwas integrieren zu müssen, obwohl Sie das eigentlich gar nicht wollen.
- dass Sie von Ihrem Gegenüber den Eindruck haben, er fühle sich so, wie in einer der vier eben aufgezählten Möglichkeiten usw.

Sie können außerdem klarer unterscheiden, ob ein anderer Mensch die vier gelösten (lächelnden) Basismuster oder eher die vier mit Schmerz kombinierten Basismuster lebt und ihm ein Feedback geben.

Wie können Sie das Modell nutzen, um sich selbst gute Gefühle zu „machen“?

Wenn Sie merken, dass in Ihrer Fantasie nicht alle vier Symbole lächeln, dann ändern Sie gezielt Ihre Fantasie und stellen sich vor, wie es sich anfühlen *würde*, wenn alle vier Symbole lächeln *könnten*. Wie reagiert Ihr Organismus auf diese Vorstellung?

Funktioniert das nicht und fühlen Sie sich nicht besser, dann ziehen Sie aus allen Symbolen den Schmerz heraus (lassen den Schmerz in Form einer farbigen oder schwarzen Flüssigkeit rausfließen und lassen ihn dorthin fließen, wo er hingehört). Anschließend lassen Sie die Symbole sich frei und unabhängig voneinander in Ihrer Fantasie bewegen. Können jetzt alle vier lächeln?

Wenn Sie im Alltag mit einem Problemgefühl an einem der Symbole hängen, dann probieren Sie aus, wie es wäre, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein anderes Symbol konzentrieren. Angenommen Sie fühlen sich als Mit-Spieler gerade nicht wohl, dann entscheiden Sie sich, jetzt der Nicht-Spieler zu sein und nicht mehr zur Verfügung zu stehen. Wie fühlt sich das an? Oder Sie entscheiden, der Alles-Spieler zu sein und sagen: „... und auch das gehört jetzt dazu.“ Wie fühlen Sie sich dann? Oder Sie wechseln von der Rolle des Mit-Spielers in die Rolle des Spielers und fragen sich, was Sie jetzt tun *wollen*, welches eigene Ziel Sie jetzt angehen wollen. Wie geht es Ihnen damit?

Letztendlich können Sie entscheiden, sich ganz *unabhängig* von der gegenwärtigen Situation alle vier Basismustersymbole gleichzeitig lächelnd und fröhlich vorzustellen und sie auf sich wirken zu lassen – während es *unabhängig* davon auch weitere Ungleichgewichte in der Realität geben kann. Sie konzentrieren sich als unabhängiger *Beobachter* einfach auf das gelöste Bild – das *unabhängig* von allem anderen Leid parallel dazu bestehen darf. Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie sich in einer Situation mit anderen Menschen nicht wohl fühlen, dann empfehle ich Ihnen, alle vier Basismuster und das Basismuster „Beobachter“ innerlich durchzuprobieren und zu testen, welches dieser Basismuster für Sie in der aktuellen Situation das angenehmste wäre. Testen Sie die Basismuster in folgender Reihenfolge:

- Der lächelnde Spieler: Ich verfolge nur mein Ziel. Ob ihr dabei Mit-Spieler oder Nicht-Spieler seid, könnt ihr frei entscheiden.
- Der lächelnde Mit-Spieler: Ich stehe euch voll und ganz zur Verfügung und mache gerne bei allem mit.
- Der lächelnde Nicht-Spieler: Ich stehe nicht mehr zur Verfügung, mache nicht mehr mit und habe größtes Verständnis und Mitgefühl dafür, wenn ihr das schade findet.
- Der lächelnde Alles-Spieler: Ich entscheide für mich innerlich, dass auch das ab jetzt (zu meinem Chefsein) dazugehört.
- Der Beobachter.

Wie können Sie besser Ihr Umfeld verstehen?

