

Olaf Jacobsen

# *Sich gegenseitig Heimat geben*



In den Top 15  
Psychologie Award  
2025

Die allumfassende würdevolle  
Lösung für unsere Gesellschaft:  
**die Mitfühlende Fürsorge-Rolle**

**"Erlebe" dieses Buch selbst - von Anfang an.**

"Dieses Denk-Modell ist kein Modell.

Es ist pures gefühltes Leben!"

"Eine völlig neue Richtung in der Lebenshilfe.

So etwas hab´ ich noch nie erlebt!"

"Ein absolut brillantes und erstaunlich wasserdichtes  
Konzept für glückliche Beziehungen und Kontakte."

"Das ist so neu, ich kann es einfach nicht einordnen.

Besser: Ich kann es jetzt *überall* sehen. Es  
passt in *jeden* Bereich, wo Menschen zusammen sind."

"Warum lag das so lange direkt vor unseren Augen -  
und wir haben es nicht gesehen?!!"

"Von äußerer Heimat zu innerer Heimat - und zurück."

"Ein Buch für *alle*: Helferinnen, Unterstützer, Therapeutinnen,  
Mitarbeiter als auch Führungspersonen, Lehrerinnen,  
Referenten, Politikerinnen, Familien, Sportgruppen uvm."

"... man kann es nicht beschreiben -  
man muss es selbst gelesen haben ..."

Vom Autor des langjährigen Bestsellers:

**"Ich stehe nicht mehr zur Verfügung** - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben"

# LESEPROBE

Olaf Jacobsen

## *Sich gegenseitig Heimat geben*

Die allumfassende Lösung  
für unsere Gesellschaft:  
die Mitfühlende Fürsorge-Rolle

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 die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

### **Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?**

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Teilnehmer:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 6.1.2025 Olaf Jacobsen Verlag  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
[www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)  
[ojaverlag@in-resonanz.net](mailto:ojaverlag@in-resonanz.net)  
**Aktueller Stand: 27.3.2025**

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 & Foto Seite 157: StockSnap, people-2587249,  
abgerufen von pixabay.com am 5.1.2025

Foto Seite 8: Olaf Jacobsen (2023)

Foto Seite 174: orchestra-6312709, solmaiororquestra,  
abgerufen von pixabay.com am 11.1.2025

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

ISBN 978-3-936116-89-2 (PDF)

Dieses E-Book mit dem Titel „**Sich gegenseitig Heimat geben**“ ist bereits am 6.1.2025 erschienen. Man konnte es seitdem frei (Open Source) als PDF-Datei auf der folgenden Website bis zum 29.3.2025 herunterladen:

<https://das-metakonzept.de/Sich-gegenseitig-Heimat-geben.html>

**Nach Markengesetz §§ 5, 15 ist damit seit dem 6.1.2025 der Titel dieses Buches „Sich gegenseitig Heimat geben“ geschützt und es gilt das Urheberrecht für das gesamte Werk.**

Dies ist nun die Leseprobe für das Buch und E-Book mit dem Stand vom 27.3.2025, die es beide seit 1.4.2025 im Handel zu kaufen gibt.

# Inhalt

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Gebrauchsanweisung für dieses Buch                           | 8   |
| <b>In Rollen denken</b>                                      | 10  |
| Die allumfassende würdevolle Lösung                          | 11  |
| Die wundervolle „Weltformel“                                 | 28  |
| Die eigene Rolle frei wählen                                 | 39  |
| Das große Menschheits-Potenzial                              | 50  |
| Das neue Menschen-Paradigma                                  | 67  |
| Auf welche Bestrebung fokussiere ich?                        | 78  |
| Die Rollen des NeuroSonanz-Modells                           | 87  |
| Würdevolle Zaubersätze                                       | 103 |
| Energievolle Rollenwechsel                                   | 120 |
| Resonanz zwischen Ziel und Umsetzung                         | 137 |
| <b>Die praktische Anwendung</b>                              | 155 |
| Alles über die „ <b>Mitfühlende Fürsorge-Rolle</b> “         | 157 |
| Alles über die „ <b>Liebevolle Führungsrolle</b> “           | 174 |
| Das Potenzial der „Resonierenden Empfindungen“               | 191 |
| Wenn eine Rolle tief berührt                                 | 216 |
| Welcher Zaubersatz für welche Rolle?                         | 222 |
| Die <b>Kern-Übung</b> : Ziele klar erkennen                  | 228 |
| Durch „Zielbezogene Wertungen“<br>zur würdevollen Menschheit | 236 |
| Das Bildungssystem in der würdevollen Gesellschaft           | 252 |
| Die revolutionäre Umsetzungstechnik                          | 263 |
| Praktischer Konstruktivismus                                 | 270 |
| Positive Denk- und Fühl-Alternativen                         | 280 |
| Räumliche Fühl-Inspiration                                   | 295 |
| Sich gegenseitig Heimat geben                                | 299 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Wie geht es weiter?                            | 313 |
| Danke                                          | 314 |
| <b>Anhang</b>                                  | 315 |
| Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen | 315 |
| Empathisches NeuroSonanz®-Coaching             | 316 |
| Über den Autor                                 | 316 |
| Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen           | 317 |
| Buch-Wahlmöglichkeiten                         | 319 |

## Gebrauchsanweisung für dieses Buch

„Rot“ – Du kennst diesen Begriff „Rot“. Du weißt, was damit gemeint ist. Eine Farbe.

Nun schreibe ich dir das Folgende auf: Stell dir vor, du wachst morgens gut gelaunt sehr früh auf, streckst dich ausgiebig, springst energievoll aus dem Bett – voller Vorfreude auf den Tag, schaust aus dem Fenster, hörst die Vögel, siehst den genialen blauen Himmel und kannst am Horizont gerade wundervoll den ersten strahlenden Rand der aufgehenden Sonne in **Rot** entdecken. Wenn du jetzt diesen Begriff „Rot“ liest, fühlt es sich für dich garantiert anders an als in der ersten Zeile. Jetzt steht dieser Begriff in einem bestimmten Zusammenhang.

So baue ich dieses Buch auf. Ich achte darauf, dass ich dir bestimmte Zusammenhänge Schritt für Schritt, Abschnitt für Abschnitt zur Verfügung stelle, mit denen du dann dein Leben auf neue Weise mit einem neuen Hintergrundwissen in einem neuen Rahmen neu betrachten kannst.

Mein Tipp, wie du dieses Buch lesen kannst, ist daher ganz einfach: Lies es Schritt für Schritt von vorne durch. Einen Abschnitt nach dem anderen. Lass dir dabei immer Zeit, damit sich alles in dir allmählich an die neuen Sichtweisen gewöhnen und sie integrieren kann. Natürlich kann es auch dazugehören, einen Abschnitt mehrfach zu lesen, bevor du weitergehst.

Solltest du die Neugierde haben, im Buch zu blättern und quer zu lesen, dann gehört auch das dazu. Allerdings kann es vorkommen, dass du weiter hinten zwar das Geschriebene verstehst („Rot“), du aber nicht merkst, dass dir für ein tieferes Verständnis der dort verwendeten Begriffe und Beschreibungen die vorigen

Schritte und die Zusammenhänge und Hintergrundsichtweisen im Buch fehlen.

Liest du das Buch stattdessen der Reihe nach, dann stehen dir viel mehr innere Verknüpfungen zur Verfügung, die beim Lesen aktiviert und erinnert und trainiert werden.

Du hast die Wahl.

Folge gerne deinem Bauchgefühl und lass dich von deinem Gefühl führen. Lies so, wie du lesen möchtest. Mein eigenes Bauchgefühl führt mich immer noch am stimmigsten – stimmiger als jeglicher Tipp von außen. Vielleicht kennst du das auch von dir.

Ich wünsche dir beim Lesen für dein Leben viele neue, erfrischende und faszinierende Aha-Erlebnisse.

Dein

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long vertical stroke at the bottom.

Karlsruhe, im März 2025



*In Rollen  
denken*

## Die allumfassende würdevolle Lösung

Amalia öffnet die Tür und schaut Sophia an. Sophia liest gerade.

„Du?“

Sophias Augen wandern noch eine Zeile entlang, dann hebt sie ihren Kopf.

„Ja?“

„Kannst du mir mal den Rücken kratzen?“

„Klar.“

„Es juckt so!“

„Oje ... na, dann will ich mal mein Bestes geben! Wo soll ich denn kratzen?“, fragt Sophia mitfühlend.

„Fang mal in der oberen Mitte an.“

„Da?“

„Und jetzt ein bisschen weiter nach rechts.“

„So?“

„Nee, noch ein kleines Stück nach unten... Ja, da. Jetzt noch etwas kräftiger.“

„Könnte es dir helfen, wenn du deinen Pullover ausziehst?“

Amalia zögert kurz. Dann entscheidet sie: „Nö, das ist nicht nötig. Wenn du etwas stärker drückst, genügt das schon.“

„... Mach' ich's so richtig?“

„Ja, genau ... hmmm ... wunderbar ... Das ist gut so. – ... Ach, jetzt hast Du aufgehört. Ich glaube, du hast mich missverstanden. Ich meinte: Das *tut* gut so. Nicht: Jetzt ist genug. Magst du noch ein bisschen weitermachen?“

„Ach so. Ja, klar. Ich wechsele mal die Hand, weil es für die eine Hand gerade zu anstrengend wird. ... War das die Stelle?“

„Ja, genau. Sehr gut! ... upps, jetzt bist du verrutscht. Geh mal wieder ein bisschen höher ... Ja, genau.“

„Soll ich mal etwas schneller rubbeln?“

„Ja, probier's mal .... ahh, das ist noch besser. Super. ... So ... ich glaube, das genügt jetzt. Vielen lieben Dank!“

„Sehr gerne!“

Ich wette, diese Situation zwischen Amalia und Sophia empfindest du als etwas vollkommen Normales, oder? Vielleicht hast du es daheim auch schon so ähnlich erlebt. Sicherlich hast du *nicht* sofort gedacht: „Wow! In dieser Situation ist ja die Rettung unserer Menschheit zu erkennen! Und damit auch die Rettung unseres Heimat-Planeten!! Genial!!“

Du hast auch bestimmt *nicht* entdeckt, dass in dieser Situation die würdevolle Lösung ganz vieler psychischer oder emotionaler Probleme versteckt ist. Diese Situation zeigt Lösungen für unterschiedlichste Menschen in den unterschiedlichsten Kulturen (ich übertreibe nicht!). Du hast sicherlich *nicht* sofort gesehen, dass diese Situation die Basis jeglicher Menschlichkeit ist und dass durch so eine Situation freies kreatives Wachstum, Geborgenheit und Heimatgefühle gefördert werden, oder?

Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Selbstzufriedenheit, Lebensfreude, Menschenwürde, Werte, Mitgefühl, Empathie,

Potenzialentfaltung, Kooperation, Unabhängigkeit in Verbundenheit uvm. erhalten hier ihren Raum. Es ist so unglaublich umfassend und integrierend und lösend und klärend und würdevoll, dass es mir schwerfällt, es gleich zu Beginn so in Worte zu fassen, dass es nicht übertrieben wirkt und doch „auf den Punkt“ gebracht wird. Trotzdem werde ich es versuchen, dir dieses riesige Potenzial so klar wie möglich auszuformulieren und zur Verfügung zu stellen. Ich lade dich dazu ein, ganz allmählich in diese neue, umfassende und äußerst hilfreiche Sichtweise beim Lesen Seite für Seite hineinzuwachsen.

In dieser vollkommen normalen und selbstverständlichen Situation zwischen Amalia und Sophia steckt eine „Formel“, die wir auf unglaublich vieles (auf alles?) übertragen können. Sie schenkt uns eine wundervolle Orientierung im würdevollen und glücklichen Miteinander – sogar für unseren Umgang mit uns selbst. Diese Formel zeigt uns auch genau, wie wir uns gegenseitig ein wundervoll tief berührendes Heimatgefühl geben können – überall. Im Grunde ist es eine „Weltformel“ für pures gemeinsames Glück in allen Lebensbereichen (und ich übertreibe wirklich nicht!).

Bei dieser Weltformel für gemeinsames Glück spielen zwei Rollen eine „Hauptrolle“. Damit du diese beiden Rollen allmählich immer besser verstehen und auch gefühlsmäßig nachvollziehen kannst, beschreibe ich dir hier eine weitere Situation:

Ich sitze am Computer und schreibe dieses Buch. Meine zehn Finger fliegen über die Tasten, denn meine Gedanken fließen und die Ideen ergießen sich euphorisch mithilfe meiner Finger in die Tastatur. Dabei beobachte ich, wie in dem Buch-Dokument auf dem Bildschirm meine Gedanken zu Worten werden. Weil ich u. a. Pianist bin, konnte ich mir damals als Musikstudent das Zehn-Finger-Schreiben recht schnell beibringen.

Seitdem dienen mir meine flinken Finger beim flüssigen Verfassen von Texten.

Jacqueline kommt zu mir, stellt sich neben mich, beobachtet, wie ich ununterbrochen tippe und sagt in ruhigem Tonfall:

„Flechte mir mal meine Haare.“

Während meine Finger weiter aktiv sind und neue Ideen in meinem Kopf nachfließen und Schlange stehen und darauf warten, ebenso noch ausformuliert zu werden, habe ich Jacquelines Kommen und ihre Anweisung nebenbei mitbekommen. Ich bleibe im Flow, lasse meine Ideen weiter fließen und gehe davon aus, dass es bald einen Moment geben wird, in dem ich meinen Gedankengang für einen kurzen Moment lockerlassen kann. Äußerlich reagiere ich *nicht* auf Jacqueline und unterbreche dadurch meinen Flow auch nicht. Alles kann weiter ungestört aus mir herausströmen.

Jacqueline wartet ganz liebevoll und geduldig.

Tatsächlich merke ich am Ende des eben geschriebenen Absatzes, dass ich hier pausieren kann. Ich wende mich ihr zu, wir lächeln uns an und ich sage: „Gerne!“ – ungefähr zwanzig Sekunden, nachdem sie mir die Anweisung gegeben hat.

Ich stehe auf, stelle mich hinter sie und flechte ihre Haare. Ihr rechter Arm hängt leicht angewinkelt aber unbeteiligt herunter, die Hand spastisch zu einer leichten Faust geformt. Seit ihrer Hirnblutung vor acht Jahren kann sie ihn kaum einsetzen. Inzwischen nutzt sie ihn wieder zum Licht-an-und-aus-Schalten (Kippschalter an der Wand), zum Stabilisieren der Salatschleuder oder zum Festhalten des Reißverschlusses ihrer Jacke, während die andere Hand einfädelt.

Nachdem ich die Haare geflochten habe, umarmen wir uns, soweit es mit einem Arm möglich ist.

„Danke.“

„Immer wieder gerne.“

Wir geben uns einen Kuss und anschließend geht sie (in ihrem vorsichtigen Tempo) ins Bad und ich setze mich wieder an den Computer und tauche wieder ein.

Wir sind glücklich miteinander.

Was haben die Rücken-Kratz-Szene und die Haare-Flecht-Szene gemeinsam? Welche Gemeinsamkeiten lassen uns eine „Formel“ entdecken, die wir auf ganz viele Situationen in unserem Alltag übertragen können?

Es sind zwei Personen beteiligt. Eine Person hat einen Wunsch (oder eine Vorstellung oder ein Ziel oder ein Bedürfnis) und benötigt eine andere Person für die Wunscherfüllung. Die andere Person stellt sich diesem Wunsch gerne zur Verfügung. Dadurch ergibt sich eine natürliche Rollenverteilung: die Rolle, in der man sich etwas wünscht, kurz: die **Wunsch-Rolle**, und die **Helfer-Rolle**.

Die Person, die die Wunsch-Rolle hat, weiß meistens genau, was sie sich wünscht (z. B. einen wohligen Rücken, geflochtene Haare, ein glückliches Heimatgefühl usw.). Und wenn sie es mal nicht genau weiß, dann fühlt sie zumindest beim Ausprobieren, welcher Weg in die richtige Richtung und welcher in die falsche Richtung führt (so wie Amalia das auf ihrem Rücken spüren konnte). Ihren Wunsch, die Anweisungen und die Korrekturen teilt sie liebevoll der helfenden Person mit.

Die helfende Person steht sehr gerne zur Verfügung und würdigt den Wunsch der Person in der Wunsch-Rolle als den Wunsch dieser Person. Sie stellt ihre eigenen Ziele zurück und hilft voller Freude so gut sie kann. Dazu benötigt sie einen Auftrag oder genaue Anweisungen, damit sie immer besser verstehen kann, wie der Wunsch der wünschenden Person lautet und wie sie ihr optimal helfen kann. Dazu stellt die helfende Person entsprechende Fragen und macht Hilfsangebote. Beide unterstützen sich gegenseitig geduldig und liebevoll in diesem gesamten Lern- und Umsetzungsprozess und freuen sich gemeinsam über das erfolgreiche Ergebnis.

Es gibt aber auch viele Unterschiede dieser beiden Szenen. Ein Unterschied ist, dass Amalia und Sophia sich permanent austauschen. Dagegen hat mir Jacqueline nur eine einzige Anweisung gegeben. Alles andere war zwischen uns bereits geklärt.

Ein weiterer Unterschied ist, dass Amalia zu Beginn erst zwei Fragen stellt, *bevor* die Hilfe beginnt:

1. „Du?“ = übersetzt: „Darf ich deine Aufmerksamkeit haben?“ – eine Art Anklopfen.
2. „Kannst du mir mal den Rücken kratzen?“ = ausführlich: „Würdest du mir als Hilfe zur Verfügung stehen und mir helfen, mein Ziel zu erreichen, dass mein Jucken auf dem Rücken aufhört, indem du dort kratzt?“

Im Vergleich dazu beginnt Jacqueline gleich mit der *Anweisung*:

„Flechte mir mal meine Haare.“

Dieser Unterschied ist eigentlich kein Unterschied, denn Jacqueline und ich haben alles, was vor die Anweisung gehört (Anklopfen und eine bestimmte Hilfe anfragen), bereits generell

besprochen. Es gilt für immer: Sie braucht mich nicht zu fragen, ob sie meine Aufmerksamkeit bekommen darf, sondern sie darf mir gegenüber gleich „mit der Tür ins Haus fallen“. Ich stehe ihr grundsätzlich immer zur Verfügung – wenn auch manchmal zeitlich verzögert. Sollte es für sie dringend sein, kann sie ihrer Anweisung hinzufügen: „Es ist dringend.“ Dann reagiere ich auf jeden Fall *sofort*.

Außerdem habe ich sie gebeten, mir keine Anweisung mit Fragezeichen zu geben, also nicht: „Kannst du mir mal meine Haare flechten?“ Sondern ich habe mir gewünscht, dass sie für mein Unbewusstes gleich eine konkrete und liebevolle Anweisung gibt: „Flechte mir mal meine Haare.“

Auf eine Frage reagiert mein Unbewusstes nämlich mit der Bestrebung, auf diese Frage antworten zu wollen. Das heißt: Würde sie mich fragen, ob ich ihr mal die Haare flechten kann, dann spüre ich in mir, wie sich mein Schreibfluss für eine Antwort unterbricht: „Ja, gleich...“. Das ist für mich ein zusätzlicher – wenn auch geringer – Energieaufwand und bringt mich innerlich aus dem Fluss.

Gibt sie mir aber einfach die Anweisung wie eine Art liebevollen Befehl, dann ist der Befehl sofort in meinem Unbewussten als „Programmierung“ abgespeichert. Dabei erwartet Jacqueline keine Antwort, sondern sie wartet nur auf meine Umsetzung. Ich kann noch in meiner „kreativen Trance“ bleiben, mein Schreibfluss kann in Ruhe zu Ende fließen – und anschließend wird meine innere Programmierung wirksam und ich setze einfach ihre Anweisung um. Für mich persönlich fühlt sich das sehr energiesparend und damit sehr gut an. Es gibt kein „Störungsgefühl“ oder ähnliches. Jacqueline setzt diesen Wunsch von mir gerne um und gibt mir immer wieder geduldige liebevolle Anweisungen, sobald sie Hilfe benötigt. Dabei wartet sie, bis ich als

Helfer diese Anweisung umsetze. Oft sind es nur wenige Sekunden.

Ich demonstriere dir diesen energetischen Unterschied zwischen dem Fragen-Stellen und dem Anweisung-Geben, indem ich die Situation mit Amalia und Sophia verändere. Ich transformiere Amalias Anweisungen in Fragen. Beobachte, wie du dich jetzt beim Lesen dieser Situation fühlst – im Vergleich zu vorhin:

Amalia geht zu Sophia.

„Du?“

„Ja?“

„Kannst du mir mal den Rücken kratzen?“

„Klar.“

„Kennst du es, wenn es so heftig am Rücken juckt und man kommt nicht ran?“

„Oje, ... ja, das kenne ich ... Na, dann will ich mal mein Bestes geben! Wo soll ich denn kratzen?“

„Könntest du mal in der oberen Mitte anfangen?“

„Ja, kann ich. Da?“

„Und könntest du ein bisschen weiter nach rechts gehen?“

„Ja, kann ich auch. So?“

„Könntest du vielleicht noch ein kleines Stück weiter nach unten rutschen?“

„Mach` ich.“

„... Ja, da. Und wäre es möglich, dass du noch etwas kräftiger kratzt?“

„Ja, ist möglich“, reagiert Sophia und hat eine Idee: „Könnte es dir vielleicht helfen, wenn du deinen Pullover ausziehst?“

Amalia zögert kurz. Dann entscheidet sie: „Wäre das für dich in Ordnung, wenn ich meinen Pullover anlasse? Ich glaube, wenn du etwas stärker drückst, genügt das schon, was meinst du?“

„Ja, klar, ist für mich in Ordnung... Mach´ ich´s so richtig?“

„Ja, genau ... hmmm ... wunderbar ... Das ist gut so. – ... Ach, jetzt hast du aufgehört. Könnte es sein, dass du mich missverstanden hast? Ich meinte: Das *tut* gut so. Nicht: Jetzt ist genug. Magst du noch ein bisschen weitermachen?“

„Ach so. Ja, klar. Ich wechsele mal die Hand, weil es für die eine Hand gerade zu anstrengend wird. ... War das die Stelle?“

„Ja, genau. Sehr gut! ... upps, jetzt bist Du verrutscht. Wäre das in Ordnung, wenn du mal wieder ein bisschen höher gehst? ... Ja, genau.“

„Soll ich mal etwas schneller rubbeln?“

„Möchtest du das mal probieren? .... Ahh, das ist noch besser. Super. ... So ... Könntest du jetzt wieder aufhören? Ich glaube, das genügt jetzt. Vielen lieben Dank!“

„Sehr gerne!“

In dieser Situation wirkt Amalia ganz anders, oder?

Wenn ich mir vorstelle, ich wäre Sophia und würde diese vielen Fragen von Amalia hören, dann fühlt sich für *mich* diese Situation anstrengender an als die erste Situation, die ich zu Beginn des Buches beschrieben habe. Wie ging es dir beim Lesen?

In Amalias Fragen sind zwar Anweisungen eingebettet – aber es sind und bleiben Fragen. Und eine Frage ruft nach einer Antwort, während gleichzeitig die Antwort gar nicht wirklich gewollt ist. Man fragt aus „Höflichkeit“. Man fragt indirekt immer wieder neu, ob das Gegenüber für diese nächste Anweisung zur Verfügung steht.

Doch jede Frage führt auf der Gefühlsebene zu einer zusätzlichen unbewussten Antwort-Aktivität im Gegenüber (zumindest bei mir). Weil aber diese Antwort gar nicht wirklich erwünscht ist, wirkt das widersprüchlich. Möglicherweise führt es im Helfer zu dem Gefühl, durch diese vielen Fragen des Wünschenden „ge-nervt“ zu sein. Oder wie geht es dir beim Helfen?

„Sag doch mal genau, was du eigentlich willst!“ So eine Aufforderung eines Helfers entsteht aus dem Wunsch des Helfers heraus, am liebsten klare Anweisungen zu erhalten, damit das Helfen leichter geht und es sich besser anfühlt. Das können wir nun besser nachvollziehen, wenn uns die „automatische Antwort-Reaktion“ unseres Unbewussten klar geworden ist.

Also lautet die von mir angebotene Alternative: Wenn es sich für dich genauso stimmig anfühlt, dann gib deinem helfenden Gegenüber eine *liebevolle* Anweisung mit der Offenheit, dass dein Gegenüber frei bleibt, deine Anweisung umzusetzen oder auch nicht. Gleichzeitig bleibt dein Gegenüber frei zu bestimmen, *wann* es deine Anweisung umsetzen möchte.

Allerdings kann es auch davon abhängen, mit wem du gerade Kontakt hast. Wenn du jemandem einfach so liebevolle Anweisungen gibst, könnte dein Gegenüber diese auch als „Befehle“ umdeuten und eine Abwehr dagegen aufbauen. Dein Gegenüber schützt sich vor „Fremdbestimmung“. Und das wiederum zeigt, dass Anweisungen und Befehle tatsächlich innerlich wir-

ken, denn sonst müsste man sich gegen diese Wirkung ja nicht wehren.

Daher ist es empfehlenswert, zu Beginn grundsätzlich die helfende Person zu fragen, auf welche Weise sie deine Anweisungen erhalten möchte und wie sie sich beim Helfen wohl fühlt. Sollst du jedes Mal neu fragen? Oder sollst du einfach klare und liebevolle Anweisungen geben – und dann geduldig warten?

Habt ihr das geklärt, dann sprichst du in Zukunft deine Anweisungen in der Wunsch-Rolle so aus, wie sich dein Gegenüber in der Helfer-Rolle wohl fühlt. Entweder in Fragen verpackt – oder als direkte liebevolle Anweisung – vielleicht noch mit einem „Bitte“ verknüpft: „Bitte flechte mir meine Haare.“

Ich persönlich brauche so ein „Bitte“ nicht. Jacqueline kann es gerne weglassen und ihre Anweisung als „reinen liebevollen Befehl“ formulieren. So ist es für mich und mein Unbewusstes am angenehmsten.

**Solche gemeinsamen Klärungen und Absprachen sind die Basis dafür, sich gegenseitig Heimat zu geben.**

Bisher habe ich zur Vereinfachung die Begriffe „Wunsch-Rolle“ und „Helfer-Rolle“ verwendet. Nun führe ich neue Begriffe ein, auch wenn sie etwas komplexer sind. Weil ich sie im gesamten Buch verwende, halte ich es für sinnvoll, wenn man sich jetzt schon an diese komplexen Begriffe gewöhnt.

Die Wunsch-Rolle nenne ich: **„Liebevolle Führungsrolle“**.

Die Helfer-Rolle nenne ich: **„Mitfühlende Fürsorge-Rolle“**.

Außerdem werde ich in Zukunft für den Begriff „Wunsch“ meistens den Begriff **„Ziel“** verwenden. Denn ich gehe davon aus, dass wir alle permanent nach etwas streben und daher bewusst

oder unbewusst Ziele haben. Der Begriff „Ziel“ ist die Variable, in die wir alle zielstrebigsten Begriffe einsetzen können, wie z. B. Wunsch, Wille, Bedürfnis, Vision, Bestrebung, Absicht, Vorsatz, Zweck, Intention, Verlangen, Gleichgewicht, Gewohnheit (die man aufrechterhalten will) usw.

Amalia hatte das *Ziel*, dass das Jucken auf ihrem Rücken aufhört oder erträglicher wird.

Jacqueline hatte das *Ziel*, dass ihre Haare geflochten sind.

Ich habe hier das *Ziel*, ein neues Buch zu veröffentlichen.

