

Olaf Jacobsen



# Heilungs- hierarchien



Wie durch Schmerz Hierarchien entstehen,  
die alle in ihren Bann ziehen

---

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.

---

## **Heilungshierarchien**

Wie durch Schmerz Hierarchien entstehen,  
die alle in ihren Bann ziehen

E-Book ISBN 978-3-936116-33-5

Erstveröffentlichung am 17.2.2019

© 2019 Olaf Jacobsen Verlag

NeuroSonanz – Die Empathieschule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

0721 – 4700 5258, [Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net](mailto:Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net)

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

Dieses E-Book ist kostenfrei und darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden. Im Einzelnen sind alle Texte urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen nicht für kommerzielle oder andere eigene Zwecke kopiert werden. Wenn aus diesem E-Book zitiert wird, muss die Quelle angegeben werden. Im Titelbild das Blaulicht (blue-light-73088, Gerd Altmann) und die Figuren (first-aid-969460, succo) wurden am 17.2.2019 der Website [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) entnommen, wo sie zur freien kommerziellen Nutzung unentgeltlich zur Verfügung gestellt worden waren.

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

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

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

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

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

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

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

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

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

Olaf Jacobsen

# Inhalt

Über dieses E-Book	4
Die überall vorhandenen Heilungshierarchien beeinflussen uns	5
Was könnte unsere innere Unabhängigkeit behindern?	20
Schwierigkeit Nr. 1: Objektivität	20
Schwierigkeit Nr. 2: Schlechtes Gewissen / Schuldgefühle	23
Schwierigkeit Nr. 3: Unnötige Selbstverletzung	26
Schwierigkeit Nr. 4: Angst vor Ausschluss	29
Schwierigkeit Nr. 5: Projiziertes Potenzial	30
Schwierigkeit Nr. 6: Unverarbeiteter Schmerz	33
Schwierigkeit Nr. 7: Eigene Heilungshierarchie	35
Schwierigkeit Nr. 8: Der Placebo-Effekt	36
Über den Autor / Literatur	47



## 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 und leicht verändert worden. Ich habe mich entschieden, die dort vorhandenen Kapitel über die Heilungshierarchien kostenfrei als E-Book (PDF) zur Verfügung zu stellen, weil ich dieses Gedankenmodell als eine unendlich wertvolle Basis empfinde. Ich möchte, dass jeder dieses Gedankenmodell 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 den Inhalt unabhängig vom Gesamtzusammenhang sehr gut nachvollziehen.

Ich wünsche den LeserInnen viel Erfüllung und viel Erfolg mit den Informationen über die überall vorhandenen Heilungshierarchien.

Olaf Jacobsen

Karlsruhe, den 17.2.2019

## **Die überall vorhandenen Heilungshierarchien beeinflussen uns**

Schmerz zu fühlen ist für uns überlebensnotwendig. Würden wir keinen Schmerz wahrnehmen, dann könnten wir uns nicht schützen und unser Körper würde viele Verletzungen erfahren. Außerdem könnten wir uns nicht heilen, wenn wir nicht spüren, wo wir verletzt sind. Deshalb spielt der Schmerz in unserem Leben eine besonders große Rolle. Er steht mit unserem Überlebenswunsch ganz eng in Verbindung.

Der Überlebenswunsch ist ein großer Wunsch, der uns in unserem Leben steuert. Durch diesen Wunsch kann uns unser Umfeld beeinflussen. Denn sobald uns ein anderer Mensch bedroht und wir haben Angst, dann reagieren wir und wollen uns schützen. Unser Umfeld kann uns suggerieren, dass unser Überleben bedroht ist, und sind wir ebenfalls davon überzeugt, dann ist dies für uns ein großes Ungleichgewicht. Auf dieses Ungleichgewicht reagieren wir mit einem starken Wunsch nach einem besseren Gleichgewicht: Wir werden alles daran setzen, unser Überleben zu sichern.

Weil wir auf (scheinbare oder echte) lebensbedrohliche Situationen reagieren, werden wir also von ihnen „beeinflusst“.

Wenn wir verletzt werden, dann strebt alles in uns nach Schutz und nach Heilung. Das geht nicht nur uns so, sondern das ist ein starker Wunsch in der gesamten Natur des Lebendigen.

### **Die Natur will letztendlich heilen.**

Lassen Sie uns auf unseren Körper schauen. Was passiert, wenn wir uns an einer Stelle unseres Körpers verletzt haben? Angenommen wir

würden uns aus Versehen mit einer Nadel in den Zeigefinger stechen. Gleichzeitig spüren wir einen Schmerz und zucken mit der Hand zurück. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit sofort dorthin, wo es schmerzt, und entdecken, dass an der Stelle ein bisschen Blut hervorquillt. Entweder wischen wir das Blut ab oder nehmen den Finger immer wieder in den Mund und lutschen daran. Nach kurzer Zeit hört es auf zu bluten. Der Selbstheilungsprozess unseres Fingers hat begonnen. Vielleicht nehmen wir nun ein Pflaster und kleben es über diese Stelle, damit sie in Ruhe heilen darf und die kleine Wunde nicht durch Dreck verunreinigt wird. Oder wir schützen die Stelle anders, damit wir sie nicht aus Versehen noch einmal berühren, was wieder verstärkt schmerzen würde. Vielleicht halten wir nun den Finger die ganze Zeit in einer bestimmten Stellung, so dass wir nichts anderes damit berühren. Nach einigen Tagen ist die Stelle verheilt. Und sie schmerzt auch nicht mehr, wenn wir sie berühren.

Schauen wir uns unser gesamtes Verhalten noch einmal auf der Metaebene<sup>1</sup> an. Was ist der Unterschied zu einer Situation, in der wir uns *nicht* in den Finger gestochen hätten? Oder wenn wir keinen Schmerz gespürt und kein Blut entdeckt hätten?

Wir hätten uns in keiner Weise so ausführlich um unseren Finger gekümmert. Er hätte von uns keine besondere Aufmerksamkeit erfahren und wir hätten ihn auch nicht besonders schützen wollen.

Ich hatte eine Freundin, die in einer Einrichtung für Behinderte arbeitete und die Behinderten betreute. Sie erzählte mir, dass es einen Bewohner gäbe, der eine besondere Wohnzelle ohne Verletzungsmöglichkeiten benötige, weil er kein Schmerzempfinden habe. Dieser Bewohner würde in „Freiheit“ viele verschiedene Dinge zerstören – inklusive sich selbst. Er habe sogar ein Verhalten an den Tag gelegt, mit dem er seinen Körper gezielt an scharfe Kanten stoßen und sich selbst damit intensiv verletzen würde, bis er blutete. Nichts bremste ihn. Er fühlte keinen Schmerz und hatte kein Körperempfinden.

Wir sehen, wozu der Schmerz da ist. Er zieht unsere gesamte Aufmerksamkeit auf sich, damit wir uns selbst beschützen und uns Raum zur Selbstheilung geben können.

---

<sup>1</sup> Metaebene (sprich: Meta-Ebene): übergeordnete Position, hier verwendet als: „auf höhere Ebene über die tiefere Ebene reflektierend“.



Was haben wir also nach dem Nadelstich gemacht? Wir haben unsere gesamte Aufmerksamkeit auf unseren Zeigefinger gerichtet, auf unseren Schmerz, auf die Verletzung. Und dann haben wir den Finger nicht noch mehr verletzt, sondern wir haben uns um den Schutz gekümmert. Genau dieses schützende Verhalten ist vollkommen natürlich und dient insgesamt dem Heilungsprozess. Das ist es, was die Natur von uns will. Dort, wo ein Schmerz auftaucht, will dieser Schmerz sofort **Aufmerksamkeit** (= Bewusstsein), um in der nächsten Zukunft einen Schutz zu erfahren und in Ruhe heilen zu können. Ist der Heilungsprozess beendet, dann ist keine Aufmerksamkeit mehr nötig. Gleichzeitig haben wir eine Erfahrung gemacht, d. h. wir haben im Gehirn ein Muster gebildet, das diese Schmerzerfahrung repräsentiert.

Wenn wir eine besonders starke Verletzung auf ganz plötzliche Weise erfahren, ist unser Schutzreflex direkt gegen den sichtbaren Auslöser gerichtet. Neulich stand ich unter der Dusche und war in Gedanken versunken. Normalerweise stelle ich am Ende das Wasser kalt und beende mit einem kalten Wasserschwall meine Dusch-Session. Genau so wie man nach der Sauna ins kalte Wasser springt. Allerdings stellte ich dieses Mal in Gedanken versunken den Hebel genau in die entgegengesetzte Richtung, so dass plötzlich 60 Grad heißes Wasser über meinen Kopf strömte. Meine erste Schutzreaktion war, den Duschkopf zur Seite zu schmettern – anstatt den Wasserhebel auszustellen. Beides würde gleich schnell den Wasserfluss beenden. Meine spontane Reaktion war gegen die direkte Wasserquelle gerichtet: gegen den Duschkopf.

Sollte meine Reaktion eine „menschliche“ für uns alle geltende Reaktion sein, dann kann ich mir das Verhalten von uns Menschen im Konfliktfall erklären. Wenn mir ein anderer Mensch Vorwürfe macht oder mich schmerzvoll kritisiert, dann ist mein spontanes Schutzverhalten, entweder verbal gegen den anderen Menschen zu kämpfen oder mich von ihm zu distanzieren. Erst wenn ich mehr Zeit und Raum habe, kann ich mir klar machen, dass hinter seinem Vorwurf oder seiner Kritik ein Missverständnis steckt. Oder ich kann daran denken, dass der andere sich gerade in einer Kriegs-Trance befindet, die mit mir gar nichts zu tun hat. Mit diesen Gedanken fühle ich mich ebenfalls geschützt – aber die kommen nicht spontan als erstes. Spontan ist erst einmal der Schutz vor

der direkten Vorwurfsquelle in mir aktiv – der Schutz vor dem verletzenden Verhalten des anderen Menschen.

Gehen wir noch eine Ebene höher: Was ist das überhaupt, wenn ein Schmerz Aufmerksamkeit erhält? Was passiert hier eigentlich?

Wir können es auch anders formulieren: Wir *reagieren* auf den Schmerz. Wir stellen unsere Aufmerksamkeit dem Schmerz *zur Verfügung*. Es entsteht eine *Rangfolge*, eine **Hierarchie** ! Der Schmerz erhält *Vorrang* vor allem anderen. Wir lassen uns vom Schmerz „*leiten*“ – zum Zweck der optimalen Selbstheilung. Diese Rangfolge ist vollkommen natürlich, ich nenne sie: „Heilungshierarchie“.

**Die Heilungshierarchie:** Dort, wo ein Schmerz auftaucht, will dieser Schmerz sofortige Aufmerksamkeit (= Bewusstsein), damit wir Schutz erfahren und heilen können. Diesem Wunsch ordnen wir alles andere unter. ➔ Hierarchie

Diese Heilungshierarchie hat eine zweite Seite. Es geht nicht nur darum, einen erlebten Schmerz wieder zu heilen, es geht auch darum, alle *zukünftigen* Schmerzen zu vermeiden und sich davor zu schützen. Haben wir uns mit einer Nadel verletzt, dann werden wir in Zukunft im Umgang mit Nadeln besser aufpassen (= *aufmerksam* sein), damit es uns nicht noch einmal passiert. Gleichzeitig werden wir andere Menschen davor warnen, dass man sich mit einer Nadel verletzen kann. Und wir werden vorsichtig gegenüber Menschen, die eine Nadel in der Hand haben. Denn sie könnten uns aus Versehen stechen. Ich war bei meinen nächsten Dusch-Sessions vor dem Kaltduschen wesentlich aufmerksamer, in welche Richtung ich den Wasserhebel drehe.

Ein Schmerzerlebnis wird als Ungleichgewichts-Erinnerung gespeichert (= Musterbildung). Es entsteht der konkrete Wunsch, dass das nie wieder passiert. Durch diesen Wunsch werden alle an dem Erlebnis beteiligten Musterautomatismen miteinander verknüpft und abhängig voneinander gemacht. Es entsteht ein Erinnerungsnetzwerk für diese Situation (Episoden-Gedächtnis) mit einem Vermeidungsmusterautomatismus. Diese Vermeidung wird immer dann aktiviert, sobald uns irgend-

etwas an dieses Erlebnis erinnert. Beispiel: Sollte ich einmal in einem Hotel in einer Dusche genau den gleichen Wasserhebel vorfinden, dann wird er mich an das Schmerzerlebnis zu Hause erinnern und ich werde genauso achtsam sein.

Fortan hilft uns dieses Muster dabei, uns vor ähnlichen Situationen in der Zukunft zu schützen. Wir schätzen eine Situation als „gefährlich“ ein, projizieren sozusagen eine Gefahr in die Situation, wenn sie einer früheren Situation ähnlich ist, in der wir bereits Schmerz erlebt haben.