Nehmen Sie als erstes im Gefühl intensiven Kontakt zu Ihrem Umfeld auf. Dazu empfehle ich folgenden Schritt: Entscheiden Sie sich, für einen kurzen Moment das Basismuster Mit-Spieler zu aktivieren. Sie stellen sich Ihrem Umfeld zur Verfügung und passen sich an – ohne konkret etwas zu tun. Einfach nur als innere Entscheidung. Im Extremfall sagen Sie sich: „Ich bin jetzt der andere.“ Dadurch stellen Sie möglicherweise eine stärkere Resonanz zum Umfeld her und es besteht die Möglichkeit, dass Ihnen Ihre inneren Muster mit Hilfe der resonierenden Empfindungen Botschaften vom Gegenüber vermitteln.

Nachdem Sie sich im ersten Schritt auf diese Weise zur Verfügung gestellt haben – als innere Entscheidung –, stellen Sie sich nun das NeuroSonanz-Modell vor und beobachten, wie Ihre inneren Muster Ihnen das Modell präsentieren. Was sehen Sie? Zu welcher Form hat sich das Modell verändert – im Kontakt mit dem anderen? Wenn sich beispielsweise der Spieler gerade nicht wohl fühlt, können Sie Ihr Gegenüber fragen: „Könnte es sein, dass du dich gerade zu einem bestimmten Ziel gezwungen fühlst oder meinst, dich dazu zwingen zu müssen? Und dir geht es nicht gut damit?“ Oder wenn Sie in Ihrer Fantasie den Nicht-Spieler leiden sehen, können Sie fragen: „Könnte es sein, dass du dich auf irgendeine Weise gerade ausgeschlossen fühlst?“ usw.

Ich wette, dass sich Ihre Trefferquote erhöhen wird und Ihr Umfeld sich von Ihnen immer öfter gesehen fühlt.

Wie können Sie das Modell als „Alarmanlage“ einsetzen, um schneller ungewollte und unbewusste Beeinflussungen aus Ihrem Umfeld aufzudecken?

Sie können im Kontakt mit Ihrem Umfeld das NeuroSonanz-Modell in Ihrer Fantasie beobachten. Lächeln alle vier Basismustersymbole? Wenn nicht, dann untersuchen Sie die Situation genauer, denn hier könnte gerade von außen ein Ungleichgewicht aktiviert worden sein.

Sie können das Modell noch gezielter einsetzen:

Konzentrieren Sie sich auf die beiden Basismuster „Spieler“ und „Mit-Spieler“. Wünschen Sie sich von Ihren Mustern, dass Sie im Kontakt mit einem beeinflussenden Umfeld (z. B. bei Werbung im Internet, im Fernsehen, bei Haustürgesprächen oder beim Einkaufen) immer der „Spieler“ sind. Sobald Sie von Ihrem Umfeld in die Rolle des Mit-Spielers gedrängt

werden, sollen Ihre Muster Sie mit Hilfe von „unguten Gefühlen“ warnen¹⁶. Sobald diese unguuten Gefühle in Ihnen auftauchen, konzentrieren Sie sich auf diese beiden Basismuster und sagen sich selbst: „Jetzt bin ich nicht mehr der Mit-Spieler, sondern wieder der lächelnde Spieler.“ Anschließend schauen Sie, wie Sie sich fühlen und was Sie aus dem Gefühl des lächelnden Spielers heraus aktiv für Ihr Ziel tun oder was Sie entscheiden wollen.

Vielleicht wollen Sie auch in die Rolle des lächelnden „Nicht-Spielers“ wechseln und eine freundliche Grenze ziehen, wenn der Wechsel vom Mit-Spieler zum Spieler nicht wirklich klappt? Und wenn auch der Nicht-Spieler nicht funktioniert, wie fühlt es sich an, wenn Sie innerlich entscheiden: „... und auch das gehört zu meinem Chefsein dazu“, und dadurch in die Rolle des lächelnden Alles-Spielers wechseln?