Du hast das *Ziel*, die Inhalte, die ich hier aufgeschrieben habe, mit deinen Augen und deinem Verstand und vielleicht auch mit deinem Herzen nachzuvollziehen, also zu verstehen. Wäre dies eine fremde Sprache für dich, dann würdest du das Buch wieder schließen und sagen: „Kann ich nicht lesen. Ich verstehe diese Sprache nicht.“ Dein *Ziel* nach Verständnis kannst du mit einer dir fremden Sprache nicht erreichen.

Ben arbeitet als Taxi-Fahrer und hat das *Ziel*, mit dieser Arbeit seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Er steht am Bahnhof und wartet auf Kundschaft. Finn ist gerade mit dem Zug angereist, eilt aus dem Bahnhof und öffnet die Tür von Bens Taxi. Er hat das *Ziel*, vom Taxi an einen bestimmten Ort gebracht zu werden.

„Sind Sie noch frei?“

„Ja, klar. Steigen Sie ein.“

Finn plumpst auf den Beifahrersitz und stellt seine Tasche zwischen seine Füße. Ben beobachtet es:

„Sie können Ihre Tasche auch gerne in den Kofferraum legen.“

„Danke, aber ich brauche sie hier. Da ist mein Handy drin.“

„Wo soll es denn hingehen?“

„Bitte bringen Sie mich in den Unternehmensweg 5. Und ich habe es etwas eilig. Deshalb freue ich mich, wenn Sie den schnellsten Weg wählen, auch wenn der Weg eventuell weiter sein sollte.“

Ben kennt die Route zum Unternehmensweg, gibt aber trotzdem in seinem Navi die Adresse ein, weil er nach einem Stau Ausschau hält. Es ist aber nichts zu sehen. Also kann er die ihm bekannte kürzeste Route fahren. Er stellt das Taxameter an und fährt los.

Auch diese Szene kennen wir alle auf ähnliche Weise. Die Rollenverteilung ist klar:

Ben steht als Taxi-Fahrer für die Beförderungsziele anderer Menschen zur Verfügung und befindet sich dadurch bezogen auf die Ziele seiner Kundschaft in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**.

Finn hat das Ziel, vom Taxi in den Unternehmensweg gebracht zu werden. Damit ist er in der **Liebevollen Führungsrolle**, weil er die Anweisungen gibt, wohin der Taxi-Fahrer fahren soll und dass er den Unternehmensweg möglichst schnell erreichen soll. Der Kunde ist König.

Allerdings können wir die Szene auch anders betrachten. **Es kommt darauf an, auf welches Ziel wir schauen!** Konzentrieren wir uns auf das Ziel von Ben, durch seine Tätigkeit als Taxi-Fahrer Geld verdienen zu wollen, dann ist die Rollenverteilung **bezogen auf dieses Geld-Verdienen-Ziel** eine andere:

Ben ist in der **Liebevollen Führungsrolle**, denn er gibt den Preis für seine Tätigkeit an. Er bestimmt am Ende der Fahrt, was die Fahrt kostet. Durch die Nennung des Betrags („Das macht exakt 25 €“) gibt er indirekt die Anweisung: „Geben Sie mir 25 € dafür, dass ich Sie hierher gebracht habe.“

Finn steht dem Geldverdienen von Ben in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** zur Verfügung, indem er am Ende der Fahrt Ben das Geld gibt, das er sich wünscht – sogar noch mit einem zusätzlichen Trinkgeld.

Bezogen auf die Tatsache, dass das Taxi Ben gehört und er das *Ziel* hat, dass das Taxi sauber bleibt und er sich als Fahrer in seinem Taxi wohl fühlt und deswegen nicht geraucht werden darf, ist er ebenso in der **Liebevollen Führungsrolle** und bestimmt die Verhaltensregeln im Taxi.

Finn steht diesen Verhaltensregeln als Fahr-„Gast“ in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** zur Verfügung und passt sein Verhalten entsprechend an.

Bei diesen Rollenverteilungen, die ich dir hier vorstelle, ist es also *nicht* so, dass sich eine Person fest in einer Rolle befindet und die andere Person fest in der anderen Rolle. Es ist *nicht* so wie in einem Theaterstück, in welchem jeder Schauspieler für die Dauer des Stücks eine feste Rolle hat. Sondern jeder bestimmt durch seine *eigene Aufmerksamkeit* die Rollenverteilung selbst. **Deine eigene subjektive Rollenverteilung hängt davon ab, auf welches Ziel du deine Aufmerksamkeit lenkst!**

Wenn du in ein Taxi steigst und auf dein eigenes Ziel schaust, wohin du möchtest, dann hast du Klarheit und befindest dich gegenüber dem Taxi-Fahrer in der **Liebevollen Führungsrolle**. Wenn du aber am Taxi-Stand von außen auf das Taxi und

den Taxi-Fahrer schaut, dich auf *seine* Ziele konzentrierst, dich also fragst, ob der Fahrer eine Pause macht oder ob er gerade zur Verfügung steht und wie viel er für die Fahrt verlangen wird, dann befindest du dich bezogen auf *diese* Ziele des Taxi-Fahrers in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**. Konzentrierst du dich wieder auf die Frage, ob dir die Fahrt zu teuer wäre, dann schaut du auf *dein* Ziel, Geld zu sparen. Hier bist du wieder in der **Liebevollen Führungsrolle** und entscheidest für dich selbst (gibst dir selbst die Anweisung), ob du das Taxi wählst oder den Bus nimmst.

Als ich Jacqueline ihre Haare flechten sollte, war sie **bezogen auf meinen Wunsch**, eine einfache Anweisung (ohne Frage und ohne „Bitte“) zu erhalten, in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** und ich in der **Liebevollen Führungsrolle**. Hätte sie mir wieder eine Frage gestellt („Kannst du mir mal die Haare flechten?“), dann hätte ich sie liebevoll korrigiert und ihr die Anweisung gegeben: „Das war eine Frage. Bitte gib mir eine einfache Anweisung 😊.“ – „Ach ja, stimmt. Danke für deine liebevolle Erinnerung 😊.“

Diese Tatsache, dass du allein durch deine Aufmerksamkeit auf Ziele deine Rolle bestimmst, macht das, was ich in diesem Buch beschreibe, so revolutionär. Denn du bist mit deiner eigenen Rollenverteilung **komplett unabhängig von deinem Umfeld**. Du bist nicht abhängig davon, welche Rolle du vom Umfeld zugewiesen bekommen hast. Stattdessen bist du immer frei, deine Aufmerksamkeit selbstständig auf unterschiedliche Ziele zu lenken und damit selbstständig und frei deine Rolle in jeder Sekunde neu zu bestimmen.

Ich schreibe hier als Autor mit dem Ziel, meine Gedanken und Erfahrungen und Vorstellungen auf für mich stimmige Weise in Worte zu fassen. Du liest dies gerade. Dabei bist du frei zu

entscheiden, in welcher Rolle du meine Beschreibungen liest. Bist du jetzt gerade eher die Person, die jemand anderem den Rücken massiert oder die Haare flechtet? Bist du also in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**? Schaust du hier beim Lesen auf *mich*, *meine* Ziele, *meine* Sichtweisen, Behauptungen und Hypothesen und versuchst *mich* so gut wie möglich zu verstehen und „mir zu folgen“? Dabei bist du dir bewusst, dass ich über meine Sichtweisen am besten Bescheid weiß? Und du versuchst, *mitzumachen* und alles, was ich beschreibe, so optimal wie möglich auf dein Leben zu übertragen? Weil du denkst, dass du es so tun „*solltest*“?

Oder bist du die Person, die selbst ihren Rücken massiert bekommen möchte und bist damit in der **Liebevollen Führungsrolle**? Bist du also beim Lesen auf *dich selbst* konzentriert, auf *deine eigenen* Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, und schaust bei jedem Absatz von mir, ob er *dir selbst* für *deine* Ziele hilfreich ist und ob ich durch meine Sätze, Aussagen und Behauptungen bei dir die richtigen Stellen angenehm berühre und massiere? Fragst du dich immer mal wieder: „Stimmt das für mich? Stimme ich dem zu? Hilft mir das in meinen Beziehungen zu anderen Menschen?“

Oder nimmst du die Rollen vielleicht auch abwechselnd ein? Mal liest du einen Absatz, versuchst ihn zu verstehen, betrachtest es als meine Sicht, der du zur Verfügung stehst oder nicht zur Verfügung stehst ... – mal ordnest du einen Absatz deinem eigenen Leben zu und merkst, wie es dir hilft und du bestimmte Situationen in deinem Leben anders betrachten oder besser verstehen kannst?

Wir sind frei, unsere Aufmerksamkeit frei zu lenken und die Rolle zu wählen, die wir gerade leben möchten. Das hat fantastische Konsequenzen für unsere Gefühlswelt. Denn zu jedem

**Ziel**, auf das wir schauen (fremdes oder eigenes), gehört eine **Rolle** (Fürsorge oder Führung) und zu jeder Rolle gehören bestimmte **Gefühle** (Unsicherheit oder Klarheit).

**Aufmerksamkeit → Ziel → Rolle → Gefühl**

Lenkst du deine Aufmerksamkeit von einem eigenen Ziel auf ein anderes, fremdes Ziel, dann änderst du dadurch deine Rolle und du änderst auch dein Gefühl. Ich demonstriere dir das später noch genauer – und du kannst immer wieder überprüfen, ob dir meine Formulierungen in deinem eigenen Leben für deine eigenen Ziele hilfreich sind.

Zunächst aber *will ich* dir endlich zeigen, wieso in dem allerersten Dialog zwischen Amalia und Sophia eine „wundervolle Weltformel“ versteckt ist (und du kannst dabei entscheiden, ob du meinem „Willen, dir etwas zu zeigen“ in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zur Verfügung stehst, oder ob du weiterhin in der Liebevollen Führungsrolle für dich überprüfst, ob dir meine Angebote bei *deinen* Zielen hilfreich sind – oder beides abwechselnd oder gleichzeitig).

## Die wundervolle „Weltformel“

Im Folgenden bilde ich den Dialog zwischen Amalia und Sophia noch einmal ab. Dazwischen füge ich stichwortartig und *kursiv* die entscheidenden Begriffe und Beschreibungen ein, die mit der Weltformel im Zusammenhang stehen. Anschließend komme ich direkt zur Weltformel.

Im Laufe des Buches werde ich diese Zusammenhänge mit vielen praktischen Beispielen immer weiter ausführen, so dass du die Möglichkeit hast, beim Lesen in Ruhe alles in deinem Verstand und Herz vielfältig zu vernetzen. Das gegenseitige Heimat-Geben wird dadurch immer klarer und einfacher und freier und schöner – vermute ich.

Amalia geht zu Sophia.

*Amalia konzentriert sich auf ihr eigenes Ziel, befindet sich dadurch in der **Liebevollen Führungsrolle** und wünscht sich Sophia als Helferin in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**.*

Amalia: „Du?“

*= Anklopfen*

Sophia: „Ja?“

*= Offenheit und Bereitschaft zur Kommunikation und indirekte Frage danach, was das Gegenüber wünscht*

Amalia: „Kannst du mir mal den Rücken kratzen?“

*= Frage, ob sich das Gegenüber für eine bestimmte Hilfe zur Verfügung stellt*

Sophia: „Klar.“

= *Zustimmen und damit Einnehmen der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle***

Amalia: „Es juckt so!“

= *indirekte Beschreibung des Ziels in Form einer Klage: Das Jucken soll aufhören.*

Sophia: „Oje ...“

= *Mitgefühl*

Sophia: „... na, dann will ich mal mein Bestes geben!“

= *eigenes Ziel von Sophia innerhalb der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**: beim Helfen ihr Bestes geben wollen.*

Sophia: „Wo soll ich denn kratzen?“

= *natürliche Unsicherheit in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**, woraus sich die Frage ergibt, wie man genau helfen soll.*

Amalia: „Fang mal in der oberen Mitte an.“

= *liebvolle Anweisung aus der **Liebevollen Führungsrolle** heraus*

Sophia: „Da?“

= *unsichere Nachfrage*

Amalia: „Und jetzt ein bisschen weiter nach rechts.“

= *liebvolle Anweisung*

Sophia: „So?“

= *unsichere Nachfrage*

Amalia: „Nee, noch ein kleines Stück nach unten... Ja, da. Jetzt noch etwas kräftiger.“

= *Korrektur, Anweisungen*

Sophia: „Könnte es dir helfen, wenn du deinen Pullover ausziehst?“

= *unsicheres Angebot*

Amalia zögert kurz. Dann entscheidet sie: „Nö, das ist nicht nötig. Wenn du etwas stärker drückst, genügt das schon.“

= *negative Wertung, Anweisung*

Sophia: „Mach´ ich´s so richtig?“

= *unsichere Nachfrage*

Amalia: „Ja, genau ... hmmm ... wunderbar ... Das ist gut so.“

= *positive Wertung*

Amalia: „Ach, jetzt hast du aufgehört.“

= *Beschreibung, was gerade passiert, mit indirekter negativer Wertung*

Amalia: „Ich glaube, du hast mich missverstanden. Ich meinte: Das *tut* gut so. Nicht: Jetzt ist genug.“

= *Geduld für natürliches Missverständnis, Erklärung*

Amalia: „Magst du noch ein bisschen weitermachen?“

= *Frage, ob Sophia nach ihrem Aufhören noch weiter in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** zur Verfügung steht*

Sophia: „Ach so. Ja, klar.“

= *Zustimmung*

Sophia: „Ich wechsele mal die Hand, weil es für die eine Hand gerade zu anstrengend wird. ... „

= *Kümmern um das eigene Wohlbefinden beim Helfen*

Sophia: „War das die Stelle?“

= *unsichere Nachfrage*

Amalia: „Ja, genau. Sehr gut! ... upps, jetzt bist Du verrutscht.“

= *positive und negative Wertung*

Amalia: „Geh mal wieder ein bisschen höher ... ja, genau.“

= *Korrektur / Anweisung, positive Wertung*

Sophia: „Soll ich mal etwas schneller rubbeln?“

= *unsicheres Angebot*

Amalia: „Ja, probier's mal ....“

= *Annahme des Angebots*

Amalia: „... ahh, das ist noch besser. Super. ... „

= *positive Wertung*

Amalia: „So ... ich glaube, das genügt jetzt.

= *Information, dass das Ziel erreicht ist*

Amalia: „Vielen lieben Dank!“

= *Mitteilung der Dankbarkeit für diese Hilfe*

Sophia: „Sehr gerne!“

= *nachträgliche Information über das Wohlfühlen beim Helfen: „Ich habe sehr gerne geholfen.“*

Was ist das Besondere an dieser Situation und an meinen kursiv gesetzten Beschreibungen? Wieso soll das eine „wundervolle Weltformel“ sein?

Was du eben gelesen hast, sind die *logischen Konsequenzen* der Weltformel. Die Weltformel selbst, die allem zugrunde liegt, lautet:

**„Alles strebt nach etwas.“**

Ich habe es als 28-Jähriger im Frühling 1996 wie folgt genannt (siehe dazu auch meine ersten drei Bücher):

**„Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht.“**

Inzwischen formuliere ich es so:

**„Jedes Element *ist* ein Wunsch nach Gleichgewicht.“**

Wir könnten es auch so sagen:

**„Überall sind Ziele.“**

Es gibt in unserer Gesellschaft die beiden allumfassenden Aussagen über das Universum: „Alles schwingt“ und „Alles fließt“ („panta rhei“). Aber aus meiner Perspektive sind das Schwingen und das Fließen die Konsequenzen aus der Tatsache, dass überall grundlegende **Bestrebungen** vorhanden sind. Ohne Bestrebungen kann es weder ein Fließen noch ein Schwingen geben. Ich betrachte also die überall vorhandenen wirksamen **Kräfte** als „Basis allen Seins“. Meiner persönlichen Sicht nach können wir diese Kräfte vielfältig benennen, z. B. „Gravitationskraft“, „Elektromagnetismus“, „elektroschwache Wechselwirkung“, „Bestrebungen“, „Wille“, „Wünsche“, „Ziele“, „Bedürfnisse“, „Absichten“, „Visionen“ etc.

Ohne Kräfte kann nichts existieren.

Meine Hypothese: Materieteilchen bilden sich erst durch Kräfte, die diese Teilchen konzentrieren und die die Teilchen sich zusammenhalten lassen. Nicht: „Teilchen haben Kräfte“, sondern: „Kräfte bilden Teilchen“. Stell dir ein starkes Magnetfeld vor, durch das sich Eisenspäne ansatzweise zu Linienstrukturen bündeln. So ist meine subjektive Sicht, meine persönliche Deutung des Universums, des Lebens und des Seins.

Das Geniale: Es lassen sich viele psychische als auch physikalische oder chemische Zusammenhänge und Phänomene dadurch auf neue Weise schlüssig erklären.

Beobachten wir ganz gezielt unser Leben, unser Sein und unser Umfeld unter diesem Aspekt, dann können wir auch ganz direkt entdecken, dass tatsächlich überall Bestrebungen vorhanden sind: Unser kraftvoll schlagendes Herz strebt permanent danach, unseren Blutkreislauf aufrechtzuerhalten, damit wir am Leben bleiben. Unsere Atmung ist permanent aktiv, damit wir immer genügend Sauerstoff im Körper haben. Unser Gehirn ist permanent zielstrebig aktiv und bildet immer wieder neue Gleichgewichte (mit „Gleichgewichte im Gehirn“ ist gemeint: Verbindungen, Vernetzungen, In-FORM-ationen) – auch beim Schlafen. Ohne Gehirnaktivität würde unser Körper nicht mehr funktionieren und wir sterben. Wir haben im Alltag die unterschiedlichsten Ziele. Im Fernsehen und Internet können wir die Auswirkungen und Ergebnisse der unterschiedlichsten Bestrebungen anderer Menschen studieren (Filme, Texte, Bilder, Webseiten). Ich habe hier beim Schreiben das Ziel, ein Buch fertigzustellen. Und wenn du das fertige Buch in der Hand hast, erfährst du sozusagen „das Ergebnis“ all meiner dazugehörigen Bestrebungen. Materie hat das Ziel, sich selbst zu erhalten (Bindungskraft). Jacqueline hat in der Küche das Ziel, unser Essen soweit vorzubereiten, wie es ihr möglich ist. Anschließend habe ich das Ziel, den Rest fertig zu machen und alles auf den Tisch zu stellen. Drückt meine Harnblase, dann habe ich das Ziel, rechtzeitig die Toilette zu erreichen, um dort meine Blase zu entlasten. Habe ich Durst, dann will ich etwas trinken. Im Fitness-Studio habe ich das Ziel, meinen Körper fit zu halten (Liebevolle Führungsrolle) als auch Jacqueline bei ihrem Training zu unterstützen, wenn sie es benötigt (Mitfühlende Fürsorge-Rolle). Beim Sex strebt man natürlicherweise zum Höhepunkt. Hätten wir Menschen diese Bestrebung nicht, dann wäre die Menschheit schon längst ausgestorben. Auch das Entspannen und Nichtstun sind Ziele, die wir zu

erreichen versuchen. Selbst die Ziellosigkeit ist das Ergebnis einer Bestrebung, also ein Ziel. Man „**will**“ Ziellosigkeit erreichen, z. B. durch aktives inneres Loslassen.

Nehmen wir nun hypothetisch dieses grundlegende Streben als „Basis allen Seins“, dann ergeben sich genau daraus ganz bestimmte logische und hochspannende Konsequenzen. Die allererste Konsequenz ist, dass es überall auf der Welt zwei Rollen gibt. Das sind die beiden Rollen, die ich bereits erwähnt habe: die **Liebevolle Führungsrolle** und die **Mitfühlende Fürsorge-Rolle**.

Warum sind diese beiden Rollen eine natürliche Konsequenz aus den überall vorhandenen Bestrebungen nach subjektiven Gleichgewichten?

Zur Erläuterung lade ich dich zu einem Gedankenexperiment ein: Denke an unseren Straßenverkehr, in welchem die Menschen nach den unterschiedlichsten individuellen Zielen streben. Als nächstes nimm in deiner Vorstellung diesem Straßenverkehr alle Regeln weg. Stell dir vor, dass es keine Regeln gibt. Zuletzt nimm jedem Menschen, der unterwegs ist, die Bereitschaft zu rücksichtsvollem Verhalten weg. Keiner nimmt Rücksicht auf die Bestrebungen der anderen Menschen. Jeder folgt zielstrebig seinem eigenen Weg, ohne nachzugeben, ohne Rücksicht. Es existieren also nur die **reinen Bestrebungen** nach eigenen subjektiven Zielen. Was passiert?

Es gäbe unendlich viele Zusammenstöße – immer genau dort, wo sich zufällig die Wege kreuzen und keine Person ausweicht oder sich bremst. Keine lässt von ihren Bestrebungen los. Die überall vorhandenen Bestrebungen würden sich gegenseitig verletzen oder sogar auslöschen (Verkehrstote). Wir sehen:

Gäbe es nur diese Form des festhaltenden Strebens, dann wäre das für die Natur kontraproduktiv.

Damit also die überall vorhandenen Bestrebungen auch tatsächlich so erfolgreich wie möglich ihre Ziele erreichen und ihre Gleichgewichte aufrechterhalten können, muss gleichzeitig eine Form von Rücksicht und die Fähigkeit zum Lockerlassen oder Loslassen vorhanden sein, eine Form von **Anpassung an das Umfeld**, damit weder dem Umfeld noch einem selbst etwas Schmerzvolles passiert. Deswegen haben wir im Straßenverkehr Regeln und Ampeln eingeführt. Einer gibt dem Anderen Vorfahrt. Deswegen wurden und werden Gesetze beschlossen, durch die geregelt wird, wer in welchen Situationen „Recht“ hat. Deswegen gibt es Vorsicht und Rücksicht.

Ein Zitat aus dem Internet: „Darwins These, dass der Stärke der Gewinner im Überleben sei, ist überholt. Die Biologie, Ökologie, Verhaltenswissenschaften und Psychologie haben bewiesen, dass die ‚Stärke‘ eines Siegers in Systemen aus sämtlichen Systemfunktionen erwächst. Die Erkenntnis der Systemdenker zeigt: *„Best collaborators will win“*. Insbesondere im Bereich der Entwicklungswissenschaften und der Entwicklungsökonomie setzt sich diese Erkenntnis durch. Die Suche nach Methoden der besten Kollaboration (Netzwerke, Prozessorientierung, etc.) hat begonnen.“<sup>1</sup>

Genau deswegen sind in der „Welt der Bestrebungen und Kollaborationen“ zwei Rollen nötig, die wir tatsächlich überall im Leben wiederentdecken können:

---

<sup>1</sup> <https://thinking-circular.com/de/paradigmen-im-wandel>, Zugriff am 6.2.2025

Die **Liebevolle Führungsrolle**, die zu einer eigenen Zielerreichung strebt und dem Umfeld Informationen zur Verfügung stellt, wie es sich diesem Ziel optimal anpassen (= nicht behindern) oder die Erreichung sogar unterstützen kann (Amalia, Jacqueline, Finn ...).

Die **Mitfühlende Fürsorge-Rolle**, die die eigenen Ziele zurückstellt und den Zielen des Umfeldes zur Verfügung steht, die sich anpasst, indem sie diesen fremden Zielen Vorrang einräumt (= nicht behindert) und sie vielleicht sogar auch unterstützt (Sophia, Olaf, Ben ...).

Es gibt Fahrzeuge, die bei Grün fahren und ihrer eigenen Bestrebung im Flow folgen. Und es gibt Fahrzeuge, die bei Rot warten und damit den Bestrebungen anderer Autos Vorrang geben.

Beide Rollen haben logische Eigenschaften, logische Konsequenzen, die du vorhin im Dialog zwischen Amalia und Sophia gelesen hast: meine kursiv geschriebenen Ergänzungen. Hier im Folgenden fasse ich diese Eigenschaften erst einmal kurz zusammen. Ich werde sie später im Buch immer weiter ausführen und mit vielen Beispielen auf unseren Alltag übertragen. Dann kannst du die fantastischen Folgen für alle Bereiche in unserem Leben erkennen und deine Augen öffnen sich Schritt für Schritt (Blick für Blick). Du kannst viel klarer sehen, warum bei unterschiedlichsten Bestrebungen Konflikte entstehen, warum Hindernisse auftauchen und wie man sie integrierend lösen kann. Auch jahrhundertealte Gewohnheiten in unserer Gesellschaft (in allen Kulturen!), die immer wieder zu Unstimmigkeiten und sogar zu traumatischen Zuständen führen, kannst du entlarven und kannst helfen, die Strukturen stimmiger und damit glücklicher zu gestalten. Genauso kannst du deine eigenen inneren Strukturen neu und für dich stimmig sortieren. Letztendlich werden wir dazu

in der Lage sein, mit all diesem Hintergrundwissen uns frei gegenseitig Heimat zu geben und den Raum für schöne Gefühle überall in allen Bereichen zu öffnen. Über alle Diktaturen hinweg! Das ist meine Hypothese. Denn wir können ja *unabhängig* von unserem Umfeld unsere Rolle selbst in jeder Sekunde *frei* bestimmen. Aber aktiv *ausprobieren* kannst nur du es.

Hier zunächst die Zusammenfassung der Eigenschaften beider Rollen. Ich empfehle, die folgenden Aufzählungen ganz genau zu lesen, vielleicht auch mehrmals – und die Punkte möglicherweise auch auswendig zu lernen. Denn das könnte dir beim weiteren Verständnis dieses Buches und deines Lebens sehr hilfreich sein (vermute ich):

#### Die Haupteigenschaften der **Liebevollen Führungsrolle**:

1. Konzentration auf das eigene Ziel (natürlicher und damit komplett normaler „Egoismus“)
2. **Klarheitsgefühl**, aus dem heraus liebevolle Zielbeschreibungen, Anweisungen, zielbezogene Wertungen, geduldige Korrekturen und Antworten auf die unsicheren Fragen der Fürsorgenden entstehen
3. Lernprozesse durch die Hindernisse auf dem Weg zum eigenen Ziel, durch die unsicheren Hilfsangebote der Fürsorgenden und durch das erfolgreiche Erreichen von Zielen

#### Die Haupteigenschaften der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**:

1. Konzentration auf das Ziel des Gegenübers durch Wahrnehmen und Mitfühlen (Resonierende Empfindungen); Zurückstellung der meisten eigenen Ziele

2. **Natürliches Unsicherheitsgefühl**, da man aufgrund unterschiedlicher Perspektiven und unterschiedlicher Gehirne das Ziel des Gegenübers niemals zu hundert Prozent „sicher“ nachvollziehen kann; aus diesem natürlichen Unsicherheitsgefühl heraus entstehen unsichere Fragen und unsichere Hilfsangebote; mit dieser Unsicherheit **würdigt** man das Gegenüber als „Besserwisser:in“ bezüglich ihrer / seiner Ziele
3. Lernprozesse durch die Zielbeschreibungen, Anweisungen, zielbezogenen Wertungen, Feedbacks und Korrekturen vom liebevoll führenden Gegenüber

## Die eigene Rolle frei wählen

Erinnerst du dich an meine Aussage, dass du immer frei in deiner Entscheidung bist, welche Rolle du einnimmst? Ich habe geschrieben: **Deine eigene subjektive Rollenverteilung hängt davon ab, auf welches Ziel du deine Aufmerksamkeit lenkst.** Wir haben das bei dem Beispiel mit Ben, dem Taxi-Fahrer, und Finn, dem Fahrgast, gesehen.