Wenn uns also ein Mensch gezielt negativ beeinflussen will, dann braucht er nur eine Situation zu erschaffen, die uns an einen früheren Schmerz erinnert. Unser entsprechendes Muster im Gehirn wird aktiviert – und wir reagieren mit einem Schutzverhalten. Entweder wir fliehen (Rückzug) oder wir kämpfen (Abwehr) oder wir reagieren mit einer natürlichen Schreckstarre (Totstellreflex, Hemmung, Bewegungslosigkeit, Verstummen). Viele strenge Eltern beherrschen so eine Beeinflussung, indem sie zunächst ihr Kind regelmäßig bestrafen. Später brauchen sie nur noch streng zu schauen oder einen strengen Tonfall anzuwenden, ohne dass eine Strafe folgt. Und das Kind reagiert bereits auf den Blick oder den Tonfall mit einem Schutzverhalten.

Wird das Kind erwachsen, dann reagiert dieser Erwachsene mit Schutzverhaltensmuster (Rückzug, Abwehr, Hemmung), sobald andere Menschen einen strengen Blick zu haben scheinen oder einen strengen Tonfall an den Tag legen. (Im gelösten Zustand könnte er erkennen, dass der andere es nicht so meint, oder er könnte Mitgefühl für den strengen Menschen entwickeln.)

Die zweite Seite der **Heilungshierarchie**: Dort, wo ein Schmerz als *zukünftige Möglichkeit* projiziert wird, will diese *Gefahr* sofortige Aufmerksamkeit, damit rechtzeitig ein schützendes Verhalten aktiviert werden kann. Auch diesem Wunsch ordnen wir alles andere unter. ➡ Hierarchie

Je intensiver die vergangene Schmerzerfahrung war, ohne dass man sie vollständig verarbeitet und geheilt hat, umso intensiver wirkt die entsprechende Heilungshierarchie im Nachhinein weiter (Aufmerksamkeit auf

Schutz). Man will zukünftige Schmerzerfahrungen ähnlicher Art unbedingt vermeiden. Das bedeutet, dass das zukünftige Schutzverhalten sehr extrem ausgeprägt und ausgeweitet ist und auf sehr viele Verhaltensmuster übertragen wird. Viele Muster werden voneinander abhängig gemacht. Außerdem benötigt dieser Mensch besonders viel Verständnis und Raum und hilfreiche, liebevolle Aufmerksamkeit für seine Heilung. Eine Erfahrung in allen Trauma-Therapien ist, dass ein extrem traumatisierter Mensch in erster Linie besonders großen Schutz in allen Bereichen benötigt, um in den Heilungsprozess eintreten zu können. In der Gegenwart erinnert ihn jede „Kleinigkeit“ an den erlebten Schmerz und stellt für ihn eine potenzielle Gefahr dar. Er reagiert auf alles und jeden mit einem Schutzverhalten.

Je geringer und unbedeutender eine Schmerzerfahrung war, umso „flacher“ ist auch die dazugehörige Heilungshierarchie (wenig Aufmerksamkeit auf Schutz und Heilung). Es werden der erlebten Verletzung nur wenige Verhaltensmuster untergeordnet. Derjenige fühlt sich noch „relativ“ frei, ungebunden und zwanglos.

Kurz: Eine Heilungshierarchie entsteht in zwei Fällen.

- a) Eine aktuelle, frische Verletzung bekommt sofort Aufmerksamkeit, sobald sie registriert wurde. Alles wird dieser Verletzung untergeordnet, damit der optimale Schutz zu optimaler Heilung führen kann.
- b) Die Befürchtung vor einer Wiederholung eines Schmerzerlebnisses sorgt für eine Heilungshierarchie, sobald diese Befürchtung von der Gegenwart angeregt (getriggert) wurde. Man schützt sich vor einer Wiederholung und ordnet alles diesem Schutz unter.

Je stärker eine frische Verletzung wirkt oder je größer die Befürchtung vor einer zukünftigen Gefahr ist, umso stärker ist die damit verbundene Hierarchie. Die Beteiligten (Menschen oder Anteile/Muster eines Menschen) stehen zur Verfügung und ordnen sich der Verletzung oder der Befürchtung unter. Dadurch fühlen sie sich verstärkt gebunden. Es ist mehr **Abhängigkeit** vorhanden.

Je weniger eine Verletzung wirkt, weil sie kaum weh tut, oder je geringer die Befürchtung vor einer zukünftigen Gefahr ist, umso flacher ist die damit verbundene Hierarchie. Die Beteiligten (Menschen oder Anteile/Muster eines Menschen) fühlen sich weiterhin frei, zwanglos und **unabhängig**.

Meine Schwägerin ist in ihrem Job fantastisch. Sie wird von der Firma dringend gebraucht. Sie hat keine Befürchtung, dass die Firma sie rauswirft, weil niemand es so gut kann, wie sie. Deshalb legt sie ein sehr freies Verhalten in der Firma an den Tag. Manchmal provoziert sie sogar ihren Chef – und der Chef lässt es gerne mit sich machen. Er ist sich bewusst, wie sehr er sie braucht. Und sie fühlt sich frei. Das ist ein Beispiel für eine flache Heilungshierarchie. Sie hat keine Angst, gekündigt zu werden, wenn sie sagt, was sie denkt.

Wenn jemand permanent Angst hat, wegen jeder Kleinigkeit gekündigt werden zu können, dann verhält er sich in seinem Job gebremst und unfrei. Hier wirkt die Heilungshierarchie stark: Derjenige ordnet alle seine Verhaltensmuster seiner Angst unter, um sich effektiv schützen zu können.

Natürlich ist unser Überlebenswunsch auch in einer flachen Hierarchie vorhanden und steuert „automatisch“ unsere Aufmerksamkeit. Wir können das beobachten, wenn wir ein plötzliches Geräusch hören, das aus unserem aktuell gewohnten Wahrnehmungsstrom heraussticht. Auch wenn sich etwas in unserem Gesichtsfeld bewegt, reagiert unsere Aufmerksamkeit. Diese Reaktionen stellen einen Schutz für uns dar. Unsere Aufmerksamkeit lenkt sich sofort darauf, denn beides könnte eine potenzielle Gefahr für uns sein. Ob es auch wirklich eine Gefahr ist, klären wir kurz mit Hilfe unserer Aufmerksamkeit. Wir entscheiden: „O ja, das wird gefährlich!“ oder „Ist nix Besonderes. Ich kann meine Aufmerksamkeit wieder auf etwas anderes lenken.“ Dies ist tief in uns angelegt, ein Urinstinkt, den wir auch bei Tieren beobachten können. Diese Reaktion bedient unseren Wunsch, optimal zu überleben – und hat ebenfalls mit genau dieser Heilungshierarchie zu tun. Das ist die Erklärung dafür, dass uns ungewohnte Geräusche oder sich bewegende Objekte in unserer Aufmerksamkeit kurz beeinflussen und wir das Gefühl haben, „abgelenkt“ zu werden. Dabei ist hier nur kurz unser „Überlebenswunsch“ in einer flachen Heilungshierarchie aktiv.

Auch andere Wünsche steuern unsere Aufmerksamkeit. Haben wir beispielsweise den starken Wunsch nach besonders viel Ruhe, dann wird unsere Aufmerksamkeit öfter auf Geräusche gelenkt, als wenn uns Geräusche egal wären. Warum? Weil mit dem starken Wunsch nach besonders viel Ruhe ein Geräusch ein *stärkeres* Ungleichgewicht für uns

darstellt, als ohne diesen Wunsch. Ein starkes Ungleichgewicht wiederum lenkt unsere Aufmerksamkeit, damit wir uns besser vor der Störung schützen können. **Je mehr wir uns gegen etwas wehren, umso stärker wird davon unsere Aufmerksamkeit beeinflusst. Es wirkt eine Heilungshierarchie.**

Wenn wir unsere Gesellschaft genau beobachten, dann gibt es viele Hierarchien, die auf natürliche Weise nach diesem Prinzip aufgebaut sind. Nicht alle, aber viele. Diese Hierarchien haben den Wunsch als Basis, dass eine bestimmte Verletzung Aufmerksamkeit, Raum und Schutz erhält, um heilen zu können. Derjenige, der in so einer Hierarchie an der Spitze steht, repräsentiert die entsprechende Wunde und besitzt den Hauptmotor für die Selbstheilung. Alle anderen ordnen sich unter, dienen diesem Selbstheilungsprozess, indem sie die verletzte Stelle schützen, und sorgen im optimalen Fall dafür, dass der Heilungsprozess ungestört geschehen kann.

Bei einem Autounfall kümmert man sich sofort um die Verletzten. Sie erhalten vorrangig alle Aufmerksamkeit. Auch der Krankenwagen bekommt im Verkehr absoluten Vorrang.

Wenn sich ein Kind im Kindergarten verletzt, bekommt es von den Betreuerinnen mehr Aufmerksamkeit, als alle anderen Kinder.

Wenn in der Familie jemand krank wird, kümmern sich im optimalen Fall alle um denjenigen, damit er möglichst schnell wieder gesund werden kann. Beispielsweise verhalten sich alle ruhig im Haus, damit der Kranke in seinem Genesungsprozess nicht gestört wird.

Diese Heilungshierarchie funktioniert automatisch, wenn nicht eine andere, zweite oder sogar dritte Heilungshierarchie in die Quere kommt. Angenommen man leidet, wird aber in seinem Leid nicht gesehen, wird nicht zum Chef der Situation ernannt oder muss sich mit einem anderen Leidenden um den Vorrang streiten. Dann bleibt im schlimmsten Fall ein Ungleichgewicht bestehen und die Heilung kann nicht vollzogen werden.

Diese Zusammenhänge gelten auch für eventuell zukünftige Gefahren und Verletzungen. Derjenige, der am besten das gesamte System vor Gefahren schützen kann, wird in der Hierarchie ganz nach oben gestellt (beispielsweise in einer wirklich gut funktionierenden Firma). Er wird zum „Leiter“ und damit im optimalen Fall zum „Beschützer“ des Systems.

Sobald dieser Leiter aber unzuverlässig wird und man ihm nicht mehr vertrauen kann, wird er durch einen neuen Leiter ersetzt – wohlgemerkt im *optimalen* Fall.

In Familien ordnen sich Kinder instinktiv zunächst Ihren Eltern unter, weil sie natürlicherweise davon ausgehen, von den Eltern optimal geschützt zu werden. Alles, was von den Eltern kommt, wird vom Kind zunächst in diese Schublade eingeordnet: „Es ist für mich das Beste.“ Selbst wenn Eltern das Kind verletzen, wird das in den frühesten Jahren zunächst einmal als Notwendigkeit einsortiert ... bis das Kind etwas anderes kennenlernt und die erfahrenen Verletzungen in eine neue Schublade einzusortieren beginnt. Dann beginnen die Probleme und die inneren Konflikte der unterschiedlichen Musterautomatismen im Kind, die nun nicht mehr unter einen Hut zu bringen sind.

Je „sicherer“ jemand auftritt, umso höher steht er in der Hierarchie. So entstehen auch Gesprächshierarchien. Wenn ein anderer Mensch besonders „sicher“ auftritt, geben viele Menschen oft ihr eigenes Chefsein (Chef des eigenen Erlebens) auf. Wenn Ärzte besonders „sicher“ auftreten, vertraut man ihnen und blendet sein eigenes Bauchgefühl aus. Auch wenn jemand mit äußerster Sicherheit und Überzeugung abwertet und ausschließt, wird er von vielen Menschen in der Hierarchie nach oben gestellt. Diese Menschen denken (unbewusst), dass dieses sichere Auftreten am besten für einen „Schutz“ geeignet sei. Der „Sichere“ könne alle anderen beschützen.

Unsere Musterautomatismen hängen ganz eng mit genau diesen Heilungshierarchien zusammen. Leider wird in unserer Gesellschaft meistens noch nicht gesehen, dass Hierarchien oft dem Selbstschutz und der Selbstheilung dienen. Ich glaube, das liegt daran, dass es in vielen Fällen mehrere Verletzungen gleichzeitig gibt, die um ihren Vorrang und um ihre Anerkennung kämpfen, um heilen zu dürfen. Außerdem liegt es daran, dass unverarbeitete emotionale Wunden eine Dauerwirkung mit einem Dauerwunsch nach einer Dauerhierarchie entfalten.

Weil wir noch nicht breitflächig die Sichtweise entwickelt haben, dass Verletzungen zu Hierarchien führen, um Selbstheilung zu erfahren, haben wir uns in unserer Gesellschaft auch noch nie bemüht, in diesem Durcheinander eine Ordnung herzustellen und einer Verletzung nach der anderen Raum zur vollständigen Selbstheilung zu geben.

Ich bin davon überzeugt: Wir Menschen werden uns allmählich bewusst, dass die Dynamiken, die uns aus unseren schmerzlichen Gefühlen heraus steuern, nicht immer in eine Selbstzerstörung münden, sondern „eigentlich“ den Selbstheilungsprozess als Basis haben. Bisher glauben wir, dass ein Mensch, der um Anerkennung ringt und der sich in einer Hierarchie ganz nach oben kämpft, um von allen anderen endlich gesehen zu werden, das aus egoistischen Motiven heraus tut. Wir glauben, dass ein Mensch, der sich dominant behauptet, keine Empathie für andere Menschen hat. Wir denken, ihm sind alle anderen Menschen „egal“. Doch dieser Mensch leidet in Wirklichkeit unter einem unverheilten emotionalen Schmerz und wünscht sich tief in seiner Seele unbewusst eine Heilung.