Probieren Sie aus, was in welcher Situation am besten klappt. Vielleicht haben Sie auch noch weitere Ideen und Lösungsmöglichkeiten.

Eine ungewollte Beeinflussung können Sie jetzt allein durch die Kenntnis des NeuroSonanz-Modells entlarven. Denn sobald Ihr Umfeld von Ihnen will, dass Sie ein ganz bestimmtes Basismuster aktivieren *sollen*, und Sie fühlen sich damit nicht wohl, dann werden Sie gerade ungewollt beeinflusst. Beispielsweise wenn jemand Sie dazu überreden will, dass Sie ein ganz bestimmtes Ziel verfolgen sollen – und Sie fühlen sich nicht wohl damit. In Ihrer Fantasie beginnt Ihr innerer „Spieler“ zu leiden. Oder jemand will Sie überzeugen, bei etwas mitzumachen – und wenn Sie daran denken, dann beobachten Sie in Ihrer Fantasie, dass Ihr innerer Mit-Spieler zu leiden beginnt.

Hier können Sie sofort reagieren mit der Aktivierung des lächelnden Basismusters „Nicht-Spieler“: „Dafür stehe ich nicht zur Verfügung. Da mache ich nicht mit. Das passt für mich nicht. Das fühlt sich für mich nicht stimmig an.“

Erlauben Sie sich, jederzeit ins lächelnde Basismuster Nicht-Spieler „fliehen“ zu dürfen, sich zurückzuziehen, nicht mitzumachen. „Flucht“ und „Grenzen setzen“ ist ein wichtiger natürlicher Impuls in unserem Leben, der genauso dazugehört, wie alles andere. Denken Sie nur an Kinder, die sich spontan die Ohren zuhalten, wenn sie etwas nicht hören wollen. Leben wir in einem unverarbeiteten Trauma, dann ist meistens ein

¹⁶ Diesen Auftrag können Sie durch Selbsthypnose verstärken.

Musterautomatismus in uns aktiv, der die Botschaft enthält: „Ich kann nicht flüchten.“ Aber gerade wenn Gefahr droht, ist das Weglaufen in doppelter Hinsicht befreiend für uns Menschen: Erstens entkommen wir der Gefahr und zweitens bewegen wir unseren Körper, was einen gewissen Stress abbaut und dem Gehirn signalisiert, dass wir uns von der Gefahr entfernen.

Verurteilen Sie sich nicht für Ihr Bedürfnis zu flüchten und bezeichnen Sie die Nicht-Spieler-Rolle nicht als Feigling-Rolle. Stehen Sie lächelnd dazu, bei etwas nicht mitzumachen. Nehmen Sie die lächelnde „Alles-Spieler-Rolle“ ein und sagen sich und anderen: „Auch das gehört dazu, dass ich mich schützen will, nicht mitmache und mich nun zurückziehe oder fliehe.“ Wenn Sie dabei nicht lächeln können, dann empfehle ich, die Popin-Methode anzuwenden, den Schmerz aus der Nicht-Spieler-Rolle herauszuziehen und sie unabhängig zu machen. Und wenn Sie sich immer noch für das Fliehen und Zurückziehen und Schützen verurteilen, dann gehört auch das dazu und hat vielleicht einen ganz bestimmten Sinn (Wunsch nach Gleichgewicht).

Wie können Sie das NeuroSonanz-Modell als Schutzschild einsetzen, um sich vor den Folgen ungewollter Beeinflussungen besser zu schützen?