Konzentrierst du dich auf **dein eigenes Ziel**, dann bist du in der Liebevollen Führungsrolle mit einem natürlichen Klarheitsgefühl, weil du am besten über dich Bescheid weißt.

Konzentrierst du dich auf **das Ziel eines anderen Menschen**, dann bist du in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle mit einem natürlichen Unsicherheitsgefühl, durch das du den anderen als „Besserwisser“ über sich selbst würdigst.

Umgekehrt gilt auch:

Fühlst du dich unsicher, dann kannst du dieses natürliche Gefühl als Zeichen dafür nehmen, dass du in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle bist. Du konzentrierst dich gerade auf das Ziel (die Bestrebung) eines *anderen* Menschen.

Fühlst du dich klar, dann bist du in der Liebevollen Führungsrolle und konzentrierst dich gerade auf dein *eigenes* Ziel (deine eigene Bestrebung).

Vielleicht wirst du jetzt sagen:

„Moment mal. Ich könnte doch auf ein eigenes Ziel konzentriert sein, mir dabei aber unsicher sein, wie ich dieses Ziel erreichen soll.“

Wenn du so denkst, dann verwechselst du etwas. Um das zu erklären, wird es jetzt auf ein paar Seiten (bis einschließlich Seite 43) etwas komplexer.

Ich beginne mit der einfachen Beschreibung folgender drei Begriffe:

„**Unwissend**“ sind wir, wenn wir etwas *nicht wissen*.

„**Vorsichtig**“ sind wir, wenn wir nicht wissen, ob wir auf einem bestimmten Weg zu einem Ziel eine Verletzung riskieren, und wenn wir gleichzeitig versuchen, das vorauszusehen (vor-sehen, Vor-Sicht).

„**Unsicher**“ sind wir, wenn wir *keine Sicherheit* fühlen.

Wir können eine gewisse Kontrolle über uns selbst haben und dadurch ein Sicherheitsgefühl herstellen. Wir können aber keine Kontrolle über einen anderen Menschen haben. Wir können nicht kontrollieren, wie ein anderer Mensch innerlich oder äußerlich reagiert. Deswegen haben wir niemals eine „Sicherheit“ über einen anderen Menschen. Wir fühlen uns bezogen auf andere Menschen und deren Bestrebungen immer unsicher.

Bezogen auf uns selbst können wir immer ein Gefühl von Sicherheit herstellen, wenn wir es wollen. Wir können uns *sicher* sein, dass wir etwas „nicht wissen“. Wir können uns besonders „vorsichtig“ verhalten, so dass wir uns dabei immer *sicher* fühlen und das Gefühl von Kontrolle behalten. Verlieren wir mal die Kontrolle, dann haben wir immer noch die Möglichkeit zu sagen, dass wir uns gerade ganz *sicher* sind, dass wir die Kontrolle verloren haben.

Wir können uns *ganz sicher unwissend* fühlen. Wir können uns *ganz sicher vorsichtig* fühlen. Beides geht gleichzeitig.

### **Wir können uns aber nicht *sicher unsicher* fühlen.**

Warum? Schauen wir uns diese Aussage genauer an:

„Ich bin mir sicher, dass ich mich unsicher fühle.“

Du wirst während der ersten Hälfte des Satzes eine Sicherheit fühlen – und während der zweiten Hälfte des Satzes fühlst du dich unsicher. **Wenn das nicht so wäre, würde deine Aussage nicht stimmen.** Hier geht also nur „entweder – oder“. Entweder hast du deine Aufmerksamkeit auf deine Sicherheit *oder* auf deine Unsicherheit gelenkt. In der ersten Hälfte des Satzes ist deine Aufmerksamkeit auf deine Sicherheit gelenkt und du fühlst dich sicher. In der zweiten Hälfte des Satzes ist deine Aufmerksamkeit auf deine Unsicherheit gelenkt und du fühlst dich unsicher.

Schauen wir uns wieder deinen Einwand an:

„Moment mal. Ich könnte doch auf ein eigenes Ziel konzentriert sein, mir dabei aber *unsicher* sein, wie ich dieses Ziel erreichen soll.“

Auch darauf kannst du reagieren mit:

„Darüber, dass ich mir *unsicher* bin, wie ich dieses Ziel erreichen soll, bin ich mir vollkommen *sicher*.“

Diese Reaktion ist faszinierend: Am Anfang dieses Satzes warst du auf deine Unsicherheit fokussiert. Am Ende des Satzes bist du in eine Sicherheit gewechselt. Du bist also in der Lage, **auf dich selbst bezogen** in jeder Sekunde wieder eine neue Sicherheit herzustellen – sogar innerhalb eines Satzes!

Das funktioniert aber nicht, wenn du dich **auf andere Menschen beziehst**, auf *ihre* Bestrebungen und Wertungen und Reaktionsmöglichkeiten. Aufgrund unserer unterschiedlichen Gehirne und Perspektiven und Lebenswege kannst du dir niemals sicher sein, welches Ziel ein anderer Mensch jetzt gerade hat, wonach er strebt, wie er etwas bewertet und wie er auf etwas reagieren wird. Diese Unsicherheit ist *permanent* vorhanden – und genau *diese* Unsicherheit stupe ich als ein vollkommen normales Phänomen ein, das du immer fühlen wirst, wenn du dich auf die Bestrebungen *anderer Menschen* konzentrierst.

Überprüfen wir das kurz. Angenommen du sagst:

„Ich bin mir unsicher darüber, wie der andere Mensch denkt. Dass ich in diesem Punkt unsicher bin, dessen bin ich mir total sicher.“

Im ersten Satz dieser Aussage bist du unsicher, weil dein Fokus dabei auf einen anderen Menschen gerichtet ist. Hier bist du in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** – mit dem dazugehörigen natürlichen Unsicherheitsgefühl.

Im zweiten Satz redest du aber über deine **eigene** Unsicherheit, nicht mehr über den anderen Menschen. Hier kannst du wieder innerhalb eines Satzes eine Sicherheit herstellen, weil dein Fokus dabei wieder **auf dich selbst gelenkt** ist. Hier bist du in der **Liebevollen Führungsrolle**. Im zweiten Satz hast du also einen schnellen *Rollenwechsel* durchgeführt. Zuerst warst du in der (unsicheren) Mitfühlenden Fürsorge-Rolle – dann in der (klaren) Liebevollen Führungsrolle. Durch solche klaren und schnellen Fokus-Wechsel kannst du deine Rollen innerhalb kürzester Zeit **frei wechseln**.

Wenn du es also *nicht* schaffst, ein Unsicherheitsgefühl in dir wieder in ein Sicherheitsgefühl zu verwandeln, dann liegt das

daran, dass du dich gerade bewusst oder unbewusst auf *andere Menschen* konzentrierst und aktuell an diesem *Fokus auf andere Menschen* festhältst. Aus irgendeinem Grund steckst du in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle fest.

Wenn du sagst, dass du „*dir unsicher bist, wie du dein Ziel erreichen sollst*“, dann lade ich dich dazu ein, in so einer Situation deine innere Fokussierung einmal ganz genau zu beobachten und zu analysieren. Denn wenn du so einen Einwand bringst, hast du höchstwahrscheinlich die zwei Rollen „Liebevoller Führungsrolle“ und „Mitfühlende Fürsorge-Rolle“ miteinander vermischt.

Ich vermute: Bist du dir unsicher, wie du dein Ziel erreichen „**sollst**“, dann bist du dir in Wirklichkeit unsicher darüber, wie *andere Menschen* es wollen, wie du dein Ziel erreichst, oder wie *andere Menschen* darauf reagieren, wenn du dein Ziel erreichst, oder du bist dir unsicher, wie *andere Menschen* dir empfehlen würden, dieses Ziel zu erreichen. Du schaust (unbewusst?) auf *andere* ...

Du sagst nicht: „*Ich bin mir sicher, dass ich nicht weiß, wie ich mein Ziel erreichen **kann**.*“

Nach dieser ausführlichen Erläuterung wiederhole ich mein Angebot von Seite 39 noch einmal:

Fühlst du dich unsicher, dann kannst du dieses natürliche Gefühl als Zeichen dafür nehmen, dass du in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle bist. Du konzentrierst dich gerade auf das Ziel (die Bestrebung) eines *anderen* Menschen.

Fühlst du dich klar, dann bist du in der Liebevollen Führungsrolle und konzentrierst dich gerade auf dein *eigenes* Ziel (deine eigene Bestrebung).

Mir selbst geht es im gelösten Zustand so: Habe ich ein eigenes Ziel (z. B. einen Wunsch nach einem Heimatgefühl) und weiß momentan nicht, wie ich es erreichen kann, dann experimentiere ich einfach. Ich suche gezielt nach Möglichkeiten. Ich forsche aktiv – wie ein wissenschaftlicher Forscher. Und das mache ich alles mit einem „klaren“ Gefühl. Denn ich kenne ja mein Ziel und spüre und erfahre während meiner Suche und meiner Experimente, was mich meinem Ziel näherbringt und was nicht. Vielleicht bin ich beim Forschen *vorsichtig*, aber nicht *unsicher*.

Finde ich nicht allein heraus, was mich weiterbringt, dann entscheide ich mich „klar“ dafür, andere Menschen um Unterstützung zu bitten, und gebe ihnen „klare“ Anweisungen, wie sie mir helfen sollen. Ich kann sogar die klare Anweisung geben: „Ich weiß gerade nicht, wie du mir genau helfen kannst. Probiere bitte einfach etwas aus oder folge deinen Erfahrungen und ich schaue, ob ich dadurch meinem Ziel näherkomme.“ Ich habe dabei zwar noch keine eigenen Ideen oder Impulse, habe dadurch aber auch in keiner Sekunde ein „Unsicherheitsgefühl“. Denn ich bin ja der Chef meines Ziels – auch wenn ich noch nicht weiß, wie ich es optimal erreichen kann. Ich bin der einzige, der weiß und bewerten kann, wann ich mein Ziel erreicht habe. Niemand anderes kann mir sagen, wann ich wirklich zufrieden bin und „Heimat“ fühle. Das kann nur ich fühlen.

Fühle ich mich aber richtig *unsicher*, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder mir wird bewusst, dass ich irgendwie Angst davor habe, von *anderen Menschen* negativ bewertet zu werden. Oder ich denke – mich innerlich anpassend:

„Diese *anderen Menschen* wissen es bestimmt besser, wie ich mein Ziel erreichen könnte.“

Ich schaue also verstärkt **auf die Ziele und die damit verknüpften Wertungen anderer**. Diesen Menschen habe ich mich innerlich untergeordnet. Ich habe ihnen den Chefsessel überlassen. Die Ziele und Wertungen *anderer Menschen* stehen im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit – nicht mehr meine eigenen Ziele. Dadurch habe ich unabsichtlich und unbewusst die Rolle gewechselt. Ich kümmere mich mit meiner Aufmerksamkeit um *die anderen* und befinde mich damit in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Dementsprechend spüre ich das dazugehörige natürliche Unsicherheitsgefühl, denn ich kann niemals genau wissen, wie es *die anderen* machen würden, wie genau die Ziele und Wertungen *der anderen* sind, und bin deswegen auf natürliche Weise unsicher.

Aktuell habe ich seit ein paar Tagen ab und zu ein leichtes Ziehen oder einen leicht schmerzlichen Druck im rechten Unterbauch – nur für wenige Momente, aber immer mal wieder. Mir wurde bewusst, wie ich mich dabei sofort unsicher fühlte, Stress hatte, an meine Hausärztin gedacht habe, mir vorgestellt habe, im Krankenhaus Kontakt zu Ärzten zu haben und operiert werden zu müssen. Mir wurde klar: Ich konzentriere mich bei körperlichen Unstimmigkeiten immer wieder sofort ängstlich auf die Bewertungen und Ziele von Ärztinnen und nehme dadurch automatisch die „Mitfühlende Fürsorge-Rolle“ ein, an die ich unabsichtlich ein Stress-Gefühl geknüpft habe.

Nachdem mir das bewusst geworden war, habe ich meine Haltung geändert und mir gesagt: „Moment, das ist ganz allein eine Sache zwischen meinem Körper, dem Universum und mir. Das, was ich gerade erlebe, ist mein ganz persönlicher Weg. Es sind meine eigenen bewussten und unbewussten Bestrebungen in mir als auch universelle Bestrebungen, die zu diesem Schicksal führen. Meine Frage an mich selbst ist jetzt, wann und wie

ich die Ärzt:innen selbst nutzen möchte, wie ich sie als Unterstützung für meinen eigenen Weg einsetzen möchte. Wie *WILL ICH* es?“

Durch diese Haltung, durch das Lenken meiner Aufmerksamkeit auf mein **eigenes** Ziel, auf meinen eigenen Willen, sind meine Unsicherheit und mein Stressgefühl sofort komplett verschwunden. Ich fühlte Klarheit und spürte genau in mich hinein, ob und wann ich mit der Sache zur Ärztin gehen möchte.

Das „Universum“ (oder der „Zufall“) öffnete einen Weg: Weil Jacqueline gerade ein neues Rezept für ihre Physiotherapie brauchte und wir im neuen Quartal unsere Gesundheitskarten in der Praxis neu einlesen lassen mussten, *musste* ich zur Praxis fahren. Das war eine Gelegenheit, gleichzeitig einen Termin bei unserer Hausärztin zu machen und mit ihr erst einmal zwanglos über meine Beobachtung meiner Druckgefühle im rechten Unterbauch zu reden. Mal schauen, was sie so dazu sagt. Tatsächlich konnte sie mir ein Wissen anbieten, das mir auf meinem Weg weitergeholfen hat: eine mögliche leichte Verengung des Übergangs zwischen Dünn- und Dickdarm. Auf jeden Fall nichts Lebensbedrohliches. Eine anschließende Sonographie brachte mir noch mehr Klarheit und bestätigte, dass es nichts Lebensbedrohliches ist.

In einer früheren Phase meines Lebens habe ich beobachtet, dass ich mich unsicher fühle, wenn ich mir wünsche, *andere Menschen* glücklich zu machen oder ihnen zu gefallen (denn wenn ich ihnen gefalle, reagieren sie angenehm auf mich). Ich wollte, dass sie meine Person oder etwas, was ich tue, positiv bewerten und sich dadurch positiv, aufgeschlossen und angenehm verhalten. Denn so ein Verhalten mir gegenüber fühlt sich

für mich immer gut an. Ich hatte die Absicht, das Verhalten anderer Menschen positiv zu beeinflussen. Ich wusste nur nicht, wie das gehen kann. Ich schaute also ebenso verstärkt auf die Ziele und Wertungen *anderer* und gab mir dadurch unbewusst die Mitfühlende Fürsorge-Rolle mit der logischen Folge, mich dauerhaft unsicher zu fühlen. Ausnahme: Mein Gegenüber sagt mir klar, was ich tun kann, damit ich ihr oder ihm gefalle, denn dadurch bekäme ich eine Sicherheit ... Die wäre aber bald wieder verflogen und es käme erneut eine Unsicherheit, weil ich ja nicht weiß, ob diese Situation auch dauerhaft hält. Denn es könnte ja sein, dass mein Gegenüber irgendwann einmal seine Meinung ändert ...

Häufig wird empfohlen, es solle einem „egal“ sein, wie andere Menschen über einen denken. Im Grunde ist diese Empfehlung nichts anderes als der Wechsel von der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**, in der man auf die Ziele der anderen Menschen schaut, hin zur **Liebevollen Führungsrolle**, in der man auf seine eigenen Ziele schaut und überlegt, wie man andere Menschen als Unterstützung für die eigenen Ziele einsetzen möchte (falls sie mitmachen). Sobald man sich wieder fragt, wie die *anderen* Menschen denken und werten, ist man wieder in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle und fühlt sich wieder auf natürliche Weise unsicher und wartet unbewusst auf Anweisungen von außen.

Wird uns bewusst, dass die Mitfühlende Fürsorge-Rolle nur Sinn macht, wenn uns ein anderer Mensch **konkret** um Unterstützung oder Hilfe für sein Ziel bittet, dann können wir uns leichter auf uns selbst konzentrieren. Wir nehmen nur die Mitfühlende Fürsorge-Rolle gegenüber einem anderen Menschen ein, wenn dieser Mensch das auch wirklich ausdrücklich will. Solange uns ein anderer Mensch **nicht** klar für seine Ziele beauftragt und uns

**keine** Anweisungen gibt, bleiben wir in der Liebevollen Führungsrolle – klar konzentriert auf unsere eigenen Ziele.

Will ich als Autor einen „Bestseller“ schreiben, dann blockiere ich damit meine Ideen beim Schreiben. Warum? Ich bin mit diesem Ziel auf die potenziellen Leser:innen fokussiert und befinde mich dadurch in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle, in der ich meine eigenen Ziele (mein Potenzial) zurückstelle. Obwohl gerade niemand da ist! Ich sitze alleine vor dem Computer und frage mich, wie möglichst viele *andere Menschen* es toll fänden. Das ist noch schlimmer! Denn niemand gibt mir Anweisungen, was ich jetzt schreiben soll, damit er mein Buch kauft. Niemand beschreibt mir jetzt gerade seinen Wunsch, was für ein Buch er will. Niemand gibt mir ein Feedback, was ich bezogen auf seinen Wunsch falsch mache und wie es richtig wäre. Ich fühle mit diesem Ziel, einen Bestseller zu schreiben, also ein Unsicherheitsgefühl – ohne dass jemand da ist. Ich befinde mich in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle, ohne dass eine Person anwesend ist, mit der ich mitfühlen kann, und ohne Auftrag. Das verstärkt meine Unsicherheit sogar noch wesentlich. (Ich habe früher erlebt, dass Verleger oder Lektorinnen ihre eigene natürliche Unsicherheit gefüllt haben, indem sie scheinbar „wussten“, was Leser:innen wollten, und mir das überzeugt mitgeteilt haben ...)

Will ich aber meine Erkenntnisse, Gefühle und Sichtweisen so ausformulieren, dass ich es *selbst* als besonders „stimmig“ und „schlüssig“ empfinde, dann bin ich in der Liebevollen Führungsrolle, fühle und führe mich selbst und empfinde dabei Klarheit (deswegen verlege ich meine Bücher im Selbstverlag). Dadurch kann ich jetzt bereits beim Schreiben über jedes Stimmigkeitsgefühl in mir Begeisterung erleben. Ich lese mein Geschriebenes, fühle, wie stimmig es für mich selbst ist, bin begeis-

tert und lasse auch weiterhin euphorisch meine Finger über die Tasten fliegen. Lebensfreude pur beim kreativen Erschaffen.

Beobachte einmal: Kannst du diesen Unterschied in dir auch entdecken, wie ich es eben von mir beschrieben habe? Ich kenne dich ja nicht (ich bin unsicher dir und deinen Wünschen gegenüber) und weiß nicht, ob es dir auch so ergeht.

Nutze beim Zieleverfolgen dein Unsicherheitsgefühl, um genau in dir selbst zu beobachten: „Bin ich wirklich nur auf mich und mein eigenes Ziel konzentriert? Bin ich bei meinem Ziel wirklich in der Chef:in-Rolle? Oder schaue ich innerlich irgendwie auch auf andere Menschen, wie sie wohl über meine Situation denken, was sie mir empfehlen oder wie sie mich bewerten würden, wenn sie z. B. mitbekommen, dass ich nicht weiß, wie ich mein Ziel erreichen kann?“

## **Das große Menschheits-Potenzial**

Ich weiß, dass diese Rollensichtweise ein völlig neues Denken und Fühlen ist, was ich dir gerade anbiete. Obwohl es alles eigentlich vollkommen „selbstverständlich“ ist, was ich beschreibe. Ich weiß selbst, dass es nicht leicht ist, das sofort umzusetzen und überall auf den Alltag zu übertragen. Ich glaube, das liegt daran, dass wir gemeinsam in einer großen „Menschheits-Falle“ feststecken. Und wenn wir diese Falle bewusst erkennen können, dann sind wir auch in der Lage, diese Falle zu verlassen. Haben wir die Falle verlassen, dann haben wir plötzlich den vollen Zugang zu unserem gesamten Potenzial, zu unserem großen Menschheits-Potenzial, mit dem wir uns endlich gegenseitig Heimat geben können. Deswegen habe ich die Hypothese, dass wir uns alle innerhalb kürzester Zeit ändern können – durch einfache bewusste Rollenwechsel. Es wird eine neue Gesellschaft entstehen können (die es in Ansätzen schon gibt). Deshalb schreibe ich dieses Buch.

In diesem Abschnitt beschreibe ich nun genau diese Falle, von der ich eben gesprochen habe, – und ich beschreibe das damit zusammenhängende Potenzial, das frei wird, wenn wir diese Falle erkannt haben und mit ihr umgehen können.

Was ich bisher erläutert habe, ist ziemlich neu. Zumindest werden in unserer aktuellen Gesellschaft diese beiden Rollen nicht auf das gesamte Leben und die gesamte Menschheit übertragen. Eigentlich sind wir alle ein ganz anderes Denken und Fühlen gewohnt. Wir sind in unserer Kindheit in einer Welt auf-

gewachsen, in der die Erwachsenen gegenüber uns Kindern „besser wussten“, wie das Leben abläuft. Sie haben uns gesagt und gezeigt, wie etwas geht, wie es richtig und wie es falsch ist. Sie waren in der **Liebevollen (?) Führungsrolle**, haben eigene Ziele vor Augen gehabt, hatten eigene Vorstellungen, haben uns Anweisungen gegeben, Korrekturen ausgesprochen – und wir standen in der **Mitfühlenden (!) Fürsorge-Rolle** für die Vorstellungen und Ziele der Erwachsenen zur Verfügung. Wir haben uns angepasst und uns **auf natürliche (!) Weise unsicher gefühlt**. Denn wir konnten ja aufgrund der unterschiedlichen Gehirne und Perspektiven niemals genau wissen, welche Ziele die Erwachsenen vor Augen hatten. Wir konnten „nicht sicher“ voraussehen, ob das, was wir tun, die Erwachsenen zufrieden oder unzufrieden macht, glücklich oder unglücklich. Außerdem konnten wir aufgrund unseres Mitfühlens gut spüren, ob die Erklärungen, Anweisungen und Korrekturen der Eltern liebevoll und geduldig oder mit einem Stress, einer Strenge oder einem Druck verknüpft waren.

Im schlimmsten Fall sind wir in unserer Kindheit in eine schwerwiegende Falle geraten, in der wir noch heute stecken: Wir haben immer wieder Erwachsene erleben müssen, die uns nicht liebevoll geführt haben, sondern wiederholt streng, hart, verzweifelt, kritisch oder ungeduldig waren. Oder sie haben sich auf eine andere Weise verschlossen verhalten, so dass es uns als Kind wehgetan hat, weil uns die nötige Verbundenheit verloren ging und sich damit unser Heimatgefühl mit Stress und Schmerz verknüpft hat. Vielleicht wurden die Erwachsenen ärgerlich oder sogar ohnmächtig wütend, weil wir bei ihren Zielen nicht so mitgemacht haben, wie sie es sich gewünscht haben. Es gibt (leider) viele Kinder, die in solchen Momenten von den Erwachsenen schmerzlich bestraft wurden oder immer noch

werden – körperlich oder durch Missachtung oder durch emotionale Distanz oder durch Abwertungen oder durch Anschreien.

Unsere natürliche Reaktion auf etwas Schmerzvolles ist, uns selbst schützen zu wollen. Wir tun alles, damit sich dieser Schmerz nicht wiederholt. Weil uns der Schmerz „von außen“ zugefügt wurde, entwickeln wir das Schutzmuster, verstärkt dieses Außen zu beobachten und zu versuchen, Schmerzhafes zu verhindern. Wir haben Angst vor Schmerz. Unser Schutzmuster ist, verstärkt das strenge oder schmerzliche Verhalten der Erwachsenen vorauszuberechnen. Wir wollen uns so verhalten, dass die Erwachsenen möglichst *nicht* streng und schmerzlich handeln, oder wir wollen rechtzeitig weglaufen können. Dieser Selbstschutz erfordert ein **intensives Beobachten anderer Menschen**. Wir haben uns also darin trainiert und uns das Verhaltensmuster angewöhnt, vorsichtig oder ängstlich **auf die Ziele und Wertungen anderer Menschen zu schauen**, um uns selbst zu beschützen. Das ist eine „emotionale Falle“, in die wir unbewusst geraten sind. Denn in welcher Rolle stecken wir seitdem fest?

Weil wir aus Vorsicht oder Angst verstärkt unsere innere Aufmerksamkeit auf die Vorstellungen und Ziele *anderer* Menschen konzentrieren, geben wir uns dadurch unbewusst die **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**. Die Mitfühlende Fürsorge-Rolle hat aber als Konsequenz ein natürliches Unsicherheitsgefühl. Wir schauen also vorsichtig oder ängstlich auf die Ziele und Wertungen anderer **und fühlen uns dabei unsicher**, weil wir nicht in die Köpfe der anderen schauen können. Wir können nur unsicher spekulieren.

Dazu kommt, dass wir in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle auf natürliche Weise **unsere eigenen Ziele zurückstellen!** Denn wir konzentrieren uns ja in der Fürsorge-Rolle auf die Ziele, Wün-

sche und Bedürfnisse eines *anderen* Menschen. Wir haben also weniger „Kontakt zu uns selbst“, was auf Dauer im negativen Fall zu einem Gefühl von „Unfähigkeit“ führen kann! Wir bewerten uns selbst in unterschiedlichsten Situationen, die wir nicht im Griff haben, als „unfähig“. Dadurch bekommen wir noch mehr Angst (Stress) vor negativen Bewertungen anderer Menschen. Wir wollen uns noch mehr schützen und schauen noch mehr **auf die Ziele und Wertungen der anderen**.

Wir bleiben gestresst in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle stecken – mit allen dazugehörigen Rollengefühlungen – und können nicht mehr „frei“ und „unabhängig“ zwischen der Liebevollen Führungsrolle und der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle hin und her wechseln. Dieser freie und flexible Wechsel zwischen beiden Rollen ist eigentlich unser natürliches, gelöstes und glückliches Wechsel-Gleichgewicht, so wie wir beim Laufen beide Beine abwechselnd belasten und auf diese Weise vorankommen. Mal fokussieren wir auf die eigenen Ziele, dann auf die Ziele der anderen, dann wieder auf die eigenen Ziele und wieder auf die Ziele der anderen. Dieser Wechsel kann blitzschnell passieren. Wir streben selbst nach etwas (eigene Ziele) und achten (fast gleichzeitig) darauf, nicht mit den Bestrebungen der anderen schmerzlich zusammenzustoßen (fremde Ziele), oder wir unterstützen sehr gerne die anderen in ihren Bestrebungen (fremde Ziele), wobei wir auch darauf achten, dass wir beim Helfen unser Bestes geben und es uns selbst dabei gut geht (eigene Ziele).

Da wir aber nun durch unsere Angst in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle **feststecken** und sich das grundsätzlich unangenehm anfühlt, empfinden wir die Mitfühlende Fürsorge-Rolle nicht mehr als „Mitfühlende Fürsorge-Rolle“, sondern eher als „Unfreie Anpassungsrolle“, als „Unfreiwillige Unterordnung“, vielleicht sogar als „Co-Abhängigkeit“ oder „Gefangensein“. Wir

sind nicht „wir selbst“ und werten uns deshalb selbst ab. Denn unsere dauerhaft unfreien Gefühle und unser gehemmtes Verhalten in dieser Rolle (= permanent rücksichtsvoll! = ständig rote Ampel!) mögen wir nicht.

Warum sind wir in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle auf natürliche Weise nicht mehr wir selbst? Wie gesagt: Weil wir logischerweise unsere eigenen Ziele zurückstellen, wenn wir den Zielen von jemand anderem Vorrang geben (oft auf natürliche Weise automatisch und unbewusst).

