

Olaf Jacobsen

*Das Erwachsene
in dir muss
Klarheit finden*

Geborgenheit, Liebe und Urvertrauen
brauchen den sicheren Überblick

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

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

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

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

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Joe Plenio, sun-3588618,
abgerufen von pixabay.com am 14.8.2021

Gestaltung des Covers: Jacqueline & Olaf Jacobsen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-74-8

*Möge dieses Büchlein eine Hilfe sein,
damit wir in dieser Zeit der Pandemie
neue klare und gute Wege
für unser Miteinander finden*

Inhalt

Warum dieser Titel?

Der „Blick auf Ziele“ öffnet alle Türen

Ziele unterscheiden sich *immer*

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Natürliche Abwechslung von Zielen

Ziele und Wertungen

Entlaste dein schmerzvolles Gepäck

Kurz-Übersicht über die optimale Spieler-Rolle

Aus Vorsicht lässt du dein Ziel unklar

Wie du die Rollenverteilung immer klar hast

Wie du energievoll Chef*in bist und bleibst

Egoismus ist ein natürliches Phänomen

Die Angst, für sein Ziel abgewertet zu werden

Dein Selbstwert ist unabhängig von anderen

Konzentriere dich auf dein Stimmigkeitsgefühl

Deine Selbstverurteilung ist ein normales Gespür

Deine Selbstbegrenzung ist ein änderbares Muster

Manches Ziel verfolgst du mit Schmerz

Wenn dein Umfeld nicht zu deinem Ziel passt

Unterwürfig Hilfe erbitten löst Unstimmigkeit aus

Freundliche Anweisungen in der Glückszelle

Deine natürliche Unsicherheit

Deine Suche nach den wissenden Eltern

Was will ich eigentlich jetzt gerade?

In der Not stehst du an erster Stelle
Disziplin ist etwas unnatürlich Erzwungenes
Den Zielkenner als Orientierung nutzen
Du hast das Ziel, den anderen zu ändern
Wie du die Entwürdigung vermeiden kannst
Du kannst kein Ziel für andere haben
Äußere klar deinen wirklichen Wunsch
Lerne durch die Fehler deiner Helfer*innen
Chef*in mit Bedürfnis nach Geborgenheit
Natürliche Hierarchien überall
Möglichkeiten einer Chefin in einer Gruppe
Du bist immer Chef*in deines eigenen Erlebens
Statt „müssen“: „wollen“
Ungebetene Feedbacks sind grenzüberschreitend
Beides gehört immer dazu: Ziel – Vermeidung
Wertungen, wenn etwas für dich nicht passt
Jede*r braucht optimale Klimabedingungen
Wenn du dich ungewollt anpasst
In der Spieler-Rolle lässt deine Empathie nach

Fürsorge und Einfühlungsvermögen

Kurz-Übersicht über die optimale Mitspieler-Rolle
Wie du die Rollenverteilung immer klar hast
Freier Mitspieler ohne Opfergefühle
Du setzt um, machst Angebote oder führst
Arbeite daran, tiefes Verständnis zu gewinnen
Du verstehst und hilfst mit Herz und Verstand

Was ist die Fürsorge-Rolle?

Die große Freiheit in der Fürsorge-Rolle

Oder doch nicht frei beim Helfen?

In welchem Moment sind Feedbacks optimal?

Wie du optimal beim Helfen dazulernst

Bist du ein*e Helfer*in ohne Aufgabe?

Einfach nur ausführen, was gewünscht wird

Es gibt keine Selbstaufgabe, nur Selbstlosigkeit

Fühlst du Energielosigkeit in der Fürsorge?

Dein Mitgefühl lässt dich alles mitfühlen

Hast du selbst einen Schmerz beim Helfen?

Mach nur Angebote

Warum „Angebote machen“ ein optimaler Weg ist

Die natürliche Energielosigkeit bei Kritik

Wie du dein volles Helfer-Potenzial ausschöpfst

Wenn deine Vergangenheit dich einholt

Du hast vergessen, dich beauftragen zu lassen

Wenn während der Hilfe Kreativität möglich ist

Das Gefühl der Energielosigkeit als Hilfe

Vielleicht hilfst du, indem du nicht hilfst?

Oft kennt der andere sein Leid länger als du

Wie geht es dir, wenn du alles integrierst?

Die Freiheit innerhalb des festen Rahmens

Fühle ich dich richtig?

Wie du konstruktiv beraten kannst

Optimale Hilfe, wenn die Folgen dazugehören

MIT resonierenden Empfindungen helfen

Deine Aufmerksamkeit auf dein Gefühl
Fürsorge für die Folgen deiner Grenzsetzung
Manchmal hast du eine weise Unsicherheit
Achte beim Helfen auf dein Stimmigkeitsgefühl
Die Suche nach dem allmächtigen Auftraggeber

Abgrenzung und Unabhängigkeit

Sei heimlich fürsorglich
Dein Loslassen verringert den Schmerz
Dein Loslassen kann sogar befreien
Abwehr verlängert deine Nicht-Spieler-Rolle
Löse den Schmerz vom Unterscheiden ab
Ist es dein Schmerz oder ein fremder?
Deine Rolle als Ausgeschlossene*r gehört dazu
Teste einen Rückzug vom Ziel
Steige aus dem Hamsterrad aus
Lehne nur Ziele ab, nicht Personen
Der natürliche Ausschlusschmerz
Du schließt dich aus Gewohnheit selbst aus

Integration und Fülle

Zustimmung in der Praxis
Damit bringst du dich wieder in Fluss
Der Blick von der Meta-Ebene aus
Selbstintegration und neue Erkenntnisse
Unabhängigkeit durch permanente Zustimmung
Du bleibst immer Chef*in des eigenen Erlebens

Ein Maßstab für deine Beobachtung anderer
Unterstützung in Freundlichkeit und Selbstheilung
Umgang mit leidenden Menschen
So löst du jegliche Polarität auf
Ziehe den Schmerz aus dem Integrieren raus
Spannungen loslassen und dem neuen Ziel folgen
Deine befreiende Ziellosigkeit
Die dunkle Seite der Klarheit
Überall Gleichberechtigung als Basis
Wie die Gleichberechtigung verlassen wird

Unverarbeitete Schmerzerlebnisse

Lenke die volle Aufmerksamkeit auf den Schmerz
Es geht immer um *schmerzfreie* Kommunikation
Wenn Nähe mit Schmerz verknüpft ist
Warum du dich allein im Schmerz fühlst
Wie du emotionale Schmerzen auflöst

Rollenwechsel und andere Klarheiten

Deine Ziele beeinflussen alles in dir
Eine Reflexion über den Titel dieses Büchleins
Überall wirken Wünsche
Kläre immer die Rangfolge
Was ist eine Heilungshierarchie?
Was im Krankenhaus optimiert werden kann
Was in der Schule optimiert werden kann

Unternehmensstrukturen klären und verbessern
Die Zusammenhänge in Familien
Politik
Meine Realität

Danke

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

Empathisches NeuroSonanz[®]-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buchempfehlungen

Warum dieser Titel?

Wenn du das Buch von Stefanie Stahl kennst („*Das Kind in dir muss Heimat finden*“, Kailash 2015), dann wirst du gewisse Parallelen in den Titeln erkannt haben. Ich habe Stefanies wundervolles Buch als Inspiration erfahren dürfen. Ab und zu bekam ich beim Lesen das Gefühl: „Hier fehlt noch etwas: Der Blick auf unsere gegenwärtige Gesellschaft der Erwachsenen und die darin befindlichen Unstimmigkeiten. Denn diese Unstimmigkeiten im Miteinander beeinflussen unsere Gefühlswelt stärker, als uns bisher bewusst ist.“ Mein Überblick über mein Leben verschafft mir nun die Klarheit, dieses Büchlein schreiben zu können und das aus meiner Sicht Fehlende zu ergänzen. Dabei möchte ich Stefanies Buch aus ganzem Herzen empfehlen.

Für dieses Büchlein spielt es keine Rolle, ob du Stefanies Buch schon vorher gelesen hast. Ich fange ganz von vorne an und beschreibe alle meine Klarheiten Schritt für Schritt.

Selbstverständlich liegt es in deinem eigenen Empfinden und in deiner eigenen Klarheit, ob du das, was ich hier veröffentlicht habe, als klärende Ergänzung zu Stefanies Buch oder als hilfreiche Unterstützung für dein Leben bewertest. Und damit bin ich bereits bei der ersten Klarheit angelangt:

Wir Menschen haben unterschiedliche Gehirne und damit unterschiedliche Klarheiten. Jede*r betrachtet und bewertet

etwas von seinem ganz persönlichen Standpunkt aus. Trotzdem gibt es ein paar „Gesetzmäßigkeiten“, die für alle gleichermaßen gelten. Über diese logischen Gesetzmäßigkeiten schreibe ich in den folgenden Kapiteln.

Wenn wir ganz klar haben, dass jede*r eine andere Klarheit hat und dass gleichzeitig bestimmte Gesetzmäßigkeiten im Kontakt miteinander gelten, dann verstehen wir uns besser. Dadurch gehen wir automatisch viel respektvoller miteinander um. Und dann werden auch schmerzvolle Erlebnisse aus der Kindheit in der Gegenwart nicht mehr unnötig wiederholt ...

Bevor wir in dieses Thema tiefer einsteigen, erst noch ein paar Worte über dieses Büchlein:

Ich habe bereits mehrere Lebenshilferatgeber geschrieben. Dabei habe ich durch meine Selbstbeobachtung festgestellt, dass ich von Buch zu Buch ständig weitergewachsen bin. Mein Menschenbild hat sich verfeinert. In letzter Zeit habe ich beobachtet, dass sich diese Verfeinerung auf die Frage konzentriert, wie ich Leser*innen meine Klarheiten einfacher und klarer zur Verfügung stellen kann. Meine Inhalte verändern sich kaum noch. Ich bin mir anscheinend der Hintergründe in unserem menschlichen Zusammenleben wohl ziemlich klargeworden (siehe dazu das E-Kartenset „*Olafs komplette Werkzeugkiste*“). Aber die Form, wie ich meine Inhalte vermittele, wird leichter, klarer und eindeutiger.

Wenn du also schon Bücher von mir gelesen hast, kann es passieren, dass dir einige Sichtweisen und Klarheiten in diesem Büchlein bereits bekannt sind. Trotzdem hoffe ich, dass

ich es hiermit geschafft habe, dir einen vollständigen und hilfreichen Überblick über meine Klarheiten konzentriert zur Verfügung zu stellen.

Gleichzeitig lade ich dich dazu ein, dieses Büchlein nicht nur passiv zu lesen, sondern dabei kreativ zu sein. Auch wenn ich das Gefühl habe, mir meiner Sache sehr sicher zu sein, besteht weiterhin die Möglichkeit, dass du aus meinen Erkenntnissen noch mehr und noch umfassendere Klarheiten für dich gewinnen kannst. Übertrage alles, was ich beschreibe, auf dein Leben und entwickle es auf diese Weise weiter. Vielleicht kannst du es sogar durch neue Ideen ergänzen.

Ich bin mit meinen Klarheiten noch lange nicht „fertig“. Eigentlich stehe ich erst am Anfang einer vollkommen neuen Entwicklung. Denn ich habe das Gefühl, hier in diesem Buch eine „Basis“ zu beschreiben, aus der sich weitreichende klare und logische Konsequenzen für das Leben in unserer Gesellschaft ziehen lassen. Ich behaupte sogar, dass diese Konsequenzen zu einem besseren Zusammenleben führen werden. Und nicht nur das: Wenn wir besser zusammenleben, werden wir auch gemeinsam und effektiv die Rettung unseres Planeten und der darauf lebenden Menschheit anpacken.

Möge dir dieses Büchlein dienen, für dein Leben als Erwachsene*r neue eigene Klarheiten zu entwickeln, die dir einen neuen Überblick bringen. Und möge dir dieser Überblick Gefühle von Geborgenheit, Liebe und Urvertrauen ermöglichen.

Olaf Jacobsen Karlsruhe, im September 2021

Der „Blick auf Ziele“ öffnet alle Türen

Ich sitze vor meinem Computer, tippe diese Zeilen und habe dabei ein **Ziel**: Ich will dieses Büchlein schreiben.

Aus irgendeinem Grund hast du zu diesem Büchlein gegriffen und verfolgst das **Ziel**, mit deinen Augen Wort für Wort nachzuvollziehen, was ich hier aufgeschrieben habe.

Ich schreibe, während in der Corona-Pandemie die Delta-Variante des Virus in Deutschland auf dem Vormarsch ist. Das Virus hat das **Ziel**, sich zu verbreiten. Dabei hat die Bundesregierung das **Ziel**, die Ausbreitung möglichst gering zu halten oder vielleicht sogar vollständig einzudämmen.

Die demonstrierende Querdenkerbewegung hat das **Ziel**, dass die Bundesregierung ihre einschränkenden Maßnahmen wieder beendet.

Wenn ich Hunger habe, entsteht in mir das **Ziel**, etwas zu essen und meinen Körper damit zufriedenzustellen.

Ist ein Mann verliebt und sieht seine hübsche Freundin nackt durch das Wohnzimmer laufen, könnte er eine andere Form von „Appetit“ entwickeln. Oder eine Frau hat Lust darauf, von ihrem Partner körperlich verwöhnt und befriedigt zu werden. Sex haben zu wollen, bezeichne ich auch als **Ziel**.

Ich lade dich zu dem **Ziel** ein, viele Ziele in deinem Leben und in deinem Umfeld aufzudecken.

Das Ergebnis meiner eigenen Ziele-Forschung lautet: Es gibt kein Leben ohne Ziele. **Alles strebt nach etwas.** Jede*r hat Ziele, Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse. Selbst hinter der Ziellosigkeit, hinter dem Loslassen von bestimmten Zielen, steckt das **Ziel**, sich zu entlasten oder zu entspannen oder zu erholen.

Meine erste große Klarheit besteht aus genau dieser Erkenntnis: Alles strebt nach etwas. Und wenn es nur das Streben ist, ein Gleichgewicht, eine Stabilität aufrecht zu erhalten, seine eigene Existenz zu bewahren, am Leben zu bleiben. Der Überlebenswunsch ist ein permanent vorhandenes Ziel unseres Körpers, mindestens repräsentiert durch unser permanent schlagendes Herz und unsere regelmäßige Atmung.

(Im Folgenden werde ich die Begriffe „Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse, Streben danach, ein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten etc.“ unter dem Begriff „Ziele“ zusammenfassen.)

Wenn wir nun dieses Streben nach dem Erreichen von Zielen **als Basis für unser gesamtes Leben voraussetzen**, dann ergeben sich daraus ganz bestimmte logische Gesetzmäßigkeiten. Mit diesen Gesetzmäßigkeiten lässt sich unser Leben viel klarer verstehen. Viele Situationen, die sich vorher nicht nachvollziehen ließen, lassen sich auf einmal logisch erklären – wie mit einer mathematischen Formel.