„Ungewollte Beeinflussungen“ heißt: diese Beeinflussungen sind für Ihre Ziele nicht wichtig, nicht von Bedeutung. Sie brauchen diese Beeinflussungen nicht weiter. Sie wollen Sie nicht. Wenn Sie sich erinnern: Wir können aufgrund unserer Wahrnehmungsorgane nicht immer alle Beeinflussungen komplett ausgrenzen. Wir nehmen unser Umfeld wahr – und unsere inneren Muster sortieren dann: brauch ich – brauch ich nicht. Ziele und Wertungen sind immer miteinander verknüpft. Je intensiver Sie Kontakt zu Ihren Zielen haben, umso klarer sind Ihre entsprechenden Wertungen. **Deshalb ist es ein ganz einfacher Schutzschild, sich fest auf seine persönlichen Ziele zu konzentrieren**, also das Basismuster „Spieler“ lächelnd und fröhlich aktiviert zu lassen. Aus der Spieler-Rolle heraus können Sie jede Beeinflussung frei anschauen und wissen genau, was Sie wollen und was Sie nicht wollen.

Wenn Sie diese Klarheit noch nicht spüren, dann arbeiten Sie noch ein Weilchen an sich selbst. Fragen Sie sich, ob und warum Sie eventuell an der „Mit-Spieler“-Rolle oder an der „Nicht-Spieler“-Rolle hängen

oder warum Ihre Spieler-Rolle mit Schmerz verknüpft ist. Ist das geklärt und Sie fühlen sich in der Spieler-Rolle wieder frei und fröhlich, dann kann Ihnen keine Beeinflussung ungewollt etwas anhaben. Dies gilt, solange Sie in der Spieler-Rolle bleiben, sich als Chef Ihres Erlebens fühlen, Ihr Ziel klar haben und daher klar die Wertungen fühlen.

Sobald Sie eine Frage an Ihr Umfeld haben und selbst „unsicher“ werden („Was soll ich nur tun?“), öffnet diese Frage Ihrem Umfeld alle Möglichkeiten. Sie werden zum Mit-Spieler und die Informationen aus dem Umfeld könnten die Macht übernehmen. Doch auch das ist nicht tragisch, wenn Sie jederzeit wieder Ihr Basismuster Spieler aktivieren können, Ihre Ziele klar haben und neu bewerten: Brauche ich es wirklich? Ist es wirklich stimmig für mich und meine Ziele?

Nutzen Sie als Chef Ihres Erlebens auch Ihre Kommunikation mit sich selbst als Schutzschild gegen ungewollte Beeinflussungen.

Hören Sie auf Ihre inneren Muster, auf Ihr Bauchgefühl und beobachten Sie, ob in Ihrer Fantasie alle vier Basismuster lächeln und sich freuen, wenn Sie eine Entscheidung für etwas treffen. Nutzen Sie jedes Unwohlsein als ein wichtiges Zeichen. Werten Sie sich selbst dafür nicht ab, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Auch Unwohlgefühle dürfen dazugehören (Alles-Spieler). Nutzen Sie Unwohlgefühle als wichtiges Alarmsystem und Schutzschild. Setzen Sie sich zum Ziel, sich nur für etwas zu entscheiden, was sich rundherum gut anfühlt und worauf Ihre inneren Muster positiv reagieren, indem die Muster Ihnen ein NeuroSonanz-Modell mit lächelnden Symbolen in Ihrer Fantasie anbieten.

Es besteht auch die Möglichkeit, als Mit-Spieler intensiv etwas kennenzulernen und anderen Menschen zur Verfügung zu stehen. Sie können sich als Mit-Spieler bedenkenlos intensiv beeinflussen lassen. Dann übernehmen Sie aber das, was Sie als Mit-Spieler gelernt haben, nicht unbedingt für Ihre Aktionen als Spieler, ohne es für sich geprüft zu haben. Denn als Spieler sind Sie wieder komplett Ihr eigener Chef und tun genau das, was Sie für Ihre Ziele und Wünsche tun wollen – ohne weiter Mit-Spieler zu sein.

Eine klare Unabhängigkeit zwischen den Basismustern Spieler und Mit-Spieler führt dazu, frei zu bleiben. Dann wirken Beeinflussungen nicht ungewollt. Wenn Sie aber in irgendeiner Weise in der Rolle des Mit-Spielers bleiben und *darin* aktiv werden, dann sind Sie quasi immer noch „hypnotisiert“ und stehen den Beeinflussungen und den Zielen aus dem Umfeld zur Verfügung.