Diese Heilung ist nur möglich, wenn alle anderen Menschen ihm genau den Rahmen bieten, den er für seine Heilung benötigt, und er in dem Moment auch tatsächlich in einen Selbstheilungsprozess einsteigt. Dazu müssen sich ihm alle so zur Verfügung stellen, wie es zu seiner Verletzung und dem dazugehörigen Selbstheilungsprozess passen würde. Nur – für das Herstellen eines solchen Rahmens bringt kaum ein Mensch Verständnis auf, weil jeder in seinen eigenen Verletzungen steckt und „eigentlich“ auch den Rahmen für seinen eigenen Selbstheilungsprozess benötigt. Es ergibt sich ein Chaos aus lauter verletzten Menschen und somit vielen verschiedenen Heilungswünschen. Man könnte dieses Chaos auch „Konflikt“ oder „Krieg“ nennen. Und wie wir alle wissen, führen Konflikte und Kriege zu neuen Verletzungen und damit zu neuen Wünschen nach neuen Hierarchien, die den jeweiligen Heilungsprozess ermöglichen sollen.

**Ich behaupte, dass Kriege im Grunde Kämpfe um Raum für die eigenen Selbstheilungsprozesse sind.**

Vielleicht war Adolf Hitler durch seine schmerzvolle Kindheit besonders stark traumatisiert (verklumpte innere Musterautomatismen) und hat ganz viel „Raum“ für seinen Selbstheilungsprozess benötigt, was er dann unbewusst nach außen übertragen hat und „ganz viel Raum“ erobern wollte, um letztendlich selbst heilen zu können. Durch diese Sichtweise bekommt der Ruf „Heil Hitler!“ noch eine ganz andere Dimension: „*Heil*, Hitler!“ (beachten Sie das Komma, das den Gruß in eine Aufforderung verwandelt, sich zu heilen).



Bezogen auf das Thema „Beeinflussungen“ ist mein Eindruck, dass wir Menschen uns durch Verletzungen und Befürchtungen am stärksten beeinflussen lassen. Gerade weil unsere inneren Muster durch eine starke Verletzung besonders „gebunden“ und abhängig werden (Konzentration auf Schutz / Heilung), ist dort die Beeinflussung stärker als bei Freude- und Lusthierarchien. Stehen Spaß und Freude ganz oben an der Spitze der Hierarchie, dann sind wir gleichzeitig viel unabhängiger und haben mehr Wahlmöglichkeiten. Daher findet bei Freude- und Lusthierarchien eher ein gegenseitiges „Anstecken“ statt und keine „ungewollte, einengende Beeinflussung“. Dagegen kann bei Schmerzhierarchien mehr „Macht“ ausgeübt werden, weil die innere und damit auch die äußere Abhängigkeit größer ist.

In der Unterhaltungsindustrie, wie z. B. bei Kinofilmen, wählen wir gerne beides. Wir schauen spannende Filme an, die uns ihre Spannungen deswegen vermitteln können, weil wir die Heilungshierarchien bezüglich Schmerzerlebnissen aus dem eigenen Leben kennen (wie z. B. die Lebensbedrohung). Wir „leiden“ gerne mit – vorausgesetzt es gibt am Ende ein Happy End. Auf der anderen Seite lassen wir uns auch gerne von guten Komödien anstecken und lachen herzlich mit.

Wenn wir aber das Leid eines anderen Menschen direkt in unserem Leben miterleben müssen, dann fühlen wir uns nicht mehr so frei, wie bei einem Kinofilm, der lediglich spannend ist und meistens ein Happy End hat. Im Alltag ist das Happy End nicht garantiert. Außerdem fühlen wir uns stärker verpflichtet, unserem Umfeld zu helfen, als bei einem Kinofilm. Und so sind wir abhängiger und stärker beeinflusst, wenn wir im Kontakt mit dem Leid eines anderen Menschen stehen.

Besonders stark wirkt es, wenn wir als Kind miterleben müssen, wie sich unsere Eltern selbst verletzen. Wir machen uns als Kind von unserem Wunsch abhängig, die Eltern dazu zu bringen, sich nicht mehr zu verletzen, sondern im Leben glücklich zu werden. Sind unsere Eltern glücklich, dann können wir als Kind auch glücklicher fühlen (falls das Glück der Eltern nicht auf Kosten des Kindes geht).

Wir lassen uns durch die Heilungshierarchien anderer Menschen beeinflussen, weil wir selbst in Heilungshierarchien leben.

Um im Alltag mit solchen Beeinflussungen besser umgehen zu können und die verpflichtende Abhängigkeit ein wenig zu lockern, empfehle ich folgenden ersten Schritt:

Erkennen Sie, dass *jeder* Mensch innerhalb von Heilungshierarchien lebt und entsprechende Musterautomatismen (Schutzverhalten) im Verhalten gebildet hat. Zu einem Schutz kann manchmal das Muster der Selbstverletzung (oder der Verletzung anderer) gehören. Denn in bestimmten Situationen muss man eine Selbstverletzung entwickeln, um einen noch viel schlimmeren Schmerz nicht zu spüren. Manche Menschen verletzen sich selbst beispielsweise durch zu viel Alkoholkonsum, um unerlöste emotionale Schmerzen nicht zu fühlen.

Erkennen Sie:

Jeder Mensch lebt innerhalb von Heilungshierarchien.

Erkennen Sie als zweiten Schritt, dass sich alle Heilungshierarchien *voneinander unterscheiden*. Jeder Mensch empfindet ein Schmerzerlebnis anders und geht anders damit um. Und jeder braucht einen *anderen* Rahmen, um seinen erlebten Schmerz nachträglich heilen oder sich vor der inneren oder äußeren Wiederholung dieses Schmerzes schützen zu können.

Das bedeutet, dass wir niemals genau wissen können, in welchen Heilungshierarchien ein anderer Mensch lebt. Wir können mit unseren eigenen individuellen Schmerzerfahrungen und den dazugehörigen Heilungshierarchien in uns niemals genauso mitfühlen, wie ein anderer Mensch seine Schmerzerfahrung empfindet, wie er damit umgeht und was er an Unterstützung benötigt.

Jeder Mensch hat ein anderes Schmerzempfinden im Laufe seines Lebens entwickelt und berechnet die Gefahren in der Zukunft anders – seinen eigenen Erfahrungen entsprechend.

Erkennen Sie als dritten Schritt, dass die Heilungshierarchien der Menschen immer *unabhängig* voneinander sind. Und Unabhängigkeit bedeutet: Die Heilungshierarchien der unterschiedlichen Menschen *können* aufeinander reagieren, *müssen* es aber nicht automatisch. Wir müssen uns nicht von der Heilungshierarchie eines anderen Menschen, die wir sowieso nicht vollständig verstehen, anstecken lassen. Wir

können auch *unabhängig* davon unsere eigene aktuelle Heilungshierarchie leben.

Ich schlage vor, sich das folgende innere Bild zu machen und als Musterautomatismus anzutrainieren:

**Die unterschiedlichen Heilungshierarchien aller Menschen sind voneinander *unabhängig*!**

Wenn wir unsere eigenen Heilungshierarchien von den Heilungshierarchien anderer Menschen als *unabhängig* erkennen, dann können wir uns aus vielen Schmerz-Angst-Beeinflussungen befreien! Denn dadurch werden unsere eigenen Heilungshierarchien nicht mehr *automatisch* von den Heilungshierarchien anderer Menschen aktiviert. Wir haben mehr Wahlmöglichkeiten.

Wenn wir das so sehen können, dann entsteht etwas Neues: Wir müssen bei jedem Menschen seine ganz persönliche aktuelle Heilungshierarchie immer wieder neu erforschen. Was ist gerade sein Schmerz? Was braucht er von uns, damit er seinen Schmerz optimal heilen kann? Oder was braucht er, damit er sich optimal vor der Erinnerung an seinen Schmerz schützen kann? Oder damit er die Gefahr, die er zu sehen meint, optimal vermeiden kann? Solange das nicht geklärt ist, können wir auch nicht hilfreich aktiv werden.

Wir müssen uns eingestehen, dass wir den Sinn einer Heilungshierarchie eines anderen Menschen niemals absolut kennen können und auch keinen Einfluss darauf haben (= „weise Ohnmacht“). Wir können niemandem helfen, wenn er uns nicht konkret mitteilt, auf welche Weise er Hilfe braucht. Wir können immer nur *ausprobieren*, ob unsere Hilfe ihm auch wirklich hilft. Aber letztendlich ist der andere immer der Chef innerhalb seiner Heilungshierarchie, denn nur er kennt bewusst oder unbewusst seinen Schmerz. Nur er weiß bewusst oder unbewusst, was er benötigt, und kann fühlen, wann es besser wird.

Jeder Arzt und jeder Heilpraktiker ist nur ein Diener, der seine Hilfe anbietet. Aber ob eine Hilfe innerhalb einer bestimmten Heilungshierarchie auch tatsächlich hilft, entscheidet immer der Organismus des Geschädigten.

Für mich sind diejenigen Ärzte schon lange nicht mehr glaubwürdig, die die „Sicherheit“ ausstrahlen, genau zu wissen, worum es geht und was nötig ist. Nur diejenigen Ärzte wecken in mir gute Gefühle, die mir ausführlich Fragen stellen, mich in allem ernst nehmen, was ich mitteilen möchte, und mir dann aus ihren Erfahrungen heraus „Empfehlungen“ und „Angebote“ machen, aus denen ich mit Hilfe meines Bauchgefühls stimmig auswählen kann.

### **Trainingsangebot:**

1. Machen Sie sich intensiv bewusst, was genau eine Heilungshierarchie ist. Lesen Sie dazu noch einmal die Kästen auf den Seiten 8 / 9 und lernen sie auswendig.

2. Während Sie mit anderen Menschen in Kontakt sind, sagen Sie sich innerlich still in Gedanken immer wieder:

*„Du hast andere Heilungshierarchien als ich. Unsere Heilungshierarchien sind unabhängig voneinander.“*

Seien Sie sich bewusst, dass tatsächlich die Erfahrungen mit Schmerz als auch die Wünsche nach Schutz und nach Heilung und dementsprechend die Heilungshierarchien aller Menschen unterschiedlich und unabhängig voneinander sind.

So wie jeder Lebensweg ein anderer ist und sich jedes Gehirn von anderen Gehirnen unterscheidet. Hier kann es keine Gemeinsamkeit geben, kein „Dazugehörigkeitsgefühl“.

In meinem Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ schrieb ich über den Dazugehörigkeits-Maßstab und den Wachstums-Maßstab. Jetzt gibt es noch einen weiteren Maßstab, mit dem Sie sich auseinandersetzen können, wenn Sie es wollen: den Schutz-Heilungs-Maßstab.

Meine Empfehlung: Schreiben Sie sich auf, was die allerschlimmsten Dinge sind, die Sie erleben mussten und vor denen Sie sich heute schützen. Entscheiden Sie selbst, was Sie alles in diese Liste aufnehmen wollen. Wenn dabei Tränen fließen sollten, dann hat sich bereits ein

Heilungsprozess in Ihnen gestartet. Gehen Sie so mit den Tränen um, wie ich es in meinem E-Book „Der Mann, der sich glücklich weinte“ ([www.in-resonanz.net/der\\_mann\\_der\\_sich\\_gluecklich\\_weinte.html](http://www.in-resonanz.net/der_mann_der_sich_gluecklich_weinte.html)) empfohlen habe oder wie Sie es für stimmig empfinden.

Je länger Sie sich mit dieser Liste auseinandersetzen, umso mehr Erinnerungen können auftauchen. Wenn Sie sich entschieden haben, die Liste abzuschließen, weil Sie das Wichtigste notiert haben, können Sie als nächstes die Liste noch einmal von vorne durchlesen und dabei nach Gefühl entscheiden: Was könnte nachträglich heilbar sein? Und wobei geht es nicht mehr um Heilung, sondern darum, sich für immer optimal davor zu schützen? Notieren Sie hinter den möglicherweise heilbaren Punkten ein „H“ für „Heilung“ und hinter den anderen Punkten ein „S“ für „Schutz“.

Vielleicht gibt es auch Punkte, hinter die beide Buchstaben passen. Dann schreiben Sie „S + H“ für beispielsweise „optimalen Schutz, um Heilung erfahren zu können“.

Wenn Sie wollen, können Sie nun das Buch mit dem Ziel weiterlesen, in diesen Punkten mit Hilfe der Sichtweisen, Techniken und Übungen, die Sie noch lesen werden, in ein besseres Gleichgewicht zu gelangen.