Es wird klar, warum Menschen sich streiten, warum wir uns gegenseitig entwürdigen, warum wir den Planeten zerstören, warum wir Kriege führen. Aber auch warum wir uns wieder versöhnen, warum wir lieben, warum wir Spaß und Freude am Leben haben. Wenn wir davon ausgehen, dass „alles nach etwas strebt“, auch jeder Mensch, dann werden viele Gefühle, die wir in den verschiedensten Zusammenhängen haben, auf einmal ver-

ständig. Wir können sie uns „logisch erklären“. Durch diese Logik lassen sich sogar manche Situationen mit anderen Menschen klarer vorausberechnen. Wir können erahnen, wie andere reagieren werden, und können uns schneller auf das, was passieren wird, einstellen.

Je klarer wir überall im Leben die vorhandenen **Ziele** entdecken, umso klarer können wir auch alle weiteren Gesetzmäßigkeiten erkennen, die ich in den nächsten Kapiteln beschreiben werde. Der „**Blick auf Ziele**“ ist die Voraussetzung für unsere Klarheit.

So selbstverständlich es erscheinen mag, dass jeder auf seine Weise zielstrebig ist (selbst die scheinbar „Ziellosen“), fallen die Ziele doch seltsamerweise aus unserem Bewusstsein heraus. Wir sind im Alltag selbstverständlich aktiv und wissen oft auch, was wir anstreben, wenn wir danach gefragt werden. Doch wir denken nicht immer bewusst an unser Ziel. Wir folgen einfach unserem Streben. Wir sagen nicht: „Ich habe jetzt das **Ziel**, einkaufen zu gehen und Rotwein zu kaufen.“ Sondern wir sagen: „Ich gehe mal Rotwein holen. Bin gleich wieder da.“ Dass das zwei aufeinanderfolgende „Ziele“ sind (Einkaufen und Zurückkommen), ist selbstverständlich. Aber wir denken nicht konkret daran, dass wir hier Ziele verfolgen. Wir machen es einfach.

Genauso, wenn wir auf die Toilette gehen. Wir sagen: „Ich muss mal.“ Wir sagen nicht: „Ich habe das **Ziel**, meine Blase zu entleeren. Dabei verfolge ich gleichzeitig das **Ziel**, dass meine Hose trocken bleibt. Und ich habe das **Ziel**, dies an einem Ort zu machen, an dem ich den Urin gut entsorgen kann.“

Wahrscheinlich bist auch du es nicht gewohnt, überall im Leben die wirkenden Ziele zu beobachten. Ich lade dich ein, dies

ein wenig zu trainieren. Denn an das Verfolgen von Zielen sind bestimmte Gesetzmäßigkeiten gebunden, die ich in den kommenden Kapiteln genau ausführen werde. Diese Gesetzmäßigkeiten kannst du einfacher in dein Bewusstsein holen, wenn du dir der zugrundeliegenden Ziele bewusst bist.

Ich lade dich also ein, das **Ziel** anzustreben, das gesamte Leben „**in Zielen zu denken**“. Durch deinen Blick auf Ziele wirst du mehr Zusammenhänge in deinem Leben entdecken und viel mehr „Klarheiten“ erfahren. Und Klarheit führt zu mehr Urvertrauen, zu mehr Geborgenheitsgefühlen, zu mehr Respekt und damit letztendlich zu mehr innerer Freiheit. Diese Freiheit bietet Raum für tiefes Mitgefühl und für Liebe allem und jedem gegenüber – auch bezogen auf sich selbst.

Ein mögliches Training für dich: Schau dir einen Spielfilm als Video an. Wenn eine Szene vorbei ist, drücke auf „Pause“ und zähle anschließend auf, welche Ziele die einzelnen Personen wohl gerade verfolgen. Dann lasse den Film weiterlaufen und halte nach der nächsten Szene wieder an. Zähle alle neu aufgetauchten Ziele auf.

Beispiel: Die britische Kommissarin Miranda Blake (in der Serie „*The Mallorca Files*“) hat das **Ziel**, ihre Chefin etwas zu fragen, und geht daher zielstrebig in das Büro ihrer Chefin. Dort erzählt sie von ihrem **Ziel**, mit ihrem deutschen Kollegen, dem Polizisten Max Winter, einen bestimmten Fall zu übernehmen. Sie hat das **Ziel**, dass ihre Chefin ihrem Wunsch zustimmt.

Andere Szene: Miranda liest im Handy etwas über die Person laut vor, die verschwunden ist. Ihr **Ziel**: Sie möchte mehr Hintergrundwissen erlangen, um mögliche Gründe für das Verschwinden der Person zu finden. Gleichzeitig verfolgt sie das **Ziel**, dass

ihr Kollege Max diese Informationen auch erhält und mitdenken kann. Deswegen liest sie laut. Beim Lesen stößt sie auf den Begriff „Domestik“, den sie nicht versteht. Sie hat das **Ziel**, diesen Begriff besser zu verstehen: „Was ist ein ‚Domestik‘?“ Max erklärt den Begriff, weil er das **Ziel** verfolgt, dass Miranda den Begriff versteht, damit sie zusammen weiter über das Verschwinden der Person nachdenken können. Vielleicht verfolgt er dabei sogar das **Ziel**, für sein Wissen von Miranda bewundert zu werden, denn er erläutert diesen Begriff besonders ausführlich und mit viel Hingabe. Im Radsport wird der Begriff „Domestik“ für diejenige Person verwendet, die in einer Radsportmannschaft mithilft. Ein*e Helfer*in. Im Allgemeinen ist es eine veraltete Bezeichnung für „Dienstbote“ (lat. *domesticus*: „zum Haus gehörig“ oder „Hausfreund“). Ein **Ziel** eines Domestiken ist beispielsweise, Getränke zu besorgen.

Dieser Blick auf Ziele scheint zunächst komplizierter zu sein. „Ich muss mal!“, ist schneller und einfacher ausgedrückt, als alle Ziele aufzuzählen, die man dabei verfolgt. Das ist auch der Grund, warum wir alle selbstverständlichen Ziele in unserem Unterbewusstsein ablegen. Unser **Ziel** dabei: Wir wollen es im Leben möglichst einfach haben. Unser Gehirn ist bequem und verfolgt das **Ziel**, Einfachheit und Leichtigkeit zu erreichen. Es will Energie sparen. Deswegen bildet es automatisch ablaufende Verhaltensmuster. Hat es die Muster gebildet, dann müssen wir nicht weiter darüber nachdenken, warum wir was genau tun oder sagen. Wir sind einfach in unserem Muster aktiv. Doch genau dieses unbewusste Leben in Mustern kann in einigen Situationen zu Problemen führen. Vor allem aber erschwert es uns, bewusst die logischen Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die mit dem Zieleverfolgen verknüpft sind. Aus diesem Grund empfehle ich, zunächst

einmal zu üben, sich im Alltag die wesentlichen aktuell wirkenden Ziele wieder bewusst zu machen.

Weitere Beispiele dafür: Im Job verfolgt der Angestellte das **Ziel**, eine ganz bestimmte Aufgabe zu erledigen. Dabei hat er das zusätzliche **Ziel**, möglichst wenig gestört zu werden, damit er das **Ziel** besser erreicht, sich gut auf das Erledigen der Aufgabe zu konzentrieren. Die Chefin hat das **Ziel**, von ihren Mitarbeiter*innen als Chefin respektiert zu werden, und hat die Überzeugung, etwas strenger auftreten zu müssen. Ihre Strenge ist verknüpft mit ihrem **Ziel**, in ihrer Rolle ernstgenommen zu werden und sich durchsetzen zu können. Ein permanent gestresster Kollege hat das **Ziel**, sich immer wieder möglichst zu entlasten, und sorgt deshalb dafür, dass er manche Aufgabe nicht übernehmen muss.

Marion hat als Mutter zweier Kinder das **Ziel**, einen möglichst ruhigen Vormittag erleben zu dürfen. Deshalb verfolgt sie das **Ziel**, ihre beiden kleinen Kinder so zu beschäftigen, dass sie ohne Streit mit sich selbst zufrieden spielen können. Die beiden Kinder haben das **Ziel**, sich bei der Mutter sicher, geborgen und geliebt fühlen zu können.

Jochen verfolgt das **Ziel**, dass sein kleiner Sohn schon früh das Kochen lernt, und will ihm in der Küche einige kleine Tricks zeigen. Der Sohn ist tatsächlich begeistert und verfolgt das **Ziel**, diese Tricks einmal auszuprobieren, weil es ihm Freude macht, mit dem Essen zu experimentieren.

Ein Paar, Alexa und Sven, trifft sich mit Freund*innen. Dabei verfolgt Alexa unbewusst das **Ziel**, sich mit Sven immer verbunden fühlen zu dürfen. Sven hat das **Ziel**, sich selbst zu beweisen, dass er auch von anderen Menschen „gemocht“ wird. Daher

beginnt er einen Flirt mit einer anderen Frau und genießt ihre Aufmerksamkeit. Sie ist eine gute Freundin des Paares. Und obwohl sie eine Freundin ist, fühlt Alexa sich ausgeschlossen. Ihr **Ziel** der Verbundenheit mit Sven wird in dem Moment **nicht erreicht**. Sie fühlt einen **Verlustschmerz**, was in der „normalen“ Gesellschaft als „Eifersucht“ abgewertet wird. In Wirklichkeit ist diese Eifersucht ein normales Verlustgefühl, weil Alexa sich nicht mehr verbunden fühlen kann. Sven lebt im Moment des Flirtens mehr Verbundenheit mit der anderen Frau als mit Alexa.

Wir Menschen haben das **Ziel**, uns geborgen, sicher und willkommen zu fühlen. Denn diese Gefühle signalisieren uns, dass wir unser **Ziel** des Überlebens, des Glücklichseins und der Verbundenheit mit unserem Umfeld in diesem Augenblick erreicht haben.

Dieses **Ziel** haben wir seit Geburt. Wir wollten bereits als Baby überleben und uns geborgen und verbunden fühlen. Immer wenn wir uns schlechter fühlten, war dieses Ziel nicht erreicht. Wir mussten uns auf irgendeine Weise darum kümmern, dieses Ziel wieder zu erreichen. Wir suchten nach Geborgenheit, wir suchten nach Sicherheit und wir suchten nach Menschen, die uns so annahmen und liebten, wie wir waren. Wurden die aktuell dringendsten Bedürfnisse (Ziele) erfüllt, dann fühlten wir uns rundum wohl, glücklich und frei.

Das ist ein permanenter Prozess, den wir auch als Erwachsene leben. Wir suchen auch jetzt nach Geborgenheit, Sicherheit und Verbundenheit mit anderen. Das ist keine Krankheit und auch kein Relikt aus der Kindheit. Sondern es ist ein normales **Ziel** und vollkommen natürlich. Wir wollen uns gut fühlen. Und gute Gefühle kommen nur in Situationen mit Menschen, bei denen wir uns auch wohl, geborgen, willkommen und sicher fühlen.

Viele Menschen verfolgen das Ziel, sich in bedrohlichen Situationen trotzdem selbstsicher und ausgeglichen fühlen zu können. Sie wollen gelassen und überlegen auf Angriffe reagieren. So wie man es aus Filmen kennt: Die Held*innen verhalten sich in jeder bedrohlichen Lage immer super cool und haben „alles im Griff“. Sie strahlen eine Sicherheit aus.

Doch in Wirklichkeit wäre es unnatürlich, wenn wir uns in einem *bedrohlichen* Umfeld *geborgen* und *sicher* fühlen würden. Normal und stimmig ist, wenn wir uns in einem bedrohlichen Umfeld tatsächlich auch bedroht und unsicher fühlen. Denn dann funktioniert unser Gefühl einwandfrei und *warn*t uns vor einer aktuell vorhandenen Bedrohung. Würde uns unser Nervensystem nicht warnen, wenn wir die Hand auf einer heißen Herdplatte liegen haben, dann würden die Finger verschmoren. Wir *müssen* Schmerzen und andere Ungleichgewichte fühlen, um gezielt ein neues und besseres Gleichgewicht anzustreben, in welchem wir uns wieder gut fühlen. Wir schützen uns vor der Bedrohung, wir laufen weg, wir ziehen unsere Hand von der Herdplatte zurück, wir kümmern uns darum, dass es uns wieder besser geht.

Ein Gefühl der Bedrohung in der *Gegenwart* hat selten etwas damit zu tun, dass wir in unserer *Kindheit* zu wenig Geborgenheit erlebt hatten. Es hat kaum etwas damit zu tun, dass wir in unserer Kindheit keine herzerwärmende Heimat hatten. Sondern es hat hauptsächlich mit Bedrohungen und schmerzhaften Situationen *in der Gegenwart* zu tun.

Nur – oft erkennen wir nicht, dass uns die Gegenwart gerade tatsächlich bedroht, dass wir keine echte Sicherheit von unserem Umfeld bekommen, dass die tiefe Verbundenheit fehlt. Wir fühlen uns im Kontakt mit unserem Umfeld unwohl, sind unsicher oder fühlen uns gehemmt oder unterlegen. Dabei wissen wir nicht, woher dieses Gefühl kommt. Deshalb sind wir davon überzeugt,

dass mit uns selbst etwas nicht stimmt. Wir glauben, dass wir uns selbst nicht genügend lieben. Manchmal unterstützt unser Umfeld sogar unsere Überzeugung durch die Aussage: „Stell dich doch nicht so an!“ Auch unser Umfeld meint, dass mit uns etwas nicht stimmt.

In Wirklichkeit spüren wir aber tatsächlich, dass *jetzt* gerade in unserem Umfeld etwas nicht passt. Denn schon wenn eine andere Person meint, dass mit uns etwas nicht stimmt und wir uns „anstellen“, dann gibt sie uns mit dieser Bewertung keine Geborgenheit. Die Person hat kein Verständnis für unseren aktuellen Zustand. Wir sollen anders sein, als wir gerade sind. Das ist eine kleine Bedrohung. Es fehlt also jetzt gerade eine echte Geborgenheit, eine Sicherheit, eine Zuverlässigkeit. Wir sind nicht willkommen, so wie wir sind.

Doch das können wir nicht mehr klar erkennen, weil wir auf uns selbst schauen und unser eigenes Gefühl bewerten. „Mit mir ist was falsch.“

Diese Überzeugung, dieser „Glaubenssatz“, dass mit uns selbst etwas nicht stimmt, haben wir bereits in unserer Kindheit kennengelernt – und seitdem nicht mehr verändert. Daher sind wir bis heute davon überzeugt, **dass wir selbst schuld sind, wenn wir uns bedroht oder unwohl fühlen.** Wir sind selbst schuld, wenn wir keine coole Superheldin sind, die in jeder bedrohlichen Situation eine schlagfertige Antwort parat hat.