Durch ein klares „Spielersein“ („Chefsein“) und durch eine klare Unabhängigkeit zwischen Spielersein und Mit-Spielersein können Sie viel besser die unangenehmen Wirkungen von Beeinflussungen lösen.

Die Unabhängigkeit zwischen beiden Basismustern lässt sich mit Hilfe der Popin-Methode erreichen. Oder probieren Sie aus, ob Ihnen ein Umweg über die Nicht-Spieler-Rolle hilft, zum Spieler zu gelangen: Gehen Sie aus der Mit-Spieler-Rolle in die Rolle des Nicht-Spielers („Dafür stehe ich nicht mehr zur Verfügung“) und dann in die Rolle des Spielers und des Chefseins. Zum Spieler werden Sie, indem Sie sich wieder auf Ihre klaren Wünsche und Ziele fokussieren und dann auch wieder genau wissen, was für Sie dazu gehören soll und was nicht.

Sollten Sie sich als Spieler immer noch von Beeinflussungen „gestört“ fühlen und beginnen Sie sich zu ärgern oder dagegen zu kämpfen, dann können Sie Ihren Stress wieder reduzieren durch die Alles-Spieler-Rolle: „... und auch das gehört zu meinem Chefsein dazu.“

Wenn aber das alles nicht wirklich funktioniert, dann gehört es ebenfalls aus irgendeinem Grund dazu. Die Frage ist in dem Fall: Was will es mir zeigen? **Was lerne ich gerade dazu?**

Es gibt ja noch die Beobachterposition, auf der wir beobachten, was hier gerade mit uns geschieht und was das wohl für Folgen hat. Wie wir inzwischen wissen: Während des Beobachtens findet permanent eine Musterbildung statt. Wir lernen also auf jeden Fall dazu. Allerdings ist die Frage, was unser Gehirn (die anderen Muster) anschließend mit dieser Musterbildung anfängt. Es ist die Frage, was wir genau dazulernen, es ist die Frage, ob sich diese neu gelernten Muster überhaupt mit anderen Mustern verknüpfen. Es ist die Frage, für wie lange die neuen Muster anhalten. Und es ist die Frage, ob wir später die neu gebildeten Muster überhaupt effektiv und konstruktiv einsetzen können. Auf jeden Fall aber dienen sie uns zur Weiterentwicklung unserer Realitätsabbildung. Wir haben nie ein absolut konstantes Bild vor Augen. Durch das, was wir hier gerade beobachten, sehen wir anschließend die Welt und uns selbst wieder einmal aus etwas anderen Augen. Wenn man ganz genau beobachtet, kann man erkennen, dass nichts mehr ist wie vorher. Alles hat sich mehr oder weniger gewandelt, innerhalb einer permanenten Wachstumsspirale, in der wir uns alle befinden, solange wir die Welt, das Leben und uns selbst beobachten. Absolute Wiederholung und Konstanz ist eine Illusion, die uns unsere Muster anbietet.

Mit Hilfe des NeuroSonanz-Modells Unabhängigkeit trainieren

Folgendes Training können Sie durchführen. Es hat sechs Schritte:

Schritt 1: Stellen Sie sich eine ganz bestimmte Person vor, die Sie kennen und gegenüber der Sie mehr Unabhängigkeit fühlen wollen.

Nehmen Sie einen Stuhl und stellen ihn in den Raum. Stellen Sie sich dabei vor, dass diese Person auf diesem Stuhl sitzt. Halluzinieren Sie sozusagen: Die Person sitzt dort auf dem Stuhl.

Nehmen Sie einen zweiten Stuhl, auf den Sie sich setzen werden, und stellen ihn in einem für Sie angenehmen Abstand der imaginierten Person gegenüber. Setzen Sie sich drauf und schauen Sie den anderen an.