Kannst du das bis jetzt noch nicht so gut nachvollziehen, was ich hier beschreibe, dann stelle ich dir dafür ein klares Beispiel zur Verfügung, in welcher Situation wir ganz konkret unfreiwillig erleben, in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle nicht mehr „wir selbst“ sein zu können bzw. nicht mehr richtig Kontakt zu unserem eigenen Potenzial zu haben:

Fast jede:r hat es schon einmal erlebt. Ganz plötzlich und unerwartet ist ein anderer Mensch stinksauer und platzt. Er schimpft, macht uns Vorwürfe und Schuldzuweisungen und redet dabei wie ein Wasserfall. Anschließend dreht er sich um, verlässt den Raum und schlägt die Tür hinter sich zu. Uns bleibt die Spucke weg. Wir können kaum reagieren. Erst hinterher, wenn wir allein sind, fällt uns allmählich wieder ein, was wir hätten sagen können oder wie wir anders hätten reagieren können.

In so einer Situation erleben wir ganz deutlich, dass der andere sich in der (nicht liebevollen) Führungsrolle befindet und sich nur auf sein eigenes Ziel konzentriert, alles auszudrücken, was ihn beschäftigt. Sein anschließendes Weggehen bestätigt: *„Ich will überhaupt nicht wissen, was du zu sagen hast. Ich wollte nur dir gegenüber meinen Ärger rauslassen.“* Diesem Ziel standen wir automatisch in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle

(= rote Ampel) zur Verfügung: Wir haben nichts sagen können und wir haben als Resonanz zum Stress des anderen den Stress in uns selbst mitgeföhlt. Zusätzlich **hatten wir keinen Kontakt zu unserem eigenen Potenzial**, zu unseren Reaktionsmöglichkeiten. Die sind uns erst wieder bewusst geworden, als wir hinterher allmählich wieder auf uns selbst konzentriert waren (= grüne Ampel) und uns gefragt haben, wie wir uns hätten verteidigen können. Danach standen wieder unsere eigenen Verteidigungsziele im Vordergrund. Wir sind hinterher selbst in die Führungsrolle gewechselt und hatten dadurch wieder Kontakt zu unserem Potenzial, zu unseren Fähigkeiten. Uns ist eingefallen, wie wir hätten reagieren können.

Wer sein Leben genau beobachtet, wird dieses Phänomen auch in *stressfreien* Situationen öfter erleben. Ein anderer Mensch braucht Hilfe, wir stellen unsere eigenen Ziele zurück und stehen ihm so gut wie möglich zur Verfügung. Erst wenn die Situation vorbei ist und wir wieder allein sind, fällt uns ein, was wir „noch besser“ hätten helfen können. Allerdings könnte es sein, dass unser Gegenüber diese „bessere“ Form von Hilfe gar nicht hätte gebrauchen können, und möglicherweise genau deswegen ist es uns in der Hilfs-Situation nicht eingefallen (was zu überprüfen wäre) ...

Prüfungssituationen sind auch ein wundervolles Beispiel (Schule, Hochschule, Universität): Zuhause sind wir noch in der Führungsrolle und können den Prüfungsstoff in- und auswendig. In der Prüfung ändert sich die Rollenverteilung, weil wir den kompetenten Prüfer:innen die Führungsrolle geben und selbst die (sich anpassende) Mitfühlende Fürsorge-Rolle einnehmen. Wir sind innerlich auf die Ziele und Bewertungen der Prüfer:innen fokussiert („Wie werde ich wohl bewertet? Was denken sie jetzt über mich?“). Das führt dazu, dass wir unbewusst unse-

re eigenen Ziele zurückstellen und dadurch weniger Kontakt zu unserem eigenen Potenzial haben. Wir weisen einige Gedächtnislücken auf (Blackout) – unabhängig davon, wie gut wir gelernt haben. Wer es aber in der Prüfung schafft, gegenüber den Prüfer:innen die Führungsrolle zu behalten, und „ihnen zeigt, wie es richtig geht“, der wird eine klare und selbstsichere Präsentation auf's Parkett legen.

Übrigens kann man auf diese Weise wundervoll erklären, warum wir bei Prüfungen oder bei Auftritten auf einer Bühne **Lampenfieber** haben: Wir befinden uns im Konflikt zwischen der Unsicherheit der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle und der Klarheit in der Liebevollen Führungsrolle. Eigentlich müssten wir klar die Liebevollen Führungsrolle leben, wenn wir das eigene Ziel haben, eine bestimmte Fähigkeit klar auszudrücken. Gleichzeitig haben wir dabei ein Publikum – und wir wollen diesem Publikum gefallen. Wir wollen also positive Bewertungen. Das führt dazu, dass wir uns innerlich teilweise auf die (uns unbekannten) Wünsche und Bewertungen des Publikums fokussieren und dadurch in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle für das Publikum sind. Diese Rolle bringt das natürliche Unsicherheitsgefühl mit sich. Auf diese Weise entsteht „Unsicherheit“ auf der Bühne.

Das Lampenfieber jedoch („Nervosität“) hat seine Ursache noch eine Ebene tiefer. Denn wenn wir unsere eigenen Bestrebungen auf der Bühne ausleben wollen (unsere Fähigkeit, unser Können, unsere Kunst), dann begegnen sich zwei Bestrebungen, zwei Liebevollen (?) Führungsrollen: die Führungsrollen im Publikum (Menschen bringen Erwartungen, Wünsche und Bewertungen mit, weil sie Eintritt bezahlt haben) und unsere eigene Führungsrolle. Wir gehen aktiv vor Publikum das „Risiko“ ein, dass sich hier zwei Führungsrollen / zwei Bestrebungen kreuzen und dadurch vielleicht ein „Unfall“ (Konflikt) entsteht. Klar, dass

wir dabei eine gewisse „natürliche“ Nervosität spüren, weil wir nicht voraussehen können, ob sich unsere Ziele auf positive Weise decken. Wir wissen nicht, ob unser Können dem erwartungsvollen Publikum gefällt oder ein schmerzlicher Konflikt entsteht (negative Abwertungen des Publikums von unpassendem Verhalten der Künstlerin).

Das Lampenfieber verschwindet, sobald wir voller Konzentration vollständig in unsere Fähigkeit, in unser Können, in unsere Kunst eintauchen, in der liebevollen Führungsrolle nur auf unsere eigenen Bestrebungen fokussiert sind und dabei das Publikum komplett vergessen. Dann entsteht ein wundervoller Flow.

Oder wir tauchen vollständig gegenüber dem Publikum in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle ein – mit der liebevollen Haltung: „Ich will für das erwartungsvolle Publikum mein Allerbestes geben!“ Dann kann genauso das Lampenfieber verschwinden und ein Flow entstehen. Warum das so ist, hat mit unserem Selbstwert innerhalb der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zu tun (siehe dazu ab Seite 170 Punkt 15).

Ich habe noch eine dritte Möglichkeit erlebt, in der mein Lampenfieber auf einen Schlag verschwunden ist. Ich befand mich als Pianist in einer Vorspielsituation mit einem Publikum von ungefähr dreißig Leuten. Noch saß ich selbst im Publikum und hörte demjenigen zu, der vor mir dran war und sein Stück spielte. Ich wusste, dass ich gleich nach ihm spielen sollte, und war entsprechend nervös. Dann kam der andere Pianist plötzlich durcheinander, verspielte sich sehr heftig, musste unterbrechen und an einer anderen Stelle neu einsteigen. Ich spürte, dass das Publikum irgendwie sehr verständnisvoll reagierte. Keine Buh-Rufe. Ich erlebte die einfühlsame und mitfühlende Reaktion des Publikums – und ich hatte auch selbst Mitgefühl mit dem anderen Pianisten. In dem Moment verschwand mein Lampenfieber

vollkommen. Mein Unbewusstes konnte keine negativen Reaktionen mehr auf das Publikum projizieren. Es machte sich keine „Sorgen“ mehr darüber, ob ein „Konflikt mit den Bestrebungen im Publikum“ passieren würde, wenn ich selbst falsch spiele. Stattdessen „sah“ ich ein Publikum in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Klar und gelassen konnte ich mein Klavierstück spielen – fehlerfrei – und meine Musik dabei sogar genießen.

Ich komme wieder zu der großen „Menschheits-Falle“ und damit verbunden zum großen „Menschheits-Potenzial“.

Normal und natürlich ist: Wir stellen beim Helfen in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle (egal ob liebevoll oder im Stress) automatisch die meisten unserer eigenen Ziele hinten an und geben den Zielen unseres Gegenübers Vorrang. Dadurch haben wir nur eingeschränkten Zugang zu unsem Potenzial. Wenn wir jemandem bei seinem Problem helfen, dann haben wir in der reinen Mitfühlenden Fürsorge-Rolle meistens nur Zugang zu *dem* Potenzial, das dem anderen auch wirklich in dieser Situation konkret hilft. Und wenn es nur ein kleiner Schritt zu seinem Ziel ist.

Wer aber beim Helfen gegenüber der Auftraggeberin in die **Führungs**rolle wechselt, spürt mehr Potenzial in sich. Lebt er dann sein volles Potenzial aus, dann geht er dabei das Risiko ein, der Auftraggeberin unempathisch dieses Potenzial „überzustülpen“ und sie dadurch indirekt in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle einzuladen – oder im Extremfall sogar in diese Rolle zu „drängen“. Obwohl man doch eigentlich selbst in der Fürsorge-Rolle und die Auftraggeberin in der Führungsrolle sein sollte.

**Beispiel:** Sophia ist beim Kratzen von Amalias Rücken voll-

kommen überzeugt davon, dass es besser sei, wenn Amalia ihren Pullover auszieht (= Sophias „Klarheit“, ihr „Potenzial“).

„Zieh mal deinen Pullover aus. Dann geht das Kratzen besser.“

... und schon hat Sophia eine *Anweisung* ausgesprochen (Liebevolle Führungsrolle) und dadurch einen Rollenwechsel herbeigeführt, ohne Amalia gefragt zu haben, ob das für sie stimmig ist, und ohne aus ihrer genialen Idee ein *unsicheres Angebot an Amalia* zu machen. Amalia könnte diese klare Anweisung von Sophia als „Übergriff“ empfinden, wenn sie ihren Pullover eigentlich gar nicht ausziehen will, und müsste sich wehren. Oder sie macht diesen Rollenwechsel einfach wieder rückgängig, indem sie die Anweisung von Sophia als Angebot umdeutet:

„Vielen Dank für dein *Angebot*. Das Ausziehen passt nicht zu meinem Gefühl. Dein Kratzen ist wundervoll, so wie es ist.“

Damit so ein ungeplanter Rollenwechsel nicht geschieht, bleiben besonders einfühlsame Menschen beim Helfen in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle und nehmen das Gefühl in Kauf, als Unterstützer:in und Begleiter:in nicht ihr volles Potenzial ausleben zu können, weil es nicht zum aktuellen nächsten Schritt der Auftraggeberin passt.

Die Folge dieses natürlichen Phänomens, in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle weniger Kontakt zum eigenen Potenzial zu haben, ist: Wenn wir im Alltag chronisch auf ängstliche Weise in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle feststecken, haben wir auch chronisch weniger Kontakt zu unseren eigenen Zielen und zu unserem Potenzial. Deuten wir dieses natürliche Phänomen verkehrt und beziehen es auf uns selbst, dann denken wir, dass

wir selbst „unfähig“ sind. Wir sind von unserer eigenen Unfähigkeit so überzeugt, dass wir meinen, verstärkt **Hilfe** von unserem „kompetenten Umfeld“ zu brauchen, das genau weiß, wie etwas „richtig“ ist (Lehrer:innen, Ärzt:innen, Therapeut:innen, Expert:innen, Speaker:innen, Autor:innen etc.). Auch diese Überzeugung verstärkt unsere Tendenz, dass wir konzentriert auf die Ziele, Vorstellungen, Erfahrungen und Fähigkeiten *anderer Menschen* schauen und dadurch den Kontakt zu uns selbst verhindern. Diese Tendenz wird dadurch unterstützt, dass meistens unser kompetentes Umfeld deutlich sein gesamtes Potenzial demonstriert (in der liebevollen Führungsrolle) und aufzeigt, was es so alles kann, welche Lösungen es kennt und wie wir Menschen und die Welt gestrickt sind (so wie ich es in diesem Buch gerade tue). Wir schauen auf dieses „kompetente Umfeld“ mit seinen Vorstellungen und Bewertungen – und experimentieren kaum noch selbst. Wir sammeln nicht mehr selbst Erfahrungen.

Wir könnten die liebevolle Führungsrolle einnehmen und unsere Helfer:innen gezielt „beauftragen“, uns zu helfen. Wir könnten genau schauen, was uns bei unseren *eigenen* Bestrebungen und Wünschen konkret und nachhaltig weiterhilft und was sich für uns wirklich gut anfühlt. Wir könnten das Fachwissen der anderen gezielt nutzen, um es für uns zu prüfen und selbst damit zu experimentieren. Stattdessen ordnen wir uns aber dem Fachwissen unserer „kompetenten Helfer:innen“ unter und versuchen, uns daran anzupassen. Schaffen wir diese Anpassung nicht, dann bewerten wir uns selbst als „unfähig“.

Im schlimmsten Fall hat unser kompetentes Gegenüber eine Sichtweise beschrieben, durch die wir uns selbst als „negativ“ bewerten. Jemand sagt zum Beispiel: „*Männer, die ihre Heimat verlassen, haben eine ungesunde Flucht tendenz.*“ Wir Männer,

die irgendwann einmal aus dem Heimatort weggezogen sind, denken nun negativ über uns selbst und nehmen die Haltung ein, dass mit uns selbst etwas nicht stimmt und dass wir **äußere Hilfe** benötigen, um uns selbst positiv verändern zu können. Oder es schreibt ein Autor in seinem Buch, *dass wir uns in einer „Menschheits-Falle“ aufhalten, wenn wir aus Angst vor Strafe verstärkt auf die Ziele und Wünsche anderer Menschen schauen*. Dadurch bewerten wir uns selbst negativ und denken, dass mit uns selbst etwas nicht stimmt.

Wir könnten aber auch einen Rollenwechsel durchführen. Wir könnten in der Liebevollen Führungsrolle auf unsere **eigenen Ziele** schauen und dann entscheiden, ob die Sicht eines anderen Menschen hilfreich für uns ist oder nicht. Stattdessen bleiben wir weiterhin „brav“ auf die Vorstellungen, Visionen, Überzeugungen und Ziele anderer Menschen konzentriert, passen uns ihnen an und leben dadurch in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle – mit allen logischen Konsequenzen dieser Rolle.

In der Psychotherapie oder beim Coaching oder in anderen Lebenshilfe-Situationen ändert es also nichts an unserer „emotionalen Falle“, wenn unser helfendes Gegenüber die **Liebevolle Führungsrolle** einnimmt, weil es uns eine „äußere Sicherheit“ geben oder „Stabilität vorleben“ will – oder weil es durch Fachwissen „weiß“ wie die richtige Lösung sein könnte und welche Begleitung uns weiterhilft. Durch die Liebevolle Führungsrolle einer Therapeutin (die sich natürlich nicht bewusst ist, dass es diese Rollenverteilung gibt und was sie selbst durch diese Rollenverteilung tut) werden wir auf der unbewussten Ebene dazu eingeladen, als Gegenpol zu ihr unsere **Mitfühlende Fürsorge-Rolle** zu verstärken.

Das liegt daran, dass wir die innere Bestrebung haben, auf natürliche Weise einen Zusammenstoß zwischen zwei Füh-

rungsrollen zu vermeiden (siehe oben meine Beschreibung über das Lampenfieber S. 56 ff.). Wir wollen nicht an unserer Führungsrolle festhalten, wenn unser Gegenüber die Führungsrolle einnimmt. Spontan passen wir uns erst einmal an.

Das ist schon in normalen Gesprächen so. Redet jemand, dann hören wir zu. Beginnen wir selbst zu reden, dann hört uns der andere (hoffentlich) zu. Sind wir noch nicht fertig und wollen noch etwas sagen, der andere „unterbricht uns“ aber, indem er selbst wieder redet, dann denken wir, dass „der andere“ uns unterbrochen hat. In Wirklichkeit haben wir uns selbst *angepasst* und unterbrochen. Theoretisch könnten wir auch zusammen mit dem anderen gleichzeitig reden, aber wir haben selbst aufgehört mit dem Reden, als wir gemerkt haben, dass der andere wieder redet. Wir haben uns selbst gebremst, haben uns selbst „Rot“ gegeben. Denke an die Ampeln im Straßenverkehr. Eine Therapeutin, die sich durch ihr Fachwissen selbst „Grün“ gibt, lädt uns indirekt dazu ein, uns selbst „Rot“ zu geben. Wir wechseln gegenüber dieser Therapeutin in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle. Also bleiben unser natürliches Unsicherheitsgefühl und der fehlende Kontakt zu unseren eigenen Zielen auch in solchen Lebenshilfe-Situationen weiterhin bestehen (wegen unserer Mitfühlenden Fürsorge-Rolle). Wir lernen in Therapien meistens **nicht**, frei und leicht und eigenverantwortlich und klar zwischen beiden Rollen zu wechseln – so wie es uns selbst guttut. Wir lernen **nicht**, dass wir durch unsere Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Ziele jederzeit frei unsere Rollen selbst bestimmen können.

Ich durfte einmal mit einer Therapeutin über diesen Zusammenhang reden. Sie sagte überzeugt und selbstsicher:

„Ich will, dass meine Klient:innen selbstständig werden. Sie sollen eigenverantwortlich entscheiden. Das sage ich ihnen auch immer ganz offen und direkt.“

Als ich sie danach fragte, wessen Ziel in diesem Moment ihrer Meinung nach im Vordergrund steht, wurde ihr bewusst, dass es ihr eigenes Ziel war. **Sie will** die Eigenständigkeit ihrer Klient:innen und sie *will* es offen und ehrlich mitteilen. Im Grunde lebt sie durch ihr eigenes Anliegen gegenüber ihren Klientinnen immer noch die Liebevolle Führungsrolle.

Mein (unsicheres) Angebot an sie war, ihren Klient:innen (unsicher) anzubieten, ihnen von diesen beiden Rollen zu erzählen, wenn sie es wollen. Wollen es die Klient:innen und geben ihr tatsächlich den Auftrag für das Erzählen, dann kann sie ihnen konkret zeigen, wie man diese Rollen erkennen als auch wie man selbstständig zwischen beiden Rollen jederzeit frei wechseln kann. Auf diese Weise kann sie ihnen eine Hilfe zur Verfügung stellen, wie man selbstständig und frei entscheiden kann, welche Rolle man in welcher Situation einnehmen will. Dieses Angebot von mir empfand sie als sehr hilfreich für ihren zukünftigen Umgang mit ihren Klient:innen.

Auch in der Schule wird das Feststecken der Kinder in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle gefördert (natürlich unwissentlich), wenn die Lehrer:innen hauptsächlich die Liebevolle Führungsrolle leben, anstatt in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle die Lernziele der Kinder durch „unsichere Angebote“ zu unterstützen. Sobald eine Lehrerin zu führen und zu werten beginnt, anstatt auf die Lernziele der Kinder zu schauen und dafür Angebote zu machen, unterstützt das die Mitfühlende Fürsorge-Rolle der Kinder. In dieser Rolle passen sich die Kinder an die Ziele der Erwachsenen an (im optimalen Fall, wenn sie nicht rebellieren und sich gegen ihre Anpassungs-Rolle wehren ... wobei das Rebellieren aber auch eine Anpassung an „rebellische Erwachsene“ sein kann ...).

Jugendliche spüren diese Einseitigkeit und wollen wieder Kontakt zu den eigenen (Lern-)Zielen erleben, weil sie sich dadurch selbst besser spüren können. Sie wollen in der eigenen Führungsrolle leben. In vielen Fällen führt das im aktuellen Schulsystem zu Konfliktsituationen und in Extremfällen zu (natürlichen!) Ohnmachtsgefühlen bei Lehrer:innen (wie Schule und Bildung mithilfe dieser beiden Rollen ganz leicht und schnell gelingen können, schreibe ich später ab Seite 252).

Merkst du, wie groß diese Falle in unserer Gesellschaft ist, die wir alle durch unsere „Angst vor Strafe“ und durch „fehlendes Reflektieren über diese beiden Rollen“ selbst unabsichtlich aufbauen? Es ist eine riesige Menschheits-Falle, denn sie ist überall in allen Kulturen wiederzufinden. Sogar in der Politik, in der Kommunikation zwischen Staaten, sehe ich (aus meiner Perspektive) diese Falle, in der wir in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle stecken geblieben sind und uns gleichzeitig gegen sie wehren.

Ein sehr vereinfacht dargestelltes politisches Beispiel aus meiner ganz subjektiven Sicht, die ich durch die „normalen Abendnachrichten“ entwickelt habe (wohl wissend, dass ich nichts wirklich „weiß“ und durchaus von Politik-Wissenschaftler:innen negativ bewertet werden könnte ... wobei ich hier gerade wieder beim Schreiben unsicher auf die Ziele und Bewertungen von Politik-Wissenschaftler:innen schaue 😊):

Aktuell (Anfang Februar 2025) hat der US-Präsident Donald Trump seine zweite Amtszeit begonnen. Warum schaut die ganze Welt auf *ihn*? Auf **seine** Ziele? Zum großen Teil mit Unsicherheitsgefühlen? Weil wir in der Gesellschaft überall in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle feststecken und uns unbewusst gegen unsere Rolle wehren. Wir werten unsere Unsicherheit negativ. Denn jetzt – durch Trump – merken wir, wie „abhängig“

wir sind. Auch vorher, durch den Krieg, den der russische Präsident Wladimir Putin gegen die Ukraine begonnen hat, haben wir festgestellt, wie „abhängig“ wir wirtschaftlich von Russland und von China sind. Jetzt erst entstehen politische Bemühungen in Europa, sich wieder auf die eigenen Ziele zu besinnen und sich durch andere, größere, weitreichendere Vernetzungen „selbstständig“ zu machen. Warum aber erst jetzt?

Ich vermute („weiß“ es aber nicht): Weil die vorher vorhandenen Kooperationen auf dem **Feststecken in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** aufgebaut haben, auf dem zwanghaften „Sich-permanent-Anpassen“. Nicht aus Höflichkeit oder freier mitfühlender Fürsorge oder aus Freude, sondern aus einer grundsätzlichen Angst vor schmerzhaften Folgen, aus grundlegenden (in der Kindheit **durch strenge Erziehung gelernten**) **Befürchtungen** heraus. Dieses Feststecken in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle fühlt sich unangenehm an, sobald das Gegenüber keine „Liebevolle“ Führungsrolle mehr lebt, sondern eine strenge, harte oder verletzende Führungsrolle einnimmt (Putin/Trump). Man selbst kommt aber nicht aus der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle heraus, weil die Angst noch größer wird und man verstärkt auf die Ziele des strengen verletzenden (angreifenden) Gegenübers schaut.

Stell dir einmal vor, man hätte von Anfang an immer zwischen Liebevoller Führungsrolle (eigene Ziele) und Mitfühlender Fürsorge-Rolle (fremde Ziele) frei wechseln können. Man würde wissen, dass man selbst ganz unabhängig vom Umfeld die eigene Rolle bestimmen kann. Dann könnte man auch jetzt in dieser aktuellen Situation gegenüber Putin und Trump ganz leicht und „selbstverständlich“ ohne jegliches „Drama“ und ohne „emotionale Abwehrreaktionen“ (ohne Warnungen, Drohungen, Empörungen, harte Klarstellungen etc.) frei und unabhängig in die **Liebe-**

**volle Führungsrolle** (eigene Ziele) wechseln. Hier, in der liebevollen Führungsrolle, können wir unser volles Potenzial leben: Aus dieser liebevollen Führungsrolle heraus beschreiben wir klar unsere eigenen Ziele, wir sprechen zielbezogene und würdevolle Wertungen aus und setzen liebevoll klare territoriale, wirtschaftliche, moralische oder emotionale Grenzen. Gleichzeitig sind wir flexibel, mal kurz in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu wechseln. Wir haben Mitgefühl für die schmerzlichen Verhaltensmuster und Reaktionen anderer Machthaber (Führungsrollen) auf unsere Grenzen.

Weil wir wissen, dass wir unsere eigene Rolle ganz unabhängig vom Umfeld bestimmen können, fühlen wir uns bezüglich der Rollenverteilung nicht mehr abhängig. Deswegen brauchen wir nicht mehr zu kämpfen, wir werden nicht hart, wir greifen nicht an, wir bestrafen nicht, werten nicht ab und entwürdigen nicht. Sondern wir leben unser vollständiges natürliches Potenzial: Wir sind liebevoll, haben klare eigene Ziele, die wir ausführlich beschreiben und klar auf den Tisch legen, unseren Helfer:innen geben wir immer wieder geduldig ausführliche Zielbeschreibungen, Anweisungen und Korrekturen, wir sprechen würdevoll zielbezogene Wertungen aus, ziehen diesbezüglich klare Grenzen, die wir auch klar und selbstsicher und liebevoll verteidigen, wenn sie direkt angegriffen werden – und wir haben Mitgefühl für den Angreifer und alle anderen. Alles gleichzeitig.

## Das neue Menschen-Paradigma

Bisher habe ich hauptsächlich über zwei Rollen geschrieben. Hinter dieser Rollensichtweise steht die Weltsicht, dass alles nach etwas strebt.

Ich habe die Hypothese: Wir stehen bezogen auf unsere menschliche Psyche vor einem Paradigmenwechsel, der meiner persönlichen Deutung nach so groß ist, wie der Paradigmenwechsel von der „Erde als Zentrum des Universums“ zur „Erde, die um die Sonne kreist“. Oder wie der Paradigmenwechsel von der „Mondscheibe“ zur „Mondkugel“. Dieser anstehende Paradigmenwechsel bezüglich der menschlichen Psyche betrifft die gesamte Menschheit – so ist meine Hypothese. Zusammengefasst nenne ich diesen Paradigmenwechsel wie folgt:

von „**Unsere Gefühle steuern unsere Bestrebungen**“

hin zu „**Unsere Bestrebungen steuern unsere Gefühle**“

Oder anders:

Nicht mehr: „Menschen **haben** Bestrebungen.“

Sondern: „Menschen **sind** Bestrebungen.“

Wir *sind* unterschiedlichste Bestrebungen und handeln aus unterschiedlichsten Bestrebungen heraus. Unsere gesamte Persönlichkeit setzt sich aus vielen verschiedenen Bestrebungen zusammen. Wir sind keine feste Ich-Identität, sondern unser Ich *ist* ganz viele persönliche Bestrebungen. Wir sind die Summe unserer Bestrebungen (Wünsche, Ziele, Visionen, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Muster ...). Und je nachdem auf welche Bestre-

bung „wir“ uns konzentrieren, welche Bestrebung wir sozusagen in unserer Prioritätenliste ganz nach oben stellen, fühlen wir uns anders und verhalten uns anders.

Dabei gibt es zwei übergeordnete Grundbestrebungen:

1. Wir streben danach, eine eigene Bestrebung in den Vordergrund zu stellen.
2. Wir streben danach, uns an eine fremde Bestrebung im Umfeld anzupassen.

Hinter jedem Einwand oder Widerstand eines Menschen steckt nicht ein "uneinsichtiger Mensch", sondern es ist in diesem Menschen eine **Bestrebung** ins Sichtfeld gerückt, die in einem bestimmten Zusammenhang noch nicht ihren Frieden gefunden hat und jetzt gerade wahrgenommen, ernst genommen und gewürdigt werden möchte.