Im Grunde musste jede*r von uns in der Kindheit erleben, von Gleichaltrigen oder Erwachsenen bewertet zu werden. Erwinnere dich an eine damalige Situation, in der du bewertet wurdest. Dabei hat sicherlich *keiner* gesagt, dass er dich bewertet, weil du gerade nicht zu *seinen Zielen* passt. „Du? Ich verfolge gerade ein bestimmtes Ziel und dein Verhalten passt nicht zu meinem

Ziel. Deswegen muss ich dein Verhalten leider bewerten. Tut mir echt leid!“

Sondern der andere Mensch hat dir mitgeteilt oder sogar vorgeworfen, dass er dich bewerten muss, **weil du etwas falsch gemacht hast**. Er hat dir die Schuld an seinen Bewertungen und Grenzziehungen gegeben. „Nur weil *du* dich so verhalten hast, muss ich dir jetzt eine Grenze setzen.“ Oder: „Weil *du* einen Fehler gemacht hast, muss ich dich jetzt schlechter bewerten oder bestrafen.“

Korrekt wäre aber folgende Aussage gewesen: „*Ich* habe ein Ziel – und dein Verhalten passt gerade nicht zu meinem Ziel. Deswegen bewerte ich dein Verhalten als *unstimmig für mein Ziel*.“

Bei so einer Aussage wird klar, dass der andere Mensch, der dich damals bewertet hat, in Wirklichkeit selbst schuld an seiner Bewertung war. Seine Bewertung entstand, weil er gerade selbst *ein bestimmtes Ziel verfolgte und daran festhielt*. Nicht *du* warst schuld daran, dass er dich bewerten musste. Denn er selbst hätte auch sein Ziel erweitern oder verändern können, so dass du mit reinpasst. Oder er hätte sein Ziel loslassen können. Dann hätte sich auch seine Bewertung verändert oder beendet.

Nur einmal angenommen, dass du mit deinem Verhalten *doch* schuld an der Bewertung der Erwachsenen gewesen wärst. Dann hätte jeder Erwachsene dein Verhalten auf die gleiche Weise bewerten müssen. Dein „schuldhaftes“ Verhalten hätte in jedem Erwachsenen genau die gleiche Reaktion ausgelöst. Das ist aber nicht passiert. Die Erwachsenen haben unterschiedlich auf dich reagiert und dich unterschiedlich bewertet. Schon alleine daran kannst du ablesen, dass die Erwachsenen für ihre Bewertung die Wahl hatten. Jeder konnte (theoretisch) frei entscheiden,

wie er auf dich reagiert und dein Verhalten bewertet oder damit umgeht. Es lag *nicht* an dir. Es war *nicht* deine Schuld.

Solche falschen Schuldzuweisungen leben wir als Erwachsene heute noch. Deswegen haben wir unsere Überzeugung aus unserer Kindheit („Ich bin selbst schuld!“) noch nicht weiterentwickeln können. Wir leben alle immer noch in diesem Irrtum. In der gesamten heutigen Gesellschaft bis in die Politik und den Journalismus hinein ist diese Unklarheit weit verbreitet. Wir bewerten und bestrafen andere Menschen, weil *DIE* einen Fehler gemacht haben. Wir sagen nicht: „**Ich** verfolge gerade ein Ziel. Dein Verhalten passt nicht zu *meinem* Ziel. Weil ich aber mein Ziel durchsetzen will, bewerte und bestrafe ich dich jetzt, damit du dein Verhalten änderst und es an mein Ziel anpasst.“ Das wäre die korrekte und transparente Aussage. Diese Aussage beschreibt den natürlichen Vorgang, der bei einer Bewertung oder Bestrafung *wirklich* abläuft.

Wir haben viele Gesetze in Deutschland, die das Zusammenleben der Menschen regeln. Wenn nun ein Mensch gegen ein Gesetz verstößt, verklagt wird und vor einem Gericht landet, dann sagt der Richter im Grunde: „Ich habe die Aufgabe und damit das **Ziel**, das Zusammenleben der Menschen in diesem Land nach unseren Gesetzen zu prüfen und zu beurteilen, ob jemand gegen ein Gesetz verstoßen hat oder nicht. Das dahinterstehende **Ziel** ist, dass die Gesetze eingehalten werden. Weil dein Handeln nicht zu dem Ziel passt, dass alle Gesetze eingehalten werden, und auch nicht zu einem bestimmten Gesetz (**Ziel**) passt, verurteile (bestrafe) ich dich.“

Hätte Deutschland keine Gesetze und kein Ziel, dass alle Gesetze eingehalten werden, würde auch niemand verurteilt wer-

den. Keiner könnte gegen Gesetze „verstoßen“, weil alles erlaubt ist.

Die Basis für Bewertungen sind also immer die Ziele (die Wünsche, Gewohnheiten, Sehnsüchte, Gesetze, Regeln ...) der Bewertenden.

Die einfache Formel lautet: Eine Person A verfolgt ein Ziel. Eine andere Person B passt mit ihrem Verhalten nicht zu diesem Ziel. Person A bewertet demnach Person B als „nicht zu meinem Ziel passend“.

Das ist die grundlegende Logik, die hinter jeder Bewertung, Verurteilung, Bestrafung steckt. Leider wird diese Logik in den allermeisten Fällen aber ausgeblendet. Es wird nicht auf die Ziele geschaut, sie werden nicht transparent kommuniziert, sondern man setzt diese Ziele als „selbstverständlich“ voraus. Und dann schaut man böse auf die Menschen, die nicht zu den eigenen Zielen passen. Im Extremfall ist man davon überzeugt, diese nicht passenden Menschen zu Recht zu „bekämpfen“. So entstehen Glaubens- und Religionskriege.

Kaum jemand hat die Haltung, dass zunächst einmal alle Ziele aller Menschen gleichberechtigt dazugehören und dass man sich dann im zweiten Schritt gemeinsam darauf einigt, wessen Ziele für welchen Zeitraum Vorrang erhalten.

Ein Beispiel aus der aktuellen Gegenwart (August 2021): Knapp 60 % der Deutschen sind vollständig gegen das Corona-Virus geimpft. Trotzdem steigen durch die Delta-Variante des Virus die Infektionszahlen rasant an. Von vielen Menschen wird das berechtigte **Ziel** verfolgt, die Infektionszahlen zu reduzieren, um damit die Gefahr vor einer Erkrankung zu verringern. Sie haben die Überzeugung: „Wenn sich mehr Menschen impfen lassen, sind wir alle sicherer.“ Man schaut nun auf die Nicht-

Geimpften und verfolgt das **Ziel**, dass diese Menschen sich auch noch impfen lassen. Wenn sie es aber nicht tun und damit diesem Ziel nicht zur Verfügung stehen, dann werden die Nicht-Geimpften oft bewertet und von einigen sogar strafend behandelt. Nur wenige Menschen respektieren die Nicht-Geimpften und deren Entscheidung. Nur wenige betrachten die Ziele „Nicht-Impfen“ und „Impfen“ als gleichwertig berechnigte Ziele. Die meisten bewerten wie selbstverständlich die Nicht-Geimpften, schauen auf sie und sehen die „Schuld für die Gesamt-Problematik“ bei ihnen. **Das eigene Ziel** (= Schutz vor dem Virus und Gefühl von Sicherheit) und die daraus entstehende logische Bewertung, die mit diesem Ziel zusammenhängt, wird in dieser Kommunikation oft ausgeblendet. Übrig bleibt die „Schuld der Nicht-Geimpften“, denn sie würden sich nicht ihrer „sozialen Verantwortung“ stellen.

Korrekt und transparent wäre folgende Aussage: „Ich habe das **Ziel**, mich geschützt und sicher zu fühlen. Deswegen wünsche ich mir, dass du dich auch impfen lässt. Stehst du meinem Ziel nicht zur Verfügung, dann bewerte ich dein Verhalten als *„nicht zu meinem Ziel passend“*. Zusätzlich möchte ich dich unter Druck setzen (z. B. durch eine Schuldzuweisung, mit der ich dich bedrohe), letztendlich doch meinem Ziel zur Verfügung zu stehen und dich impfen zu lassen. Dies tue ich, damit ich meinem eigenen Ziel näherkomme, geschützt zu sein und mich wohl und geborgen in dieser Welt fühlen zu können.“

Mit so einer Aussage übernimmt die bewertende Person die volle Verantwortung für ihre Bewertung – und auch für die Art und Weise, wie sie bewertet.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich mich hier nur mit der Art und Weise des *Bewertens* auseinandersetze. Aus dem eigentlichen Thema der Impfung halte ich mich in diesem Büch-

lein heraus. Denn ich bin mir bewusst, dass ich diesbezüglich keinen vollumfänglichen wissenschaftlichen Überblick (keine Klarheit) habe, um dieses Thema allumfassend und abschließend beurteilen zu können. Deswegen kann ich nichts dazu sagen und habe auch keine allgemeine Bewertung diesbezüglich – in keine Richtung.

In dem Kapitel „Ziele und Wertungen“ gehe ich noch mehr auf den natürlichen Zusammenhang des Bewertens ein. Ich werde diese Klarheit bezüglich Ziele und Wertungen ausführlich logisch herleiten, so dass sie dir allmählich immer deutlicher werden kann. Dabei verfolge ich das Ziel, diese Zusammenhänge so deutlich und einfach wie möglich zu formulieren, damit sie so viele Menschen wie möglich nachvollziehen können. Ich verfolge *nicht* das Ziel, dass mir jede*r auch zustimmt. Das wäre zwar schön, doch ich respektiere auch gleichzeitig, dass jede*r andere Ziele und andere Klarheiten hat. Dementsprechend rechne ich damit, dass Menschen mit anderen Klarheiten meine Klarheiten bewerten – als nicht zu ihren Zielen und Klarheiten passend. Und einige werden mich sogar *beschuldigen*, so etwas geschrieben zu haben. Sie werden *mir* die Verantwortung dafür geben, dass sie mich so negativ bewerten müssen. Schließlich habe *ich* ja auch dieses Büchlein geschrieben ... So eine schuldzuweisende Bewertung ist immer auf natürliche Weise bedrohlich und führt zu entsprechenden Unwohlgefühlen. Und wie du siehst: Ich stelle mich dieser Bedrohung mit klopfendem Herzen und veröffentliche dieses Büchlein trotzdem. Denn ich kann klar erkennen, dass der Schuldzuweisende an seiner Schuldzuweisung selbst schuld ist.

Weil diese Form von Schuldzuweisung („Du hast etwas falsch gemacht und bist deswegen selbst schuld daran, dass ich dich bewerte!“) in unserer gesamten Gesellschaft so verbreitet gelehrt wird, ist es **kein Wunder**, dass wir uns in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder unwohl, nicht geborgen, nicht willkommen fühlen. Wenn wir uns sogar bedroht und unsicher fühlen. Eine andere Person bewertet uns, weil wir nicht zu ihren Zielen passen. Dabei gibt sie uns die Schuld. Entweder spricht sie ihre Bewertung offen aus oder sie denkt sie nur – oder ihr ist ihre Bewertung nicht einmal bewusst. Sie fühlt und lebt ihre Bewertung und Schuldzuweisung eher unbewusst und automatisch. Doch wir spüren diese Bewertung anhand ihres Verhaltens uns gegenüber. Wir spüren die Bewertung, weil wir uns im Kontakt mit der anderen Person nicht geborgen und willkommen fühlen.

Wir haben also seit unserer Kindheit die Bewertungen anderer Menschen an die Überzeugung geknüpft, dass wir „selbst schuld“ sind. Und das hat Konsequenzen. Diese Verknüpfung in unserem Gehirn führt dazu, dass wir generell zu wenig auf die **Ziele der anderen Menschen** schauen. Wir überprüfen nicht, wo sich **deren Ziele** von **unseren Zielen** unterscheiden oder wo sie übereinstimmen. Würden wir viel öfter die Ziele der anderen mit unseren Zielen vergleichen, dann würden wir viel schneller herausbekommen, warum wir uns gerade unwohl fühlen. Denn **unterschiedliche Ziele** können zu Trennungsgefühlen, zu Spannungen und im Extremfall zu Bedrohungsgefühlen und Ängsten führen. Das ist normal und natürlich. Doch diese Natürlichkeit ist den meisten von uns noch nicht klar.

Stattdessen denken wir oft, dass aufgrund dieser Ängste mit uns selbst etwas nicht stimmt, dass unsere eigenen Ziele gerade "falsch" sind. Oder wir denken, dass unsere Ziele das Zeichen für

unerlöste Wünsche aus unserer Kindheit darstellen. Oder wir empfinden uns als gehemmt und sehen nicht, dass wir tatsächlich durch die aktuelle Situation gehemmt werden. Sondern wir glauben, dass diese Hemmung ein ungelöstes Verhaltensmuster aus der Kindheit ist. Wir meinen, dass wir uns *jetzt* nicht frei verhalten können, weil wir *damals* gebremst wurden.

Sicherlich gibt es gegenwärtige Situationen, die tatsächlich „völlig harmlos“ sind und die uns an schmerzhaftes Kindheitserleben erinnern und deshalb eine Überreaktion in uns hervorrufen. Doch das will genau und klar untersucht werden. Ist es wirklich so, dass wir gerade überreagieren? Oder ist unsere Reaktion auf die Gegenwart vielleicht doch vollkommen angemessen? Werden wir im Moment von unserem Umfeld direkt oder indirekt bewertet – und dadurch tatsächlich bedroht? Haben wir das Gefühl, uns auf irgendeine Weise schützen zu müssen, weil man uns nicht vollständig willkommen heißt – so, wie wir sind?

Für diese klare Analyse einer gegenwärtigen Situation („Werde ich bedroht oder bin ich willkommen?“) stelle ich die Gesetzmäßigkeiten in den nächsten Kapiteln vor. Mit deren Hilfe können wir gegenwärtige Situationen viel einfacher untersuchen und viel deutlicher herausarbeiten, was genau an der Situation nicht stimmt oder was an uns selbst nicht stimmt. **Wo lässt sich die äußere Situation weiterentwickeln und wo können wir uns selbst weiterentwickeln?** Das wird in diesem Büchlein immer wieder die klare Frage sein.

Ich darf jetzt schon ankündigen: Bei unseren Erforschungen von gegenwärtigen Situationen werden wir erstaunlich oft erkennen, dass *jetzt gerade* in dieser Situation etwas nicht stimmt. Viel seltener werden wir auf das Ergebnis kommen, dass jetzt gerade im Umfeld alles „in Ordnung“ ist, nur mit uns selbst etwas nicht

stimmt. Denn – wir leben aktuell in einer „Matrix“ voller Unstimmigkeiten.

In Wirklichkeit geben uns nur sehr wenige Situationen volle Geborgenheit, Sicherheit und ein Gefühl von Verbundenheit. Sollten wir tatsächlich einmal so eine geborgene und sichere Situation erleben dürfen und reagieren dann *nicht* erleichtert und offen darauf, sondern haben auf unangemessene Weise Angst oder schützen uns, *dann erst* lässt sich klar der Schluss daraus ziehen, dass mit uns selbst und unserem inneren Kind gerade etwas nicht stimmt. Nimmt uns ein Mensch tatsächlich so, wie wir sind, wir können es aber nicht annehmen, uns nicht öffnen, sondern ziehen uns zurück, dann wirkt noch ein unverarbeitetes Trauma aus der Vergangenheit in uns. Wie man so etwas auflösen kann, beschreibe ich in meinem Buch „*Der Mann, der sich glücklich weinte*“.