Aktivieren Sie nun Ihr Basismuster „Spieler“, indem Sie sich überlegen, was für ein Ziel Sie im Kontakt mit dieser Person haben. Vielleicht haben Sie das Ziel, von dieser Person freundlich behandelt zu werden, von dieser Person verstanden zu werden, diese Person von etwas zu überzeugen etc. Welches Ziel haben Sie?

Als nächstes sprechen Sie dieses Ziel laut aus und sagen z. B.: „Ich habe ein Ziel. Ich möchte von dir freundlich behandelt werden. Du kannst frei wählen, ob du dabei mitmachen möchtest oder nicht mitmachst.“

Während Sie sagen: „... ob du dabei mitmachen möchtest“, stellen Sie sich vor, dass die Person auf ihrem Stuhl sitzen bleibt.

Während Sie sagen: „... oder nicht mitmachst“, stellen Sie sich entweder vor, dass die Person aufsteht und aus dem Raum geht – oder Sie stellen sich vor, dass der Stuhl mit dieser Person automatisch aus dem Raum rutscht und diese Person auf jeden Fall mitnimmt. Diese Vorstellung des Rausgehens/Rausrutschens steht symbolisch dafür, dass derjenige sich durch sein Nicht-Mitmachen selbst automatisch aus Ihrem Zielbereich herausbewegt und aus Ihrer Perspektive zum Nicht-Spieler wird.

Beobachten Sie, wie sich diese Übung anfühlt. Falls dabei etwas unangenehm sein sollte, machen Sie einfach weiter und warten mit der Klärung dieses Ungleichgewichts bis zum Ende von Schritt 5.

Üben Sie das ein paar Mal, bis Sie dazu nicht mehr in diesem Buch lesen müssen und Sie es auswendig durchführen können. Das ist dafür gut, dass Sie später dieses eingeübte Verhaltensmuster auch gegenüber anderen Personen und direkt im Alltag durchführen können. Außerdem

können Sie in Gedanken dieses Verhaltensmuster immer schneller durchspielen, je besser Sie es verinnerlicht haben. Letztendlich brauchen Sie im Alltag nur noch kurz daran zu denken, und Sie haben klar Ihr Gefühl zur Spieler-Rolle aktiviert.

Schritt 2: Stellen Sie sich weiter vor, die andere Person sitzt auf dem Stuhl Ihnen gegenüber. Nun aktivieren Sie Ihr Basismuster „Mit-Spieler“, indem Sie laut aussprechen: „Für diesen Moment stehe ich dir voll und ganz für dein Ziel zur Verfügung, das du jetzt gerade verfolgst. Ich helfe dir gerne, dein Ziel zu erreichen. Wie kann ich dir optimal helfen?“

Beobachten Sie, wie sich dieses Basismuster im Kontakt mit dem (innerlich vorgestellten) Menschen anfühlt.

Üben Sie diese drei Sätze so lange, bis Sie sie auswendig können.

Schritt 3: Nun aktivieren Sie Ihr Basismuster „Nicht-Spieler“, indem Sie laut aussprechen: „Dafür stehe ich nicht weiter zur Verfügung. Ich respektiere dein Ziel und entscheide mich, bei diesem Ziel nicht mitzumachen.“ Beobachten Sie, wie Sie sich damit fühlen.

Sie erinnern sich, dass der Nicht-Spieler auf zwei Weisen aktiviert werden kann. Einmal durch eine eigene Entscheidung, nicht mitzumachen, und einmal durch die Entscheidung des Umfeldes, nicht mitmachen zu dürfen. Deshalb spielen Sie auch noch den zweiten möglichen Fall durch: Sie stellen sich nach einer kleinen Pause nun vor, dass der andere Sie ausgeschlossen hat, und sagen: „Du hast entschieden, dass ich nicht mitmachen darf. Ich respektiere deine Entscheidung und mache nicht mit.“

Beobachten Sie, wie sich die beiden Teile dieses Basismusters bezogen auf diese Person anfühlen.