## Was könnte unsere innere Unabhängigkeit behindern?

Wenn wir die Heilungshierarchien aller Menschen als voneinander unabhängig betrachten wollen, könnten dabei Schwierigkeiten auftauchen. Diese Schwierigkeiten könnten uns genauso in unserem Ziel behindern, unsere eigenen Wünsche zu lenken und mit äußeren Beeinflussungen frei umzugehen. Folgende acht Schwierigkeiten kann ich an dieser Stelle durch meine eigenen Erfahrungen vorausberechnen:

### **Schwierigkeit Nr. 1: Objektivität**

Hinter dieser Schwierigkeit steckt unser Wunsch dazuzugehören. Weil wir „dazugehören wollen“, könnte es für uns „einsam“ werden, wenn wir erkennen, dass Heilungshierarchien nicht aufeinander reagieren *müssen* und unabhängig voneinander sind. Denn wenn die uns lieben Menschen weiterhin denken oder behaupten, dass es Gefahren und Regeln gibt, die für *alle* Menschen gleichermaßen gelten (*objektive* Heilungshierarchien), dann unterscheiden wir uns immer mehr voneinander. Die uns lieben Menschen bleiben bei der Sichtweise „Objektive Heilungshierarchien“, während wir eine neue Sichtweise entwickeln: „Alle Heilungshierarchien sind unabhängig voneinander.“

Wie entstehen objektive Heilungshierarchien? Es gibt Menschen, die davon überzeugt sind, nicht der „Chef ihres Erlebens“ zu sein. Sie erleben eine Abhängigkeit davon, wie andere Menschen sich ihnen gegenüber verhalten. Beispielsweise leiden sie unter dem abwertenden Verhalten eines anderen Menschen und wollen, dass der andere damit aufhört. Für sie ist (objektiv) klar, dass eine Besserung in ihrem Gefühl nur dann eintreten kann, wenn der andere sein verletzendes Verhalten ändert und freundlich wird. Diese Menschen fühlen sich komplett von dem Verhalten

des anderen negativ beeinflusst, fühlen sich von seinem Verhalten *abhängig* und sehen sich selbst als Opfer der Situation. Vor allem denken sie, dass ihre Sichtweise „normal“ und „objektiv“ ist, weil es garantiert jedem Menschen so ergeht.

Die (scheinbar objektive) Heilungshierarchie eines Opfers lautet: Das Opfer ist der Leidende und steht damit in der Hierarchie ganz oben – wie der Finger, den wir mit der Nadel verletzt hatten. Damit das Opfer heilen kann, muss sich das Umfeld vollständig nach dem Opfer richten, d. h. die Verletzung vom Täter muss aufhören. Nur in so einem Fall könnte das Opfer sich wieder sicher fühlen und die Heilung könnte geschehen. Was dabei vollständig ausgeblendet wird, ist die Eigenaktivität: alle möglichen Bemühungen, die Situation kreativ zu verändern oder konstruktiv zu nutzen oder sie selbst zu beenden oder ihr erfolgreich zu entkommen.

Bei manchen Menschen erleben wir, dass sie ihr Opferdasein sehr stark in den Mittelpunkt (an die Spitze jeder Aufmerksamkeitsrangfolge) stellen. Jetzt können wir uns erklären, warum dies geschieht: Sie stecken in einer Heilungshierarchie. Ihr Schmerz oder ihre Befürchtung möchte die volle Aufmerksamkeit von allen Anwesenden.

Wenn ein mitfühlender Beobachter es genauso sieht, dass diese Heilungshierarchie des Opfers für *alle* gilt, allgemein „logisch“ ist und „objektiv korrekt“, dann stürzt er sich auf den Täter. Er will das Opfer beschützen und den Täter verändern, ihn bestrafen und ihn der Heilungshierarchie entsprechend in eine untergeordnete Rolle bringen. Dann könnte das Opfer endlich sein Leiden beenden und heilen. Mindestens aber regt er sich über diesen Täter auf, drückt Empörung aus, um dem Opfer Mitgefühl und Anteilnahme zu signalisieren.

Wer es allerdings so sieht, dass alle Heilungshierarchien aller Menschen komplett *unabhängig* voneinander sind, der schaut sich die Heilungshierarchie des Opfers an und kann ihr zustimmen. Für das Opfer ist seine individuelle Heilungshierarchie notwendig, damit es geschützt ist und heilen kann. Gegenüber dem Täter entsteht aber eine andere innere Haltung. Man kann erkennen: Der Täter steckt ebenso in einer individuellen Heilungshierarchie, die unabhängig von allen anderen Heilungshierarchien besteht. Die Handlung, die sich aus dieser Erkenntnis über den Täter ergibt, wäre: Man erforscht genau, aus welcher Heilungshierarchie heraus der Täter sein verletzendes Verhalten an den Tag legt. Denn auch er ist verletzt, muss sich schützen und sucht auf irgendeiner tiefen

unbewussten Ebene nach Heilung. Seine Suche nach Schutz und Heilung geschieht in einer gewaltvollen Art und Weise, die er in seiner Kindheit kennengelernt und übernommen hat, mit Hilfe gewaltvoller Musterautomatismen.

Dies soll keine „Entschuldigung“ für das Verhalten von Tätern sein. Ein Täter muss trotzdem die Schuld und die Folgen seines Verhaltens tragen. Dieses Denkmodell hilft aber uns selbst, uns weder in die Heilungshierarchie des Opfers noch in die Heilungshierarchie des Täters mit hineinziehen zu lassen. Wir lassen uns weniger „beeinflussen“. Wir bleiben *unabhängiger* in unseren Reaktionen und rutschen daher gegenüber dem Täter nicht selbst in eine verurteilende Täterrolle. Wir denken stattdessen: Alle Heilungshierarchien aller Menschen sind *unabhängig* voneinander. Und nun muss man schauen, wie man alle Heilungshierarchien optimal bedienen kann. Wie kann man optimal dem Opfer helfen? Und wie kann man optimal dem Täter helfen, damit er aus seinem gewaltvollen Schutzverhaltensmuster heraus nicht mehr andere Menschen verletzen muss? Ist überhaupt Hilfe gewünscht? Was können wir diesen Menschen anbieten und für sie tun? Oder müssen wir uns wieder unsere „weise Ohnmacht“ bewusst machen? Müssen wir damit leben, dass wir letztendlich weder dem Opfer noch dem Täter bei deren vollständiger Heilung helfen können? Schließlich ist jeder der Chef seines eigenen Erlebens.

Zusammengefasst: Wenn wir die Heilungshierarchien aller Menschen als *unabhängig* voneinander betrachten, müssen wir davon ausgehen, dass andere Menschen die Sichtweise behalten: Es gibt objektive Heilungshierarchien, nach denen sich selbstverständlich alle Menschen zu richten haben. Wer das nicht tut, ist nicht ganz dicht, nicht normal, muss bewertet, ausgeschlossen oder gar bekämpft werden.

Diese Sichtweise, diese „Generalisierung“, dass es objektive Heilungshierarchien für alle gibt, ist ein Teil einer Heilungshierarchie. Solche Menschen schützen sich vielleicht davor, sich einsam zu fühlen, mit einem eigenen Schmerz konfrontiert zu werden oder einigen dieser Schwierigkeiten zu begegnen, die ich nun im Folgenden aufzähle. Sie haben bestimmte innere Muster noch nicht voneinander unabhängig gemacht. Es ist noch sehr viel miteinander verklumpt und wird dadurch generalisiert und auf alles und jeden übertragen. Auf diese Weise entsteht (scheinbare) „Objektivität“.



## Schwierigkeit Nr. 2: Schlechtes Gewissen / Schuldgefühle

Wenn wir versuchen, die Heilungshierarchien aller Menschen als voneinander *unabhängig* zu betrachten, könnte in uns ein Widerstand auftauchen. Dieser Widerstand ist möglicherweise ein Botschafter eines anderen Wunsches in uns. Der Wunsch: „Ich will nicht rücksichtslos gegenüber anderen Menschen sein.“

Hinter diesem Wunsch steckt ein Musterautomatismus, den wir in unserer Kindheit gebildet haben. Es begann mindestens damit, dass wir gegenüber Erwachsenen, die uns etwas geschenkt haben, „Danke“ sagen sollten. Was steckt hinter dieser Anweisung des Dankesagens? Der Wunsch nach Höflichkeit. Und Höflichkeit hat immer ein Gegenüber im Blick: Man soll höflich sein, damit sich *der andere* nicht verletzt oder ausgeschlossen fühlt. Das ist eine Heilungshierarchie. Die Gefahr, dass der andere beleidigt ist, steht ganz oben an erster Stelle der Hierarchie. Und nun muss man sich dementsprechend unterordnen und ein Verhalten ausüben, das ein Beleidigungsgefühl des anderen *verhindert*. Man muss als Kind so tun, als ob man für das, was man geschenkt bekommen hat, tatsächlich dankbar wäre ...

Stellen Sie sich vor, jemand schenkt Ihnen etwas und Sie sagen nicht „Danke“. Wie würden Sie sich fühlen? Höchstwahrscheinlich rücksichtslos. Gleichzeitig hätten Sie das Gefühl, der andere würde sich damit nicht wohl fühlen oder er würde denken, dass er etwas Falsches geschenkt hat oder dass Sie besonders unhöflich sind usw. Sie merken: Ihr Blick ist auf Ihr Gegenüber konzentriert. Was denkt und fühlt *der andere*? Ist in seinem Denken und Fühlen eventuell ein Ausschluss, eine Distanz, eine Trennung vorhanden? Sie versuchen es *dem anderen* so angenehm wie möglich zu machen, damit sowohl sein Dazugehörigkeitsgefühl (Verbundenheit) als auch letztendlich Ihr Dazugehörigkeitsgefühl bewahrt bleiben.

Daran ist nichts falsch. Es ist eine Heilungshierarchie, bei der Sie das Wohl des anderen an allererste Stelle setzen. Dadurch haben Sie eine permanente „Frage“. Sie leben einen permanent aktivierten Musterautomatismus, der da lautet: „Geht es dir wirklich gut?“ oder „Ist für dich alles in Ordnung?“

Wenn wir diese Frage an das Umfeld haben („Ist für dich alles in Ordnung?“), dann geben wir dadurch dem Umfeld die Möglichkeit, uns

direkt zu beeinflussen. Ich bewerte dies gerade nicht – ich möchte Ihnen diesen logischen Zusammenhang nur bewusst machen, damit Sie in Zukunft gezielt damit umgehen können: „Frage ich gerade nach dem Wohlergehen meines Umfeldes? Will ich mich nach dem Umfeld richten und lasse mich also vom Umfeld beeinflussen? Oder will ich mich eher nach meinem eigenen Wohlergehen richten? Oder nach beidem? Nach wem zuerst?“

Merken Sie, dass diese eben aufgezählten Fragen danach fragen, was Sie *wollen*? Was Ihre *Wünsche* sind? Ich sagte ja bereits, dass all unsere *Wünsche* die Basis für Beeinflussungen bilden. Wenn Sie sich also beispielsweise wünschen, dass es dem anderen gut geht, dann haben Sie sich für die Beeinflussungen, die vom anderen ausgehen, geöffnet. Und dann müssen/dürfen Sie mit den Folgen leben. Wollen Sie es? Wünschen Sie es? Was wünschen Sie sich? Wenn Sie Ihre Wünsche steuern können, dann können Sie automatisch auch mit den Beeinflussungen Ihres Umfeldes umgehen.

Fragen Sie sich selbst, was Sie sich gerade wünschen:

- a) Sie wünschen sich, dass es Ihrem Umfeld gut geht.
- b) Sie wünschen sich, dass es Ihnen selbst gut geht.
- c) Sie wünschen sich, dass es allen zusammen gut geht.

Wenn sich ein Wunsch gerade belastend anfühlt, probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich auf einen der anderen Wünsche konzentrieren.

Machen Sie sich immer wieder neu klar, was Sie sich in jeder Situation *wünschen*, was Sie gerade *wollen*. Erinnern Sie sich: Wie ist Ihr optimaler Dazugehörigkeits-Maßstab? Wie lautet Ihr Wachstums-Maßstab? Wie ist Ihr Schutz-Heilungs-Maßstab? Vergleichen Sie diese drei Maßstäbe mit Ihrem Kontakt zum anderen Menschen. Was fühlen Sie bei diesem Vergleich? Was können Sie für Schlüsse daraus ziehen? Welche Entscheidungen fällen Sie?

Ich biete Ihnen die folgende Lösung an, die ich bezüglich des Problems „Rücksichtslosigkeit“ für mich gefunden habe:

Ich kann mich auf mein eigenes Wohlergehen konzentrieren und gleichzeitig rücksichtsvoll sein. Dabei fühle ich mich auch weiterhin mit dem anderen verbunden. Dies geschieht, indem ich den anderen in seinen Gefühlen immer ernst nehme<sup>2</sup>. Ich habe Mitgefühl mit ihm und wünsche ihm aus ganzem Herzen das Allerbeste – ohne mich dabei automatisch verpflichtet zu fühlen, mich nun um den anderen kümmern zu *müssen*. Ich fühle mich nicht in seine Heilungshierarchie eingebunden, fühle mich von ihm nicht ungewollt beeinflusst. Ich habe immer die Wahl, ob ich dem anderen vielleicht doch helfen möchte. Außerdem kann ich mit unabhängigem Gefühl genauer erforschen, ob der andere überhaupt Hilfe möchte und wenn ja: welche?