Erst seitdem ich mit viel **Klarheit** erkennen kann, was in gegenwärtigen Situationen unstimmig verläuft, kann ich mir mit dieser Klarheit selbst Geborgenheit geben und habe Urvertrauen im Kontakt mit aktuellen Unstimmigkeiten. Ich *fühle* zwar die Unstimmigkeit oder die Bedrohung, fühle mich dabei unruhig, aufgeregt oder gestresst, bin also kein „cooler Held“. Aber ich kann trotzdem die Bedrohung klar einordnen und mit klarem Herzklopfen damit umgehen. Ziel erreicht.

Ziele unterscheiden sich *immer*

Im vorigen Kapitel habe ich meine Klarheit erläutert, dass alles nach etwas strebt. Alles strebt zu jederzeit nach der Erreichung von Zielen. Alles und jeder hat Ziele.

Die nächste Klarheit ist nun, dass alle Ziele sich immer voneinander unterscheiden. **Es gibt keine identischen Ziele.** Es gibt nur Ziele, die wir identisch formulieren. „Ich will Millionärin werden.“ Dieses Ziel können mehrere Personen haben und würden es auch so formulieren. Doch die eine Person stellt sich das Leben als Millionärin anders vor als eine andere Person. Die eine will mit dem Geld etwas anderes machen als die andere. Die eine will die Million mit viel Arbeitseinsatz erreichen und am Ende des Weges die Million als Belohnung für ihren Weg erhalten, die andere will einfach nur im Lotto gewinnen. Die eine will eine Million Dollar besitzen, die andere eine Million indische Rupie. Selbst wenn zwei Personen sich über alle möglichen Aspekte des Millionärin-Daseins austauschen und dabei feststellen, dass sie in allen Aspekten übereinstimmend ihre Ziele formulieren, haben doch beide unterschiedliche Gehirne und malen sich ihre Ziele auf jeden Fall unterschiedlich aus. Aufgrund der unterschiedlichen Lebenserfahrungen betrachten beide die Welt und das Leben – also auch die Million – von unterschiedlichen Standpunkten aus. **Wenn wir nur genau genug hinschauen, werden wir *immer* Unterschiede entdecken.** Es gibt keine absolut identischen Ziele. So wie es auch keine absolut identischen Menschen gibt. Selbst Zwillinge haben unterschiedliche Erfahrungen: Einer ist immer derjenige, der zuerst auf die Welt gekommen ist. Einer ist im Bauch der Mutter an einer anderen

Stelle herangewachsen, als der andere (oben/unten, vorne/hinten).

Sehr oft entstehen Konflikte, weil wir im Kontakt mit einem anderen Menschen davon ausgegangen sind, dass wir beide dasselbe Ziel verfolgen. Und dann müssen wir schmerzhaft erfahren, dass sich an der entscheidenden Stelle unser Gegenüber das Ziel doch etwas anders vorgestellt hatte oder einen anderen Weg geht.

Gerade in Situationen, in denen man sich am meisten Harmonie, Ruhe, gleiche Wellenlänge und Verständnis füreinander wünscht, wie z. B. an Weihnachten oder im gemeinsamen Urlaub, tun Unterschiede bei bestimmten Zielen besonders weh. Deshalb gibt es in solchen Momenten auch die meisten Krisengefühle oder sogar Auseinandersetzungen.

Gehe grundsätzlich davon aus, dass es keine identischen Ziele gibt und dass du in der Gemeinsamkeit mit anderen Menschen irgendwann und irgendwo an Unterschiede stößt. An solchen Punkten müsst ihr euch dann für eine Richtung entscheiden. Entweder lässt einer von seiner Zielvorstellung los und passt sich dem anderen an – oder man trennt sich und jeder folgt dem eigenen Ziel auf eigene Weise.

Wenn du von Anfang an davon ausgehst, dass solche Unterschiede auftauchen werden, dann bist du nicht mehr überrascht oder verletzt. Sondern du bist mit innerer Klarheit auf diesen Moment vorbereitet. Es geht also nicht mehr darum, *ob* es Unterschiede gibt. Die gibt es definitiv. Die einzigen beiden Fragen, die bleiben, lauten: „*Wann* werden wir einen Punkt der Unterschiedlichkeit erreichen oder entdecken? Und *wie* werden wir uns dann einigen?“

Die Filmwelten, die wir Menschen uns zur Unterhaltung erschaffen haben, suggerieren etwas Falsches. Wird ein Spielfilm produziert, dann wurde das Drehbuch meistens von einer einzigen Person geschrieben. Diese Person hat sich in ihrem Einzelgehirn alle Dialoge und Szenen selbst ausgedacht. Und am Filmset gibt es meistens nur eine*n Regisseur*in, die/der Anweisungen zur Umsetzung des Drehbuchs gibt. Das bedeutet: Weil die Geschichte von einem einzigen Gehirn erschaffen wurde (Autor*in) und von einem weiteren Gehirn kontrolliert umgesetzt wird (Regisseur*in), sind die Dialoge viel „logischer“ und „stimmiger“ aufeinander abgestimmt, als es in der Realität zwischen Menschen mit vielen unterschiedlichen Gehirnen möglich wäre. In den Gesprächen der Filmfiguren erscheint es, als ob sie immer genau wüssten, was die andere gerade in Worte gefasst hat. Selbst wenn die Drehbuchautorin gezielt Missverständnisse eingebaut hat, fallen später die Versöhnungsszenen und das Klären der Missverständnisse sehr einfach, klar und nachvollziehbar aus.

Dagegen enthält unsere Alltagsrealität viel mehr Missverständnisse und Unterschiedlichkeiten und Schwierigkeiten, sich miteinander zu verständigen, als sie ein Spielfilm jemals darstellt. Messen wir bewusst oder unbewusst unser Leben an dem, was wir in Filmen erleben, dann werden wir automatisch unzufriedener in unserem Leben. Denn das **Ziel**, so ein Leben wie im Film erleben zu dürfen, wird unweigerlich enttäuscht werden. Wenn wir die Filmwelten (unbewusst) als Vorbild nehmen, könnte das zu mehr Unzufriedenheit darüber führen, dass wir uns nicht verstanden fühlen. Dabei haben wir selbst nicht verstanden, dass es aufgrund unserer unterschiedlichen Gehirne und der unterschiedlichen Zustände innerhalb eines Gehirns immer schwer ist, sich gegenseitig wirklich vollständig verstehen zu können.

Ein Großteil unserer Kommunikation im Alltag besteht darin, dem anderen etwas zu erklären, weil er etwas nicht versteht. Und wenn er es nach einer Erklärung auch weiterhin missversteht, reagieren wir manchmal sogar genervt darauf („Wie oft habe ich dir schon erklärt, dass ...“). In Wirklichkeit sind diese Missverständnisse und die Notwendigkeit der entsprechenden Erklärungen pure Natur.

Natürlich gibt es Menschen, mit denen man sich besser versteht, weil man ähnliche Gedanken und Vorstellungen hat. In solchen Kontakten sind nicht so viele Erklärungen notwendig. Manchmal versteht man sich sogar „blind“. Doch niemals gibt es mit einem Menschen eine „absolute Übereinstimmung“. Selbst innerhalb eines einzigen Gehirns stimmt nicht immer alles miteinander überein.

Am stärksten können wir den Unterschied zwischen Gehirnen erleben, wenn wir versuchen, einem anderen Menschen unseren Traum, den wir in der vergangenen Nacht hatten, so präzise wie möglich zu beschreiben. Wir werden dabei immer die Erfahrung machen, dass uns erstens die passenden Worte fehlen. Und zweitens erleben wir, dass der andere sich unseren Traum nicht genauso vorstellen kann, wie wir ihn erlebt haben und ihn gerade zu beschreiben versuchen. Beschreibt der andere, wie er sich unseren Traum nach unseren Formulierungen vorstellt, dann merken wir den großen Unterschied seiner Beschreibungen zu unserem wirklichen Traum.

In der Hirnforschung weiß man, dass es zwischen unterschiedlichen Gehirnen zwar gewisse Ähnlichkeiten gibt und man auf bestimmte allgemeingültige Gehirnbereiche schließen kann, die für bestimmte Körperfunktionen zuständig sind. Gleichzeitig weiß man aber auch, dass Gehirne auf verschiedene Situationen un-

terschiedlich und individuell reagieren. Niemals feuern die Neurone zweier Gehirne absolut identisch. Dazu kommt, dass auch ein einzelnes Gehirn nicht immer gleich auf etwas reagiert. Es hängt davon ab, in welchem Zustand sich ein Gehirn gerade befindet, welche Gefühle aktuell geweckt sind, worauf man sich momentan konzentriert. Je nach Zustand wird etwas Äußeres unterschiedlich bewertet. Mal regen uns alle roten Ampeln auf, weil wir uns in einem Zustand unter Zeitdruck befinden, mal lassen uns die roten Ampeln absolut gelassen bleiben, weil wir gerade alle Zeit der Welt haben oder die roten Ampeln in unseren Zeitplan bereits miteinberechnet hatten.

Erfahrungen aus der Hypnoseforschung untermauern diese Unterschiedlichkeit unserer Gehirnzustände auf eindruckliche Weise. In meinem Buch „*Die Kriegs-Trance und das Mitgefühl*“ berichte ich über Milton Hyland Erickson. Er war ein amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut (1901 – 1980) und hat durch seine lebenslange Erforschung von hypnotischen Zuständen die moderne Hypnotherapie maßgeblich geprägt. Als der bekannteste Hypnotherapeut des vergangenen Jahrhunderts kannte er sich bestens mit allen möglichen Trance-Zuständen aus. Dabei hat er u. a. vier Zusammenhänge erkannt, die ich im Folgenden beschreiben möchte. Diese Zusammenhänge können wir auch auf unseren Alltag übertragen und dadurch klares Mitgefühl für unsere Mitmenschen und für uns selbst entwickeln.

Der erste Zusammenhang:

Befindet sich ein Mensch in einer tiefen hypnotischen Trance und halluziniert eine andere Wirklichkeit, als die, in der er sich gerade real befindet, dann bezieht er sein aktuelles Gegenüber in seine halluzinierte Wirklichkeit mit ein – allerdings in einer Form, die seiner halluzinierten Wirklichkeit entspricht.

Wird beispielsweise jemand in der Hypnose in einen Kindheitszustand zurückversetzt und erlebt gerade eine Situation im Klassenzimmer der Grundschule wieder, dann deutet der Hypnotisierte die Stimme der Hypnotiseurin möglicherweise als „Stimme der Lehrerin“ um.

Wir kennen es aus unseren Träumen. Manchmal träumen wir davon, dass wir überall erfolglos nach einer Toilette suchen. Dann wachen wir auf und merken, dass wir tatsächlich einen Druck auf der Blase spüren. Oder wir träumen, dass irgendeine seltsame Maschine komische Geräusche von sich gibt – und wenn wir aufwachen, entdecken wir, dass dies in Wirklichkeit unser Wecker war. Unser Gehirn hat die von außen kommenden Einflüsse in den Traum mit eingebunden und zum Traum passend umgedeutet.

Diesen Zusammenhang können wir wundervoll auf den Alltag übertragen: Stell dir vor, ein Mensch steckt so richtig tief in einer Krise und kämpft innerlich gegen jemanden, bewusst oder unbewusst. Und nun nimmst du zu ihm Kontakt auf und willst ihm etwas sagen oder klarmachen. Dann sortiert er deine Worte in seine aktuelle Krisen-Realität ein und deutet es entsprechend um. Er sieht tendenziell jemand anderen in dir, kämpft gegen dich, fühlt sich von dir angegriffen und rechtfertigt sich.

Auf diese Weise entstehen sehr viele Missverständnisse und wir fühlen, wie schwer es ist, den anderen wirklich zu „erreichen“ und ihm zu erklären, dass er uns gerade missversteht und wir es gar nicht so gemeint haben, wie er es aufgefasst hat.

In so einer Situation haben wir oft das Gefühl, wir könnten den anderen erreichen, indem wir ihn „aufwecken“. Wir wollen ihm „bewusst machen“, worin er sich gerade irrt, wollen ihm neue Dinge sagen, die nicht zu seiner aktuellen Krisen-Realität passen etc. Wenn derjenige aber in so einer Krisen-Trance steckt, wird er all diese Versuche, die *nicht* zu seiner Krisen-Realität passen, aus-

blenden, nicht wahrnehmen oder verdrängen. Wir können den anderen nur „erreichen“, wenn wir etwas sagen oder tun, was zu seinem aktuellen inneren Bezugsrahmen passt, also wenn wir uns seiner Realität anpassen. Vielleicht könnte man es mit einer Schiffsschleuse vergleichen. Die Tore der Schleuse öffnen sich erst, wenn die Wasserstände auf beiden Seiten die gleiche Höhe erreicht haben. Im Englischen nennt man es auch „pacing“ = anpassen.

Ein zweiter Zusammenhang:

Erickson berichtet von einer weiteren Erkenntnis in der Hypnose. Will man einer tief hypnotisierten Person bewusst machen, dass sie gerade hypnotisiert ist, dann versteht sie es in ihrem Zustand nicht. Das ist so ähnlich, wie wenn wir im Traum oft nicht wissen, dass wir gerade träumen. Es ist also schwer, dieser Person zu sagen, dass sie sich gerade in einer Krisen-Trance befindet und sie aus diesem Grund die gegenwärtige Situation missversteht. Sie wird es meistens nicht nachvollziehen können und es daher leugnen, einen Widerstand aufbauen oder nichts darüber sagen und schweigen.

Zu dieser Erfahrung, dass eine Person ihren eigenen Zustand nicht realisiert, passt die Sichtweise aus der Bibel, dass man zwar den Splitter im Auge seines Bruders, nicht aber den Balken im eigenen Auge sieht. Mit den eigenen Zuständen ist man so stark im Gleichgewicht, dass man keine Unterscheidung und damit keine Wahrnehmung hat. Man sieht, dass jemand anderes in einer Krisen-Trance steckt, aber bei sich selbst ist die Krisen-Trance schwerer wahrzunehmen.

Wir sehen, dass eine andere Person gerade träumt oder halluziniert, aber dass wir selbst gerade träumen, wird uns nicht so leicht bewusst.

Ein dritter Zusammenhang:

Wenn eine Person aus einem tiefen Trance-Zustand aufgewacht ist, dann kann sie sich meistens kaum noch an das erinnern, was sie im Trance-Zustand gedacht, gesagt oder getan hat. Das ist so ähnlich, wie wenn wir morgens aufwachen und uns kaum noch an unsere Träume erinnern können. Ein paar Erinnerungen und Gefühle sind manchmal noch da. Doch sobald wir dann hellwach sind und den Tag wie üblich beginnen, haben wir meistens keinen Zugang mehr zu unseren Träumen der vergangenen Nacht.