Üben Sie diese Sätze so lange, bis Sie sie auswendig können.

Schritt 4: Aktivieren Sie Ihr Basismuster „Alles-Spieler“, indem Sie laut aussprechen: „... und auch das gehört dazu.“ Sie können diesen Satz öfter aussprechen und bei dem Wort „das“ sich verschiedene Dinge vorstellen. Beispielsweise das Verhalten des anderen; seine Reaktion auf Ihre Entscheidung bei Schritt 3, nicht mehr mitzumachen; alles das, was Sie am anderen nicht mögen; Ihre eigenen Gefühle; Ihr eigenes Verhalten ihm gegenüber etc.

Wiederholen Sie diesen Satz mehrfach und stellen Sie sich jedes Mal etwas anderes vor, das jetzt dazugehört.

Beobachten Sie jedes Mal, wie es sich anfühlt.

Schritt 5: Das Basismuster „Beobachter“ haben Sie bereits am Ende eines jeden Schrittes eingesetzt. Machen Sie es jetzt noch einmal, indem Sie die von Ihnen imaginierte Person auf dem anderen Stuhl für ca. eine Minute nur beobachten. Die innere Haltung dabei ist: *„Ich schweige und beobachte einfach nur. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf dich. Ich konzentriere mich auf dich und nehme dich wahr.“* – Das brauchen Sie aber weder zu sagen noch zu denken.

Beobachten Sie abwechselnd, was Sie in Ihrer Fantasie sehen und wie Sie sich als Beobachter selbst fühlen.

Sollten bei einem der ersten fünf Schritte besonders unangenehme Gefühle auftauchen, die jetzt nach Schritt 5 noch nicht wieder verschwunden sind, dann probieren Sie, ob Sie mit der Popin-Methode den Schmerz „herausziehen“ oder „verarbeiten“ können.

Schritt 6: Beginnen Sie wieder von vorne mit Schritt 1 und gehen Sie wieder alle Schritte bis Schritt 5 durch – dieses Mal aber ein bisschen schneller. Den nächsten Durchgang dann noch schneller. Und noch schneller. Bis Sie der imaginierten Person gegenüber sitzen und kurz nacheinander alle fünf Basismuster in dieser Reihenfolge fließend und schnell durchdenken können. Dabei müssen Sie die Sätze nicht mehr aussprechen. Einfach nur noch „Spieler“ / „Mit-Spieler“ / „Nicht-Spieler“ / „Alles-Spieler“ / „Beobachter“. Wenn Sie bei einem Begriff wieder etwas länger innehalten, sollten Ihnen die dazugehörigen Sätze wieder einfallen können. Wenn Sie das nicht innerhalb eines Tages verinnerlichen konnten, dann ist das nach meiner Erfahrung „normal“ und nicht unbedingt ein Problem. Üben Sie ruhig ein paar Tage hintereinander, bis alles trainiert ist.

Dadurch haben Sie mit dieser Übung einen Musterautomatismus gebildet, den Sie jederzeit im Alltag verwenden können. Je mehr Sie ihn verinnerlicht haben, umso schneller und automatischer suchen sich Ihre inneren Muster das zur aktuellen Situation passende Basismuster aus. Je unabhängiger es abläuft, umso seltener wird dabei noch Ihr Ich-Muster und Ihre Aufmerksamkeit benötigt. Das heißt: Es regelt sich im Alltag in Ihnen von selbst. Sie werden höchstwahrscheinlich merken, dass Sie in vielen Situationen plötzlich flexibler und unabhängiger und damit auch selbstsicherer fühlen. Denn Sie haben durch dieses Training neue Muster gebildet und Ihre Wahlmöglichkeiten erhöht. Und Ihr Orga-

nismus (Ihr allumfassendes Ich) kann schneller zwischen den Basismustern hin und herwechseln.