Jeder "innere Anteil" eines Menschen ist kein "Anteil", sondern es ist eine ganz bestimmte Bestrebung, die aktuell verstärkt nach ihrer Erfüllung sucht. Jedes „innere Kind“ ist eine Bestrebung, die möglicherweise einen Wunsch aus der Kindheit darstellt, der bisher noch nicht erfüllt werden konnte. Oder es ist ein *gegenwärtiger* natürlicher Wunsch als Erwachsener, der aber irrtümlich als „kindlich“ bewertet und damit dem „inneren Kind“ zugeordnet wird.

Aber wir können die Deutungen und Wertungen auch weglassen und einfach neutral sagen:

„Es ist eine unerfüllte Bestrebung nach einem bestimmten Ziel, ein bestimmtes Bedürfnis, ein bestimmter Wunsch.“

Wenn wir in "Bestrebungen" denken, dann können wir auch viel schneller **jede Bestrebung ernst nehmen, sie würdigen** und dadurch genau schauen:

- Was gibt dieser Bestrebung **jetzt** in der Gegenwart ihr Happy End?

Oder:

- Wodurch wird diese Bestrebung als "veraltet" aufgedeckt, weil sie in einer früheren Situation ihren Ursprung hat, die inzwischen vergangen ist – und **jetzt** kann man diese Bestrebung loslassen, sobald man erkannt hat, woher sie eigentlich kommt?

Oder beides:

- Wie kann ich eine *alte* Bestrebung **jetzt** durch ein *gegenwärtiges* Happy End zufriedenstellen?

Für mich beginnt dieser Paradigmenwechsel in der „Welt des Kleinen“. Ich deute nicht mehr: „Die kleinsten Teilchen haben Kräfte“ oder „Es gibt Teilchen, die Kräfte vermitteln“ (Photonen, Gluonen, Bosonen, evtl. Graviton), sondern ich deute: **„Überall vorhandene Kräfte bilden Teilchen“** – so wie ein Magnetfeld die Eisenspäne magnetisch macht, sie sich dadurch gegenseitig anziehen und dadurch Formen entstehen (sichtbare Magnetfeldlinien) – so wie die unterschiedlichen Kräfte in einem Fluss dazu führen, dass an bestimmten Stellen vorübergehend kleine Strudel entstehen (sichtbare Löcher in der Wasseroberfläche).

Achtung. Ich bin kein Physiker, aber ich erlaube mir trotzdem, mit meinem bescheidenen Wissen zu spekulieren. Wenn wir den Nachthimmel beobachten, sehen wir lauter Sterne, lauter kleine Licht-„Punkte“. Mit Teleskop können wir erkennen, dass dahinter

Galaxien in Spiralform stecken. Strudel. Könnten die kleinsten „Teilchen“ mit ihrem „Spin“ nicht auch Mini-Strudel innerhalb des gesamten Kräfteflusses sein? Atome sind keine Teilchen, sondern Strudel-Zentren? Quanten („Energiepakete“) sind Mini-Strudel? Und sie haben damit beide Eigenschaften gleichzeitig: die Teilcheneigenschaft als auch die Welleneigenschaft?

Beim Doppelspalt-Experiment in der Physik wird oft beschrieben, wie Licht-Teilchen durch einen Spalt „geschickt“ werden und sich am Ende wie eine Welle oder wie ein Teilchen verhalten. Dabei habe ich noch nicht gelesen, dass das Umfeld erwähnt wird, in welchem sich die Teilchen bewegen. Ich stelle es mir so vor: Als Taucher werfen wir unter Wasser einen Tennisball durch einen Spalt. Hier gibt es eine entscheidende Komponente: das Wasser drum herum (Umfeld). Dieser Tennisball wird sich anders verhalten, wenn wir das Wasser so erhitzen, dass es zu Wasserdampf wird (anderes Umfeld). Werfen wir den Tennisball innerhalb des Wasserdampfes (wenn wir bis dahin nicht gar gekocht sind), dann ergibt sich ein anderes Verhalten des Balls (Tempo, Flugbahn). Dazu stelle ich mir vor, dass dieser Ball weder im kühlen Wasser noch im erhitzten Wasserdampf eine feste Struktur hat, sondern er besteht aus einem sich permanent drehenden Strudel. Wir werfen also einen Strudel, der sich in dickflüssigem Wasser anders verhält als in erhitztem Wasserdampf.

Was wäre, wenn die Umgebung diese Teilchen erst hervorbringt bzw. aufrechterhält? Je nachdem wie die Kräfte-Energie-Verhältnisse im „Raum“ sind? So wie ein Fluss seine Strudel hervorbringt und für eine Zeit aufrechterhält – je nachdem wie das übrige Wasser fließt? Und da wir selbst auch aus lauter Teilchen bzw. Mini-Strudeln bestehen, werfen in diesem Experi-

ment Strudel (= wir) mit Strudeln (= Ball) innerhalb eines allumfassenden Kräftefeldes, das die Basis allen Seins bildet.

Könnten die „Schwarzen Löcher“ im Weltall nicht auch durch einen großen „Kräftefluss im Universum“ entstehen, anstatt durch supermassereiche Gravitationspunkte? Könnte ein schwarzes Loch nicht wie ein Tornado sein, der sich durch unterschiedliche Luftbewegungen (Luftbestrebungen) bildet? Ich habe als Bestätigung für diese Sichtweise folgenden Hinweis gefunden:

„Einige der größten Strudel in den Ozeanen sind mathematisch identisch mit den mysteriösen ‚Schwarzen Löchern‘ im Universum. Das haben Forscher der ETH Zürich und der Universität von Miami herausgefunden.“<sup>2</sup>

Mein neues Paradigma: Die überall vorhandenen Kräfte sind die Grundlage allen Seins. Betrachten wir die überall wirkenden Kräfte als Grundlage allen Seins, dann stehen die überall vorhandenen „Bestrebungen“ sowohl im Großen als auch im Kleinen immer im Mittelpunkt. Und diese Bestrebungen erreichen im Zusammenwirken des gesamten Universums am erfolgreichsten ihre Ziele, wenn die durch eine Bestrebung gebildeten Teilchen (lebendige energiegeladene Strudel) immer zwei Verhaltensweisen leben können:

1. der eigenen Bestrebung folgen = Liebevolle Führungsrolle (= eigene Bestrebung anstellen = grüne Ampel = Eigendrehung = Sender = Binärziffer 1 = aktiv = präsynaptisch = Yang = hart ...)

---

<sup>2</sup> Zugriff am 19.2.25 auf:

<https://www.welt.de/wissenschaft/umwelt/article160308021/Schwarze-Loeche-auf-der-Erde-entdeckt.html>

2. einer fremden Bestrebung Vorrang geben, sich ihr anpassen  
= Mitfühlende Fürsorge-Rolle (= eigene Bestrebung abstellen  
= rote Ampel = Drehung durch Umfeld angeleitet = Empfänger  
= Binärziffer 0 = passiv = postsynaptisch = Yin = weich...)

Mithilfe dieses neuen Paradigmas („Alles strebt“), dieser beiden Rollen und ihrer Eigenschaften bzw. ihrer Konsequenzen kann ich – wie bereits angedeutet – unser Dilemma in der Menschheit ganz leicht auf den Punkt bringen (trotzdem gemeint als „*unsicheres Angebot*“ von meiner Seite):

Die allermeisten von uns stecken durch „Angst vor Strafen“ und durch die permanente Bestrebung, sich vor einem gefährlichen Umfeld zu schützen, in vielen Situationen in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle fest. Und zwar auf eine schmerzliche und gestresste Art und Weise, die dazu führt, dass die Mitfühlende Fürsorge-Rolle als etwas Negatives gedeutet und von innen heraus **bekämpft** wird. Man wechselt nicht frei die Rolle, sondern man hält sich weiterhin (scheinbar) gezwungenermaßen in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle auf und wertet alle natürlichen Konsequenzen in dieser Rolle ab: die natürliche Unsicherheit; fehlende Orientierung; nicht frei „man selbst“ sein können; unklare eigene Identität; unangenehme resonierende Empfindungen zum Stress des Umfeldes (siehe dazu ab Seite 191); abhängig sein (in Resonanz); Anweisungen und Korrekturen befolgen „müssen“ (um optimal helfen zu können). Im schlimmsten Fall macht man sogar das „führende“ Umfeld dafür verantwortlich, dass man sich in dieser Rolle aufhält und diese natürlichen Konsequenzen ertragen muss.

Weil man die Konsequenzen dieser Rolle abwertet, wertet man damit sich selbst in dieser Rolle ab. Diese Rolle wird nicht mehr als „Mitfühlende Fürsorge-Rolle“ gesehen und empfunden, sondern als „zu bekämpfende Abhängigkeit, die uns von uns

selbst entfernt,“ oder generell als „Schwäche“. Dagegen wird die (Liebevolle?) Führungsrolle als „Stärke“ gedeutet.

Das wiederum führt dazu, dass wir unser Potenzial, frei die Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu leben, einschränken und deshalb auch nicht mitfühlend fürsorglich unserem Planeten Erde zur Verfügung stehen können/wollen. Unser inneres frei schwingendes Pendel zwischen Liebevoller Führungsrolle (eigene Bestrebungen) und Mitfühlender Fürsorge-Rolle (fremde Bestrebungen) ist im Bereich der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle so stark mit Stress verknüpft, dass wir verstärkt lieber den *eigenen* Bestrebungen folgen wollen. Wenn uns das gelingt, fühlen wir uns damit besser.

Das führt dazu, dass wir nicht mit unserem Planeten „mitfühlen“ können, dass wir ihn „übersehen“ und „missbrauchen“, was wiederum zu den Umweltverschmutzungen und diesem Klimawandel führt. Wir geben unserem Gefühl Vorrang, gegen „Unterordnung“ (Anpassung, Fremdbestimmung) zu kämpfen und gezielt unsere „persönliche Freiheit“ (Selbstbestimmung) leben zu wollen. Wenn dann auch noch Klimaschützer kommen und uns in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle „zwingen“ wollen oder wenn die Politik Beschränkungen durchsetzen will, verschlimmert das unsere emotionale Situation. Viele fühlen sich z. B. bei Tempolimits auf Autobahnen in ihrer „persönlichen Freiheit“ eingeschränkt, anstatt dass sie sich dazu eingeladen fühlen, in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle für unseren Planeten ihr Bestes geben zu wollen.

Durch den aktuell passierenden Klimawandel werden wir nun von der Natur tatsächlich zu anpassendem Verhalten „gezwungen“, weil wir es nicht auf „natürliche Weise“ tun können – **aufgrund unserer inneren Abwehr gegen die Mitfühlende Fürsorge-Rolle.**

Außerdem haben wir den Eindruck, wir werden durch streng und dominant auftretende Menschen dazu „gezwungen“, uns selbst verteidigen zu müssen (Trump / Putin).

Meine Hypothese: In Wirklichkeit haben wir vergessen oder noch nie gewusst, dass wir eigentlich „nur“ einen Rollenwechsel von der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle in die Liebevolle Führungsrolle durchzuführen brauchen. Durch so einen Rollenwechsel verändern sich unsere Gefühle sofort. Außerdem haben wir den ursprünglichen Sinn der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle vergessen. Wir nehmen natürlicherweise nur die Mitfühlenden Fürsorge-Rolle ein, um einem Gegenüber *freiwillig* zur Verfügung zu stehen. Dieses Gegenüber erbittet sich von uns eine Hilfe. Es möchte am Rücken gekratzt werden oder es braucht geflochtene Haare oder es möchte bei Grün über die Ampel fahren, während wir freiwillig (!) bei Rot warten.

Wahrscheinlich haben wir noch nie gesehen, dass wir in der Lage sind, auch **innerhalb** der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle die Liebevolle Führungsrolle leben zu können und uns **innerhalb** unserer Anpassung frei und selbstbestimmt zu fühlen und uns selbstverwirklichen zu können ... (während wir permanent mit der Gravitationskraft der Erde konfrontiert sind und unser Gleichgewicht halten müssen, trainieren wir unseren Körper; während wir als Joggerin an der roten Ampel warten, können wir auf der Stelle weiterhüpfen; während wir im Auto bei Rot warten, können wir Nachrichten auf dem Handy checken; während wir einem Menschen zur Verfügung stehen, können wir uns trainieren, dabei unser Bestes zu geben - siehe dazu auch Punkt 7 Seite 165).

Wer uns in der Führungsrolle *dominieren* (= unter Druck führen, anleiten, anweisen) will, ist in Wirklichkeit **bedürftig** („Flech- te mir mal meine Haare, es ist dringend!“, „Bezahl mir unbedingt

meine Taxi-Fahrt!“). Das übersehen wir in den meisten Situationen, weil wir uns selbst als bedürftig empfinden und **Angst** vor harten, schmerzvollen, bedrohlichen Strafen haben (wie z. B. beim Fahren über eine rote Ampel).

Aufgrund unserer eigenen Angst können wir besonders mit schmerzvoll dominant auftretenden Menschen selten Mitgefühl haben, obwohl das die einzig stimmige Reaktion auf das mit Stress oder Schmerz verknüpfte Verhalten unseres Gegenübers wäre (so wie wir Mitgefühl mit einem schreienden Baby haben und gegenüber dem Baby **aus freien Stücken selbstbestimmt** die Mitfühlende Fürsorge-Rolle einnehmen).

Unser Menschheitsproblem ist nicht nur unsere mit Stress verknüpfte Mitfühlende Fürsorge-Rolle, sondern unser Hauptproblem ist unsere Angst vor schmerzlichen Konsequenzen (vor „Verlust von Verbundenheit“, vor „Heimatverlust“). Diese Angst führt – wie eben ausführlich hergeleitet – zu dieser gesamten ungünstigen Kettenreaktion: von dem misstrauischen **Fokussieren fremder Bestrebungen** über das gleichzeitige **Vermeiden und Bekämpfen der eigenen Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** bis hin zum **Kollaps unseres Heimat-Planeten**.

Die allumfassende würdevolle Lösung, die ich in diesem Buch anbiete: Wieder frei und gelöst mit voller Lebensfreude beide Rollen leben können (Mitfühlende Fürsorge-Rolle und Liebevolle Führungsrolle), zwischen ihnen frei und unabhängig wechseln können und uns auf diese Weise gegenseitig würdigen und Heimat geben. Unser Heimat-Planet Erde und die Natur geben uns Heimat – und wir Menschen geben wiederum unserem Planeten Erde und der Natur Heimat. Zusätzlich geben wir uns innerhalb der Menschheit untereinander einfühlsam Heimat. Dabei wird die „Angst vor schmerzhaften Konsequenzen“ transformiert in „zielbezogene Wertungen“, „klare Unterscheidungen“,

„vorsichtige Forschung“ und „mitfühlende Fürsorge“ (siehe dazu den Abschnitt „Durch Zielbezogene Wertungen zur würdevollen Menschheit“ ab Seite 236).

Wie das geht, dass wir wieder frei beide Rollen auf positive Weise leben können, auch mit dominant und autokratisch auftretenden Menschen in unserer Mitte, das zeige ich dir gleich im nächsten Abschnitt.

Voraussetzung dafür ist, dass du dir immer bewusst bleibst, ganz **unabhängig** von deinem Umfeld deine Rolle in jeder Sekunde frei bestimmen zu können. Nur du lenkst deine Aufmerksamkeit. Egal, wie sich das Umfeld verhält. Freundlich oder streng oder bedrohlich. Du kannst immer deine Rolle durch deine innere oder äußere Aufmerksamkeit auf deine oder auf fremde Ziele bestimmen. Worauf schaust du gerade? Schaust du darauf, wonach *du* strebst, was *du* willst und wie *du* bewertest? Oder darauf, wonach *andere* streben, was *andere* wollen und wie *andere* bewerten? Und worauf *willst* du jetzt gerade schauen? Welche Rolle *willst* du?

Ich schicke voraus: Für mich war es nicht so einfach, mich in diesem Denken und Reflektieren umzugewöhnen. Ich übe auch heute weiter fleißig. Doch mir gelingt es immer öfter, herauszubekommen, worauf meine (teilweise unbewusste) Aufmerksamkeit gerade fokussiert ist, und dann meinen Fokus bewusst zu verändern. Dadurch wechsele ich immer schneller entweder von der (gelösten) Mitfühlenden Fürsorge-Rolle in die (gelöste) Liebevollle Führungsrolle oder von der Liebevollen Führungsrolle in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle. Und immer, wenn mir ein solcher Wechsel gelingt, ist die positive Wirkung auf meine Gefühle phänomenal und ich bin glücklich.

Manche Menschen durchleben mit ihrem Heilungsziel jahrelang Therapien mithilfe von Therapeut:innen, die (aus Unwissenheit) liebevolle Führungsrollen eingenommen haben anstatt als Helfer:in konsequent die Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu leben, mit allen dazugehörigen Unsicherheitsgefühlen, resonierenden Empfindungen und der Zurückstellung eigener Ziele.

Heute weiß ich, dass es in vielen Fällen auch anders geht: Wir können – ohne Hilfe von außen – selbstständig umdenken, unsere Aufmerksamkeit auf ein Ziel und damit unsere Rolle frei wechseln ... und schlagartig verändern sich unsere aktuellen Problemgefühle auf positive Weise. Es *ist* möglich! Yes we can!

Wie?

## Auf welche Bestrebung fokussiere ich?

Das folgende Beispiel stelle ich dir zur Verfügung, damit du möglicherweise noch konkreter die Auswirkungen von Rollenwechseln erleben kannst – und vielleicht trainiert dich diese Erfahrung auch (ich bin auf natürliche Weise unsicher, weil ich dich ja nicht kenne ...).

Erinnerst du dich daran, im Fernsehen einmal eine Expertin erlebt zu haben? Oder eine besondere Respektperson? Eine Koryphäe auf ihrem Gebiet? Oder einen berühmten Musiker, der nur in ganz besonderen Sendungen auftritt? Eine Schriftstellerin, die viele Bestseller geschrieben hat? Oder eine bekannte Moderatorin? Oder hast du dich im Internet für einen Newsletter angemeldet und erhältst regelmäßig von einer „berühmten“ Persönlichkeit Nachrichten, Informationen oder Einladungen? Eine Person, von der du sehr begeistert bist?

Denkst du gerade an jemanden, der auf diese Beschreibung ungefähr passen würde?

Und jetzt lade ich dich zu einem Gedankenexperiment ein. Stell dir vor, du begegnest dieser Person ganz direkt, ihr seid zu zweit und es besteht die Chance, mit ihr ein Gespräch zu beginnen. Sie hat Zeit und schaut dich an.

Wie fühlst du dich bei dieser Vorstellung?

Merke dir dieses Gefühl für später. **Vielleicht notierst du es dir kurz ...**

Eher unsicher oder eher klar? Eher in der (gestressten / aufgeregten?) Mitfühlenden Fürsorge-Rolle oder in der Liebevollen Führungsrolle? Schaust du eher auf die Ziele, das Wissen, die Vorstellungen oder Wünsche *dieser* Person? Oder schaust du auf *deine eigenen* Wünsche, die du an diese Person hast? Oder beides abwechselnd? Beispielsweise möchtest du gerne ein Autogramm bekommen (eigenes Ziel), bist aber unsicher, ob die Person dir dafür zur Verfügung steht (fremdes Ziel)? Welches Ziel dominiert deine Gedanken? Dein eigenes Ziel – oder das Ziel der anderen Person?

Angenommen du stellst der Person eine Fachfrage zu ihrem Fachgebiet und sie antwortet dir mit ihrem Wissen, wie fühlt sich das an? Hörst du einfach nur ehrfürchtig in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zu? Stehst du also ihren Sichtweisen zur Verfügung? (= Fokus auf fremdem Ziel)

Oder hörst du in der Liebevollen Führungsrolle zu und kontrollierst genau, ob sie deine Frage so beantwortet, dass du selbst auch wirklich zufrieden bist? Und wenn ihre Antwort nicht zufriedenstellend ausfällt oder du die Antwort nicht verstehst, fragst du dann gezielt nach und gibst liebevolle Anweisungen, was noch einmal besser erklärt werden soll, damit du eine für dich nachvollziehbare Antwort erhältst? (= Fokus auf eigenem Ziel)

Oder würdest du dich eher unsicher und fürsorgend zurückhalten und es so stehen lassen, weil du dein Gegenüber nicht belasten oder stören oder verletzen willst? (= Fokus auf fremdem Ziel)

Oder hast du Angst nachzufragen, weil du schmerzliche Konsequenzen fürchtest, z. B. von der anderen Person für deine Nachfrage negativ bewertet zu werden? Oder du willst vermei-

den, dass die Person schlecht über dich denkt? (= Fokus auf fremdem Ziel und der dazugehörigen Bewertung)

Was ändert sich in deinem Gefühl, wenn du jetzt zu der Person klar sagst:

„Bei mir juckt gerade eine Stelle am Rücken, oben zwischen den Schulterblättern. Kannst du bitte einmal kratzen?“

Du drehst der Person den Rücken zu und wartest auf ihre Berührung, um sie dann durch Anweisungen steuern zu können. Wenn sie es dann wirklich umsetzt, sagst du:

„Klasse, dass du mir dafür zur Verfügung stehst! Ich danke dir sehr!“

Kannst du dir vorstellen, dieser Person mitzuteilen, dass sie bitte in den nächsten Tagen zu dir nach Hause kommen soll, um dir beim Küche-Putzen zu helfen, weil du dabei unbedingt Unterstützung brauchst? Wie würde sich das anfühlen, wenn du diese Bitte als Anweisung ganz ehrlich mitteilst?

„Bitte komme in den nächsten Tagen zu mir nach Hause und unterstütze mich beim Putzen meiner Küche. Ich brauche unbedingt Hilfe.“

Oder kannst du dir vorstellen, der Person von einem deiner emotionalen Probleme zu erzählen und sie um Lösungsvorschläge zu bitten?

„Ich habe immer wieder folgendes Problem: .... – Was meinst du: Welche Lösung schlägst du mir dafür vor?“

Wenn die Person dann sagt, was du als Lösung tun sollst, empfindest du das dann als Anweisung (= Führung) oder als (*unsicheres*) Angebot (= Fürsorge)? Kannst du selbst frei aus der Liebevollen Führungsrolle heraus werten und es ihr ehrlich

mitteilen, welches Angebot dir tatsächlich hilft und welches Angebot du als unpassend empfindest?

Nachdem du diese verschiedenen Gedanken ausprobiert und deine Reaktionen in deinem Gefühl beobachtet hast, wie fühlst du dich, wenn du nun wieder aus der Distanz diese Person reden hörst, sie einen Vortrag halten hörst oder einen Newsletter liest und dabei für dich ganz klar aus der Liebevollen Führungsrolle heraus wertest: „Hilft mir das, was diese Person sagt, bei meinen eigenen Zielen, Wünschen oder Problemen ganz konkret weiter? Wo hilft es mir wirklich weiter und wo nicht? Welche Informationen glaube ich ihr einfach so und hinter welchen Informationen setze ich ein Fragezeichen – mit der Option, diese von mir hinterfragten Informationen irgendwo anders einmal nachzuprüfen?“ Faktencheck.

Ein letzter Schritt: Stell dir vor, du begegnest dieser Person jetzt wirklich ganz direkt. Ihr seid zu zweit und es besteht die Chance, mit ihr ein Gespräch zu beginnen. Sie hat Zeit und schaut dich an.

Wie fühlst du dich *jetzt*? Gibt es bei dieser Vorstellung einen Unterschied zu deinem Gefühl ganz am Anfang dieses Themenabschnitts? Zu dem Gefühl, das du dir für später merken solltest und dir **vielleicht notiert hast** ... ? Haben diese Gedankenexperimente und die Vorstellungen, die ich dir auf den vorigen Seiten angeboten habe, eine Auswirkung auf dich gehabt?

Du hast beim Lesen in der imaginären Begegnung mit dieser Person abwechselnd an die beiden Rollen gedacht (Liebevolle Führungsrolle und Mitfühlende Fürsorge-Rolle). Fühlst du dich dadurch jetzt möglicherweise irgendwie vertrauter mit der Per-

son? Und dadurch auch freier oder lockerer oder gelassener oder „mehr bei dir selbst“?

Wenn ja, dann hatte das Gedankenexperiment des freien Hin-und-Her-Wechsels zwischen den beiden Rollen gegenüber dieser Person bereits eine Wirkung. 😊 ... und du merkst, wie wir uns auf natürliche Weise allmählich einem inneren Heimatgefühl annähern können (wie z. B. Vertrautheit).

Natürlich kenne ich dich nicht und ich kann hier nicht wissen, wie du auf meine Fragen reagiert hast, welche Antworten du gefunden hast, ob meine Fragen in dir zu Erkenntnissen über dich geführt haben oder ob du einfach nur mitfühlend diesen Text gelesen hast. Dieses Gedankenexperiment war ein Angebot von mir, mithilfe meiner Fragen dich selbst auf eine bestimmte Weise beobachten zu können. Vielleicht hast du festgestellt, bei welchen Vorstellungen du spontan in welcher Rolle warst: Liebevoller Führungsrolle (Klarheit) oder Mitfühlende Fürsorge-Rolle (Unsicherheit).

Aber vielleicht war diese Übung für dich auch nutzlos und hat zu nichts geführt? Das kannst nur du wissen und bewerten – in der Liebevollen Führungsrolle mit dem Fokus auf deine eigenen Bestrebungen, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.

Ich arbeite aktuell an diesem Abschnitt des Buches und gerade heute ist wieder ein wunderbares Beispiel passiert, das genau an diese Stelle passt und das ich hier einfügen kann:

Heute Morgen wollten Jacqueline und ich aus dem Haus gehen. Sie hat um die Mittagszeit einen Termin für Physiotherapie und vorher fahre ich sie immer zum Neurosport, wo sie in einem

Fitness-Studio an einigen Geräten Übungen durchführt. Bei wenigen Geräten benötigt sie noch meine Hilfe, die meisten Geräte kann sie selbstständig mit einer Hand bedienen. Die Dauer dieses Trainings kann sie frei bestimmen. Es wäre also nicht schlimm, wenn das Training kürzer ausfällt, um dann immer noch rechtzeitig um 13 Uhr in der Physiotherapie-Praxis anzukommen. Trotzdem stand sie zu Hause beim Vorbereiten unserer Abfahrt und beim Anziehen unter Zeitdruck – eigentlich wie immer. Doch dieses Mal hat sie sich laut gefragt, wo denn dieser Zeitdruck herkommt. Er ist doch im Grunde vollkommen unlogisch.