Eine Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Unterschied zwischen tiefer Trance und Wachzustand sehr groß sein muss, man sehr schnell den Zustand wechselt und keine Chance hat, bei einem langsameren Wechsel eventuelle Erinnerungen aus der tiefen Trance noch in den Wachzustand mitzunehmen. Je größer der Unterschied zwischen beiden Zuständen ist, umso größer ist die Chance, in einem Zustand keinen Zugang zu den Informationen des anderen Zustands zu haben.

Das bedeutet, dass es manchmal mühsam ist, sich mit einer Person nachträglich über tiefere Phasen ihrer Krisen-Trance unterhalten zu können. Ist sie aus einer Krisen-Phase aufgewacht und sie wirkt normal, offen und frei, dann wird es ihr nicht so leicht fallen, sich wieder an den Moment zu erinnern, in dem sie sich tief in ihrer Krisen-Trance befunden und aus ihr heraus agiert hat. Dies ist aber kein Dogma. Es lässt sich auch trainieren, sich in einem

Zustand immer besser an den anderen Zustand erinnern zu können.

Ein vierter Zusammenhang:

Es könnte sein, dass eine Person wieder in ihren tieferen Trance-Zustand zurückfällt, wenn man versucht, sich mit ihr über die Inhalte ihrer Trance zu unterhalten. Denn um sich besser an diese Inhalte erinnern zu können, muss die Person ihren Trance-Zustand wieder herstellen. Deswegen rutscht sie meist automatisch beim Denken an den früheren Zeitpunkt unbewusst in den früheren Zustand zurück.

Auch das kann man mit Träumen verdeutlichen: Ich kann mich manchmal besser wieder an meine Träume erinnern, wenn ich mich wieder hinlege, mich entspanne und wieder einzuschlafen versuche. Im Moment des Wegdösens erinnere ich mich dann wieder an meine letzten Träume.

Oder wenn wir uns gerade im Keller aufhalten und beispielsweise ein Werkzeug aus der Küche holen wollen, dann in die Küche hinaufgehen und vergessen haben, was wir hier wollten, dann fällt es uns erst wieder ein, wenn wir zurück in den Keller gegangen sind.

Auf unseren Alltag übertragen bedeutet das, dass wir eine Person möglicherweise unabsichtlich anregen, wieder zurück in ihre Krisen-Trance zu gehen, wenn wir mit ihr nachträglich über ihre Krisen-Trance reden wollen. Angenommen dein Partner war eine Zeit lang stinksauer und hat sich dann irgendwann wieder beruhigt und du beginnst ein Gespräch mit ihm über das, was er in seiner Wut alles gesagt hat, dann kann es sehr gut sein, dass er während des Gesprächs allmählich wieder wütend wird – oder zumindest einen strengeren Tonfall anschlägt.

Das ist auch der Grund dafür, dass wir uns oft nicht trauen, nachträglich mit einem Menschen über sein Verhalten zu reden. Wir befürchten, dass derjenige wieder wütend wird, sobald wir das Thema nur erwähnen. Und wenn er nicht wütend wird, könnte es – wie gesagt – sein, dass er sich nicht mehr so genau daran erinnern kann, was er alles gesagt hat, und vielleicht sogar manche Aussagen leugnet.

Zusammengefasst:

- a) Es ist für uns schwer, mit einem Menschen zu reden, während er sich tief in einer Krisen-Trance befindet. Der andere neigt dann dazu, uns besonders misszuverstehen und unser Verhalten in seinen inneren Krisen-Bezugsrahmen einzusortieren, in welchem er sich gerade befindet. Wir haben das Gefühl, der andere interpretiert uns falsch. Er gibt uns eine andere Rolle, die nicht zu uns passt. Wir sind so nicht.
- b) Es ist schwer mit einem Menschen auf der Metaebene über seine Krisen-Trance zu reden, während seine Krisen-Trance aktiviert ist. Denn meistens ist und wird ihm seine Krisen-Trance innerhalb der Trance nicht bewusst oder ist ihm egal oder er kann nichts dazu sagen.
- c) Ist ein Mensch ein Stück weit aus einer tiefen Krisen-Trance aufgewacht, dann könnte es sein, dass er sich kaum noch daran erinnern kann, wenn wir nachträglich mit ihm darüber reden wollen.
- d) Ist ein Mensch ein Stück weit aus einer tiefen Krisen-Trance aufgewacht, dann könnte es sein, dass er in diese Krisen-Trance wieder zurückrutscht, wenn wir nachträglich mit ihm darüber reden. Dieses Zurückrutschen geschieht, damit er sich wieder besser daran erinnern kann.

Dies sind alles nur *Möglichkeiten*, die passieren *könnten* und durch die wir solche Geschehnisse besser verstehen lernen. Es kann

natürlich auch sein, dass sich jemand aller Zusammenhänge bewusst bleibt und sich gut an alles in seiner Krisen-Trance erinnern kann. Es könnte auch sein, dass sich jemand permanent bewusst ist, gerade in einer Krisen-Trance zu stecken und aus ihr zu agieren. Diese Aufzählung a) bis d) soll nur manche Situationen verständlicher und nachvollziehbarer machen. Dann können wir mit demjenigen mehr Mitgefühl und Verständnis entwickeln und klarer mit ihm umgehen, falls es ihm so ergehen sollte, wie in dieser Aufzählung beschrieben.

Außerdem verurteilen wir unsere „Hemmungen“ nicht mehr, die uns im Grunde nur vor der Krisen-Trance des anderen schützen. Oft bremsen wir uns nämlich (hemmen uns), um den anderen nicht wieder in seine Krisen-Trance zu bringen. Das sind unsere „natürlichen“ Hemmungen. Ein Schutz in der Gegenwart. Sowohl für uns, als auch für den anderen.

Die Würde des Menschen ist unantastbar

1. Klarheit: Alles strebt nach etwas. Jeder Mensch verfolgt **Ziele**, hat Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte. Diesen Zielen entsprechend bewertet ein Mensch sein Umfeld und sich selbst.
2. Klarheit: Ziele unterscheiden sich immer. Weil unsere Gehirne unterschiedlich sind als auch unterschiedliche Zustände haben, verfolgen wir auch immer unterschiedliche Ziele.

Meine dritte Klarheit lautet nun: Weil sich unsere Gehirne immer unterscheiden, kann sich niemand das Ziel eines anderen Menschen exakt vorstellen. **Der Mensch, der das Ziel hat, kennt es immer am besten.** Jeder Mensch weiß am besten, was er will, was er wünscht, welches Ziel er hat – und vor allem: wann das Ziel erreicht ist. Jeder ist immer bezogen auf sein Ziel ein **Besserwisser**. Nur das Baby weiß, wann es sich wohl und geborgen fühlt. Nur das Kind weiß, wann es sich willkommen fühlt, so wie es ist. Nur die Erwachsene weiß, wie ihr Ziel genau aussieht und wann sie es erreicht hat.

Natürlich kommt es vor, dass einer Person A (z. B. Anja) ihr eigenes Ziel nicht richtig bewusst ist. Dann könnte eine Person B (z. B. Bernd) vermuten, welches Ziel Anja wohl unbewusst verfolgt. Doch auch da kann anschließend nur Anja bestätigen, ob Bernd richtig vermutet hat. Nur Anja kann ihr Ziel aus ihrem Unbewussten ins Bewusstsein befördern und dann die Klarheit haben, welches Ziel es tatsächlich ist. Bernd kann nur spekulieren, vermuten, erraten. Niemals „behaupten“.

Denn wenn Bernd *behauptet*, er wüsste genau, was Anja wollen würde, was ihr Bedürfnis sei, was ihr „wahres“ Ziel sei, dann stellt sich Bernd damit über Anja (= Be-Haupt-ung). Und was passiert, wenn Bernd etwas über Anja behauptet und sich drüberstellt? Anja wird von Bernd nicht mehr darin gewürdigt, dass sie ihre eigenen Ziele am besten kennt. Der natürliche Zusammenhang wird nicht gewürdigt, dass Anja am besten weiß, was sie will, was ihr guttut und wann ihre Ziele erfüllt oder die Bedürfnisse befriedigt sind. Daher empfindet Anja eine Behauptung von Bernd auch auf ganz natürliche Weise als Anmaßung und als „**Entwürdigung**“. Dies zeigt sich bei Anja mindestens dadurch, dass sie sich im Moment der Behauptung von Bernd „kleiner“ oder „unterlegen“ fühlt. Oder sie spürt einen inneren Widerstand gegen die Behauptung von Bernd und wünscht sich, anerkannt und gewürdigt zu werden.

Der Wunsch nach Anerkennung ist selten ein unbefriedigtes Bedürfnis aus der Kindheit, sondern tatsächlich die Folge des Gefühls, dass man aktuell von seinem Umfeld entwürdigt wird. Spürst du in dir den Wunsch nach Anerkennung, dann schau einmal genauer hin: Wo erlauben sich andere Menschen in deinem Umfeld, sich ein Bild von dir zu machen? Ohne dass sie dich intensiv dazu befragt haben und ohne dass sie dich als „Besserwiser*in“ deiner Ziele, Wünsche und Bedürfnisse würdigen? Sicherlich wirst du jemanden entdecken. Dann sei dir bewusst: Dein Wunsch nach Anerkennung steht in engem Zusammenhang mit der Entwürdigung, die von dieser anderen Person ausgeht. Sie macht sich ein Bild von dir und geht davon aus, dass du so bist, wie sie es sich vorstellt – ohne ihr Bild im Gespräch mit dir immer wieder durch Nachfragen zu überprüfen und zu korrigieren. Logisch, dass dann in dir der Wunsch entsteht, von dieser Person „besser“ gesehen und als der Mensch aner-

kannt zu werden, der du „wirklich“ bist. Dein Wunsch nach Anerkennung und Verständnis könnte sich sogar verstärken, je negativer ihr Bild von dir ist.

Natürlich kann es auch vorkommen, dass Anja sich selbst entwürdigt, weil sie diese Entwürdigungen aus ihrer Kindheit gewohnt ist. In dem Fall betrachtet sie Bernds Aussage als „wahr“. Sie denkt: „Er sieht mich besser, als ich mich selbst“, und nimmt damit aus Gewohnheit eine untergeordnete Rolle ein. Selbst wenn Bernd tatsächlich Anjas Beweggründe „auf den Punkt“ gebracht hat und Anja sich von Bernd gesehen fühlt, heißt das nicht, dass Bernd besser über sie Bescheid weiß. Denn nur sie kann bestätigen, dass sie sich von Bernd gesehen fühlt. Sie ist die einzige Person, die in sich selbst fühlen kann, ob jemand anderes richtig vermutet hat. „Ja – passt, was du sagst!“ Sie ist also dem anderen Menschen dabei immer noch übergeordnet. Ordnet sie sich aber selbst unter, weil der andere ihre Ziele und Bedürfnisse so treffend und mit innerer Sicherheit formuliert hat, und entwickelt die Sichtweise, dass der andere besser über sie Bescheid weiß, als sie selbst, dann entwürdigt sie sich dadurch auch selbst.

Situationen mit Psycholog*innen, Coachs oder auch Menschenleser*innen, Wahrsager*innen oder Astrolog*innen, die eine „**klare Gewissheit**“ darüber ausstrahlen, was auf die Klientin zukommt oder wie die Persönlichkeit der Klientin gestrickt ist, sind grundsätzlich entwürdigende Situationen. Deswegen fühlt man sich im Kontakt mit solchen klar auftretenden Berater*innen oft „kleiner“ oder „unterlegen“ oder „schüchtern“ oder „unsicher“. Wenn aber die Interpretationen und Deutungen lediglich als „Möglichkeiten zur Auswahl“ *angeboten* werden („Vielleicht könnte es sein, dass ...“) und nicht als Gewissheiten formuliert („Es ist

so, dass ...“), dann behält die Klientin ihre Würde als Besserwisserin über sich selbst. Die Kundin bleibt Königin – und fühlt sich in dem Beratungsgespräch auch so. Frei und selbstsicher.

Wenn die Berater*innen ihre Klient*innen bezüglich ihres Wesens, ihrer Charakterstruktur oder ihrer Ziele als Besserwisser*in würdigen wollen, müssen die Berater*innen sich im Beratungsgespräch immer „unsicher“ fühlen. Denn es kann niemand mit *Sicherheit* wissen, wie ein anderer Mensch wirklich ist und wie seine Ziele sind oder sein sollten – nur mit *Unsicherheit*.

Nur bei uns selbst können wir genau wissen, was wir wollen. Hier ist ein (Selbst-)Sicherheitsgefühl angebracht. Bezogen auf die Ziele anderer fühlen wir natürlicherweise immer Unsicherheit. Bei Kindern kann man das schön sehen: Sie sind bei dem, was sie selbst wollen, immer absolut klar und selbstsicher. Sobald es aber um die Ziele und um die Welt der Erwachsenen geht, strahlen die Kinder eine gewisse Unsicherheit und Zurückhaltung aus. Je mehr ein Erwachsener von einem Kind wünscht, dass es sich nach den Zielen der Erwachsenen richtet, umso unsicherer wird das Verhalten dieses Kindes. Selbst wenn der Erwachsene seinen Wunsch liebevoll äußert. Mit dieser Unsicherheit würdigt das Kind auf natürliche Weise den Zusammenhang, dass es sich in der Welt der Erwachsenen nicht auskennt und nicht genau weiß, was die Erwachsenen wirklich wollen.

Darf das Kind aber tun, was es selbst will, dann erscheint es plötzlich wieder klar und sicher in seinem Auftreten, z. B. im gemeinsamen Spiel mit anderen Kindern. Es entwickelt Ziele und handelt zielstrebig.

In den Momenten, in denen ein Mensch gegenüber den Zielen einer anderen Person *nicht* mit Unsicherheit reagiert, sondern

stattdessen klar zu wissen meint, was die andere Person will, was ihr Ziel ist, was ihre Beweggründe sind, wird unser deutsches Grundgesetz verletzt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ (Artikel 1, Absatz 1)

Machen wir uns diesen Zusammenhang der Entwürdigung ganz klar, dann erkennen wir auf einmal deutlich, wo überall in unserem Leben Entwürdigungen passieren. In unserer Familie, in der Schule, bei der Arbeit, in unserer gesamten Gesellschaft wird dieses Grundgesetz absichtlich und auch unabsichtlich aus Unwissenheit und Gewohnheit übergangen. Überall dort, wo eine Person behauptet zu wissen, was für ein Ziel eine andere Person verfolgt, welche Beweggründe sie hat, warum sie etwas tut oder warum sie so ist, wie sie ist, dort findet eine Entwürdigung statt („Du machst das ja nur, weil du xyz willst!“ – „Du hast eine schwere Kindheit gehabt, die dich jetzt blockiert“ – „Du brauchst unbedingt mehr Klarheit!“ etc.).