Mögliche lösende Haltung: „Ich sehe dein Problem, nehme es vollkommen ernst, habe Mitgefühl mit dir und wünsche dir aus ganzem Herzen das Allerbeste! Wenn du Hilfe brauchst, sag mir, wie ich dir helfen kann. Und ich schaue, was ich unter der Berücksichtigung meiner eigenen Situation tun kann und tun will.“

Wenn diese Sätze für Sie stimmig sind, dann lernen Sie sie auswendig, so dass Sie sie in jeder Situation innerlich wiederholen können.

Durch diese Haltung werde ich nicht mehr *automatisch* von dem Leid meines Umfeldes beeinflusst. Ich bin frei, in Ruhe für mich zu entscheiden, wem ich gerade Vorrang geben möchte: dem anderen mit seinem Bedürfnis oder mir mit meinem Bedürfnis – oder uns beiden gleichzeitig. Dabei weiß ich: Unsere Heilungshierarchien sind komplett *unabhängig* voneinander. Niemand kann vergleichen, wem es gerade „schlechter“ geht oder wessen Bedürfnis gerade „objektiv wichtiger“ ist. Denn dafür gibt es keinen objektiven Maßstab. Es gibt nur persönliche, subjektive, individuelle Ansichten, die meistens von eigenen subjektiven Heilungshierarchien beeinflusst sind.

---

<sup>2</sup> Mit „ernst nehmen“ meine ich, ihm vollständig zu glauben, wie es ihm gerade geht, es also nicht herabzuwürdigen. Ich erkenne seine aktuelle Situation und seine Gefühle komplett an. Es heißt *nicht* unbedingt, dass ich mich auch danach richte.

### Schwierigkeit Nr. 3: Unnötige Selbstverletzung

Es gibt noch eine Steigerung zu der Schwierigkeit Nr. 2, die ich in diesem Punkt 3 extra ansprechen möchte.

Stellen Sie sich vor, Ihnen ist ein anderer Mensch sehr ans Herz gewachsen. Sie haben diesen Menschen sehr lieb. Vielleicht würden Sie sogar sagen, dass Sie diesen anderen Menschen aus ganzem Herzen lieben. Und nun müssen Sie miterleben, wie dieser Mensch auf einem Stuhl sitzt, eine Nadel in der Hand hat, sich damit bewusst in den Finger sticht und dabei mit schmerzverzerrtem Gesicht „Au!“ ruft. Ein paar Stunden später macht dieser Mensch das gleiche wieder. Er sticht sich in den Finger, verzieht sein Gesicht: „Au!“ Drei bis vier Mal am Tag. Immer wieder verletzt sich dieser Mensch selbst.

Natürlich wollen Sie wissen, warum er das macht. Sie wollen den Sinn hinter seinem Ziel wissen. Sie wollen die „Heilungshierarchie“ dieses Menschen erfahren: Wofür ist das **gut**, was er macht?

Angenommen dieser Mensch gibt Ihnen keine Erklärung. Dann sieht es aus Ihrer Perspektive so aus, als ob sich der Ihnen ans Herz gewachsene Mensch immer wieder selbst verletzt, obwohl er es eigentlich gar nicht tun müsste. Könnten Sie das aushalten?

Wenn es keinen Sinn gäbe und wir wüssten: „Der andere braucht nur damit aufzuhören, dann müsste er nicht mehr leiden!“, dann würden viele von uns alles daran setzen, dem anderen zu erklären, dass er die Nadel zur Seite legen soll, damit er sich nicht mehr selbst zu stechen braucht. Vielleicht würden wir sogar beginnen, den anderen daran zu hindern, sich immer wieder selbst zu verletzen.

Übertragen Sie das auf Ihre Kindheit. Ich bin davon überzeugt, dass fast jedes Kind das Gefühl kennt: „Die Eltern verletzen sich gerade selbst, obwohl es nicht nötig ist.“ Sei es, indem die Eltern miteinander streiten. Sei es, dass ein Elternteil negative Gedanken über sich selbst hat und sich dadurch klein macht. Sei es, dass ein Elternteil große Angst vor etwas hat, das schon lange vorbei ist. Sei es, dass die Eltern etwas missverstehen und es sich aus diesem Missverständnis heraus schlecht gehen lassen. Als Kind setzen wir alles daran, dass es unseren Eltern besser gehen möge. Was wir in dieser Situation definitiv *nicht* könnten: Unsere Eltern in ihrem Leid allein lassen.

Wir werden enorme Schwierigkeiten haben, die Heilungshierarchie der Eltern von unserer eigenen als „unabhängig“ zu erkennen. Wir machen unser Heilgefühl von dem Heilgefühl unserer Eltern abhängig! Wir leiden mit. Und wir tun aus diesem Leidgefühl heraus alles, damit unsere Eltern nicht weiter leiden müssen. Dabei fühlen wir uns abhängig. Wir sind von dem Leid unserer Eltern **beeinflusst**.

Wenn Sie meine Gedanken nicht auf Ihre Eltern übertragen können, versuchen Sie es auf jenen Menschen zu übertragen, den Sie aus ganzem Herzen lieben. Wenn der andere sich permanent selbst verletzt, fällt es Ihnen sicherlich schwer, Ihre Heilungshierarchien als voneinander unabhängig zu erkennen. Auch hier taucht das „schlechte Gewissen“ auf – und zwar in einer extremen Form. Sie könnten den anderen in seinem Leid nicht einfach so allein lassen.

Achtung! Dieses schlechte Gewissen baut auf einem Denkmodell auf, durch das Sie sich selbst *abhängig* halten. Denn Sie denken: „Wenn ich unabhängig wäre, hätte ich den anderen verlassen und der andere müsste weiter oder noch mehr leiden.“ Dadurch haben Sie unabsichtlich in sich selbst einen Musterautomatismus aktiviert, der Sie daran hindert, in Ihrem Leben unabhängig zu sein.

Das Denkmodell: „*Wenn ich unabhängig bin, habe ich den anderen verlassen*“ ist ein Musterautomatismus, der verhindert, tatsächlich unabhängig im Leben zu sein.

Unabhängigkeit heißt **nicht** *Trennung*, sondern: *mehr Wahlmöglichkeiten!*

Ich möchte daran erinnern, dass die Sichtweise „Unabhängigkeit aller Heilungshierarchien“ nicht bedeutet, dass Sie auf den anderen keine Rücksicht mehr nehmen. Es bedeutet, dass durch diese Sichtweise Ihre *Wahlmöglichkeiten erhöht* werden. Sie sind nicht mehr *automatisch* in Ihren Gefühlen abhängig vom Gegenüber.

Sie können mit viel Training die Bewegungen Ihrer einzelnen Fußzehen unabhängig voneinander werden lassen. Sie können sich so trainieren, dass Sie Ihre Zehen einzeln bewegen können. Trotzdem haben Sie weiterhin die Möglichkeit, Ihre Zehen gleichzeitig zu bewegen. Unabhängigkeit heißt *nicht* *Trennung!* Sondern einzig und allein: *mehr Wahlmöglich-*

*lichkeiten!* Zwei Dinge *können* zwar aufeinander reagieren, *müssen* es aber nicht. Unabhängigkeit.

Denken Sie an eine Sanduhr. Wenn der Sand nass und verklumpt ist, dann kann er nicht nach unten rieseln. Wenn aber der Sand trocken ist, dann sind die Sandkörner unabhängig voneinander, können nun durch die dünne Öffnung hindurchrieseln und befinden sich gleichzeitig noch alle *innerhalb* der Sanduhr. Sie sind nicht getrennt voneinander, sie sind nur flexibler und können besser fließen.

Wenn Sie Ihre Heilungshierarchien als „voneinander unabhängig“ betrachten, können Sie dem anderen immer noch genauso helfen und zur Verfügung stehen – aber eben nicht mehr „zwanghaft“. Sie haben mehr das Gefühl der Wahlfreiheit. Sie fühlen sich nicht mehr unbewusst beeinflusst, sondern entscheiden mit einem freien Gefühl, dem anderen zu helfen – oder ihm dadurch zu helfen, indem Sie ihm jetzt gerade einmal *nicht* helfen.

Ich füge zur Unterstützung hier noch einmal den gleichen Kasten ein, wie bei der vorigen Schwierigkeit Nr. 2:

Mögliche lösende Haltung: „Ich sehe dein Problem, nehme es vollkommen ernst, habe Mitgefühl mit dir und wünsche dir aus ganzem Herzen das Allerbeste! Wenn du Hilfe brauchst, sag mir, wie ich dir helfen kann. Und ich schaue, was ich unter der Berücksichtigung meiner eigenen Situation tun kann und tun will.“

Hier gebe ich Ihnen noch die Auflösung zur Seite 26, wie die Heilungshierarchie des anderen Menschen lautet, der sich drei bis vier Mal am Tag in den Finger sticht: Er holt sich Blut aus dem Finger, um mit diesem Blut seinen Blutzuckerspiegel bestimmen zu können. Denn er muss sich dem Blutzuckerspiegel entsprechend Insulin spritzen. Er ist Diabetiker. Mit so einem Zusammenhang ist die Einordnung dieser Handlung in eine Heilungshierarchie ohne Probleme möglich.

Hinter einem Streit der Eltern könnte die starke Heilungshierarchie auf beiden Seiten stecken, Missverständnisse zu klären und Verständnis vom anderen zu bekommen. Beide Seiten kämpfen darum, dass der

andere Verständnis hat, damit man selbst sein Gefühl, missverstanden zu sein, in ein Gefühl von „Ich werde endlich verstanden“ verwandeln kann. **In dem Rahmen von Verständnis kann die Missverständnisschmerz wunde heilen.** Der Streit besteht aus „Schutz vor dem Missverständnisschmerz“. Ein Missverständnis nährt die Gefahr, schmerzvoll ausgeschlossen zu werden. Verständnis bedient den Wunsch, dazugehören zu dürfen.

Aus folgendem schlüssigen Grund eskalieren solche Auseinandersetzungen oft: Wenn man sich vor dem Missverständnis des anderen schützen will, dann konzentriert man sich mit all seinen inneren Mustern auf diesen Schutz vor der Gefahr. Alle inneren Muster werden für diesen konzentrierten Schutz miteinander verkoppelt. Erinnern Sie sich: Wenn eine Gefahr besteht, werden Muster voneinander abhängig gemacht. In diesem Fall dient diese Abhängigkeit dem Schutz vor Missverständnis. Die Verklumpung der Muster führt aber dazu, dass man zu „generalisieren“ beginnt und sein Umfeld nicht mehr im Detail wahrnehmen kann. Außerdem fühlt man sich vom Umfeld negativ beeinflusst, was man zu bekämpfen beginnt.

So ein Verhalten wiederum führt dazu, dass der andere sich missverstanden fühlt und sich ebenfalls vor dem Missverständnisschmerz zu schützen beginnt. Denn wenn jemand gegen einen kämpft, gehört man nicht mehr dazu. In dieser Konzentration auf den Schutz macht er seine inneren Muster ebenfalls voneinander abhängig, verklumpt sie miteinander zu einem allumfassenden „Schutzmuster“ und sieht dadurch überall im Umfeld „Gefahr“. Er kann dadurch sein Umfeld ebenso nicht mehr im Detail wahrnehmen. Er missversteht sein Gegenüber. Ein Teufelskreis. Eskalation.

So eine Eskalation lässt sich vermeiden, wenn einer von beiden sich in der Situation erinnert, wie so eine Eskalation zustande kommt und dass Heilungshierarchien unabhängig voneinander sind. Schon allein diese Erinnerung ist eine Änderung im „Streitautomatismus“.

#### **Schwierigkeit Nr. 4: Angst vor Ausschluss**

Das Denkmodell „Wenn ich unabhängig bin, habe ich den anderen verlassen“ kann noch eine andere Wendung nehmen: „Wenn ich unabhängig bin, dann verhalte ich mich anders und freier, so dass der andere sauer wird, mir Vorwürfe macht und mich dann ausschließt.“

Lassen Sie es uns komplett ernst nehmen: Unabhängigkeit bedeutet nicht „Distanz“ oder „anderes Verhalten“, sondern einfach nur „mehr Wahlmöglichkeiten“. Wenn Sie mehr Wahlmöglichkeiten bei der Bewegung mit Ihren Fußzehen haben, dann können Sie auch wieder alle Fußzehen gleichzeitig bewegen. Dieses Mal machen Sie es aber nicht gezwungener Maßen, weil Sie nicht anders können, sondern Sie machen es, weil Sie es *wollen*. Das ist ein ganz *anderes Gefühl* – aber es ist *das gleiche Verhalten*.