Ich machte ihr das Angebot, in Gedanken den Zeitpunkt, den sie sich für das Ankommen am Fitness-Studio vorgenommen hatte, um 15 Minuten oder noch mehr nach hinten zu verschieben. Ich kenne es, dass ich auf diese Weise oft meinen eigenen Zeitdruck auflösen kann, indem ich von einem bestimmten Zeit-Ziel loslasse oder es stundenweise nach hinten verschiebe. Doch Jacqueline schüttelte den Kopf und sagte:

„Das ist es nicht.“

Dann fragte ich sie, ob es eine Person gäbe, die sie kritisieren würde, wenn sie zu spät käme. Ihre Antwort: Aktuell gäbe es keine Person. Weder beim Training noch bei der Physiotherapie würde sie jemand kritisieren. Aber sie sagte, dass sie irgendwie an ihre Eltern denken müsse, die sie früher in ihrer Kindheit kritisiert hätten. Meine Nachfrage:

„An wen von beiden musst du denn stärker denken?“

„Mein Vater.“

Nun bot ich ihr ein Gedankenexperiment an:

„Wie fühlt es sich für dich an, wenn du deinem Vater in Gedanken sagst: ‚Ich finde es klasse, wie intensiv du mich unterstützen möchtest, dass ich pünktlich ankomme! Ich schau mal, ob es mir selbst bei *meinem* Ziel hilfreich ist.“

Während ich Jacqueline dieses Gedankenexperiment anbot, ging sie gerade die Treppe runter, hielt in ihrer Bewegung inne, ihr Blick schweifte in die Ferne und ich vermutete, dass sie gerade innerlich auf diese Weise mit ihrem Vater sprach. Nach kurzer Zeit sagte sie:

„Er antwortet, dass es da nichts zu schauen gibt!“

„Könnte es helfen, wenn du auch darauf mit einer positiven Wertung reagierst und sagst: ‚Ich finde es auch klasse, wie klar du mir sagst, was du denkst!‘?“

Nach einer kurzen Pause:

„Jetzt ist mein Vater unsicher und weiß nicht, was er noch sagen soll.“

„Ist ja interessant! Er ist **unsicher** und weiß nicht, was er sagen **soll**“. Das ist die Sprache der Mitspieler-Rolle. Dann ist er wohl in die Mitspieler-Rolle gewechselt – als Gegenpol zu deiner Spieler-Rolle, die du durch diese Wertung eingenommen hast. Und wie fühlst du dich jetzt damit?“

„Viel entspannter!“

„Und dein Zeitdruck?“

„Ja, der ist komplett weg!“

Noch auf der Autofahrt zum Fitness-Studio war sie erstaunt, wie entspannt und gelassen sie sich fühlt. Dann dachte sie an ihren Vater und hatte tiefes Mitgefühl mit ihm, mit was für einem stressenden Verhaltensmuster er sie damals so unter Druck

setzen musste und offensichtlich keine andere Wahl hatte. Bei diesem Gedanken kamen mitfühlende Tränen.

Anschließend war sie auch weiterhin überrascht über ihre neuen Gefühle:

„Selbst wenn ich mir jetzt vorstelle, dass wir zu spät zur Physiotherapie kämen, hätte ich damit überhaupt kein Problem mehr.“

Interessanterweise fühlte auch ich mich jetzt viel entspannter neben meiner Frau – und mir wurde bewusst, dass ich oft „in Resonanz“ zu ihr geschwungen bin und ihren Zeitdruck irgendwie mitgeföhlt und zu einer eigenen inneren Unruhe gemacht hatte. Gelassen saßen wir im Auto und genossen unsere neuen Geföhle.

Was war passiert?

Ein einfacher innerer Rollenwechsel, der zu einer spontanen Änderung im Gefühl geführt hat. Es war eine neue Rollenverteilung zwischen ihr und ihrem Vater, die sich für sie viel angenehmer anfühlte und die sich komplett auf ihre Stimmung positiv ausgewirkt hat.

Aber wieso ist das durch die Aussage geschehen: „Ich finde es klasse, wie klar du mir sagst, was du denkst!“?

Hier zunächst nur eine *kurze* Erklärung, bevor ich im nächsten Abschnitt weiter aushole und ausführlicher erkläre:

Diese Aussage ist eine positive und würdigende Wertung – und eine Wertung spricht man nur in der Spieler-Rolle aus, in der man sich auf sein eigenes Ziel konzentriert. Die Spieler-Rolle ist Teil der **Liebevollen Führungsrolle**. Jacqueline wechselte also in ihrer Vorstellung durch ihre Wertung gegenüber ihrem

Vater von der Mitspieler-Rolle in die Spieler-Rolle (Liebevoller Führungsrolle), während der Vater von der Spieler-Rolle in die Mitspieler-Rolle (Mitfühlende Fürsorge-Rolle) wechselte. Beide Wechsel zusammen führten in ihr zu einer spontanen Änderung ihres Gefühls – in Richtung Entspannung und Glück.

## Die Rollen des NeuroSonanz-Modells

„Ich finde es klasse, wie klar du mir sagst, was du denkst!“

Wieso konnte Jacqueline durch diese Aussage gegenüber ihrem Vater einen befreienden Rollenwechsel erleben?

Um dir diesen Zusammenhang nun *ausführlich* zu erläutern, damit du diesen Zaubersatz als auch weitere Zaubersätze selbst ausprobieren und selbstständig auf die unterschiedlichsten Situationen in deinem Leben übertragen kannst, hole ich etwas weiter aus. Wir werden in den nächsten Abschnitten dieses Buches viele Schätze aus der Tiefe an die Oberfläche bringen. Die Kernfrage, die mich dabei leitet, ist die Frage: **Wie werden wir Menschen gemeinsam miteinander glücklich? In allen Bereichen? Heimat überall?**

Ich werde mein Bestes geben, alles Neue so gut wie möglich nachvollziehbar zu beschreiben. Doch neu bleibt neu. Die entsprechenden Erklärungen sind beim ersten Mal nicht immer für jede und jeden leicht zu verstehen. So wie es vor vielen hundert Jahren wohl vielen Menschen nicht leicht gefallen ist, den Mond als „Kugel“ zu betrachten, während er mit bloßem Auge immer noch wie eine flache Scheibe aussieht. Auch heute noch sehen wir eine Scheibe – trotz unseres Kugel-Wissens.

Deshalb empfehle ich: Solltest du den Anspruch an dich selbst haben, alles Folgende sofort tief durchdringen zu können und auf Anhieb „Resonanz“ dazu zu fühlen, wirkt unter Umständen das Lesen der nächsten Seiten auf dich anstrengender als erwartet. Das bedeutet: Deine Forderung an dich selbst könnte

möglicherweise zu hoch sein. Du fühlst dich in dem Fall „überfordert“.

Mein Angebot an dich: Sei dir immer gewiss, dass ich im Laufe des Buches dieses neue Denken und Fühlen Schritt für Schritt nachvollziehbar zur Verfügung stellen werde. Es kommen langsam immer mehr Informationen dazu, die alles immer klarer und glücklicher werden lassen (hoffe ich). Wenn du möchtest, kannst du auch weiterhin beim Lesen ganz entspannt Seite für Seite in diese neuen Sichtweisen allmählich „hineinwachsen“. Außerdem gibt es die Möglichkeit, dieses Buch ein zweites Mal zu lesen, wodurch du den Inhalt vielleicht noch besser verstehen und umsetzen können wirst.

Auf eines darfst du dich dabei immer verlassen: Mich leitet ständig die Frage, wie wir Menschen gemeinsam miteinander glücklich werden – auf diesem Planeten in dieser gegenwärtigen Zeit. Und mit diesem Buch stelle ich dir so einige neue umfassende und würdevolle Antworten zur Verfügung.

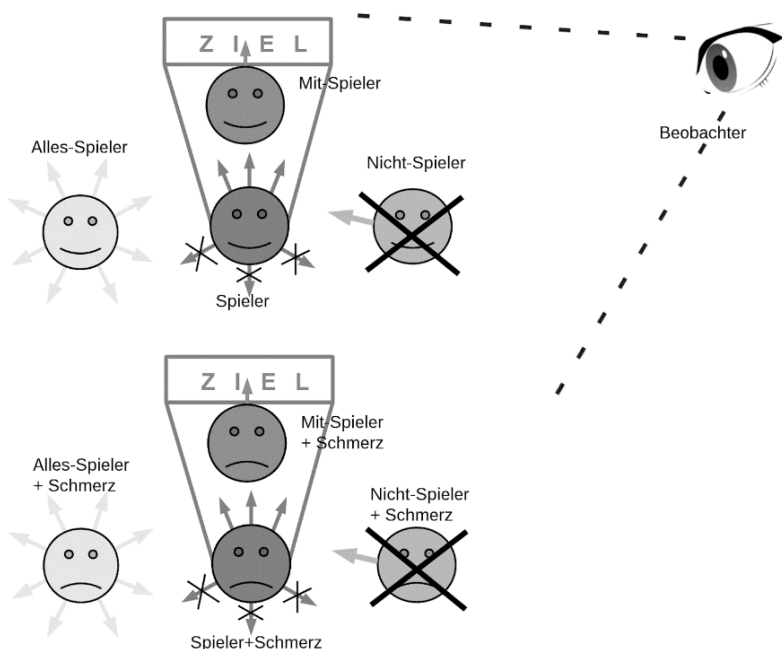
In meiner folgenden Erklärung benutze ich neue Rollenbegriffe. Mithilfe der folgenden fünf „Basis-Rollen“ (oder auch „Basis-Verhaltensmuster“ oder „Basismuster“) können wir alle Lebenssituationen beschreiben – so wie wir mit drei „Primärfarben“ alle anderen Farben erzeugen können (Rot/Grün/Blau oder Cyan/Magenta/Gelb): **Beobachter-Rolle**, **Alles-Spieler-Rolle**, **Spieler-Rolle**, **Mitspieler-Rolle** und **Nicht-Spieler-Rolle**. Des Weiteren gibt es die Alles-Spieler+*Stress*-Rolle, Spieler+*Stress*-Rolle, Mitspieler+*Stress*-Rolle und Nicht-Spieler+*Stress*-Rolle. Statt „*Stress*“ kann auch der Begriff „*Schmerz*“ verwendet werden. Ich hielt es bisher nicht für nötig, das genauer zu differen-

zieren, denn wenn wir seelischen oder körperlichen „Schmerz“ befürchten, haben wir „Stress“.

Diese neun Basis-Rollen ergeben zusammen das von mir entwickelte „NeuroSonanz-Modell“. Das NeuroSonanz-Modell ist für mich eine fantastische Bildersprache, die von der Sichtweise abgeleitet ist, dass „alles nach etwas strebt“.

## Das NeuroSonanz-Modell "Neun Basismuster"

von Olaf Jacobsen



Wir können das Modell nutzen, um die unterschiedlichsten Situationen im Leben bildlich darzustellen und dadurch auf neue und tiefgründige Weise zu verstehen. Außerdem können wir an diese

Rollen und Bilder die positiv wirkenden würdevollen Zaubersätze knüpfen und uns dadurch besser an die Sätze erinnern.

Die Begriffe „Spieler“, „Mitspieler“ usw. haben keinen besonderen Hintergrund. Ich habe einfach nach griffigen und eingängigen Begriffen für die verschiedenen Rollen gesucht und habe diese „Spieler-Begriffe“ dafür ausgewählt.

Falls du dich gefragt haben solltest, warum die Beobachter+Stress-Rolle nicht dabei ist: Die Beobachter+Stress-Rolle gibt es im Leben nicht, weil auch der Stress oder Schmerz von „außen“ beobachtet wird. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit immer vom Stress oder Schmerz losgelöst. Unsere Aufmerksamkeit / die Beobachter-Rolle ist nie direkt mit einem Stress verknüpft. Das *reine* Beobachten / das *reine* Bewusstsein / die *reine* Aufmerksamkeit tut nie weh. Es kann immer nur das wehtun, **was** wir beobachten oder was wir aus dem Beobachteten machen – nie der Beobachtungsprozess selbst.

Auf diese Weise können wir verstehen, warum beim Meditieren das konzentrierte Beobachten der Beobachtung, das Beobachten unserer Aufmerksamkeit, das Beobachten unserer Gedanken oder das Beobachten von etwas Schmerzfreiem (wie z. B. die Atmung oder eine wundervolle Erinnerung) oft zu einer Entlastung oder zu einer Auflösung von Schmerz oder Stress führen. Denn der reine Beobachtungsprozess nimmt einen beobachteten Schmerz niemals woanders hin mit.

Beobachten wir zunächst einen Schmerz, dann ist er uns bewusst. Und umgekehrt: Ein Schmerz lenkt unsere Aufmerksamkeit zunächst auf den Bereich unseres Körpers, dessen Nerven diesen Schmerz erzeugen oder der von unserem Gehirn als Schmerzursache errechnet wird (Projektion / Phantom-schmerz).

Konzentrieren wir aber anschließend unsere Aufmerksamkeit auf etwas vollkommen Schmerzfreies und Glückliches, dann nehmen wir den vorigen Schmerz weniger oder gar nicht mehr wahr. So etwas wird in der Hypnose immer wieder wundervoll demonstriert. Ein hypnotischer Zustand ist eine besonders starke Konzentration – verbunden mit dem Ausblenden von allem anderen, das nicht zu dieser Konzentration dazugehören soll. Konzentriert man sich hypnotisch auf etwas wohligh Schönes, taucht man vollkommen darin ein und schließt dadurch alles Schmerzhafte aus, dann spüren wir den Schmerz nicht mehr. Der Schmerz ist also niemals direkt an die Beobachter-Rolle geknüpft und wird von der Beobachter-Rolle nicht woanders hin mitgenommen.

Mögliche Zaubersätze, die uns helfen können, einen Schmerz leichter zu ertragen oder besser damit umzugehen, lauten:

„Ich *beobachte* nur diesen Schmerz.“

„Ich *beobachte* nur dieses Gefühl.“

Durch diese Sätze kann uns wieder bewusst werden, dass unsere Aufmerksamkeit nicht unveränderbar an ein Schmerzgefühl gekoppelt ist. Wir *sind* nicht der Schmerz. Wir *beobachten* ihn nur. Es ist natürlich, dass ein Schmerz sofort unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wir wollen uns schützen und heilen. Trotzdem bleibt unsere Aufmerksamkeit frei lenkbar und bleibt immer vom Schmerz und von allen anderen Gefühlen **unabhängig**.

Wenn ich im Alltag durch das stressige oder sogar abwertende Verhalten anderer Menschen erst einmal in mir Stress mitfühle – oder wenn ich es mir nur vorstelle und befürchte, dass in Zukunft jemand so reagieren könnte (Vermieter, Chefin, Familienmitglied, Mitarbeiterin, Klient, Leserin, Verkäufer, Trainerin), dann kann ich mein Gefühl verändern. Dazu lege ich symbolisch

zunächst das stressige Verhalten einer Person mitfühlend in den ausgeschlossenen Bereich. Ich sortiere es dort ein. Anschließend lenke ich meine innere Aufmerksamkeit (Beobachter) auf die gelösten Zustände des NeuroSonanz-Modells (die lächelnden Gesichter), also auf mein „Wohlfühlziel“ (siehe dazu die Abbildung auf Seite 124). Dadurch geht es mir besser und ich fühle mich wieder mehr im Kontakt mit mir selbst.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf weitere Aspekte des NeuroSonanz-Modells lenken möchtest, die über dieses Buch hinausgehen, dann kannst du den Begriff „NeuroSonanz“ oder „NeuroSonanz-Modell“ im Internet in eine Suchmaschine eingeben. Dort findest du weitere Bilder als auch viele weitere Beschreibungen und Videos dazu, in die du Schritt für Schritt hineinwachsen kannst, wenn du es möchtest.

Das NeuroSonanz-Modell ermöglicht uns, viel besser, klarer und würdevoller über Gefühle und Situationen zu reden. Außerdem können wir uns in jeder Alltagssituation leichter bewusst machen, in welcher Rolle wir aktuell stecken. Wissen wir, in welcher Rolle wir stecken (auf welche Bestrebung wir gerade unsere Aufmerksamkeit fixiert haben, wer gerade was will), dann können wir auch ganz leicht die Rolle frei wechseln. Das wiederum führt dazu, dass wir fähig sind, viel schneller und besser unsere Gefühle zum Positiven zu beeinflussen und innere Heimat zu fühlen und zu leben.

Das NeuroSonanz-Modell mit diesen neun Rollen ist ein konkretes und im Internet frei zugängliches Werkzeug zum leichten und besseren Umgang mit uns selbst. Meine Empfehlung ist, mit der folgenden Website zu beginnen. Von dort aus sind auch viele weitere Infos verlinkt: [www.Das-Metakonzept.com](http://www.Das-Metakonzept.com)

Ich wende mich nun den unterschiedlichen Rollen zu. Sicherlich hast du bisher in der Abbildung des NeuroSonanz-Modells oder in meiner Aufzählung der Basis-Rollen die „Liebevolle Führungsrolle“ und die „Mitfühlende Fürsorge-Rolle“ nicht erkennen können. Das liegt daran, dass sie keine „Basis“-Rollen sind. Es sind umfassendere Rollen, die aus jeweils vier Basis-Rollen zusammengesetzt sind (so wie es Farben gibt, die aus den drei Primärfarben zusammengesetzt sind).

Die **Liebevolle Führungsrolle** besteht aus den folgenden vier Basis-Rollen: Beobachter-Rolle, Alles-Spieler-Rolle, **Spieler-Rolle** und Nicht-Spieler-Rolle. Das bedeutet: Innerhalb der Liebevollen Führungsrolle lebst du gleichzeitig oder abwechselnd diese vier Basis-Rollen. Ich beschreibe dir jetzt diese vier Rollen ein bisschen ausführlicher. Später im Buch wiederhole ich manche Erklärungen und es kommen noch weitere Beschreibungen dazu, so dass du die Rollen ganz allmählich immer besser verstehen lernst und im Alltag schneller wiederentdecken kannst.

Wie bereits angedeutet, ist die **Beobachter-Rolle** unsere Aufmerksamkeit, die wir zwischen den verschiedenen Bestrebungen (Wünschen, Willen, Zielen, Absichten von uns selbst oder von anderen) und den dazugehörigen Rollen hin und her lenken. Sie ist unser Bewusstsein. Sind wir bei Bewusstsein, dann leben wir die Beobachter-Rolle. Die Beobachter-Rolle leben wir *immer gleichzeitig* zusammen mit allen anderen Rollen.

Es ist nicht so, dass wir nur eine einzelne „feste“ Rolle spielen wie in einem Theaterstück, sondern wir können mehrere Rollen gleichzeitig leben – so wie ein Vater gleichzeitig Ehemann und Freund und Fußballstar sein kann. Es kommt immer

darauf an, in welcher Situation wir uns aktuell befinden und worauf wir gerade unsere Aufmerksamkeit lenken – auf die eigenen Kinder, auf die Ehefrau, auf den Freund oder auf die Fußballmannschaft. Spielt der Mann gerade in der Bundesliga Fußball und schießt ein Tor nach dem anderen, dann steht seine Vaterrolle aktuell im Hintergrund. Sie kommt deutlich zum Vorschein, sobald der Fußballspieler nach seinem Tor voller Freude in Richtung Tribüne läuft, wo seine Frau und seine drei Kinder begeistert jubeln und er als Vater seinen Kindern mit seinen Händen ein Herz zeigt. Seine Rolle als Ehemann lebt er, wenn er seiner Frau eine Kusshand zuwirft. Anschließend kann er wieder in der Rolle des Fußballstars allen Menschen im gesamten Stadion die Siegerfaust zeigen.

Alle Rollen *hat* er gleichzeitig, doch er lenkt seine Aufmerksamkeit (Beobachter-Rolle) abwechselnd auf die unterschiedlichen Rollen, je nachdem was er gerade tut oder welche Absichten er verfolgt.

Die **Alles-Spieler-Rolle** leben wir, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die integrierende und würdigende Haltung konzentrieren, dass **alle Bestrebungen zum großen Ganzen dazugehören**. Wir leben sie auch, wenn wir uns auf eine einzige Sache konzentrieren und dazu den Zaubersatz denken oder sagen:

„... und auch das gehört dazu.“

Für den Fußballstar kann es im Gefühl einen Unterschied machen, ob er sich nur auf die Fans der eigenen Mannschaft konzentriert oder ob er seine innere Aufmerksamkeit auf alle Zuschauer im Stadion und an allen Fernsehgeräten lenkt.

„... und auch diese Zuschauer gehören alle dazu, egal für welche Mannschaft sie sind.“

Wie wirkt ein Fußballstar auf dich, der nur auf seine Fans schaut?

Und wie wirkt ein Fußballstar auf dich, der auf *alle* Zuschauer schaut?

Spürst du den Unterschied?

Das Einnehmen der Alles-Spieler-Rolle, diese integrierende und würdigende Haltung oder der Zaubersatz: „... und auch das gehört dazu“, kann uns in sehr vielen Situationen unterstützen, aus einem Stress oder Kampf herauszukommen und mehr die „liebvolle“ und „integrierende“ Seite unserer Führungsrolle zu entfalten.

Manchmal stecken wir in einer Abwehr gegen etwas fest. Wir hassen das Verhalten anderer Autofahrer. Wir mögen die Seminarleiterin nicht und fühlen eine Abwehr gegen alles, was sie anregt. Wir regen uns an der Supermarktkasse über den alten Mann vor uns auf, der mit der Kassiererin ein längeres Gespräch beginnt. Wir haben eine Abwehr gegen unseren Chef, der uns einfach nicht verstehen will. Wir haben als Pfleger eine Abwehr dagegen, einem bestimmten Patienten seine Wünsche zu erfüllen ...

Wenn wir in solchen Momenten daran denken, dass auch das jetzt dazugehört, dann kann sich etwas in uns entspannen. Wir atmen durch, lassen los und öffnen uns für Neues. Oder wir denken, dass jetzt auch unsere Abwehr als „Grenze“ dazugehört, und werden daraufhin klarer in unseren Entscheidungen, weil wir uns nicht mehr unbewusst für unsere Grenzsetzung oder Wertung kritisieren. Durch unsere Aufmerksamkeit auf die Alles-Spieler-Rolle kann ein neuer „Flow“ entstehen.

Mit dem Begriff **Spieler-Rolle** beschreibe ich das **reine** Verfolgen eines Ziels, das **reine** Streben. Der Fußballer hat den Ball und will ihn vorbei an seinen Gegenspielern ins Tor der anderen Mannschaft schießen. Er ist sich über sein Ziel vollkommen klar.

Diese Klarheit entsteht auf natürliche Weise als Rollengefühl in der Spieler-Rolle. Nur der Spieler weiß klar, wohin er strebt. Nur er kann sein Ziel ganz genau (bis ins Kleinste) kennen. Der Fußballspieler weiß am besten, in welche Richtung er in der nächsten Sekunde den Ball steuern will, damit der Gegenspieler den Ball nicht berühren kann. Beim Elfmeter weiß nur der Schütze, in welche Ecke er den Ball schießen will. Der Torwart hat diese Klarheit nicht. Er muss unsicher raten.

Wissen wir gerade nicht, was wir wollen, dann haben wir darüber Klarheit, dass wir gerade nicht wissen, was wir wollen.

Es gibt einen natürlichen Nebeneffekt beim Streben: Wir *werten* immer automatisch, was zu unserem Ziel dazugehört und was nicht. Der Ball soll *ins* Tor – nicht daneben. Im Straßenverkehr wollen wir lauter grüne Ampeln, keine roten. In der Ausbildung wollen wir laute gute Noten, keine schlechten. Der Supermarkt soll immer frisches Gemüse haben, kein altes und labbeliges. Wir bewerten klar, was unsere Bestrebung unterstützt und was nicht.

Allein beim Streben nach etwas entstehen diese Wertungen, weil nur die strebende Person ganz genau fühlen oder wissen kann, was sie jetzt gerade ihrem Ziel näher bringt und was nicht.

Die **Nicht-Spieler-Rolle** leben wir, wenn wir einer eigenen Bestrebung **nicht** mehr zur Verfügung stehen (der Fußballspieler läuft **nicht** mehr dem Ball hinterher, weil er gerade verletzt wurde). Oder wir erleben ein Hindernis, durch das wir das Ziel unse-

rer Bestrebung (noch) **nicht** erreichen können (der Gegner schießt den Ball weg).

In der Nicht-Spieler-Rolle halten wir uns meistens nur kurz auf, weil wir normalerweise anschließend sofort unsere Aufmerksamkeit wieder auf ein neues oder verändertes eigenes oder fremdes Ziel lenken (Spieler-Rolle oder Mitspieler-Rolle). Nach der kurzen Nicht-Spieler-Rolle *will* der Fußballspieler den Ball wiederbekommen (= Spieler-Rolle mit Ziel). Sollte ein Mannschaftskollege den Ball erobert haben, hält er als Mitspieler dem Kollegen den Rücken frei oder er stellt sich möglichst frei zur Verfügung, damit sein Kollege ihn auf dem Weg zum Tor anspielen kann, falls es nötig wird.

Hat eine Mannschaft in der ersten Halbzeit zwei Gegentore kassiert und hat selbst noch kein Tor geschossen (0:2), dann könnten sich einige der Spieler in der Halbzeitpause energielos in der „**Nicht-Spieler-Rolle**“ fühlen. Sie sind mit ihrer Aufmerksamkeit darauf konzentriert, dass sie bisher ihre Ziele **nicht** erreicht haben. Dann kommt der Trainer, gibt den Spielern ein neues Ziel und bringt sie dadurch zurück in die Spieler-Rolle:

„Jetzt erst recht! Wir nutzen diese zwei Gegentore, um nun das Ziel zu verfolgen, in der zweiten Halbzeit mindestens drei Tore zu schießen und das Spiel zu gewinnen. Es gibt Mannschaften, die so etwas geschafft haben! Es ist möglich!“

Mit diesem neuen Ziel rennen die Spieler in der neuen klaren Spieler-Rolle motiviert und energievoll auf den Platz in die zweite Hälfte des Spiels hinein.

Gerade aktuell durfte ich das wieder miterleben: Im DFB-Pokal hat der 1. FC Köln gegen Bayer 04 Leverkusen nach der ersten Hälfte 2:0 geführt. Am Ende stand es 2:3 für Leverkusen.

Im Supermarkt greifen wir zu einem gut aussehenden Apfel und merken beim Umdrehen, dass die Rückseite vermatscht ist. Diesen Apfel wollen wir **nicht**, legen ihn zurück (**Nicht-Spieler**) und greifen zum nächsten (Spieler). Bei der Arbeit wird uns eine Frage gestellt. Wir wollen diese Frage **nicht** beantworten (**Nicht-Spieler**) und wechseln das Thema, weil uns selbst etwas beschäftigt und wir das klären *wollen* (Spieler). Beim Computerspielen wollen wir einen bestimmten High-Score erreichen, schaffen es aber **nicht** (**Nicht-Spieler**). Wir lernen daraus und versuchen es sofort wieder (Spieler).

Zusammengefasst sind diese vier Rollen Teil der **Liebevollen Führungsrolle**: Wenn wir uns selbst oder andere Menschen führen oder anleiten, dann spielt unser Bewusstsein eine Rolle (**Beobachter**), die Haltung, dass alles dazugehört, kann sehr integrierend wirken (**Alles-Spieler**), natürlich verfolgen wir dabei ein Ziel (**Spieler**) und wir lernen aus den Situationen, in denen wir die Erfahrung machen, gerade **nicht** unser Ziel erreichen zu können (**Nicht-Spieler**), um möglicherweise anschließend noch besser führen zu können (uns selbst oder andere).

Die **Mitfühlende Fürsorge-Rolle** ist aus den folgenden vier Basis-Rollen zusammengesetzt: Beobachter-Rolle, Alles-Spieler-Rolle, **Mitspieler**-Rolle und Nicht-Spieler-Rolle.

Die **Beobachter-Rolle** habe ich eben schon am Anfang dieses Abschnitts beschrieben. Auch innerhalb der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle repräsentiert die Beobachter-Rolle unsere Aufmerksamkeit, die wir zwischen den verschiedenen Bestrebungen (und Rollen) hin und her lenken. Sie ist unser Bewusstsein.