Eine Entwürdigung beginnt schon allein in dem Moment, in dem eine Person über die Ziele und Bedürfnisse einer anderen Person zu spekulieren beginnt und dann *nicht* nachprüft und bei der anderen Person *nicht* nachfragt, ob man mit den Vermutungen richtig liegt. Allein das Vermuten, ohne nachzufragen, ist eine Entwürdigung des Gegenübers in Gedanken. Man würdigt nicht den natürlichen Zusammenhang, dass nur derjenige das Ziel genau kennen kann, der es selbst hat.

Es ist also auch vollkommen natürlich, wenn eine Person sich in dem Moment entwürdigt fühlt, in welchem sie erfährt, dass andere Menschen hinter ihrem Rücken über sie Vermutungen angestellt haben.

Genauso kann ich es mir für Politiker*innen entwürdigend vorstellen, wenn Journalist*innen Fragen stellen, die bereits bestimmte Unterstellungen enthalten. Ich kann mir inzwischen er-

klären, warum möglicherweise Politiker*innen Fragen nicht direkt beantworten. Denn würden Sie direkt auf eine Frage eingehen, die bereits eine negative Bewertung oder eine entwürdigende Unterstellung enthält, dann würden sie damit gleichzeitig die Unterstellung indirekt bestätigen und sich dadurch selbst entwürdigen. Deswegen suchen sie nach einer positiven Antwort, mit der sie ihre Würde wieder zurückgewinnen. In so eine sich selbst würdigende Antwort interpretieren dann viele Zuschauer*innen ein „Verleugnen“ oder „Ausweichen“ oder „Wahlkampfabsichten“ hinein – was ebenso wieder eine entwürdigende Unterstellung gegenüber den Politiker*innen ist. Tatsache ist: Keiner weiß genau, welche Ziele Politiker*innen auf ihrem Weg verfolgen. Mit dieser Unsicherheit müssen wir *immer* leben.

Für den Journalismus ist es schwierig, mit Unsicherheiten zu leben. Denn die Inhalte des Journalismus verkaufen sich am besten, wenn „Behauptungen“ aufgestellt und die berichteten „Tatsachen“ voller Überzeugung als „Wahrheiten“ vermittelt werden. Wir dürsten alle nach Tatsachen und Wahrheiten, denn an ihnen können wir uns endlich orientieren und sind dieses ständige (trotzdem „natürliche“) Unsicherheitsgefühl los.

Aber auch wenn „Tatsachen“ berichtet werden, findet eine individuelle Verzerrung statt. Denn Journalist*innen entscheiden immer, *was* sie berichten, *wie viel* sie davon berichten, *was* sie weglassen und *in welche Worte* sie es fassen. Tatsachenberichte sind immer aus dem Zusammenhang gerissen und persönlich formuliert. Und so ist es auch gegenüber Politiker*innen. Wenn über das berichtet wird, was Politiker*innen gesagt oder getan haben, ist das grundsätzlich aus dem großen Zusammenhang gerissen und wird dadurch „verzerrt“ wiedergegeben. Den Zuschauer*innen wird ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit vermittelt. Egal wie intensiv man sich um Objektivität bemüht.

Ein Beispiel: Der Journalist Theo Koll (ZDF) kommentiert in einer Rundmail am 30.8.21 das erste Triell der drei Kanzlerkandidat*innen Baerbock, Laschet und Scholz vom 29.8.21. Dabei fasst er kurz bei jedem zusammen, welches „sich offensichtlich vorgenommene Bild“ jeder von sich präsentiert habe (die Behauptung, dass jeder sich offensichtlich ein Bild vorgenommen habe, und die Annahme zu wissen, welches Bild das genau ist, sind Entwürdigungen). Über Olaf Scholz schreibt er stichwortartig:

„Olaf Scholz, der kühle Politmanager, der unaufgeregte Regierungserfahrung signalisierte, zurückgenommen und ganz Vizekanzler. (Gefragt, warum Laschet nicht Kanzler könne: ‚Ich glaube, dass das nicht der Stil ist, den wir in Deutschland pflegen sollten.‘)“

Diese Aussage in Klammern kann man als Leser*in wie folgt interpretieren: Scholz meint, der Stil von Laschet solle in Deutschland nicht gepflegt werden.

Wer das Triell gesehen hat, der hat beobachten können, dass Scholz aber auf die Frage des *Journalisten* reagiert hat. Scholz meinte (meiner Interpretation nach), dass wir in Deutschland nicht den Stil pflegen sollten, darüber nachzudenken, warum ein anderer Mensch etwas nicht könne.

Wir sehen an diesem Beispiel: Kurz gefasste Aussagen sind auf unterschiedliche Weise interpretierbar. Und so wird der Journalismus automatisch zur „Lügenpresse“, weil er von sich behauptet, „Wahrheiten“ zu berichten und dabei nicht mit einberechnet und auch nicht kommuniziert, dass die gewählten Ausschnitte der „Tatsachenberichte“ von vielen Menschen immer unterschiedlich aufgefasst werden können. In Wirklichkeit kann Journalismus nur individuell zusammengefasste und persönlich formulierte Informationen „anbieten“. Wie diese Informationen

aber von den Zuschauer*innen und Leser*innen verstanden werden, ist aufgrund unserer unterschiedlichen Gehirne immer offen. Journalismus kann niemals Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität oder Qualität von Tatsachenberichten übernehmen. Dies wird aber leider nur selten von Journalist*innen kommuniziert.

Der gelöste und würdevolle Zustand ist also: Man spekuliert vielleicht, welche Ziele ein anderer Mensch möglicherweise verfolgt. So wie ich oben auch selbst über Politiker*innen, Journalist*innen, Zuschauer*innen und ihre Ziele spekuliere. Das Spekulieren und Vermuten ist nicht verboten. Aber im gelösten und würdevollen Zustand bleibt man sich gleichzeitig vollkommen bewusst, dass man es nie wirklich wissen kann. Man würdigt einen anderen Menschen *immer* als „Besserwisser“ über seine eigenen Ziele und Bestrebungen. Man behauptet nicht, dass der andere „so sei“. Übrig bleibt, dass man nur *unsicher vermutet* und sich sein Gegenüber mit seinen Zielen und Beweggründen nur innerhalb des eigenen individuellen Gehirns vorstellt. Weil sich das eigene Gehirn *immer* vom Gehirn des anderen unterscheidet, weicht das, was man über den anderen denkt, auch *immer* von der Realität ab. Die einzigen Fragen, die übrig bleiben, lauten: „*Wie weit* weiche ich in meiner Vorstellung von der Wirklichkeit ab? *Wie nah* bin ich mit meinen Vermutungen an der anderen Person dran? Was bestätigt mir die andere Person mit ihren Worten oder Taten? Was nicht?“

Dies kann man nur annähernd beantworten, wenn man die Realität genau zu erforschen beginnt. Das bedeutet: nachfragen, beobachten, überprüfen, zuhören – dabei die andere Person immer als Besserwisser*in (über ihre eigenen Ziele) würdigen

und gleichzeitig wissen, dass man sich in seiner eigenen Vorstellung der Realität nur *annähern* kann.

Auch ich kann in meinem persönlich individuell geprägten Gehirn die Realität nicht exakt abbilden. Dieses Büchlein ist allein meinem Gehirn und meiner Logik entsprungen und kann für dich nur ein „Angebot zur Bildung eigener Klarheiten“ sein.

Die Realität kann vom Gehirn nur verzerrt dargestellt werden. Denn es ist geprägt von den vergangenen Erfahrungen der/des Gehirnesitzer*in, es reagiert auf die Ziele und Wünsche, auf die man sich gerade konzentriert, und die Hirnaktivitäten sind beeinflusst von dem aktuellen (Trance-)Zustand, in welchem sich das Gehirn gerade befindet.

Übertragen auf unsere Gefühlswelt: Wer sich „sicher“ darüber fühlt, was ein anderer Mensch will oder welche Absichten der andere hat, der entwürdigt gerade den anderen. Wer aber eine „Unsicherheit“ fühlt, was er über einen anderen Menschen denken soll, dessen Gefühl ist *angemessen* und richtig. **Eine Unsicherheit darüber, wie der andere wirklich ist, ist immer zugleich eine „Würdigung des Gegenübers“.** Denn diese Unsicherheit signalisiert: „Ich weiß nicht, welche Absichten du hast und was du denkst und fühlst.“ Genau das ist die Realität. Genau so ist es „stimmig“ und „richtig“. Keiner weiß wirklich, welche Absichten, Ziele und Sichtweisen ein anderer hat. In diesem Punkt sind wir natürlicherweise *immer* unsicher. Niemand kann sich die Realität eines anderen Menschen in seinem eigenen Gehirn exakt übereinstimmend vorstellen. Wir können uns dem Gegenüber innerlich nur annähern. Ihn allmählich kennenlernen. Schritt für Schritt uns ein Bild vom anderen machen. Doch auch dieses Bild bleibt unvollständig und ungenau. Ein Ehepaar kann sich bis ans Lebensende gegenseitig genauer kennenlernen. Aber das Ziel der absoluten Übereinstimmung der beiden Gehir-

ne wird nicht erreicht werden. Es werden immer Unstimmigkeiten, Ungleichgewichte und Missverständnisse existieren. Man kann sich einander nur **annähern**. Das ist ein lebenslanger Wachstumsprozess.

Angenommen wir haben nachgefragt und der andere erzählt seine Beweggründe, erläutert sein Ziel, erklärt seinen Wunsch. Trotzdem können wir ihm nicht wirklich glauben, sondern wir vermuten etwas anderes hinter seinem Verhalten und sind davon überzeugt, dass wir recht haben. In dem Fall sind unsere Zweifel und unsere Vermutungen ebenfalls eine Entwürdigung des anderen.

Natürlich könnte es sein, dass der andere tatsächlich lügt, uns nicht sagt, was er „wirklich“ beabsichtigt, was sein „wahres“ Ziel ist. Doch auch darüber können wir uns nicht anmaßen zu urteilen. Denn wir wissen genauso wenig, *warum* er uns anlügt, welches **Ziel** hinter seinem Verhalten steckt, warum er sich davor schützt, dass wir seine wahren Gründe erfahren – und ob das überhaupt ein „Schutz“ ist oder ob er seine wahren Gründe vielleicht selbst ins Unbewusste verschoben hat. Wir wissen es einfach nicht. Uns bleibt nur unser **Unsicherheitsgefühl**. Der andere hat uns seine Beweggründe erzählt, sein Ziel erläutert, seinen Wunsch erklärt, und wir fühlen uns weiterhin unsicher und glauben ihm nicht. Wenn wir dieser Unsicherheit in uns zustimmen, dann würdigen wir die Tatsache, dass unser Gegenüber und sein Unbewusstes besser wissen, was er warum tut, was er erzählt und was nicht. **Würdigen wir unsere Unsicherheit über den anderen, dann würdigen wir damit auch den anderen.**

Diese Unsicherheit führt dazu, dass wir bereit sind, dem anderen weiter Fragen zu stellen (falls er offen dafür ist). Wir führen ein gemeinsames Gespräch über die Ziele des anderen Men-

schen. Doch auch dieses Gespräch kann nicht zu einem Sicherheitsgefühl führen, denn wir können uns der Vorstellungswelt des anderen Menschen mit unserem eigenen Gehirn nur annähern. Es bleibt ein permanenter Kennenlern- und Wachstumsprozess. Jedes Gespräch über die Ziele eines Gesprächspartners besteht aus Missverständnissen, die immer weiter geklärt werden können. Diese Erklärungen führen zu neuen Missverständnissen, die neu geklärt werden. In diesem Pendeln zwischen Missverständnis und Erklärung wächst allmählich immer mehr Verständnis und die Fähigkeit, den anderen ansatzweise nachzuvollziehen. Doch man wird dabei nie vollständig „ankommen“. Auch wenn man sich mit dem Gespräch vielleicht zufrieden und sicher fühlt, weil man nun ein einigermaßen klares Bild zu haben meint – es bleibt unsicher, ob man den anderen wirklich verstanden hat.

Oft führt unser eigenes Bedürfnis (unser **Ziel**) nach Sicherheit, nach Geborgenheit, nach Vertrauen dazu, dass wir weiter bohren und drängeln und von der anderen Person eine Erklärung haben wollen, mit der wir uns dann endlich wirklich „sicher“ und „klar“ fühlen können. Doch in dem Moment stellen wir unser eigenes Ziel über das Ziel der anderen Person. Hier müssten wir fairerweise sagen: „Ich habe das Ziel, mich im Kontakt mit dir sicher und klar und vielleicht sogar geborgen fühlen zu können. Deswegen habe ich den Wunsch, dass du mir zur Verfügung stehst und mir alle Wahrheiten erzählst, die dann in mir auch ein Gefühl von Sicherheit, Klarheit und Geborgenheit auslösen können.“

Ob dann die andere Person unserem Ziel zur Verfügung steht und mitmacht, müssen wir der anderen überlassen

(Ende der Leseprobe Teil 1)

Leseprobe Teil 2:

Natürliche Abwechslung von Zielen

Schauen wir mit diesem Hintergrundwissen, das ich in den ersten Kapiteln beschrieben habe, einmal auf unseren Umgang mit Kindern und wo wir sie aus Unwissenheit und Gewohnheit entwürdigen. Wenn du Kinder betreust, eigene oder fremde oder beides, dann lade ich dich zu folgender Vorgehensweise ein:

1. Klarheit: Jedes Kind hat eigene Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte. Jedes Kind strebt nach etwas. Diesen Zielen entsprechend bewertet ein Kind sein Umfeld und sich selbst. Das ist Natur.
2. Klarheit: Die Ziele eines jeden Kindes unterscheiden sich immer von unseren Zielen. Sie können nie vollkommen identisch mit unseren Zielen sein. Es gibt immer Unterschiede.
3. Klarheit: Jedes Kind weiß selbst am allerbesten, welche Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte es hat. Es weiß genau, wann die Wünsche erfüllt sind. Jedes Kind ist diesbezüglich ein Besserwisser.

Eine Entwürdigung findet statt, wenn wir einem Kind verbieten, Ziele, Wünsche oder Bedürfnisse zu haben, oder wenn wir das Kind für seine Wünsche verurteilen („Immer *willst* du irgendwas!“ – oder „Kinder mit `nem Willen kriegen eins auf die Brillen!“).

Eine Entwürdigung findet statt, wenn wir einem Kind verbieten, aufgrund seiner Wünsche etwas zu bewerten. Die Bewertungen, die ein Kind ausspricht, sind eine natürliche Folge der Wünsche des Kindes. Nur wenn das Kind eine Bewertung in Form einer Abwertung ausdrückt, dann steckt das Kind gerade in

einem unverarbeiteten Verlustschmerz und agiert aus diesem Schmerz heraus. In dem Fall benötigt es liebevolle Aufmerksamkeit für diesen Schmerz (siehe weiter hinten im Kapitel „Unverarbeitete Schmerzerlebnisse“).