Es könnte sein, dass Sie ein bestimmtes anpassendes Verhaltensmuster in Ihrer Familie oder gegenüber einem bestimmten Menschen über viele Jahre eingeübt haben. Sie können sich nur noch auf diese Weise angepasst verhalten. Sie haben keine andere Wahl, weil Sie keine anderen Wahlmöglichkeiten antrainiert haben. Und nun komme ich daher und sage: „Machen Sie sich unabhängig!“, dann könnte es sein, dass Sie Angst bekommen, von Ihrer Familie bestraft und verstoßen zu werden, wenn Sie sich anders verhalten würden.

Dabei sage ich gar nicht, dass Sie sich *im Kontakt mit Ihrer Familie* anders verhalten sollen. Ich sage nur, dass Sie Ihre Wahlmöglichkeiten erhöhen können. Ihre Familie muss davon nichts mitbekommen, denn Sie können sich bei Ihrer Familie immer noch angepasst verhalten. Aber Sie können sich in anderen Situationen mit anderen Menschen auch anders verhalten, weil Sie mehr Wahlmöglichkeiten besitzen. Wenn Sie unabhängig sind, dann können Sie sich trotzdem entscheiden, sich für eine gewisse Zeit wieder wie früher zu verhalten. In dem Fall fühlen Sie sich im Kontakt mit Ihrer Familie nicht mehr dazu „gezwungen“, sich angepasst zu verhalten, sondern Sie wissen: „Ich *will* mich im Kontakt mit meiner Familie angepasst verhalten, weil es hier das beste Gleichgewicht darstellt. In anderen Situationen kann ich mich anders verhalten. Ich bin unabhängig und habe die Wahl.“

## **Schwierigkeit Nr. 5: Projiziertes Potenzial**

Dass wir einen geliebten Menschen nicht allein lassen können (Schwierigkeit Nr. 3), gilt nicht nur im Bereich „Leiden“, sondern auch im Bereich „Freude“. Kennen Sie es, dass Sie bei Ihrem Gegenüber sein geniales Potenzial genau sehen können? Entweder sehen Sie, was alles in ihm steckt und was er alles entfalten könnte, wenn er nur aktiv werden würde. Oder Sie haben etwas Tolles erlebt, das Ihnen selbst geholfen



hat, und Sie sind nun davon überzeugt, dass es auch dem anderen helfen wird. Sie sind sich sicher, dass der andere sich freier, gelöster und glücklicher fühlen kann, wenn er das umsetzen würde, was Sie ihm vorschlagen.

Was passiert hier, wenn wir so fühlen? Wir wollen am liebsten den anderen *beeinflussen!*

Stellen Sie sich einmal vor, dass es tatsächlich funktioniert: Der andere nimmt Ihre Vorschläge (als Chef seines Erlebens) dankbar an, setzt sie um, stellt fest, dass es wirklich funktioniert, und wird dadurch glücklich. Wie würden Sie sich fühlen? Sicherlich auch glücklich – und mit dem anderen in diesem gemeinsamen Glücksgefühl verbunden.

Ihr Impuls, den anderen positiv beeinflussen zu wollen, wird durch zwei Wünsche aktiviert:

1. Der Wunsch nach Dazugehörigkeit.
2. Der Wunsch, über sich hinauszuwachsen.

Der Wunsch nach Dazugehörigkeit führt dazu, dass Sie sich nicht nur über sich selbst Gedanken machen, sondern Sie kümmern sich auch um die Menschen, die Ihnen nahe stehen. Sie wollen sie einladen, begeistern, anstecken mit Ihrer Energie. Oder Sie wollen sie heilen, trösten und unterstützen. Wenn Sie solche Impulse nicht so stark haben, könnte es sein, dass Sie sich weniger dazugehörig fühlen. Gemeinsame Ziele zu haben verbindet.

Der Wunsch, über sich hinauszuwachsen, wird sowohl durch die erfolgreiche Potenzialentfaltung als auch durch das erfolgreiche Auflösen eines Leids oder Problems bedient und erfüllt.

Also: Unsere energievollen Hilfsimpulse, unsere Begeisterung für den anderen, unsere Bedürfnisse, andere Menschen möglichst erfolgreich zu unterstützen, sind nichts Unnormales. Sie sind vollkommen in Ordnung. Die Schwierigkeit beginnt erst, wenn der andere für all unsere Ideen und Vorschläge gar nicht offen ist und wir gleichzeitig nicht loslassen wollen. Wir wollen nicht loslassen, weil wir sonst das Gefühl von Einsamkeit (Nicht-Dazugehörigkeit) oder das Gefühl von verschwendetem Potenzial (Nicht-Wachstum) hätten. Vielleicht können wir es auch nicht aushalten, weiterhin beobachten zu müssen, wie ein anderer Mensch sich unnötig selbst verletzt, weil er sein Potenzial nicht entfaltet. Wir lassen nicht los, weil wir sonst selbst enttäuscht oder sogar sehr geschmerzt fühlen würden.

Wenn wir nicht loslassen können, weil wir sonst sehr enttäuscht oder geschmerzt fühlen müssten, leben wir gerade in einer *eigenen* Heilungshierarchie(!). Wir stellen unsere Vermeidung des Enttäuschungs- oder Schmerzgefühls an die allererste Stelle und wollen (unbewusst) den anderen in unsere Hierarchie mit hineinziehen. Wir stellen nicht den anderen und seine Grenzen an die oberste Stelle. Wir respektieren nicht *seine* Heilungshierarchie, sondern wollen ihn beeinflussen, um ihn *unserer* Heilungshierarchie unterzuordnen.

Vielleicht hilft bei einer Verslossenheit des anderen folgender Kompromiss: Wir behalten unser Begeisterungsgefühl. Allerdings sind wir nicht darüber begeistert, dass wir dem anderen erfolgreich helfen konnten, sondern wir sind begeistert, dass wir selbst etwas dazugelernt haben. Wir haben gelernt, dass sich unsere beiden Heilungshierarchien unterscheiden und unabhängig voneinander sind. Dabei können wir die Heilungshierarchie unseres Gegenübers einen Schritt weiter kennenlernen. Vielleicht auch uns selbst und unseren Wunsch, der dahinter steckt. Dieses Kennenlernen verfeinert unsere Gesamtsichtweise. Wir werden klarer in der Sicht auf den anderen und auf uns selbst. Vielleicht können wir diesen Unterschied zwischen uns beiden begeistert konstruktiv nutzen?

Grundsätzlich können wir genauer erforschen: Was ist das „eigentliche“ Problem des anderen jetzt gerade? Welche Lösung braucht der andere wirklich? In welcher Heilungshierarchie oder auch in welcher Freude- und Lusthierarchie<sup>3</sup> befindet er sich? Es ist eine Chance, von unserer eigenen Heilungshierarchie loslassen zu lernen, den anderen nicht mehr beeinflussen zu wollen und dabei den anderen besser kennenzulernen – also umgekehrt uns von ihm beeinflussen zu lassen, indem wir die Frage stellen: „Was beschäftigt dich jetzt gerade wirklich? Welcher Wunsch ist gerade in dir aktiv?“

Noch einmal kurz:

Wenn wir den Wunsch haben, dass ein anderer Mensch leidfrei und glücklich sein soll, ohne dass wir vorher geschaut haben, ob dies auch genau dem aktuellen Wunsch des anderen entspricht, dann leben wir gerade unsere eigene Heilungshierarchie. Wir wollen den anderen beeinflussen, um ihn unserer Heilungshierarchie unterzuordnen.

---

<sup>3</sup> Zur Erinnerung siehe Seite 15.

Lösung: Unsere Heilungshierarchien unterscheiden sich. Wir wissen nicht, was dem anderen gut tut, was er noch lernen will und was er genau braucht. Wir kennen seine Rangfolge nicht, seine Hierarchie nicht. Wir wissen nicht, welcher Schmerz / welcher Wunsch bei ihm an oberster Stelle steht und welchen Schutz / welche Heilung er genau braucht. Und er weiß es vielleicht auch nicht.

Erster Schritt wäre, dies gemeinsam herauszubekommen, wenn es der andere überhaupt will. Wenn der andere als Chef seines Erlebens uns dazu einlädt, können wir gemeinsam erforschen, welche Wünsche und welche damit verbundene Heilungshierarchie bei ihm dahinterstehen. Und natürlich können wir auch gemeinsam erforschen, welche Heilungshierarchie hinter unserem eigenen Verhalten steht.

Erforschen Sie genau, wie die Heilungshierarchie des anderen aufgebaut ist (falls er die Erforschung erlaubt), und erforschen Sie auch Ihre eigene aktuell wirkende Heilungshierarchie. Welcher Wunsch nach Heilung oder Schutz steuert Sie gerade?

Je besser Sie verstehen, umso besser können Sie damit umgehen. Denn Sie haben Ihre Wahlmöglichkeiten erhöht.

## **Schwierigkeit Nr. 6: Unverarbeiteter Schmerz**

Wenn wir zum ersten Mal die Sichtweise einüben (= Musterbildung), dass die Heilungshierarchien aller Menschen unabhängig voneinander sind, dann könnten wir mit schmerzvollen Flashbacks<sup>4</sup> aus unserer Kindheit konfrontiert werden. Aus unserer Zeit, in der unsere Eltern meinten, dass wir inzwischen groß genug seien, manche Dinge besser zu verstehen. Wir erinnern uns an die Zeit, in der wir uns den Erwachsenen und ihren Heilungshierarchien unterordnen mussten. Das geschah allein dadurch, dass die Erwachsenen bestimmte Befürchtungen hatten

---

<sup>4</sup> „Flashback“ = plötzliches inneres Wiedererleben eines vergangenen Erlebnisses.

und wir uns danach richten sollten. In bestimmten Situationen war dies sicherlich sinnvoll, in anderen Situationen weniger. Das Problem dabei war, dass wir uns seltener mit unserer eigenen Heilungshierarchie von den Eltern gewürdigt sahen. Wir hatten das Gefühl von „Ungerechtigkeit“. Manche Schmerzen oder Krankheiten oder Leidgedühle oder Wünsche wurden von unseren Eltern nicht so ernst genommen, wie es uns gut getan hätte. Umgekehrt sollten wir uns aber den Heilungshierarchien der Eltern so unterordnen, dass die Eltern damit zufrieden waren. Und wenn unsere zwei Heilungshierarchien um Vorrang kämpften, gewannen meistens die Eltern.

Auch in unserer heutigen Gesellschaft ist es immer wieder zu beobachten, wie Kinder laut schreiend um Aufmerksamkeit und um Anerkennung ihrer Wünsche oder Schmerzen kämpfen, während die Eltern versuchen, das Kind still zu bekommen, oder es nicht vollständig ernst nehmen und signalisieren: „Stell dich nicht so an!“

Wenn Heilungshierarchien nicht anerkannt werden, kann ein Schmerz nicht wirklich heilen. Es ist, als ob immer wieder die Nadel in den Finger sticht. Besonders wenn ein Kind leidet, weil es von den Eltern mit seinen Wünschen und Schmerzen nicht ernst genommen wird. Schon allein das ist ein Schmerz. Es verletzt den Wunsch des Kindes, so, wie es ist, dazugehören zu dürfen. Das tut sehr weh. Wenn die Eltern diesen Schmerz des Kindes nicht anerkennen, kann er auch nicht heilen. Er erhält keinen Schutz und keinen Rahmen, um vollständig auszuheilen, so dass das Kind im geheilten Zustand wieder das Gefühl haben darf, ganz und gar zur Familie dazuzugehören, so wie es ist. Das Kind verliert das Gefühl, geliebt und anerkannt zu sein. Da dies einen unserer Grundwünsche berührt, ist die Nicht-Heilung eines solchen Schmerzes ein grundlegendes Trauma und beeinflusst so lange unser zukünftiges Leben, bis irgendwann einmal dieser Schmerz heilen darf und wir anschließend wieder das tiefe Gefühl leben können, vollständig dazuzugehören – zu wem auch immer.

Sollte dieser Schmerz im Erwachsenen-Dasein noch nicht ausgeheilt sein und man versucht nun die Sichtweise einzuüben, dass alle Heilungshierarchien unabhängig voneinander sind, dann würde das möglicherweise diesen Schmerz wieder an die Oberfläche bringen. Entweder als tatsächliches Schmerzgefühl (Aktivierung eines ungelösten Schmerzmusters) oder als Widerstand gegenüber dieser Sichtweise mit

dem Widerspruch: „Nein, so eine Unabhängigkeit kann es gar nicht geben. Schließlich musste ich mich permanent den Heilungshierarchien meiner Eltern unterordnen und war davon nicht unabhängig - sondern absolut abhängig!“

Wenn wir die Unabhängigkeits-Sichtweise üben, können weitere schmerzliche Gefühle auftauchen: „Was habe ich nur durch die bisherige Abhängigkeits-Sichtweise in meinem Leben alles an Freiheiten versäumt!“ Oder: „Was habe ich nur anderen Menschen angetan, nur weil ich davon überzeugt war, dass sie sich meiner Heilungshierarchie unterordnen müssen!“ Wir wurden durch unseren Wunsch nach Anerkennung und Dazugehörigkeit zum „Täter“ und können es jetzt nachträglich schmerzlich erkennen.