Ergänzung: Möglicherweise könnte es nützlich sein, dieses Training auch mit anderen Personen in der imaginierten Fassung allein mit zwei Stühlen durchzuführen, bevor Sie der jeweiligen Person im Alltag begegnen. Wichtig dabei ist, bei jeder neuen Person wieder langsam von vorne anzufangen. Lassen Sie sich für jeden Schritt viel Zeit, damit Sie beobachten können, wie sich die einzelnen Basismuster im Kontakt zu der neuen Person anfühlen. Erst im zweiten Durchgang beschleunigen Sie die Wechsel zwischen den Basismustern so, wie Sie Freude daran haben.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich keine einzelne Person vorzustellen, sondern eine ganze Gruppe. Und letztendlich können Sie es auch mit sich selbst durchführen. Stellen Sie sich vor, die Person auf dem anderen Stuhl sind Sie selbst (oder ein bestimmter Teil-Aspekt von Ihnen, wie z. B. der innere Saboteur oder die innere Freundin oder der innere Chef seines Erlebens) – und nun machen Sie dieses Training. Wie geht es Ihnen damit? Was hat es für Auswirkungen auf Ihren Umgang mit sich selbst im Alltag?

Als Ritual: Sie können dieses Training einmal am Tag durchführen und dabei jeden Tag einen anderen Menschen, eine andere Gruppe oder einen anderen Anteil von sich selbst aussuchen. Wenn Sie es täglich machen, werden Sie das Ritual im Laufe der Zeit immer besser verinnerlichen.

Blockade im Alltag: Trotzdem kann es immer wieder vorkommen, dass Sie im Alltag in eine Situation rutschen, die mit Schmerz kombiniert ist. Entweder bei Ihnen oder bei Ihrem Gegenüber oder im Umfeld generell. Dann kann es vorkommen, dass Ihre inneren Muster sich auf den Schutz konzentrieren und verklumpen. In dem Moment bleiben Sie in einer der Basismuster kleben. Ihre antrainierte Flexibilität nützt in dem Fall nur wenig. Stattdessen kann es helfen, wieder bewusst und konzentriert die fünf Basismuster nacheinander durchzugehen und genau zu schauen, wie man sich in welcher Rolle fühlt und welche die momentan angenehmste oder angemessenste Rolle ist. Das öffnet dann wieder die Augen. Oder Sie führen die Popin-Methode durch, um den Schmerz herauszuziehen / zu verarbeiten und wieder mehr Unabhängigkeit zu erhalten.

Wie Sie es hinbekommen, dass Sie sich in solchen Stress-Situationen überhaupt an das NeuroSonanz-Modell erinnern, lesen Sie im Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ ab Seite 402.

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 NeuroSonanz-Modell“. 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

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

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

Olaf Jacobsen

Über den Autor

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

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

(www.NeuroSonanz.com).

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

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

Leseproben und Bestellungen unter www.olaf-jacobsen-verlag.de:

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

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

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

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

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2007)

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

Das NeuroSonanz-Modell Die vollständige Erklärung unseres Menschseins (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de

HauptRolle Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Heilungshierarchien Wie durch Schmerz Hierarchien entstehen, die alle in ihren Bann ziehen (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Wie wir uns ändern und die Erde retten Wir haben alles Wissen – nur die Umsetzung fehlt noch (E-Book, PDF, 2019) – kostenfrei: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Wie aufrichtiges Mitgefühl Schmerz schmelzen lässt

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

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



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

Olaf Jacobsen

Die Kriegs-Trance

252 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-05-2

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

bestellung@in-resonanz.net

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de

Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

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



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

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

Jacqueline Jacobsen, Olaf Jacobsen
Der lebendige Spiegel
320 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-936116-04-5
Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:
bestellung@in-resonanz.net
Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de