Oder das Kind hat solche Abwertungen von Erwachsenen oder anderen Kindern abgeguckt. Dann macht es Sinn, dem Kind die verletzende und entwürdigende Abwertung bewusst zu machen und ihm zu zeigen, wie man „normal“ und „würdevoll“ werten kann. Man kann z. B. sagen: „Das möchte ich nicht. Das mag ich nicht. Das passt mir nicht. Das erfüllt meinen Wunsch nicht“, anstatt schmerzvoll abwertend: „Das ist blöd. Der ist aber bescheuert. Die ist dumm. Bekloppt! Finde ich doof!“ Wichtig bei dieser wertenden Korrektur ist allerdings, dass man selbst die natürliche würdevolle Wertung dem Kind auch zuverlässig vorlebt: „Es fühlt sich schmerzhaft für mich an, wie schmerzvoll du abwertest. Für mich passt es nicht zu meinem Ziel, dass wir einen glücklichen, klaren und würdevollen Umgang miteinander leben. Deswegen habe ich den Wunsch, dass du deine natürlichen Wertungen würdevoller formulierst. Du kannst es wie folgt machen: ...“

Eine Entwürdigung findet statt, wenn wir von einem Kind erwarten, dass es die gleichen Ziele wie wir haben soll. Oder wenn wir erwarten, dass es ohne weitere Erklärungen unsere Ziele perfekt versteht und umsetzt. Denn aufgrund der unterschiedlichen Gehirne und Gehirnzustände ist das dem Kind nicht möglich. „Wenn es dein Wunsch ist, erkläre ich dir gerne, warum mir würdevolle Wertungen viel angenehmer sind und ich sie als Ziel habe.“

Eine Entwürdigung findet statt, wenn wir zu wissen meinen, was das Beste für das Kind sei, ohne es vom Kind zu erfragen oder ohne es immer wieder neu anhand der Reaktion des Kindes

zu überprüfen. „Oder brauchst du diese schmerzvollen Abwertungen, um dadurch dein inneres Schmerzgefühl angemessen ausdrücken zu können? Brauchst du etwas, damit du dich insgesamt wohler fühlen kannst?“

Meine Empfehlung: Würdige die drei oben aufgeführten Klarheiten und nimm sie als Basis für jeden Umgang mit einem Kind oder mit mehreren Kindern.

Aufbauend auf dieser Basis kommt nun meine vierte Klarheit dazu: **Es ist vollkommen natürlich, dass viele Ziele sich untereinander abwechseln müssen.**

Im Straßenverkehr benötigen wir Ampeln, damit nicht alle Autos gleichzeitig ihren Zielen folgen und dann zusammenstoßen. Die Ampeln sorgen dafür, dass die Autos nacheinander und abwechselnd in bestimmte Richtungen ihren Zielen folgen können. Die Autos, die Rot haben, müssen darauf warten, ihre Ziele weiterzuverfolgen. Sie müssen den anderen Autos Vorrang geben. Die Autos, die Grün haben, können frei ihrem Ziel folgen. Natürlich können Autos auch bei Rot fahren, doch das hat dann eventuell schmerzhaft Folgen. Entweder entsteht auf diese Weise ein Unfall mit einem anderen Auto oder die Polizei sieht das und verhängt eine Strafe. Oder man hat Glück und es passiert nichts.

Das übergeordnete Ziel vieler Menschen lautet beim Abwechseln von Zielen „Schmerzfreiheit“. **Um schmerzfrei zu bleiben, geben wir ab und zu anderen Zielen Vorrang.**

Manche Ziele können gleichzeitig verfolgt werden. Manche sollten sich abwechseln, wenn man das übergeordnete Ziel der Schmerzfreiheit erreichen will. Und manche Ziele können einfach gar nicht gleichzeitig erreicht werden. Sie *müssen* nacheinander erreicht werden.

Ich kann nicht gleichzeitig ausatmen und einatmen. Erst das eine, dann das andere.

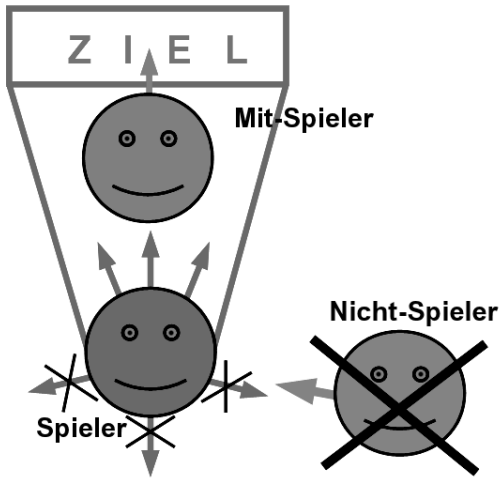
Ich kann nicht vorwärts und gleichzeitig rückwärtsgehen.

Im Gespräch wechseln wir uns ab. Mal redet der eine, der andere hört zu, mal redet der andere und der erste hört zu. Wenn beide gleichzeitig reden, klappt es manchmal auch mit dem gleichzeitigen Zuhören. Aber das kann nicht jeder. Meist müssen wir uns abwechseln, um uns gut verständigen zu können.

Das Bewusstsein für diese Möglichkeit der Abwechslung zwischen Zielen ist eine ganz wichtige Klarheit. Denn sie hilft uns, sich scheinbar widersprechenden Zielen durch ein „Nacheinander“ Raum zu geben. Entsteht in der Gegenwart ein Knoten, weil mindestens zwei Ziele erreicht werden wollen, sich aber gegenseitig behindern und vielleicht sogar gegeneinander kämpfen, dann löst es sich, wenn erst das eine Ziel Vorrang erhält und anschließend das andere Ziel erreicht wird.

Durch diese Abwechslung ergeben sich für uns Menschen zwei Rollen. Es gibt die Rolle derjenigen Person, die gerade ihr eigenes Ziel verfolgen kann (grüne Ampel). Und es gibt die Rolle derjenigen, die gerade dem Ziel der anderen Vorrang gibt und durch ihre Zurückhaltung (rote Ampel) zur Verfügung steht, damit die andere Person ihr Ziel erreichen kann.

In meinem NeuroSonanz[®]-Modell habe ich die erste Rolle „Spieler“ (eigenes Ziel verfolgen) und die zweite Rolle „Mitspieler“ (fremdem Ziel Vorrang geben) genannt. Allerdings kann man die Rolle der Zurückhaltung auch in zwei Rollen aufteilen: Der „Mitspieler“ unterstützt den Spieler aktiv, damit er sein Ziel besser erreichen kann. Er ist also ein Helfer. Der „Nicht-Spieler“ hilft nicht, steht nicht zur Verfügung, macht nicht mit, steht aber auch nicht im Weg. Er lässt dem Spieler einfach nur den Vortritt.



(Im NeuroSonanz[®]-Modell benutze ich für die Begriffe die männliche Form. Es sind damit alle Geschlechter gemeint: divers, weiblich, männlich.)

Im Kontakt mit Kindern kannst du mithilfe dieser drei Rollen sehr leicht deutlich machen, warum es jetzt gerade einen Konflikt gibt und wie man diesen lösen kann. Ein Konflikt entsteht, wenn sich jeder in der Spieler-Rolle befindet und einem Ziel folgt. Da Ziele sich immer unterscheiden, gibt es früher oder später Reibungspunkte (Unterschiede). In solchen Momenten steht ein Ziel anderen Zielen im Weg und „stört“ vielleicht sogar die anderen. Dabei halten alle Parteien an ihren Zielen fest und damit auch an ihrer Spieler-Rolle. Jeder will in der Spieler-Rolle bleiben und sein Ziel erreichen. Diesen Konflikt löst man, indem einer in die Mitspieler-Rolle oder Nicht-Spieler-Rolle wechselt und der andere in der Spieler-Rolle mit seinem Ziel Vorrang erhält. Nach einer gewissen Zeit werden dann die Rollen gewechselt.

So eine nötige Abwechslung der Ziele zur Konfliktlösung kann durch einen Rollenwechsel innerhalb dieser drei Rollen besser nachvollzogen und umgesetzt werden. Auch für Erwachsene.

Außerdem kann ich durch dieses NeuroSonanz[®]-Modell die am Anfang des Büchleins angesprochenen Gesetzmäßigkeiten besonders gut darstellen und erklären. Dazu beginne ich ab dem nächsten Kapitel noch einmal von vorne – dieses Mal mithilfe des NeuroSonanz[®]-Modells, um die Zusammenhänge und logischen Gesetzmäßigkeiten besser zu verdeutlichen.

Wieso trägt das Modell den Namen „NeuroSonanz[®]“? Ich habe vor mehreren Jahren eine Empathie-Schule eröffnet, der ich den Namen NeuroSonanz[®] gegeben habe (Empathie durch Verstehen im Kopf, mithilfe von **Neuronen**, und durch Einfühlen, mithilfe von **Resonanz** im Gefühl). Das Modell habe ich für diese Empathie-Schule entwickelt, um die Zusammenhänge zwischen uns Menschen leichter zu verdeutlichen und um mithilfe des Modells das Thema der „Empathie“ einfacher vermitteln zu können. Dabei habe ich festgestellt, dass das Modell wundervoll bei der Kommunikation im Alltag helfen kann. Wir können es verwenden, um uns selbst und unsere Gefühle besser auf den Punkt zu bringen. Wir können uns leichter miteinander verständigen und dadurch Missverständnisse schneller aufklären. Kurz: Es ist eine wundervolle Unterstützung für mehr gemeinsame Klarheit.

Wer sich intensiver damit auseinandersetzen möchte, findet im Internet eine Übersicht über alles, was es bisher über das NeuroSonanz[®]-Modell gibt: www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_NeuroSonanz-Modell.html.

Oder gib einfach den Begriff „NeuroSonanz-Modell“ in eine Suchmaschine ein.

(Ende Leseprobe Teil 2)

Leseprobe Teil 3:

Rollenwechsel und andere Klarheiten

In diesem Kapitel versammle ich weitere Klarheiten und übertrage einiges aus den vorigen Kapiteln auf manche Alltagsbereiche.

Deine Ziele beeinflussen alles in dir

Deine Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, Gewohnheiten beeinflussen deine Rolle, die du einnimmst. Entweder du verfolgst ein eigenes Ziel, dann nimmst du die Spieler-Rolle ein. Oder du verfolgst das Ziel, einem anderen Menschen bei seinem Ziel zu helfen, dann nimmst du die Mitspieler-Rolle ein. Oder du entscheidest dich, einem bestimmten Ziel nicht mehr zur Verfügung zu stehen oder dich davor zu schützen, dann nimmst du die Nicht-Spieler-Rolle ein. Oder du möchtest etwas integrieren und als dazugehörig willkommen heißen, indem du deine Ziele erweiterst, dann nimmst du die Alles-Spieler-Rolle ein.

Deine Ziele beeinflussen also deine Rolle, die du einnimmst. Deine Rolle wiederum beeinflusst dein Gefühl. Dein Gefühl beeinflusst, was und wie du kommunizierst. Deine Kommunikation beeinflusst, wie auf dich reagiert wird. Wenn du deine Rolle, dein Gefühl, deine Kommunikation oder dein Umfeld ändern willst, dann erreichst du die größte Wirkung, wenn du den zugrundeliegenden Wunsch in dir veränderst.

Stell dir dazu vor, dass jeder Wunsch einen Regelknopf hat, mit dem du den Wunsch stärker oder schwächer regeln oder sogar ganz ausstellen kannst. Spiele mit diesem Regler. Mach

deinen Wunsch stärker und beobachte, was passiert. Mach ihn schwächer und beobachte, was nun anders ist.

Man kann Wünsche austauschen: Ersetze einen Wunsch durch einen anderen Wunsch.

Man kann Wünsche sortieren: Erstelle eine Liste von allen Wünschen, die jetzt gerade Schlange stehen. In welcher Reihenfolge sind sie momentan aktiv? Welches ist der stärkste Wunsch und steht an oberster Stelle?

Stelle eine neue Reihenfolge deiner Wünsche (und/oder Ziele, Bedürfnisse, Gewohnheiten ...) her, schreibe sie auf, fühle dich in diese Reihenfolge ein und beobachte, wie sie auf dich wirkt.

Eine Reflexion über den Titel dieses Büchleins

Nachdem du bis hierhin gelesen hast, dürftest du schon ein wenig eingeschwungen sein – in den Blick auf Ziele und die daraus entstehende logische Rollenverteilung. Deswegen möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal dem Titel dieses Büchleins zuwenden und ihn genauer betrachten.

Stell dir vor, ich komme auf dich zu, schau dir in die Augen und sage dir freundlich und liebevoll: „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“. Wie fühlst du dich jetzt in dieser Situation mit mir, wenn ich dir so etwas sage? Wie würdest du dein Gefühl mir gegenüber ganz spontan beschreiben?

Viele Leser*innen werden natürlicherweise dieser Aussage gegenüber ein leichtes Unterlegenheits- oder Unsicherheitsgefühl empfinden. Denn ich formuliere mit dieser Aussage ein Ziel – und die meisten würden automatisch diesbezüglich in die Mitspieler-Rolle zu diesem Ziel rutschen. In der Mitspieler-Rolle ist man gegenüber dem Spieler immer unsicher, weil man das Ziel

des Spielers nicht wirklich kennt und nicht weiß, was man jetzt tun soll und wie der Spieler alles Weitere bewerten wird. Der Spieler ist der „Sichere“ und „Klare“, der das Ziel kennt. Wer in seiner Kindheit öfter erlebt hat, von den Erwachsenen durch strenge Wertungen in die Mitspieler-Rolle gebracht worden zu sein, der hat vielleicht durch meinen Blick in die Augen und durch meinen Satz „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“ ein leichtes Stressgefühl gefühlt – trotz meines liebevollen Verhaltens.

Diese Mitspieler-Rolle wäre nur *eine* Möglichkeit, auf mich und meine Aussage zu reagieren. Wenn wir uns der bisher beschriebenen Rollen vollkommen bewusst sind, können wir uns auch frei in andere Rollen bewegen und entsprechend anders reagieren.