Die **Alles-Spieler-Rolle** habe ich auch schon erwähnt. Wir leben sie, wenn wir uns beim Helfen und beim Zur-Verfügung-Stehen (in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle) auf die integrierende und würdigende Haltung konzentrieren, dass alle Bestrebungen zum großen Ganzen dazugehören. Diese allumfassende würdigende Haltung kann uns in vielen Situationen unterstützen, unangenehme oder stressige Gefühle zu integrieren, die wir z. B. durch „Mitgefühl“ in Resonanz mit unserem Umfeld mitfühlen (Resonierende Empfindungen gehören beim Helfen auch dazu, so wie ich Jacquelines Zeitdruck als Unruhe in mir selbst mitfühlte). Eine Pflegerin fühlt das Leid ihrer klagenden Patientin mit. Eine Mitarbeiterin fühlt den Stress ihres Chefs mit. Ein Lehrer fühlt die Unlust einiger Schüler mit, was ihn selbst runterzieht. Ein Vater fühlt die Verzweiflung seiner Tochter mit, leidet selbst und will sofort helfen.

Stimmen wir unseren resonierenden Empfindungen zu, dann würdigen wir diese Gefühle als „existent“. Sie gehören aus irgendeinem Grund auf irgendeine Weise dazu. Aber wir nehmen diese Gefühle nicht persönlich und identifizieren uns auch nicht mit ihnen. Auf diese Weise können wir freier und flexibler unsere mitfühlende Fürsorge entfalten.

„... und auch diese resonierenden Empfindungen gehören zum Helfen dazu.“

„... und auch das Unsicherheitsgefühl gehört zum Helfen dazu.“

„... und auch ... gehört dazu.“

Immer wenn wir absichtlich so denken, leben wir gerade bewusst die Alles-Spieler-Rolle.

Mit dem Begriff **Mitspieler-Rolle** beschreibe ich das **reine** Mitmachen oder das **reine** Zur-Verfügung-Stehen für die Bestrebung einer anderen Person. Eine Mannschaft steht dem Spielplan des Trainers zur Verfügung und versucht ihn umzusetzen. Ein Kind macht bei den Wünschen der Eltern mit. Eine Therapeutin stellt sich den Wünschen ihres Klienten zur Verfügung. Ein Verkäufer versucht, die Wünsche seiner Kundin zu erfüllen. Stellvertreter einer Systemaufstellung stellen sich dem Thema der aufstellenden Person zur Verfügung. Eine Mutter hilft ihrem kranken Kind und kümmert sich um seine Bedürfnisse. In solchen Rangfolgen-Beziehungen entstehen „normalerweise“ auf natürliche Weise die dazugehörigen Rollengefühle wie: Unsicherheit; fehlende Orientierung; nicht „man selbst“ sein bzw. unklare eigene Identität; eigene Ziele / eigenes Potenzial zurückstellen; resonierende Empfindungen zum Umfeld (Mitgefühl); Anweisungen und Korrekturen umsetzen.

Das alles hat uns die Natur in die Wiege gelegt, damit wir uns optimal an unser Umfeld anpassen und dem Umfeld bei seinen Bestrebungen optimal helfen können (z. B. sich selbst Rot geben, damit das Umfeld bei Grün fahren kann, oder Zuhören, wenn das Umfeld redet).

Wir kennen diesen Zustand aber nicht nur beim Helfen, sondern auch beim Anschauen von Filmen. Wir stehen der Handlung des Films „zur Verfügung“ und „leben im Gefühl mit“.

Ungünstig ist es, wenn ein Fußballspieler zur gegnerischen Mannschaft in die Mitspieler-Rolle rutscht, wenn er mit den Gegnern mitlebt, dabei den Kontakt zum eigenen Potenzial verliert und sich von der Energie der gegnerischen Mannschaft aus dem Konzept bringen lässt.

Günstig dagegen ist es, wenn seine Anpassung an die gegnerische Mannschaft ihn anspornt und zur Stärkung der eigenen Leistung führt.

Häufig wird bei schlechten Leistungen einer Mannschaft der Trainer ausgewechselt. Warum? Weil die Spieler im Kontakt zum Trainer zu „Mitspielern“ werden und sich „in Resonanz“ zu der Ausstrahlung des Trainers befinden. Spielt also eine Mannschaft immer wieder erfolglos, dann könnte dafür die Ausstrahlung des Trainers verantwortlich sein. Solche Zusammenhänge beschreibt das Sprichwort: „Der Fisch stinkt vom Kopf her.“ In einem Unternehmen spiegeln die Mitarbeiterinnen die positive Energie oder auch die Ungleichgewichte der Chefinnenebene wieder, weil sie sich als „Mitspielerinnen“ in Resonanz zu ihrem Umfeld befinden.

Das natürliche Phänomen der resonierenden Empfindungen in der Mitspieler-Rolle kann auch positiv genutzt werden, z. B. als Feedback (Spiegel) für die Chef:innen-Ebene oder für die verschiedensten Anliegen in Systemaufstellungen. Ich werde darüber ab Seite 191 mehr schreiben.

Innerhalb der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle leben wir die **Nicht-Spieler-Rolle**, wenn wir der Bestrebung einer anderen Person **nicht** mehr zur Verfügung stehen und ihr unsere Entscheidung oder Grenze abschließend noch liebevoll mitteilen („Ich stehe leider nicht mehr weiter zur Verfügung“).

Möchte die andere Person noch wissen, warum wir nicht mehr mitmachen, dann gehört es zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle, wenn wir dies kurz noch erklären – oder wenn wir sagen, dass wir auch für diese Erklärung leider nicht mehr zur Verfügung stehen.

In der Nicht-Spieler-Rolle halten wir uns meistens nur kurz auf, weil wir normalerweise anschließend sofort unsere Aufmerksamkeit wieder auf ein neues oder verändertes eigenes oder fremdes Ziel lenken (Spieler-Rolle oder Mitspieler-Rolle).

Zusammengefasst sind diese vier Rollen Teil der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle**: Wenn wir anderen Menschen helfen und uns anleiten lassen, dann spielt unser Bewusstsein eine Rolle (Beobachter), die Haltung, dass alles dazugehört, kann sehr integrierend wirken (Alles-Spieler), natürlich passen wir uns dabei optimal an die Vorstellungen unseres Gegenübers an und versuchen in optimaler Resonanz (im Verstand und Gefühl) bestmöglich zu helfen (Mitspieler), und wir verabschieden uns liebevoll, wenn wir **nicht** mehr dem Ziel unseres Gegenübers zur Verfügung stehen (**Nicht-Spieler**).

Wie erwähnt werde ich diese Basis-Rollen und die Zusammensetzung dieser Basis-Rollen zur Liebevollen Führungsrolle und zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle im Laufe des Buches immer genauer und ausführlicher mit weiteren Beispielen beschreiben. Ich hoffe, dass dadurch diese Rollen für dich in deinem Alltag zu einem hilfreichen Werkzeug und zu einer kraftvollen Unterstützung werden können.

Aktuell reichen diese Kurz-Beschreibungen meiner Meinung nach aus, damit du das Folgende gut nachvollziehen kannst. Denn ich komme wieder zu der Frage vom Anfang, wieso durch den Zaubersatz „*Ich finde es klasse, wie klar du mir sagst, was du denkst!*“ für Jacqueline ein befreiender Rollenwechsel stattfinden konnte.

## Würdevolle Zaubersätze

Man hört oder liest oft davon: Eine Frau, die von ihrem Partner körperlich misshandelt wird, möchte ihn nicht bei der Polizei anzeigen.

Oder wir kennen es selbst: Ein anderer Mensch ist äußerst ärgerlich über etwas, das wir gemacht haben, und schimpft - und wir lassen es über uns ergehen.

Weil ich es auch von mir selbst kenne, habe ich mich gefragt, wieso ich im Kontakt mit einem schimpfenden Menschen zunächst einmal verstumme – mit einem Kleingefühl und einem Stressgefühl.

Warum verhalten wir uns oft wie das Kaninchen vor der Schlange? Eingefroren? Uns nicht wehrend? Unfähig zu einer schlagfertigen Reaktion?

Ich habe mithilfe meines NeuroSonanz-Modells darauf eine Antwort gefunden - zumindest für mich. Vielleicht passt sie auch für dich?

Meine Erklärung:

Mein Gegenüber befindet sich durch sein schmerzliches Werten gerade in der Spieler+*Stress*-Rolle. Er hat ein Ziel vor Augen und wertet vorwurfsvoll, dass das, was ich getan habe, nicht zu seinem Ziel passt - und macht mich dafür verantwortlich. Er gibt mir wütend eine Schuld und will, dass ich es das nächste Mal anders mache. Dadurch befinde ich mich erst einmal automatisch in der Mitspieler+*Stress*-Rolle - mit entsprechendem

natürlichem Unsicherheitsgefühl, mit einer Stress-Resonanz zum Stress des anderen (Resonierende Empfindung) und mit einer Angst, weil ich eine mögliche Gefahr für mich befürchte. Außerdem fühle ich (unbewusst?) mit, dass er von mir gar keine Reaktion möchte und mir keinen Raum gibt. Wenn er eine Reaktion von mir will, dann nur ein zustimmendes Nicken – und vielleicht noch:

„Ja, du hast Recht. Tut mir aufrichtig leid! Ich mache es das nächste Mal besser.“

Warum wechsele ich in dem Moment nicht in die klar führende Spieler-Rolle? Weil ich dann auf mein eigenes (Wohlfühl)Ziel schauen würde und gleichzeitig das schmerzliche oder stressige Verhalten meines Gegenübers negativ bewerten müsste:

„Ich will mich gut fühlen. Deshalb finde ich dein Verhalten mir gegenüber **nicht** in Ordnung. Ich fühle mich **nicht** wohl damit. Dein Verhalten passt **nicht** zu meinem Wohlfühlziel!“

Dadurch setze ich eine Grenze und mein Gegenüber kann sein Ziel **nicht** erreichen, dass ich zuhöre oder zustimme. Das bedeutet, dass ich mein Gegenüber in die unliebsame **Nicht-Spieler+Stress-Rolle** bringe. Und das will ich nicht! Deswegen lasse ich es und dulde das Verhalten meines Gegenübers lieber.

Übersetzt in unsere Alltagssprache: Ich vermute, dass wir in solchen Situationen vermeiden wollen, unser Gegenüber auszuschließen und dadurch noch mehr zu provozieren. Denn ein unerwarteter Ausschluss fühlt sich in den allermeisten Fällen nicht gut an. Besonders wenn die Person sowieso schon wütend ist. Wenn wir also das negative Verhalten einer anderen Person über uns ergehen lassen, dann wollen wir uns entweder selbst vor den negativen Folgen schützen, die unser Widerstand hätte - oder wir haben tief in unserem Herzen Mitgefühl mit der anderen

Person und wollen sie vor der Nicht-Spieler+*Stress*-Rolle schützen. Vielleicht spüren wir auch, dass wir den anderen nicht *entwürdigen* wollen – egal wie er sich verhält. Vielleicht haben wir auf irgendeiner Ebene Verständnis für seine emotionalen Schwierigkeiten ...

Das könnten Gründe sein, warum wir in solchen Situationen in der Mitspieler+*Stress*-Rolle bleiben und nicht in die klare Spieler-Rolle wechseln.

Es gibt für uns aber auch noch einen anderen Weg, von der Mitspieler+*Stress*-Rolle in die gelöste klare Spieler-Rolle zu gelangen, **ohne** den anderen auszuschließen oder zu entwürdigen. Mithilfe der Basis-Rollen kann ich das jetzt wunderbar beschreiben:

Die Eigenschaft der **Mitspieler**-Rolle ist ja, dass wir mitmachen und uns den klaren Bestrebungen, Wertungen, Anweisungen und Korrekturen eines anderen Menschen zur Verfügung stellen.

Die Eigenschaft der **Spieler**-Rolle ist, dass wir uns auf eine eigene Bestrebung konzentrieren und selbst klar werten, unseren Mitspielern klare Anweisungen geben und Korrekturen aussprechen.

Im Kontakt mit einem schmerzlich wertenden Menschen (der sich durch seine Wertung in der Spieler-Rolle befindet) kommen wir nun selbst in die Spieler-Rolle, wenn wir ebenso klar **werten** - aber nicht so, dass der andere von uns in die **Nicht**-Spieler-Rolle gebracht wird, indem wir sagen, was für uns **nicht** stimmig ist. Sondern indem wir den anderen in die **Mitspieler**-Rolle bringen! Wichtig ist dafür, dass wir klar und deutlich **werten**! Denn das Werten passiert nur in der Spieler-Rolle. Und indem wir

werten, geben wir uns selbst dadurch (zumindest kurz) auf jeden Fall die Spieler-Rolle. Der zauberhaft wirkende Schritt ist nun, dass wir den anderen **POSITIV** bewerten. Durch eine positive Bewertung laden wir den anderen in die Mitspieler-Rolle ein - nach dem Motto: Du gehörst zu einem meiner Ziele **dazu**. Was du tust, **passt** zu einer meiner Bestrebungen. Durch dein Verhalten **machst** du bei mir gerade **mit**.

Die positive Wertung, die ich dir für eine solche Situation anbiete, lautet:

"Ich finde es total klasse, dass du mir so klar und authentisch sagst, was du fühlst und was du von mir willst!"

Mit weniger Euphorie kann man auch sagen:

„Dass du mir so klar und authentisch sagst, was du fühlst und was du von mir willst, hilft mir sehr, die Situation besser zu verstehen. Vielen Dank dafür!“

Spürst du durch diese Aussage deinen Rollenwechsel in die Spieler-Rolle? Merkst du, was diese positive Wertung mit dir selbst macht, wenn du dir vorstellst, sie in einer solchen Situation auszusprechen? Wie klar du dich auf einmal fühlst?

Solltest du aber durch diese Vorstellung Stress fühlen, dann malst du dir möglicherweise (unbewusst?) aus, dass dein Gegenüber mit deinem Rollenwechsel absolut nicht einverstanden ist und dich nun noch heftiger bewertet – und schon bist du selbst wieder in der mit Stress verknüpften Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Aus Angst hast du deinen inneren Fokus auf die negative Wertung **des anderen** gelenkt. Genau das ist die Menschheits-Falle, die ich weiter vorne im Buch ab Seite 50 beschrieben hatte: Unsere Angst vor Strafe lenkt unseren Fokus auf die Ziele und Wertungen *anderer* Menschen. Unsere Angst lässt uns in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle feststecken. Dadurch haben wir

die dazugehörigen Rollengefühle wie Unsicherheit, fehlende Orientierung, eigenes Potenzial / eigene Ziele zurückstellen, nicht „man selbst“ sein bzw. unklare eigene Identität und resonierende Empfindungen zum Umfeld (stressiges Mitgefühl mit dem Stress des Gegenübers).

Jacquelines Unbewusstes hat genau das ebenso wiederge spiegelt. Als sie zu ihrem Vater sagte: „Ich finde es klasse, wie intensiv du mich unterstützen möchtest, dass ich pünktlich ankomme! Ich schau mal, ob es mir selbst bei meinem Ziel hilfreich ist“, antwortete ihr Vater in ihrer Vorstellung mit der Wertung: „Da gibt es nichts zu schauen!“ Und schon war er wieder in der Spieler+Stress-Rolle und sie steckte in der Mitspieler+Stress-Rolle fest, weil sie in ihrem Gefühl bei seiner Wertung mitmachte. Durch seine Aussage „Da gibt es **nichts** zu schauen!“ rutschte sie sogar in die **Nicht-Spieler-Rolle**, ausgeschlossen von ihrem eigenen Ziel, „mal zu schauen“.

Trotz dieser inneren Angst vor den negativen Wertungen anderer Menschen **bleiben wir immer frei, jederzeit unsere Rolle selbst zu wählen**. Denn auch auf weitere Kritik des anderen können wir sofort erneut mit fast der gleichen Aussage reagieren (so wie Jacqueline auf den Einwand ihres Vaters noch einmal reagiert hat). Lies die folgende Aussage und achte auf dein Gefühl:

„Dass du mir auch weiterhin so klar und authentisch sagst, was du fühlst, was du über mich denkst und was du von mir willst, hilft mir immer noch sehr, die Situation besser zu verstehen. Vielen Dank auch dafür!“

Wir können sogar sagen:

„Ich finde deine Wertung sehr gut, weil sie mir mehr Klarheit über deine Meinung gibt!“

Mit solchen eigenen wertenden Aussagen bekommen wir immer wieder einen Rollenwechsel hin. Als nächstes können wir diesen Rollenwechsel noch stabilisieren, indem wir Folgendes daran anschließen:

"Nun ist es so, dass ich mich gerne wohl fühlen will. Stehst du mir für mein Wohlfühlziel zur Verfügung?"

Damit haben wir unser eigenes Ziel in den Mittelpunkt gerückt. Außerdem haben wir die andere Person respektvoll gefragt, ob sie uns in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung steht – und haben sie gleichzeitig freigelassen, darauf mit „ja“ oder mit „nein“ zu reagieren. Wenn die andere schlecht gelaunte Person tatsächlich "**Nein!**" oder "Natürlich **nicht!**" antwortet, dann hat sie sich **selbst** in die **Nicht**-Spieler-Rolle gebracht.

Wir fühlen dadurch wieder ganz kurz Stress mit, können darauf aber wieder reagieren mit:

"Schade. Tja, wie kann ich *dann* mein Wohlfühlziel erreichen? Hast du Ideen dazu?"

Durch diese Frage nach Ideen halten wir weiterhin die Aufmerksamkeit auf unser eigenes Ziel gerichtet, bleiben in der Spieler-Rolle (bleiben „am Ball“) und laden erneut die andere Person würdevoll in die Mitspieler-Rolle ein („Hast du hilfreiche Ideen für mich?“).

Wenn dann die andere sich dagegen wehrt, kannst du noch einmal in der Spieler-Rolle (am Ball) reagieren mit:

"Ich finde es immer noch klasse, wie klar du mir deine Grenzen und Wertungen mitteilst (= *Spieler*). Für mich gehört das auf jeden Fall dazu (= *Alles-Spieler*). Gleichzeitig überlege ich immer noch, wie ich jetzt gerade meinem Wohlfühlziel näherkommen könnte (= *Spieler*)."

Oder vielleicht passt auch folgende Aussage für dich:

"Ich bin dir sehr dankbar, dass du mir so klar sagst, was du fühlst, wie du etwas bewertest und was du von mir willst! Nun ist es so, dass ich mich gerne wohl fühlen möchte. Wenn du mich in meinem Ziel unterstützen möchtest, brauche ich einen ruhigen Tonfall von dir."

Kämpfe innerlich nicht gegen den anderen, sondern würdige in Gedanken sein Verhalten als „zum großen Ganzen dazugehörig“ (= Alles-Spieler-Rolle). Als nächstes stelle immer wieder dein Wohlfühlziel in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit (= Beobachter-Rolle) und was genau dich in deinem Wohlfühlziel unterstützt, was du brauchst, um dich wohlfühlen (= Spieler-Rolle). Erwarte dabei **nicht**, dass der andere Mensch dir dafür automatisch zur Verfügung steht. Fordere nichts - sondern frage ihn oder lade ihn respektvoll dazu ein und lasse ihn gleichzeitig so frei, dass er auch "nein" sagen kann, ohne dass du persönlich verletzt oder beleidigt reagierst.

Dadurch kannst du dich immer wieder in die Spieler-Rolle zurückbringen, falls der andere in seiner eigenen Spieler+*Stress*-Rolle bleibt und weiter kritisiert und du aus Versehen in die Mitspieler-Rolle gerutscht bist. Der andere ist ja frei, seine Rolle selbst zu bestimmen. Also kann er auch frei in der Spieler+*Stress*-Rolle bleiben und immer weiter kritisieren und abwerten. So wie auch du deine Rolle immer wieder frei bestimmen kannst. Das ist der große Unterschied zum Fußballspiel: Beim Fußballspielen kann dir der Ball abgenommen werden. Hier jedoch kannst du den „Rollen-Ball“ **immer behalten**. Niemand kann ihn dir abnehmen. Du entscheidest mit jedem Gedanken, jeder Reaktion und jedem Satz selbst über deine aktuelle Rolle. Ganz unabhängig von deinem Gegenüber.

Du entscheidest sogar selbst, ob du dich von deinem Gegenüber unabhängig oder dich abhängig machst. Wünschst du dir nämlich eine bestimmte Reaktion oder ein bestimmtes Verhalten von deinem Gegenüber, willst du dein Gegenüber beispielsweise besänftigen, dann hast du dich wieder abhängig gemacht und es wird dir schwerer fallen, dich in deiner Rollenentscheidung frei zu fühlen. Du schaust wieder *auf die Bestrebungen deines Gegenübers*, die du ändern möchtest, und steckst dadurch in der Mitspieler-Rolle fest. Frei und unabhängig wirst du, sobald du in der Alles-Spieler-Rolle zu jedem Verhalten deines Gegenübers denkst oder sagst:

„... und auch das gehört dazu.“

Anschließend kannst du frei entscheiden, für welche Rolle du dich entscheiden willst und welchen Zaubersatz du dafür verwendest (siehe zu den Zaubersätzen auch ab Seite 222). Denn auch das gehört dazu, dass du deine Rolle frei wählst – inklusive der Grenzen setzenden Nicht-Spieler-Rolle („Dafür stehe ich leider nicht mehr zur Verfügung“).

Vielleicht fallen dir jetzt noch andere Möglichkeiten ein, dein Gegenüber positiv zu bewerten und dein Wohlfühlziel in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu bringen. Dabei empfehle ich, ehrlich zu bleiben. Sage also nicht: „Das fühlt sich gut an, was du tust“, wenn es sich für dich *nicht* wirklich gut anfühlt. Denn dadurch erzeugst du ein widersprüchliches Gefühl in dir selbst. Suche stattdessen nach *echten* Zielen in dir, zu denen das Verhalten deines Gegenübers *tatsächlich* passt. So bleibst und fühlst du authentisch. Deine Ziele könnten beispielsweise sein, dass sich dein Gegenüber offen, ehrlich und authentisch zeigt. Hier einige Beispiele:

„Danke, dass du so offen bist und alles sagst.“

„Ich finde es gut, dass ich miterleben darf, wie es dir wirklich geht.“

„Jetzt weiß ich endlich, wie es dir wirklich geht! Danke!“

„Danke, dass du mich an deinen Gefühlen und Gedanken teilhaben lässt.“

„Mir gefällt es, dass du so authentisch bist.“

„Genial, wie du alle deine Grenzen (Bedürfnisse, Wünsche, Beschwerden) mir gegenüber auf den Tisch legst! Damit kann ich viel anfangen!“

„Faszinierend, wie konsequent du deinen Weg gehst. Danke, dass ich das so deutlich miterleben darf.“

Durch diese Zaubersätze stehen dir nun neue Möglichkeiten zur Verfügung. Du kannst in einer solchen Stress-Situation wieder Kontakt zu dir selbst herstellen, indem du frei in die Spieler-Rolle wechselst, indem du mit einem solchen Zaubersatz dein Gegenüber würdevoll **positiv** bewertest.

Mache es dabei wie die künstliche Intelligenz: Merke dir alle diese oben angebotenen Sätze und deine Gefühle, die du dazu hast, und gestalte dann aus diesem Wissen und Fühlen heraus eigene Sätze, die zu deiner aktuellen Situation passen.

Vermeide dabei jede Aussage, die dein Gegenüber in die Nicht-Spieler-Rolle einlädt<sup>3</sup>. Das sind kritisierende Aussagen mit dem Wörtchen "nicht", wie z. B. "Dein Tonfall gefällt mir *nicht*." - "Das hilft mir *nicht* bei meinem Wohlfühlziel!" Vermeide auch Aussagen, die negative Folgen oder negative Beschreibungen

---

<sup>3</sup> Ich schreibe „einlädt“, weil das Gegenüber ja frei ist, diese Rolle einzunehmen oder nicht.

beinhalten, wie z. B. "Das tut mir weh." - "Das verletzt mich!" - "Du redest so vorwurfsvoll!"

Selbst wenn das „ehrliche“ Aussagen von dir sind und du deine Gefühle „ehrlich mitteilst“, muss sich das nicht automatisch positiv und befreiend auf euren aktuellen Kontakt auswirken. Denn durch das Wörtchen „nicht“ oder durch Aussagen, die ein „nicht“ *indirekt* enthalten („Du redest so vorwurfsvoll!“ = „Ich will **nicht**, dass du so vorwurfsvoll redest“), wird dein Gegenüber nämlich fast hypnotisch in die **Nicht-Spieler**-Rolle eingeladen. Weil sich aber dein Gegenüber sowieso schon unbewusst in der Nicht-Spieler-Rolle fühlt (sonst würde er sich nicht so beschweren), verstärkt das seine unangenehme Nicht-Spieler-Rolle. Höchstwahrscheinlich verschlimmert das eure Situation, wenn dein Gegenüber sich nicht so frei wie du siehst, seine Rolle jederzeit selbst bestimmen zu können.

Formuliere also stattdessen ehrlich, was genau du brauchst und was dir guttun würde, wie z. B. "Ich brauche viel Ruhe." - "Ich freue mich über ein liebevolles Miteinander." – „Ich brauche deine Offenheit und gleichzeitig seelische Streicheleinheiten, damit ich alles super gut verarbeiten kann.“

Damit du solche Verhaltensmöglichkeiten möglichst gut präsent hast, kannst du sie in dir **trainieren**. Nutze dafür deine Fantasie und gehe in verschiedene Situationen deiner Vergangenheit zurück, wo du mit anderen Menschen solche Auseinandersetzungen erlebt hast. Stelle dir „positive Denk-Alternativen“ vor (siehe dazu ab Seite 280), wie du auf andere Menschen so reagiert hättest, wie ich es dir eben beschrieben habe („Klasse, was du machst. Gleichzeitig brauche ich gerade viel Ruhe“). Trainiere solche Dialoge in deiner Fantasie und beobachte, wie du dich selbstbestimmt und klar und liebevoll dabei fühlst.

Auch wenn sich das hier beim Lesen alles „einfach“ anhört, gehe nicht davon aus, dass du es sofort auf den Alltag übertragen kannst und ab sofort neue Verhaltensmuster lebst. Unsere eingeübten gewohnten Verhaltensmuster sind stärker, als wir oft denken. Das merken wir besonders, wenn es um das Integrieren von völlig neuen Denk- und Verhaltensmustern geht. Es braucht etwas Zeit und Energie. Trainiere also dieses Denkmuster der „positiven Wertungen“ über mehrere Tage - bis du merkst, dass du es auch in der Gegenwart in deinem Alltag ganz allmählich zu leben beginnst.

Ein besonders positiver Effekt dieses Trainings könnte sein, dass du von Anfang an *jedes* Verhalten anderer Menschen immer als „**positiv offen**“ würdigst, auch wenn sie sich „unmöglich“ verhalten. Du würdigst, dass sie dir **offen** ihr unmögliches Verhalten zeigen. Selbst wenn eine Person schweigt, ist das von ihr eine ganz klare **offene** und authentische Demonstration eines Gefühls. Genauso wie das Ghosting von jemandem: Die andere Person meldet sich einfach nicht mehr und demonstriert damit **offen** ihren Kontaktabbruch. Diese grundlegend positive Wertung von dir („Danke für deine **Offenheit!**“) kann dich selbst grundlegend in der Spieler-Rolle (Liebevollen Führungsrolle) halten, so dass du nicht mehr automatisch in die Mitspieler+Stress-Rolle (gestresste Mitfühlende Fürsorge-Rolle) rutscht und dort stecken bleibst.

Übrigens: Die Geste "**Daumen hoch**" ist genau diese positive Wertung in Kurzform („Klasse!“), mit der du alles, was der andere **offen** macht, positiv bewertest und dich selbst dadurch in der klaren Spieler-Rolle hältst.