Solche schmerzlichen Gedanken könnten zur Blockade werden, wenn wir sie nicht nutzen und den Schmerz nicht verarbeiten. Es könnte zu dem Gefühl führen, dass wir es nicht besser verdient haben. Erkennen wir aber das Hochspülen solcher schmerzlichen Gefühle als Chance, dann können wir das Tränen-Yoga einsetzen und die durch Schmerz verklumpten inneren Muster mit Hilfe vieler Tränen voneinander wieder unabhängig machen. Vielleicht auch mit Hilfe der Popin-Methode, die Sie auf folgender Website beschrieben finden: [www.olafs-utopia.de/16-6-2-Popin-Methode.html](http://www.olafs-utopia.de/16-6-2-Popin-Methode.html).

## **Schwierigkeit Nr. 7: Eigene Heilungshierarchie**

Diese Schwierigkeit Nr. 7 ist die natürliche Folge der vorigen Schwierigkeit Nr. 6. Sollten wir Schmerzerlebnisse in unserer Vergangenheit nicht verarbeitet haben und werden die dazugehörigen Musterautomatismen durch eine aktuelle Situation wieder aktiviert, dann fühlen wir uns in der Gegenwart unwohl. Ein unverarbeiteter Schmerz ist in uns getriggert worden. Das führt dazu, dass wir eine Heilungshierarchie leben. Um diesen Schmerz heilen zu können, brauchen wir einen Schutz und einen Rahmen. Im optimalen Fall stellen sich die Menschen in unserem Umfeld für unsere Heilungshierarchie zur Verfügung und helfen uns bedingungslos, damit wir unseren Schmerz heilen können. Wir brauchen die anderen und sind von dem, was sie für uns tun, abhängig.

Selbst wenn kein Schmerz getriggert wurde, wir aber Befürchtungen und Ängste haben, dass dies geschehen könnte, dann brauchen wir die Menschen um uns herum auf eine bestimmte Weise. Sie dürfen sich

nicht so verhalten, dass sie unsere Befürchtung und Ängste verstärken. Optimal wäre, dass wir uns möglichst sicher und geborgen fühlen können. Die anderen Menschen müssen verstehen, wo unsere Grenzen sind und wo wir geschützt bleiben wollen.

In beiden Fällen brauchen wir Menschen, die unserer Heilungshierarchie Vorrang geben, uns zur Verfügung stehen und unsere Bedürfnisse erfüllen. Und wenn wir das brauchen, dann wird es uns schwer fallen, die anderen Menschen als „von uns unabhängig“ zu betrachten. Wir wünschen uns auf der unbewussten Ebene, dass andere Menschen optimal unserer Heilungshierarchie „dienen“. Deswegen versuchen wir sie auch so zu beeinflussen, dass sie sich unserem Wunsch unterordnen und ihn möglichst erfüllen wollen. Manchmal setzen wir sie unter Druck und beeinflussen sie zu Gunsten unserer Heilungshierarchie, weil es für uns leidvoll wichtig ist!

Unsere unerlösten Schmerzerlebnisse und die dazugehörigen Wünsche und Heilungshierarchien hindern uns, Unabhängigkeit zu leben. Wir befinden uns eher in einer Verklumpung von schmerzlich miteinander verknüpften Mustern und haben den starken Wunsch nach Schutz und nach Heilung. In so einem Fall empfehle ich wieder, sich gezielt darum zu kümmern, die inneren Muster voneinander unabhängig zu machen und den damit verknüpften Schmerz zu lösen. Je größer die innere Unabhängigkeit der Musterautomatismen ist, umso leichter ist auch die Unabhängigkeit vom Umfeld. Mit dieser Unabhängigkeit können wir erkennen, dass wir uns den besten Schutz selbst geben können, weil wir uns viel besser verstehen, als andere Menschen das je können. Wir sind der Chef unseres Erlebens.

## **Schwierigkeit Nr. 8: Der Placebo-Effekt**

Was ist der Placebo-Effekt? Ein Placebo ist ein Schein-Arzneimittel, das keinerlei Wirkstoff enthält. Es wird einem Patienten gesagt, dass er eine wirksame Pille erhält. Er schluckt aber in Wirklichkeit nur eine Pille, die aus Milchzucker und Stärke besteht. Beide Inhaltsstoffe haben keine heilende Wirkung. Der Placebo-Effekt ist nun der Effekt, dass ein Patient trotzdem gesund wird. Er glaubt an die heilende Wirkung der Pille, ohne zu wissen, dass sie nur ein Placebo ist, und scheint dadurch unwissentlich Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Denn die Pille kann ja definitiv nicht die Ursache für die Heilung sein.

Hier haben wir ein Beispiel einer besonders positiven „Beeinflussung“. Ein Mensch hat den Wunsch nach Heilung, er erhält von außen „scheinbar“ Hilfe, glaubt an diese Hilfe und heilt sich dadurch selbst. Warum sollte dies eine Schwierigkeit dafür darstellen, die Heilungshierarchien aller Menschen als „voneinander unabhängig“ zu erkennen?

Es könnte Folgendes möglich sein: Wir stecken in einem Problem und suchen im Außen nach Hilfe. Dann treffen wir einen Menschen, bei dem wir das Gefühl haben, dass er uns sehr gut versteht. Er gibt uns einen genialen Tipp.

Entweder: Es ist ein kompetenter Arzt, der unser körperliches Problem genau durchschaut und uns das passende Medikament verschreibt. Wir nehmen es ein und merken: Es wirkt. Super! Das körperliche Leiden verschwindet. Der Arzt hatte Recht!

Oder: Es ist ein kompetenter Berater und Coach, der unser Problem versteht, die Lösung dafür weiß, uns eine geniale Anweisung gibt oder eine Methode anwendet, die tatsächlich unser Problem löst. Es hilft!

Wenn uns so eine „Abhängigkeit von kompetenten Menschen“ gut hilft, dann wollen wir sie nicht auflösen. Wir wollen nicht erkennen, dass unsere Heilungshierarchien voneinander *unabhängig* sind und dass diese anderen kompetenten Menschen in Wirklichkeit gar nicht genau wissen können, was uns hilft. Wir wollen das Gefühl haben, dass es auf dieser Welt Menschen gibt, die uns verstehen und die uns gezielt helfen können. Ab und zu klappt es ja auch!

In unserem Erleben stellt so eine Form von Hilfe eine Ursache-Wirkung-Kette dar. Wenn wir den kompetenten Menschen und das Medikament oder die angewendete Methode aus dieser Ursache-Wirkung-Kette herausnehmen, kann sie nicht mehr funktionieren. Wir können scheinbar nur heilen, wenn wir uns von einem wirklich kompetenten Menschen und dem wirksamen Medikament beeinflussen lassen. In so einem Fall *wollen* wir unbedingt eine Beeinflussung. Denn *diese* Form von Beeinflussung hilft uns!

Stellen wir uns aber nun vor, dass selbst ein kompetenter Arzt, Therapeut, Heiler niemals hundertprozentig wissen kann, was uns hilft, weil ja jede Heilungshierarchie individuell ist, dann funktioniert diese Ursache-Wirkung-Kette nicht mehr. Der kompetente Mensch kann zwar so tun, als wüsste er, was uns hilft, weiß es aber nicht wirklich. Es kann also auch schief gehen. Unser Zweifel bekommt Raum.

Dadurch nehmen wir uns selbst die heilende Wirkung unseres Glaubens an den kompetenten Menschen und das Medikament weg. Wir heilen nicht mehr selbst, weil wir in unserem Umfeld keinen kompetenten Menschen mehr sehen (projizieren) können.

Aus diesem Grund halten wir lieber an dem Menschenbild fest, dass es Menschen gibt, die uns verstehen und genau wissen, was uns als nächstes weiterhilft, damit wir in das nächst bessere Gleichgewicht gelangen. Das Menschenbild, dass unsere Heilungshierarchien voneinander unabhängig sind, passt hier nicht rein und würde unserer Befürchtung nach eher unsere (Selbst-)Heilungsprozesse verringern.

Mein Lösungsangebot für dieses Dilemma:

Werden Sie zu Ihrem eigenen Experten. Seien Sie selbst der kompetente Mensch, der sich heilen kann – mit Hilfe anderer kompetenter Menschen, deren Heilungshierarchien von Ihren unabhängig sind.

Wie soll das funktionieren? Mit Hilfe unseres Stimmigkeitsgefühls.

Was ist unser Stimmigkeitsgefühl?

Ich biete die Sichtweise an, dass wir aus den unterschiedlichsten Musterautomatismen bestehen, die sich während unseres Lebens in uns gebildet haben. Diese Musterautomatismen haben den Wunsch nach Gleichgewicht. Die Muster können also auch wahrnehmen, wann sie in ein Ungleichgewicht geraten und wann sie gerade in ein besseres Gleichgewicht gelangen. Bei einem Ungleichgewicht werden sie aktiver und wünschen ein besseres Gleichgewicht. Bei einer Gleichgewichtserfahrung sind sie kaum noch aktiv. Entspannung und Wohlgefühl ist angesagt.

Ich behaupte nun, dass sich aus dieser Dynamik all unserer Muster unser „Stimmigkeitsgefühl“ zusammensetzt. Je gestresster unsere Muster sind, umso größer ist das Ungleichgewicht, das wir gerade erleben. Je entspannter die Muster sind, umso mehr Gleichgewicht fühlen wir gerade.

Wenn wir also unser eigenes Stimmigkeitsgefühl fragen, was uns heilen könnte und was nicht, dann fragen wir im Grunde unsere Muster, was sie genau brauchen, um unsere Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen. Das bedeutet nun:

Wir können im Außen danach suchen, welche „scheinbare“ Situation uns selbst so anregt, dass unser Bauchgefühl positiv reagiert. Egal was



für eine Situation es ist. Wenn wir das Gefühl haben, dass etwas „stimmig“ ist, oder wenn wir neugierig etwas ausprobieren wollen, dann gibt es ein Muster in uns, das uns gerade die Botschaft gibt: „Dadurch werde ich zur Heilung angeregt. Das könnte passen!“

Allerdings gibt es bei einigen Menschen ein weiteres Muster, das da lautet: „Ich habe mich schon so oft getäuscht. Erst erschien es mir stimmig – und dann ging es schief! Ich bin unfähig!“ Das ist das Zweifel-Muster, das sich durch viele negative Erfahrungen gebildet hat, in welchen wir etwas überzeugt ausprobierten und anschließend enttäuscht wurden. Dieses Zweifel-Muster ist der Grund, warum wir nach Menschen suchen, die „kompetent“ wirken und deshalb dieses Zweifel-Muster in uns *nicht* auslösen. Diese kompetenten Menschen scheinen aus unserer Perspektive absolut „sicher“ zu sein, was uns hilft. Und wir gehen ein Gleichgewicht zu ihnen ein. Unsere Selbstheilungsmuster werden aktiviert. Das Zweifel-Muster bleibt inaktiv.

Nur zweifelnde Helfer wecken unseren inneren Zweifel wieder.

Wenn wir aber selbst erspüren „sollen“, was uns hilft, dann beginnen wir erst recht zu zweifeln, ob wir das überhaupt können. Denn wir haben bisher schon zu viele schlechte Erfahrungen gesammelt.

Die Lösung könnte hier sein, dieses Zweifel-Muster genauso ernst zu nehmen, denn es repräsentiert eine Gruppe unserer bisherigen Erfahrungen und gehört zu unserem Bauchgefühl dazu. Ich selbst habe erlebt, dass mich mein Zweifel manchmal erfolgreich geschützt hat. Er ist also auch ein intelligenter Teil meines Bauchgefühls. Manchmal aber hat mein Bauchgefühl entgegen meines Zweifels sich trotzdem für eine Sache entschieden – wodurch ich eine wichtige und gute Erfahrung sammeln konnte. Ich zweifle also nicht mehr an meinem Zweifel. Er gehört genauso dazu und unterstützt mich darin, mir im Außen die Situation zu suchen, die ich für meine Selbstheilung benötige. Ich bin dankbar für mein Zweifelgefühl. Gleichzeitig weiß ich, dass mein Bauchgefühl noch umfassender ist. Manchmal bremst mich mein Zweifel erfolgreich und schützt mich, manchmal ist mein Bauchgefühl trotz Zweifel stärker. Daher betrachte ich meinen Zweifel als eine „Unterabteilung“ meines gesamten Bauchgefühls.

Beispielsweise nutze ich meinen Zweifel auch bei der Arbeit an diesem Buch. Wenn ich einen Abschnitt geschrieben habe, ihn anschlie-

ßend noch einmal durchlese und dann einen Zweifel oder eine Unruhe fühle, dann weiß ich: „Irgendetwas stimmt hier noch nicht.“ Wenn ich meinen Zweifel genauer erforsche, fällt mir ein Widerspruch in meinem Gedankengang auf oder es kommt die Idee für eine Ergänzung oder eine Verbesserung. Ich feile so lange an einigen Abschnitten oder Kapiteln bis sie sich für mich stimmig anfühlen und sich kein Zweifel mehr meldet. Oder mein Bauchgefühl sagt mir, dass es jetzt keinen Sinn macht, sich um den Zweifel zu kümmern. Dann lasse ich los, schlafe eine Nacht darüber und kann am nächsten Tag noch stimmiger auf den Zweifel reagieren und den unstimmigen Zusammenhang perfekt klären. Einen Tag vorher hätte es keinen Sinn gemacht – mir hätte dazu z. B. ein bestimmter Traum gefehlt.