Beispiele, wie du reagieren könntest, wenn du es wolltest:

Olaf: „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden.*“

Du in der Spieler-Rolle mit ähnlichem Ziel: „Ach, das ist ja interessant. Danke für dein Angebot. Ja, das passt zu meinem eigenen Ziel. Ich denke schon lange, dass etwas in mir mehr Klarheit finden muss, damit es mir in meinem Leben besser gehen kann. Gut, dass du mir das noch einmal bestätigst. Und ich möchte dieses Ziel sehr gerne erreichen. Hilfst du mir bitte dabei?“

Spieler+Schmerz mit ähnlichem Ziel: „Unbedingt! Ja, das *muss* es wirklich!! Ich *muss* mich dringend disziplinieren, um viel mehr Klarheit zu finden! Und du *musst* mir dabei helfen! Wenn du mir dafür nicht zur Verfügung stehen willst und nicht tust, was ich sage, bin ich beleidigt – oder ich bestrafe dich sogar!“

Spieler mit anderem Ziel: „Danke für dein Angebot, aber ich kümmere mich gerade um etwas anderes. Außerdem teile ich deine Sichtweise nicht. Ich glaube nicht, dass es einen erwach-

senen *Anteil* in mir gibt. Ich *bin* rundum erwachsen. Und ich empfinde mich selbst als klar genug. Ich benötige dein Angebot nicht. Danke noch einmal. Ich freue mich, dass du dir um mich Gedanken gemacht hast.“

Spieler+Schmerz mit anderem Ziel: „Was für eine Anmaßung von dir! Du behauptest einfach über mich etwas und stellst dabei dein Ziel, dass mein innerer Erwachsener Klarheit braucht, **über** mich und meine Ziele. Das ist absolut entwürdigend! Unerhört! Du kannst gar nicht wissen, ob bei mir auch nur irgendetwas ‚Klarheit finden **muss**‘! Lass mich mit deiner anmaßenden Behauptung bloß in Ruhe!“

Mitspieler: „Verstehe ich dich richtig, dass du das Ziel hast, dass das Erwachsene in mir Klarheit finden muss? Wie kann ich dir dabei helfen? Was soll ich genau tun, damit du dein Ziel erreichst und das Erwachsene in mir mehr Klarheit gefunden hat? Woran erkenne ich, dass du dein Ziel erreicht hast und sagen kannst, dass das Erwachsene in mir nun Klarheit gefunden hat? Was bedeutet ‚Klarheit‘ für dich eigentlich genau?“

Mitspieler+Schmerz: „O je, ich bin so unsicher! Was soll ich nur tun?!? Ich weiß gar nicht, was du mit ‚Das Erwachsene‘ und mit dem Begriff ‚Klarheit‘ meinst. Ich bin so ratlos. Was soll ich nur machen? Und was ist, wenn ich alles falsch mache? Der Gedanke daran lässt mich noch unsicherer fühlen! Das fändest du bestimmt schlimm, oder?!?“

Nicht-Spieler, der ausgeschlossen wird: „Ich verstehe. Ich gehöre nicht dazu, weil mein Erwachsener in mir für dein Klarheits-Ziel nicht genug Klarheit hat. Um zu dir und deinem Ziel dazugehören zu können, müsste ich (noch) mehr Klarheit haben. Dann weiß ich jetzt Bescheid und kann deinen Wunsch nach Klarheit ein bisschen besser verstehen. Ich weiß nun, warum ich logischer-

weise (noch) nicht zu deinem Ziel passe. Danke für die Information.“

Nicht-Spieler+Schmerz, der ausgeschlossen wird: „Was?? Ich gehöre nicht dazu, weil das Erwachsene in mir nicht genug Klarheit hat?!? Das tut weh!!“

Nicht-Spieler, der sich selbst ausschließt: „Ich stehe dafür nicht zur Verfügung. Falls du durch meine Entscheidung Schwierigkeiten bekommen solltest, tut es mir aufrichtig leid.“

Nicht-Spieler+Schmerz, der sich selbst ausschließt: „Ich darf dafür nicht zur Verfügung stehen. Ich *muss* mich von solchen Aussagen fernhalten, sonst passiert mir etwas ganz Schlimmes!“

Alles-Spieler: „Ja, und auch das gehört dazu, dass das Erwachsene in mir Klarheit finden muss.“

Alles-Spieler+Schmerz: „O je, auch das soll jetzt noch dazugehören, dass ich Klarheit finden muss. Auch das noch!“

Es gibt noch eine weitere Reaktionsmöglichkeit, die ich dir hier anbiete – und zwar eine Gegenfrage:

„Olaf, in welcher Rolle siehst **du** dich jetzt gerade? Sagst du das in der Rolle als Spieler, als Mitspieler, als Nicht-Spieler oder als Alles-Spieler? Welches Ziel verfolgst **du** gerade, wenn du diese Aussage machst?“

Würde ich den Satz „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“ in der **Spieler**-Rolle sagen, dann hätte ich das Ziel, dass du mehr Klarheit bekommst, damit ich mich selbst im Kontakt mit dir besser fühlen kann.

Sage ich diesen Satz als **Mitspieler**, dann ist meine Aussage ein reines Angebot an dich, das du für deine Ziele verwenden kannst oder auch nicht. Wie es für dich passt. Mein Ziel dabei ist,

dir zu helfen, falls du Ziele verfolgst, bei denen du Hilfe benötigst. Ich „bewerbe“ mich sozusagen bei dir als Helfer.

Sage ich diesen Satz als **Nicht-Spieler**, der zu deinem aktuellen Ziel nicht passt, dann ist meine Aussage eine In-FORM-ation über dein Ziel. Du verfolgst gerade mehr Klarheit für dich. Du hast das Ziel, dass dein erwachsener Anteil mehr Klarheit finden muss, – und ich passe gerade zu diesem Ziel nicht dazu. Du kannst mich momentan dafür nicht gebrauchen. Meine Aussage „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“ ist dann die Begründung dafür, dass ich mich in der Nicht-Spieler-Rolle zu dir befinde. Beispiel: Ich frage Jacqueline, ob sie mir bei einer Sache hilft. Sie sagt, dass es gerade *nicht* passt, weil sie noch in einem anderen Punkt Klarheit bekommen muss. Meine Reaktion: „Ah, du musst noch Klarheit finden. Verstehe.“ – „Ah, das Erwachsene in dir muss Klarheit finden. Verstehe. (*Deswegen* passe ich im Moment nicht dazu und befinde mich in der Nicht-Spieler-Rolle).“

Sage ich diesen Satz als **Alles-Spieler**, dann ist meine Aussage ein Teil einer großen Aufzählung, was alles dazugehört, u. a. auch, dass das Erwachsene in dir Klarheit finden muss oder darf oder will oder auch nicht. Auch das gehört dazu ... und noch vieles mehr ...

Anhand dieser gesamten Aufzählungen von Möglichkeiten lässt sich ansatzweise erkennen, wie vielfältig wir allein durch die Rollenwechsel unser Leben und unsere Gefühle gestalten können. Dazu muss sich unser Umfeld nicht groß verändern. Die Aussage „*Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden*“ hat sich auch nicht verändert – und du hast eben miterleben können, aus wie vielen Perspektiven wir auf diese Aussage schauen und sie interpretieren und empfinden können.

Ich lade dich dazu ein, in deinem Alltag spielerisch viel öfter die Rollen zu wechseln und damit zu experimentieren, welche neuen Welten sich dadurch in dir öffnen.

Trainiere dich darin, in jeder Situation zu reflektieren: Wessen Ziel wird gerade verfolgt? Wo wirkt welches Ziel? In welcher Rolle befinde ich mich? Wie fühle ich mich, wenn ich ein anderes Ziel verfolge und damit eine andere Rolle einnehme?

Probiere aus, in verschiedenen Situationen verschiedene Rollen einzunehmen und zu beobachten, wie sich das auf deine Gefühle auswirkt. Werde auf diese Weise allmählich zur „Meisterin des Rollenwechsels“ und damit zur „Meisterin über Gefühle“.

Gleichzeitig lade ich dich dazu ein, viel öfter deine Mitmenschen zu erforschen und genauer hinzuschauen, aus welcher Rolle derjenige gerade gesprochen hat, wie der andere seine Aussagen gemeint hat, was für Wünsche, Ziele und Bedürfnisse der andere gerade hat. Trainiere deinen **Blick auf Ziele und auf die entsprechenden Rollen**.

Wichtig dabei ist immer Folgendes: Die Ziele beeinflussen, in welcher Rolle man sich befindet. Möchtest du also bestimmen, wer sich gerade in welcher Rolle befindet, dann hängt die Rollenverteilung davon ab, auf welches Ziel du gerade schaust. Schaust du auf **das Ziel einer Lehrerin, ihrem Schüler etwas so zu erklären, dass er es verstehen kann**, dann ist auf dieses Ziel bezogen die Lehrerin in der Spieler-Rolle und der Schüler in der Mitspieler-Rolle. Hat der Schüler aber eine Frage gestellt und du schaust jetzt auf **das Ziel des Schülers, etwas verstehen zu wollen**, dann befindet sich bezogen auf *dieses* Ziel der Schüler in der Spieler-Rolle und die Lehrerin ist mit ihrer Antwort in der Mitspieler-Rolle.

So gesehen kann man sich also in verschiedenen Rollen gleichzeitig befinden, wenn man verschiedenen Zielen gleichzeitig folgt. Damit also keine Verwirrung in der Rollenverteilung passiert, sei dir immer bewusst, dass du zuerst klar bekommen musst, auf welches Ziel du gerade deine Aufmerksamkeit lenkst. Um welches Ziel geht es jetzt gerade? **Auf dieses eine Ziel bezogen kannst du dann die dazugehörige Rollenverteilung klar erkennen und es entstehen keine Widersprüche.**

Überall wirken Wünsche

Mach dir bewusst, dass überall in jedem Menschen Wünsche wirken. Jeder hat Wünsche nach angenehmeren Gleichgewichten oder möchte seine Gleichgewichte aufrechterhalten. Jeder Wunsch, jedes Bedürfnis, jedes Ziel, jede Gewohnheit – alles gehört zum großen Ganzen dazu. Nichts ist grundsätzlich „falsch“. Ob etwas falsch oder richtig ist, hängt immer von dem jeweiligen Wunsch ab, auf den man sich konzentriert. Bezogen auf einen Wunsch oder ein Ziel oder eine Gewohnheit gibt es immer „falsch und richtig“.

Überall sind Wünsche, Bedürfnisse, Ziele, Gewohnheiten, Sehnsüchte. Alles ist das Wünschende. Das ist die Basis unseres Lebens.

Beobachte dieses Wünschende von außen.

Und nun betrachte jeden inneren und äußeren Konflikt als ein völlig natürliches Phänomen. Dieses Phänomen entsteht, wenn zwei unterschiedliche Wünsche sich begegnen und sich gegenseitig auf sich selbst bezogen als „falsch“ einstufen. Der andere Wunsch gehört zum eigenen Wunsch nicht dazu.

Dadurch wird ein neuer Wunsch geboren:

Wie und wo findet man das neue Gleichgewicht, in dem sich dieses natürliche Konflikt-Phänomen zwischen diesen beiden Wünschen auflösen kann?

Kläre immer die Rangfolge

Es gibt immer nur **einen** Hauptwunsch, **ein** Hauptziel, dem sich alle anderen Wünsche unterordnen (**Konzentration** auf ein einziges Ziel – innerhalb eines Menschen oder einer Gruppe). Demnach gibt es im Kontakt zwischen zwei Menschen oder in einer zusammenarbeitenden Gruppe immer **eine*n** Chef*in, die/der bestimmt, was zum Ziel dazugehört und was nicht. Das einzige, das sich flexibel gestaltet, ist der Zeitraum, in welchem ein Ziel Vorrang hat. Ziele können blitzschnell wechseln – so schnell, wie wir unsere Aufmerksamkeit von einer Sache auf eine andere Sache lenken. Sobald sich jemand nicht an das aktuelle Ziel als Mitspieler anpasst, sondern ein eigenes Ziel ins Spiel bringt, wechselt die Aufmerksamkeit und damit das Hauptziel. Ist ein anderer mit diesem Wechsel nicht einverstanden, dann wird ein Klärungsprozess notwendig, in welchem das aktuelle Hauptziel bestimmt wird und damit auch, wer aktuell Chef*in ist. Bei dieser Klärung kann zum Vorschein kommen, wie dringlich oder schmerzvoll die einzelnen Ziele sind. Denn wenn zwei oder mehr Personen um die Aufmerksamkeit und um den Vorrang kämpfen, entsteht eine Art schmerzvoller Krieg. Und der hat einen klaren Hintergrund: die Heilungshierarchie.

Was ist eine Heilungshierarchie?

In unserer Gesellschaft gibt es eine lebenswichtige Rangfolge, die ich „Heilungshierarchie“ genannt habe.

Eine Heilungshierarchie entsteht, wenn eine seelische oder körperliche Verletzung besondere Aufmerksamkeit benötigt, um geschützt zu sein und in Ruhe heilen zu können.

Ein einfaches Beispiel für eine Heilungshierarchie im Straßenverkehr: Sobald es einen Unfall mit Verletzten gibt, wird von anderen Menschen sofort Erste Hilfe geleistet. Die Hilfe bekommt *Vorrang*. Alle anderen Ziele werden hintangestellt. Außerdem wird sofort der Krankenwagen gerufen. Alles konzentriert sich also darauf, die Verletzten zu retten. Auch der Krankenwagen bekommt *Vorrang*. Jedes Auto ist verpflichtet, dem Krankenwagen Platz zu machen, damit er möglichst schnell zu den Verletzten gelangen kann. Dieser Vorrang ist eine Hierarchie, die einem Heilungsprozess dient. Eine Heilungshierarchie.

Eine Heilungshierarchie entsteht auch, wenn sich ein Mensch an eine vergangene seelische oder körperliche Verletzung erinnert und nun befürchtet, dass es sich demnächst wiederholen wird. Er reagiert auf diese Befürchtung mit einem Schutzverhalten (Angst, Rückzug oder umgekehrt: Kontrollbedürfnis, Dominanz). In dem Fall benötigt diese Befürchtung besondere Aufmerksamkeit und erhält Vorrang. Auch hier ist das Ziel der alten Wunde: Bedürfnis nach Schutz und ein ruhiger und verständnisvoller Rahmen, um nachträglich heilen zu können.

Bei jedem Menschen können sich ungelöste seelische Verletzungen und damit Befürchtungen aktivieren, so dass dieser Mensch in irgendeinem Zusammenhang mit seinem Schutzverhaltensmuster vermehrt Aufmerksamkeit braucht und sich in den Vordergrund drängelt (sich Vorrang gibt).

Meine Empfehlung in so einer Situation: Nimm dies ernst. Sei dir bewusst: Wenn du an seiner Stelle sein Leben gelebt hättest, würdest du jetzt genauso handeln wie er. Nimm den anderen mit seiner Heilungshierarchie ernst, ohne dich dabei verpflichtet zu

fühlen, dich nach dem anderen zu richten. Du bist berührt vom Schicksal des anderen, hast Mitgefühl und wünschst für alle – auch für dich – aus ganzem Herzen das Allerbeste.

Bleib dir klar, dass das Schicksal und die Heilungshierarchie des anderen nichts mit dir selbst zu tun hat. Du bleibst frei in deiner Entscheidung, ob und wie lange du als Mitspieler für diese Heilungshierarchie zur Verfügung stehst oder dich als Nicht-Spieler raushältst.

Reagiere nicht damit, irgendetwas weghaben oder beenden zu wollen, sondern nimm komplett ernst, was gerade geschieht. Glaube an einen wichtigen Hintergrund, der gerade wirkt. Und dann beobachte, was sich entwickeln will. Dein Ernstnehmen ist bereits ein Heilungsangebot für dein Gegenüber, weil die meisten unverarbeiteten seelischen Verletzungen **durch Nicht-Ernstnehmen** geschehen sind.

.....

(Ende der gesamten Leseprobe)