Allerdings gibt es Menschen, bei denen ist der Zweifel so stark, dass er sich überall dazwischen stellt. Nichts klappt. Man kann sich nicht selbst helfen – und auch niemand anderes kann wirklich helfen. Diese Menschen verlieren oft die Zuversicht. Sie können nicht erkennen, welche starke Kraft da in Ihnen in Wirklichkeit wirkt. Sie können nicht sehen, dass Sie selbst mit Hilfe dieses Zweifels so kraftvoll sind, sich vor jeglichen Veränderungen zu schützen. So ein starker Zweifel ist ein Beweis dafür, wie stark Musterautomatismen in uns wirken können. Und wenn sie intensiv blockieren (schützen!) können, dann können sie auch intensiv Heilung anregen. Heilungshierarchie.

Es ist nur die Frage, welcher kraftvolle Wunsch hinter dem blockierenden, zweifelnden Musterautomatismus steckt. Welche Heilungshierarchie ruft hier kraftvoll nach Aufmerksamkeit? Welcher Schutz ist extrem aktiv? Wenn dieser Wunsch dahinter wieder erinnert werden kann, dann kann auch der Zweck dieses kraftvollen Zweifels vollständig erfüllt werden.

Hinter einem kraftvollen Zweifel steckt ein kraftvoller Musterautomatismus, der von einem kraftvollen Wunsch nach Gleichgewicht gesteuert wird. Welche Heilungshierarchie ruft hier kraftvoll nach Aufmerksamkeit?

Was ist der Sinn dieses Zweifels?

Angenommen wir haben keinen so extrem starken Zweifel, der nach Aufmerksamkeit ruft und in uns die Muster voneinander abhängig macht. Angenommen wir haben nur einen „normalen“ Zweifel. Dann lautet mein Lösungsangebot bezüglich des Themas „Placebo-Effekt“:

Wir überlegen nicht mehr: Was heilt mich im Außen? Sondern: Was im Außen regt optimal meine Selbstheilungskräfte an? Womit fühle ich mich wohl? Mit wem fühle ich mich wohl? Mit welchem Arzt oder Heilpraktiker oder Therapeut? Was/wer zieht mich an? Was will ich wirklich einmal ausprobieren? Aus ganzem Herzen? ***Mit welchem Außen heilt sich mein Inneres?***

Wenn sich für uns ein Mensch oder eine Methode oder eine Sache ohne Zweifel stimmig anfühlt, dann sprechen gerade unsere inneren Muster zu uns. Sie sagen mit Hilfe unseres Bauchgefühls: „Dadurch werden wir optimal aktiviert! Probier das!“ Der Maßstab für unsere Entscheidung ist unser Bauchgefühl. Wenn wir diese Stimmigkeit zweifellos fühlen, dann wissen wir: Das Außen passt zu unseren Musterautomatismen, die mit unserer Selbstheilung in Verbindung stehen.

Wir können das auch auf unsere innere Heilungshierarchie übertragen, denn unsere Heilungshierarchie weiß genau, was sie braucht. Wir fragen uns: „Wie wünsche ich mir mein Umfeld? Wie genau soll meinem Umfeld aussehen, sich verhalten, damit ich das Gefühl habe, innerhalb dieses Rahmens tatsächlich heilen zu können?“

Die Antwort auf diese Frage geben unsere kompetenten Muster – also unser Bauchgefühl oder auch unsere Visualisierungen oder unsere inneren Stimmen. Wir sehen uns selbst auch hier weiterhin als den „Chef unseres Erlebens“.

Ein Vergleich: Wie muss Ihr Umfeld beschaffen sein, damit Sie sich sexuell erregt fühlen?

Kein „kompetenter Mensch“ kann wissen, wodurch genau Sie in welchem Rahmen zu welchem Zeitpunkt sexuell erregt werden. Nur Sie selbst können es herausfinden – und dann Ihr Umfeld entsprechend gestalten oder das Umfeld suchen, das Ihren aktuellen Vorlieben entspricht. Außerdem sind Ihre Vorlieben wahrscheinlich von Tag zu Tag unterschiedlich.

Fragen Sie sich also: „Wie muss mein Umfeld dieses Mal beschaffen sein, damit es meine Selbstheilungskräfte optimal anregt? Ich fühle es mit meinem Bauchgefühl, anhand meiner Wertung / Begeisterung /

Energie. Oder ich muss es ausprobieren. Vielleicht hilft auch genau das, was absolut unscheinbar daher kommt? Oder es hilft das, woran ich *nicht* glaube? Vielleicht ist auch jedes ‚Begeisterungsgefühl‘ kontraproduktiv, weil es in mir mit dem Muster ‚Enttäuschung‘ verknüpft ist? ...“

Experimentieren Sie, was im Außen zu Ihren Selbstheilungsmustern passt. Folgen Sie Ihrem Zweifel oder folgen Sie Ihrem Bauchgefühl oder Ihren inneren Stimmen oder allem zusammen. Sammeln Sie Erfahrungen, aus denen dann neue Zweifel, Gefühle und Stimmen erwachsen können. Auf diese Weise lernen Sie sich selbst immer mehr kennen und auch steuern. Sie werden zum Experten für sich selbst. Das bedeutet letztendlich: Jede Methode ist legitim, denn jede Methode kann *möglich-erweise* helfen, die speziellen Selbstheilungskräfte eines Menschen anzuregen! Ob esoterisch oder wissenschaftlich – es spielt keine Rolle, wovon wir uns so beeinflussen lassen, dass wir heilen können. Entscheidend ist, *dass* wir heilen.

Ich biete Ihnen also das Denkmodell an, dass es in Zukunft nicht mehr darum geht, welche Methode oder welches Arzneimittel von sich aus wirksam ist. Sondern es geht darum, welche Methode oder welches Arzneimittel *in Kombination* mit Ihren Mustern und Ihrer aktuellen Heilungshierarchie am besten Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren kann oder am besten mit Ihren Selbstheilungskräften kooperiert.

Manche Menschen erleben bei einem bestimmten Medikament die unangenehmen Nebenwirkungen stärker, manche weniger stark, manche gar nicht. Allein daran kann man erkennen, dass Wirkungen sich individuell unterscheiden und immer auch von dem Menschen abhängen, der das Medikament einnimmt.

Welche Anregung von außen passt am besten zu Ihrer persönlichen Heilungshierarchie und zu Ihren Selbstheilungsmustern?

Das optimale **Zusammenspiel** zwischen dem Außen und dem Innen ist das beste wirksame Gleichgewicht.

Dieses optimale Zusammenspiel können nur Sie allein ausprobieren und herausfinden. Sie sind der Chef.

Im Extremfall kann es also sein, dass eine offiziell wirksame wissenschaftlich anerkannte Methode bei Ihnen nicht wirkt, weil es nicht zu Ihren Mustern passt und auch nicht zu Ihrer aktuell vorhandenen Heilungshierarchie. Und dass umgekehrt eine ganz seltsame „esoterische“ Methode bei Ihnen Wunder bewirkt – weil es auf die passenden Muster in Ihnen trifft. Oder Sie finden den zu Ihnen passenden Arzt oder eine andere Person, bei der Sie sich rundherum wohl fühlen und die Ihnen bei vielen Schwierigkeiten weiterhelfen kann. Wie ist es für Sie als Chef Ihres Erlebens stimmig?

Ein Beispiel: Ich hatte an meinen Hüften juckende Hautausschläge. Jahrelang hat keine Salbe geholfen. Jede Salbe hat nur das Jucken beruhigt. Aber sobald ich eine Salbe abgesetzt habe, kam nach ein paar Tagen das Jucken zurück. Auch mein Hausarzt konnte mir nicht weiterhelfen (ich hielt ihn in dem Punkt nicht für kompetent). Zu anderen Ärzten zog es mich nicht. Irgendwann erhielt ich von Freunden die Heilasche Agnihotra. Außerdem ging ich während eines Urlaubs in Österreich in eine Apotheke und suchte mir eine Salbe, die ich bisher in Deutschland noch nicht gesehen hatte – also etwas für mich Neues. Die Apothekerin zeigte mir mehrere Möglichkeiten und ich suchte den rückfettenden Balsam aus, mit dem ich mich am besten fühlte (ohne Aluminium). Dann rieb ich die Hautstellen mit diesem Balsam ein, schmierte die Heilasche darüber (obwohl ich an die Wirkung dieser Asche nicht glaube) und klebte ein hautfarbenes Tape darüber. Diesen „Verband“ erneuerte ich morgens und abends. Tatsächlich veränderten sich allmählich meine Hautstellen – und nach ein paar Wochen waren die Ausschläge verschwunden. Was hat jetzt gewirkt? Der neue Balsam? Die Heilasche? Das Tape? Die Klebereste des Tapes? Meine Selbstheilungskräfte? Meine regelmäßige Aufmerksamkeit und Fürsorge? Die Kombination von allem?

Finden Sie es selbst heraus, was Ihnen hilft und auch wer Ihnen mit seiner Art hilft. Es ist Ihre Heilungshierarchie – und jede Heilungshierarchie ist anders. Alle Heilungshierarchien sind unabhängig voneinander.

Übrigens – wenn Sie es so sehen, wie ich es hier beschrieben habe, dann wird dadurch jede ungewollte Beeinflussung einer Werbung für Medikamente unwirksam. Denn Sie denken nun: „Keine Firma kann wissen, welches Mittel mir *wirklich* hilft. Nur ich kann bewusst oder unbewusst spüren, ausprobieren und erleben, welches Mittel zu meinen

persönlichen Selbstheilungsmustern und zu meiner Heilungshierarchie passt. Nur ich kann erleben, wie das optimale *Zusammenspiel* aller Aspekte bei mir funktioniert.“

Aus diesem Grund kann ich als Autor dieses Buches nicht voraussehen, welche von mir angebotenen Methoden und welche Denkmodelle Ihnen wirklich helfen – und wobei genau sie helfen. Es hängt davon ab, wie Ihre Muster reagieren und wie Ihre aktuelle Heilungshierarchie beschaffen ist, also welches Ungleichgewicht in Ihnen nach Aufmerksamkeit ruft. Sie sind allein der Chef Ihres Erlebens.

#### Reaktionsmöglichkeit auf Arzneimittelwerbung:

*„Nur ich kann spüren, ausprobieren und erleben, welches Mittel mit meinen individuellen Selbstheilungsmustern und mit meiner aktuellen Heilungshierarchie optimal *zusammenspielt*.“*

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren zu Ihnen passenden Arzt oder die Ihnen sympathische Apothekerin oder eine für Sie stimmige erfahrene Freundin und achten auf das optimale Zusammenspiel mit Ihrem Stimmigkeitsgefühl.

Das waren die acht Schwierigkeiten, die eventuell auftauchen könnten, falls Sie die Heilungshierarchien aller Menschen als „voneinander unabhängig“ anerkennen wollen.

Falls eine oder mehrere dieser acht Schwierigkeiten bei Ihnen vorhanden sein sollten, wünsche ich Ihnen aus ganzem Herzen, dass es Ihnen gelingen möge, all diese Schwierigkeiten im Laufe der Zeit zu überwinden. Vielleicht auch mit Hilfe der Methoden, die ich in meinem Buch „Hilfe! Ich stehe unbewusst zur Verfügung“ ausführlich beschrieben habe.

Vielleicht leben Sie aber sowieso schon hauptsächlich in „flachen“ Heilungshierarchien (geringe Ungleichgewichte, die nach nur wenig Aufmerksamkeit verlangen). Falls Ihre inneren Anteile schon ziemlich unabhängig voneinander sind und Sie frei entscheiden können, von wem Sie sich beeinflussen lassen wollen, dann können Sie jetzt zumindest

besser die Hintergründe nachvollziehen. Sie können nachvollziehen, **aus welchen Schwierigkeiten heraus andere Menschen ihr Umfeld beeinflussen wollen und auch „müssen“**. Diese Menschen beeinflussen andere Menschen im Rahmen ihrer eigenen Heilungshierarchie, aus eigenen unerlösten Schmerzerlebnissen heraus. Dabei werden sie von ihren Grundwünschen nach Überleben, Schmerzfreiheit, Schutz, Heilung, Dazugehörigkeit und nach lustvollem Über-sich-Hinauswachsen gesteuert.

**Dieses E-Book ist kostenfrei.**

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

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

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

**BIC-Code: GENODEF1S 02**

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

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

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

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

Olaf Jacobsen





## Über den Autor

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Wie aufrichtiges Mitgefühl Schmerz schmelzen lässt

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

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



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

**Olaf Jacobsen**

**Die Kriegs-Trance**

252 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-936116-05-2

Bestellungen beim Olaf Jacobsen Verlag:

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

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

# Sich gegenseitig helfen, um alten Stress aufzulösen

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



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

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

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