Vorsicht: Es könnte bei anderen auch ein **offenes** Genervt- oder Verzweiflungs-Gefühl auslösen, weil sie durch deinen "Daumen hoch" und durch deine permanent positiven Wertun-

gen merken, dass du frei und unabhängig in die Spieler-Rolle gewechselt hast und ihnen für ihre **offene** Kritik nicht ungefragt automatisch in der Mitspieler+*Stress*-Rolle zur Verfügung stehst. Sie können nicht durch ihre ungebetene vorwurfsvolle **offene** Kritik deine Rolle und damit deine Gefühle "kontrollieren". Vielleicht hörst du:

„Deine permanente positive Stimmung ist echt zum Kotzen!“

„So einen Schlaumeier wie dich kann ich nicht gebrauchen!“

Wenn du nun die Alles-Spieler-Rolle einnimmst:

„Ja, auch diese **offene** Wertung gehört dazu!“

Und dann die Spieler-Rolle:

„Ich bin froh, deine Meinung ungefiltert und **offen** mitzubekommen. Jetzt kann ich klar sehen, wie du über mich denkst. Ich bleibe dir auch weiterhin dankbar für deine **offene** Klarheit!“

Wie fühlt sich das für dich an?

Das Schöne ist, dass wir ja völlig frei und unabhängig unsere Rolle selbst bestimmen können. Deswegen können deine positiven Wertungen genauso gut auf dich wirken, wenn du sie nur innerlich allein für dich denkst, ohne dass die andere Person etwas davon mitbekommt. Für einen auf dich selbst wirkenden Rollenwechsel *muss* dein Gegenüber deine positive Wertung nicht hören. Dein Gegenüber muss deinem Rollenwechsel nicht zustimmen oder positiv darauf reagieren. Du bist und bleibst frei, den Rollenwechsel ganz allein nur für dich durchzuführen und die entsprechenden Gefühle zu genießen. Trainiere, immer wieder den Zaubersatz zu **denken**:

„*Sehr gut, dass du dich so offen zeigst, wie du gerade bist!*“

Was ich auch eher *denken* würde, anstatt es zu sagen:

*„Genial, wie offen und deutlich du schweigst.“*

*„Danke, wie offen und ehrlich du lügst.“*

Hier ist eine Entwürdigung bzw. eine Unterstellung enthalten, denn man kann niemals genau wissen, ob der andere wirklich auch bewusst und absichtlich „lügt“. Dazu benötigt man erst eine Klarheit und Bestätigung vom Gegenüber. Aber die Wirkung auf einen selbst könnte durch dieses Umdenken positiv sein. Probier es selbst aus, ob es dir persönlich hilft (Mitspieler-Gedanken) oder nicht hilft (Nicht-Spieler-Gedanken).

Mir sind bisher zwei Möglichkeiten klar geworden, die dieser befreienden Wirkung von positiven Wertungen doch noch entgegenstehen könnten. Ich kenne zwei innere Bestrebungen, mit denen wir uns selbst unabsichtlich davon abhalten könnten, mit einem guten und befreienden Gefühl in die Spieler-Rolle und damit in die Liebevolle Führungsrolle zu wechseln.

Im Folgenden analysiere ich dir diese zwei inneren Bestrebungen. Sollte dir aber diese Analyse zu komplex werden, kannst du sie gerne überspringen und im nächsten Abschnitt „Energievolle Rollenwechsel“ ab Seite 120 weiterlesen.

### **Erste Bestrebung:**

Mein Gegenüber leidet stark und es zieht mich durch mein Mitgefühl emotional „runter“, diesen Menschen in seinem Leid zu erleben. In dem Fall wird es mir schwerfallen, den Satz zu sagen oder zu denken:

*„Klasse, dass du mir so klar zeigst, wie schlecht es dir geht!“*

Ich merke, wie unempathisch ich mich dabei fühle. Ich sträube mich innerlich dagegen, so zu denken. So etwas wäre taktlos

und nicht mitfühlend. Es könnte sehr „ironisch“ auf den anderen wirken, würde ich es laut aussprechen ... – und so will ich nicht sein ...

Meine Lösungsidee ist, folgenden Gedanken zu denken:

*„Ich sehe deutlich, wie schlecht es meinem Gegenüber geht. Und wenn meine Hilfe gebraucht wird, will ich mein Bestes geben, damit es dem anderen besser gehen kann.“*

Lies diese Aussage noch ein zweites Mal ganz genau durch. Wie würdest du dich mit so einer Aussage fühlen?

Auch durch so einen Gedanken begeben wir uns in die Spieler-Rolle, weil wir denken:

„... **wenn** meine Hilfe gebraucht wird ...“.

Damit stellen wir fest, dass wir uns momentan **noch nicht** in der Mitspieler-Rolle befinden, aber bereit dazu sind, sie sofort einzunehmen, **sobald wir darum gebeten werden**. Fokussieren wir also auf unser *Ziel*, dass wir um Hilfe gebeten werden *wollen*, dann befinden wir uns (noch) in der Spieler-Rolle.

Nun zu dem folgenden Gedanken:

„... **will** ich mein Bestes geben, damit es dem anderen besser gehen kann.“

Durch den Gedanken, dass wir unser Bestes geben **wollen**, fokussieren wir uns auch während des Helfens auf ein eigenes *Ziel* – auf das Ziel, unser Bestes geben zu **wollen**. Auch das kann zu einem Klarheitsgefühl führen, weil wir innerhalb unserer Mitspieler-Rolle bezogen auf *dieses* Ziel gleichzeitig die Spieler-Rolle leben. Mit dieser inneren Haltung können wir bei jeder unangenehmen **Kritik** von einem unzufriedenen Menschen unser entsprechendes unangenehmes Gefühl sofort ausgleichen durch den Gedanken: *„Aber ich weiß ganz genau, dass ich ge-*

*rade mein Bestes gegeben habe. Durch die Kritik (Korrektur) des anderen lerne ich nun dazu und will meine Hilfe noch mehr verbessern. Gleichzeitig habe ich mein Wohlfühlziel. Ich will mich beim Helfen wohl fühlen und wünsche mir vom anderen liebevolle Korrekturen.“*

### **Zweite Bestrebung:**

Auch die folgende Bestrebung in mir hält mich selbst davon ab, frei in die Spieler-Rolle zu wechseln:

Manchmal habe ich die starke innere Bestrebung, eine andere Person unbedingt besänftigen oder beruhigen zu *wollen*. Im Extremfall *will* ich sie glücklich machen. Ich *will* ihr unbedingt zeigen, wie sie glücklich werden kann. Ich habe die Überzeugung, dass sie doch „nur“ ihr Denken zu ändern braucht, etwas einzusehen braucht, etwas zu verstehen braucht – und schon würde es ihr besser gehen. Ich sehe doch genau, was helfen könnte! Gleichzeitig fühle ich mich frustriert, weil die andere Person es nicht anwendet – oder nicht zuhört oder nicht hinschaut oder nicht offen dafür ist.

Durch diese eigene starke Bestrebung bin ich intensiv auf das Problem der anderen Person fokussiert und hänge in der Mitspieler-Rolle fest. Mein **Helferdrang** ist stärker als die Möglichkeit, mich klar auf meine anderen eigenen Ziele zu konzentrieren, in die Spieler-Rolle zu wechseln, mich dadurch zu entlasten und mich besser zu fühlen.

Meine Lösungsidee für diesen Fall lautet, folgendes zu denken:

*„Ich habe eine klare Idee, von der ich überzeugt bin, dass es der anderen Person helfen kann. Ich erkenne, dass es **meine***

**eigene Bestrebung** ist, die andere Person dafür zu öffnen. Da ich ihr meine Idee aber nicht überstülpen möchte, bleibt mir nur, sie zu fragen, ob sie mir dafür zur Verfügung stehen würde, ihr diese Idee anzubieten, zu erläutern oder zu demonstrieren.“

Wie fühlst du dich mit diesen Gedanken?

Dieses Mal habe ich meine Aufmerksamkeit von der Mitspieler-Rolle zur Spieler-Rolle dadurch gewechselt, indem ich mich auf mein eigenes Ziel fokussiert habe, **das ich gleichzeitig sowieso schon die ganze Zeit verfolge**. Bezogen auf meinen Helferdrang (= eigenes Helfer-Ziel) befinde ich mich ja bereits schon in der Spieler-Rolle gegenüber der anderen Person. Durch diese Sätze (s.o.) mache ich mir meine bereits bestehende Spieler-Rolle bewusst. Gleichzeitig öffne ich mich für die Möglichkeit, dass mir die andere Person für meinen Helferdrang **nicht** in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stehen „muss“. Ich lasse der anderen die eigenverantwortliche Wahl, ob sie bei mir mitmacht oder nicht. Ich halte zwar an meiner Lösungsidee fest, fühle mich aber wesentlich weniger verzweifelt, als wenn ich denke, selbst in der Mitspieler-Rolle zu sein. Ich rege mich nicht mehr darüber auf, warum denn mein Gegenüber „nicht die klar auf dem Tisch liegende Lösung begreifen will, die ihr garantiert helfen würde!“

Die *vollständige* Lösung für uns selbst liegt natürlich (wahrscheinlich) darin, uns selbst bewusst zu machen, dass wir eigentlich niemals wirklich wissen können, was genau die „echte Lösung“ für einen anderen Menschen sein kann. Eigentlich müssten wir gegenüber einem anderen Menschen auf natürliche Weise *immer* unsicher sein! So wie ich niemals wissen kann, ob hier in diesem Buch meine Sichtweisen tatsächlich die „allumfassende würdevolle Lösung für unsere Gesellschaft“ ist. Eigentlich hätte ich als Untertitel auf dem Cover dieses Buches schrei-

ben müssen: „Ich bin total unsicher, ob dieses Buch momentan das Richtige für dich ist.“ Aber wie wirkt das ... ???!

Wir können unsere Ideen nur in der Mitspieler-Rolle *unsicher anbieten* – und der andere Mensch in der Spieler-Rolle entscheidet selbst, ob es ihm hilft und ob es ihn seinen Zielen näher bringt oder nicht.

... aber manchmal wollen wir das noch nicht sehen, weil wir lieber erst einmal unsere Lösungsidee vollständig auf den Tisch legen *wollen* und uns die Aufmerksamkeit unseres Gegenübers auf diese Idee wünschen ... sonst würde ich nicht dieses Buch schreiben *wollen*.

Gleichzeitig bleibt jede Person frei, in jeder Situation *die* Rolle zu wählen, mit der sie sich aktuell am wohlsten fühlt. Und jede ist unabhängig und frei, durch das Lenken der eigenen Aufmerksamkeit zwischen den Rollen flexibel zu wechseln.

## Energievolle Rollenwechsel

Nur einmal angenommen, du könntest jetzt schon in deinem Leben frei zwischen allen Rollen wechseln und dir immer die Rolle aussuchen, die dir in der jeweiligen Situation am angenehmsten ist, wie könnte man sich das dann vorstellen? Wie könnte das ablaufen? Ganz praktisch?

(Eigentlich brauchen wir das gar nicht „anzunehmen“, denn du kannst diesen freien Wechsel sowieso schon ... nur vielleicht noch nicht so bewusst ...)

Um dir das zu demonstrieren, beschreibe ich zuerst weitere Aspekte der verschiedenen Rollen. So kannst du noch mehr in diese Sichtweisen hineinwachsen und dir die Rollen noch bewusster machen.

Weil wir bei unserem freien Wechsel zwischen den Rollen selten die *gestressten* Gefühle wählen wollen, sondern wohl eher die angenehmen, gelösten und freudvollen Gefühle, kommen für unsere Wahl nur die **fünf Basis-Rollen** in Frage, an die *kein* Stress geknüpft ist. Also: Beobachter-Rolle, Alles-Spieler-Rolle, Spieler-Rolle, Mitspieler-Rolle und Nicht-Spieler-Rolle.

### Beobachter

Die **Beobachter-Rolle** ist dein **Werkzeug** für den Rollenwechsel, das du sowieso permanent einsetzt. Denn durch das bewusste Lenken deiner Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Ziele bestimmst du indirekt deine Rollen. Du lebst die Beobach-

ter-Rolle permanent und lenkst immer deine Aufmerksamkeit, solange du bei Bewusstsein bist. Deshalb müssen wir uns nicht mehr unbedingt mit der Beobachter-Rolle beschäftigen. Es genügt, wenn ich mich für die Beschreibung des freien Rollenwechsels im Folgenden nur noch auf die übrigen vier Rollen konzentriere.

## **Alles-Spieler**

Hast du deine Aufmerksamkeit auf das große Ganze gelenkt, auf **alle** Bestrebungen, die es gibt, **auf alle Ziele gleichzeitig**, dann befindest du dich in der **Alles-Spieler-Rolle**. **Alles** gehört zum Leben und zum Universum dazu. Auch die Grenzen, der Schmerz, der Tod, die Zusammenstöße unterschiedlicher Bestrebungen (Konflikte, Unfälle, Krieg, Lottogewinn), die Folgen dieser Zusammenstöße (Schmerzliches, Glückliches) usw.

Wie fühlst du dich, wenn du an diese Alles-Spieler-Rolle denkst – in die wirklich ALLES integriert ist und in der alles als „existent“ gewürdigt wird?

Fällt es dir gerade schwer, dich mit dieser Alles-Spieler-Rolle anzufreunden und dich darin wohlfühlen, dann hast du möglicherweise an einen ganz wichtigen Aspekt dieser Rolle noch nicht gedacht: Es gehört genauso dazu, sich vor Schmerzhaftem vollständig zu schützen. Es gehört dazu, klare Grenzen zu ziehen, gegen Schmerzhaftes zu kämpfen, indem man bestraft (wenn man meint, das tun zu müssen) und dadurch selbst Schmerzhaftes anwendet, vor Schmerzhaftem zu flüchten, es zu vermeiden, Schmerzhaftes auszuschließen oder sich darum zu kümmern, dass Schmerzhaftes gar nicht erst passiert und es erfolgreich verhindert wird. Es gehört dazu, das Unangenehme achtungsvoll und mitfühlend in den ausgeschlossenen Bereich

innerhalb des großen Ganzen zu legen und sich auf das zu konzentrieren, mit dem man sich wohl fühlt (siehe dazu auch die nächste Abbildung auf Seite 124). Alle diese Aktionen oder Bemühungen gehören zum großen Ganzen dazu, sowie auch alle Bestrebungen nach Glück und nach Lebensfreude.

Wenn du jetzt an *diese* Alles-Spieler-Rolle denkst, indem du deine Aufmerksamkeit auf wirklich **alle** Bestrebungen lenkst, inklusive der Bestrebungen, Leid so gut wie möglich zu verhindern, zu begrenzen, zu vermeiden, aufzulösen oder zu transformieren und zu erlösen, als auch Glück und Lebensfreude zu genießen, wie geht es dir dann?

Wenn ich die Alles-Spieler-Rolle lebe, dann habe ich meine Aufmerksamkeit wirklich auf alles gelenkt, inklusive des höchsten Glücks und des schlimmsten Leids als auch der abscheulichsten Gräueltat und der edelsten Wohltat. Ich habe die innere Haltung, dass grundsätzlich alles zum großen Ganzen dazugehört – und ich gebe mein Allerbestes, dort, wo ich Einfluss habe und wo ich etwas bewirken kann, das Leid möglichst zu verringern oder zu verhindern und die Freude zu erhöhen (dies ist in der folgenden Abbildung als „Lebensmotor“ gekennzeichnet). Das gehört auch dazu.

Diese Alles-Spieler-Rolle hilft mir, nicht an bestimmten grundsätzlichen Abwehrhaltungen oder inneren Härten oder Empörungsgefühlen emotional „festzukleben“ und dadurch mein eigenes Potenzial einzuschränken. Sondern ich kann mithilfe dieser Rolle mein Potenzial in alle Richtungen vollständig entfalten – sowohl in die Richtung des Grenzen-Setzens, des Leid-Mitfühlens, des Helfens als auch in die Richtung der vollen tiefen oder hohen Lebensfreude.

„... und auch das gehört dazu.“

Was genauso zur Alles-Spieler-Rolle dazugehört: frei zwischen allen Rollen wechseln können als auch an einer Rolle (scheinbar) festkleben und für eine Zeit nicht wechseln können, beispielsweise wenn ich etwas ganz Besonders stark *WILL* und intensiv an meinem Ziel festhalte.

Hass, Empörung, Abwehr, Aufregung gehören auch dazu – sowie die Versuche, andere Menschen zu besänftigen oder ihnen Änderungsvorschläge zu unterbreiten oder sie auf andere Weise beeinflussen zu wollen. Egal woran du gerade denkst, du kannst auf alles reagieren mit dem Satz:

„... und auch das gehört dazu.“

Selbst wenn du einmal ganz klar **nicht** willst, dass etwas dazugehört, kannst du wieder denken:

„... und auch *das* gehört dazu, dass ich das jetzt **nicht** will!“ – und du setzt deine Grenze, die auch dazugehört.

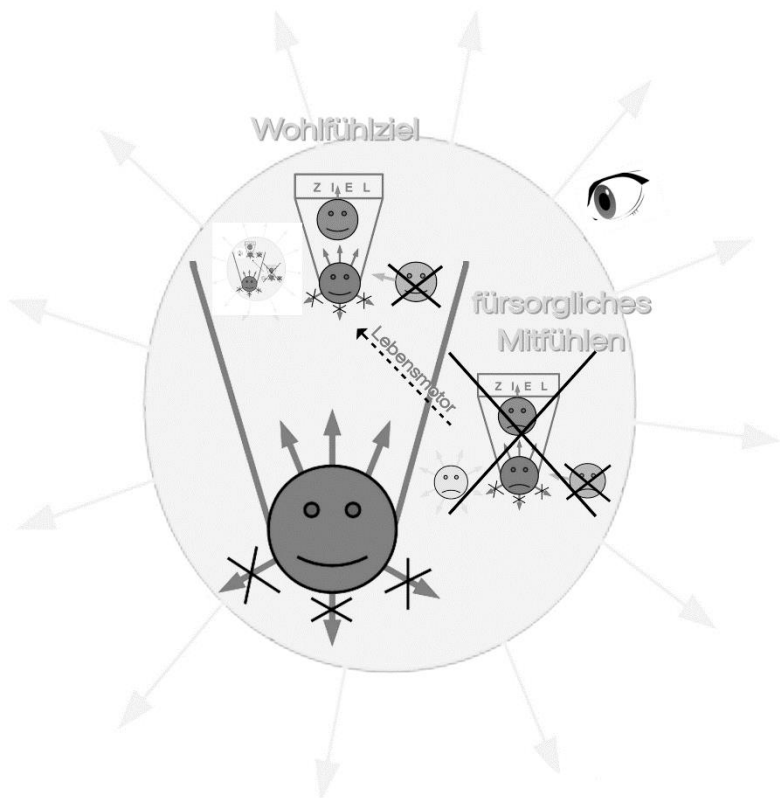
Als ich einmal in einer achten Klasse eines Gymnasiums die Alles-Spieler-Rolle unterrichtete, fragte mich ein Schüler frech:

„Gehört es auch dazu, dass ich Ihnen eine in die Fresse haue?“

Ich reagierte spontan begeistert und lächelnd:

„Ja, natürlich gehört das auch zum großen Ganzen dazu! Und es gehört dazu, dass ich mein Bestes gebe, dich davon abzuhalten. Es gehört dazu, dass ich dich zum Schulleiter bringe oder deinen Versuch deinen Eltern erzähle. Es gehört dazu, dass du dann vielleicht nicht mehr in diese Schule kommen darfst, damit wir uns in Zukunft vor deinen Gewaltimpulsen schützen können und uns wohlfühlen dürfen. Und es gehört dazu, dass ich Mitgefühl mit dir habe, wenn du so etwas probieren musst, und dass ich dich fest und herzlich umarme, sobald du mir sehr nahe kommst.“

Die Alles-Spieler-Rolle lässt uns schlagfertig sein. Und sie unterstützt hervorragend den schnellen Rollenwechsel, weil eben *alles* dazugehört und wir unsere Aufmerksamkeit ganz weit geöffnet haben. Wir haben unsere Aufmerksamkeit auf alle Bestrebungen gleichzeitig gelenkt. Leben wir die Alles-Spieler-Rolle, dann sind also auch die Spieler-Rolle, die Mitspieler-Rolle und die Nicht-Spieler-Rolle **in** die Alles-Spieler-Rolle integriert. Demnach ist es empfehlenswert, zusätzlich zur **Beobachter-Rolle** auch die **Alles-Spieler-Rolle** als eine „**permanente Basis**“ für die übrigen drei Rollen zu betrachten.



Der dazugehörige Zaubersatz:

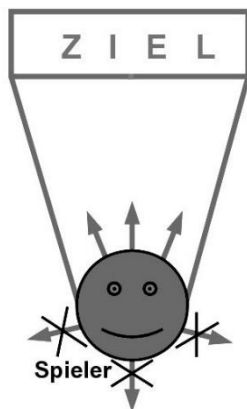
„Ich **beobachte** immer wieder neu, dass **alles** zum großen Ganzen **dazugehört**.“

In der Abbildung auf der vorigen Seite 124 habe ich darzustellen versucht, wie so etwas aussehen könnte. Das Auge ist die Beobachter-Rolle. Der große Kreis im Hintergrund mit den Pfeilen in alle Richtungen ist die Alles-Spieler-Rolle, in der alles enthalten ist, so wie ich es vorhin beschrieben habe.

Im Folgenden beobachten wir in der Beobachter-Rolle und innerhalb der Alles-Spieler-Rolle die übrigen drei Rollen: die Spieler-Rolle, die Mitspieler-Rolle und die Nicht-Spieler-Rolle.

## Spieler

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit konzentriert auf ein *eigenes* Ziel lenken, auf eine *eigene* Absicht (was nicht „negativ egoistisch“ ist, sondern auch dazugehört), dann sind wir in der **Spieler-Rolle**. Das ist dir inzwischen bekannt. Was ich hier aber noch einmal besonders betonen möchte, sind die dazugehörigen Wertungen. Wie du in dieser Abbildung durch die Pfeile erkennen kannst, gibt es richtige Richtungen, die uns zum Ziel führen, und falsche (durchgekennzeichnete) Richtungen, die vom Ziel wegführen.



Sobald wir uns auf ein eigenes Ziel konzentrieren, entstehen immer ganz automatisch diese natürlichen Wertungen. Wir wissen klar, was zu unserem Ziel dazugehört, was uns unterstützt, dieses Ziel zu erreichen, und was nicht.

Dieser Zusammenhang kann uns auch helfen, falls wir unser Ziel (noch) nicht so klar haben. Denn dann können wir verschiedene Richtungen ausprobieren und an unserem Gefühl ablesen, ob uns unser Experiment in die Richtung unseres unbewussten Ziels voranbringt. Kommen wir unserem Ziel näher, dann spüren wir es durch ein gutes Gefühl. Entfernen wir uns eher von unserem Ziel, dann haben wir kein oder ein negatives Gefühl. Deswegen habe ich gelernt, meinem Bauchgefühl bzw. meiner Intuition (oder wie du es nennen magst) zu vertrauen. Selbst wenn ich mein Ziel nicht genau kenne aber ein ungutes Gefühl bei einer Sache habe, gehe ich davon aus, dass der Kontakt zu dieser Sache mich eher von meinem Wohlfühlziel entfernt. Also entscheide ich mich dagegen. Ich vertraue keinen Menschen, die mir gute Argumente darlegen, die dafürsprechen, dass ich einen bestimmten Weg gehen soll (= Mitspieler). Sondern ich vertraue allein meinem Gefühl (= Spieler). Manchmal stimmt mein Gefühl mit den Argumenten oder Erfahrungen anderer überein. Dann stimme ich ihnen zu.

Insgesamt habe ich bisher in sehr vielen Fällen mit meinem Gefühl gute Erfahrungen gemacht. Es hat mich immer wieder vor falschen Wegen beschützt und mich in richtige Richtungen geführt. Dort, wo es schiefging, habe ich meistens sehr gut daraus lernen können und habe festgestellt, dass dieser Lernprozess gut und „nötig“ war. Das Falsche hat auf einer anderen Ebene demnach auch „dazugehört“.

Das beste Beispiel für so eine Ziel-Wertung-Verknüpfung ist das Kindergeburtstagsspiel „Topfschlagen“. Ein kleiner Junge

bekommt seine Augen verbunden, wird in der Mitte des Raumes mehrfach um sich selbst gedreht, damit er die Orientierung vollständig verliert. Dann wird irgendwo im Raum ein Topf verkehrt herum aufgestellt – mit einem Gewinn darunter. Und nun geht das „blinde“ Kind in die Knie, hat einen Kochlöffel in der Hand und soll mithilfe dieses Kochlöffels krabbelnd und tastend nach dem Topf suchen. Kommt das Kind dem Topf näher, dann sagen die anderen Kinder die positive Wertung „warm“. Entfernt sich das Kind vom Topf, heißt die negative Wertung „kalt“. Ist es ganz nah dran, dann wird laut „heiß!“ gerufen. Berührt das Kind mit dem Kochlöffel den Topf, dann hat es gewonnen. Alle jubeln und das Kind darf die Binde abnehmen und den Gewinn unter dem Topf mitnehmen. Ziel erreicht – mithilfe vieler Wertungen.

Man kennt das Ziel nicht, richtet sich aber die ganze Zeit nach den Wertungen, um letztendlich das Ziel zu erreichen. Vertrauen wir unserem Unbewussten bzw. unserem Bauchgefühl oder unserer Intuition, dann „könnte“ es sein, dass die „Wertungen“ (gute und schlechte Gefühle) uns zu unserem Ziel bringen. Und wenn nicht – dann „könnte“ es sein, dass wir genau aus diesem Fehltritt sinnvoll dazulernen.

Ich habe selbst erfahren, dass ich mich darauf nie *hundert*-prozentig verlassen kann. Oft kann ich mich verlassen, aber manchmal läuft es auch einfach nur total schief und ich erkenne keinen Sinn dahinter. Dann bleibt mir nur noch, einen mir unbekannten Sinn dahinter zu vermuten und zu denken:

„... auch das gehört dazu.“

Meine persönliche Erfahrung ist, dass mich mein Gefühl in den allermeisten Situationen stimmig führt. Mit zunehmendem Alter wird das sogar immer treffsicherer ...

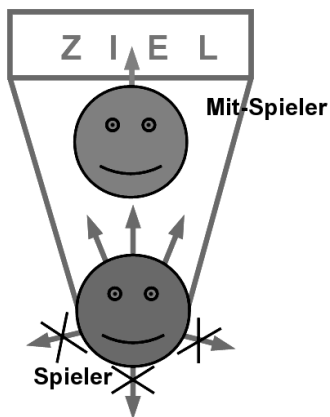
Dieser Zusammenhang zwischen Ziel und Wertung schenkt uns noch eine weitere Möglichkeit: Sobald wir selbst etwas bewerten oder einen anderen Menschen erleben, der etwas bewertet, dann können wir **grundsätzlich** davon ausgehen, dass hinter dieser Wertung irgendein Ziel, ein Wunsch, ein Bedürfnis, eine Absicht oder Vision steckt – kurz: eine Bestrebung (ein Topf mit einem Gewinn). Man kann also bei einer (Ab-)Wertung oder Kritik *immer* sich selbst oder einen anderen Menschen fragen:

„Was genau ist dir angenehmer? Was wünschst du dir eigentlich stattdessen? Was ist genau deine Absicht, dein Ziel oder deine Vision? Was ist dein Gewinn?“

... und schon hast du die Aufmerksamkeit weg von der Wertung, weg von der schmerzlichen Kritik und hin zur dahinterstehenden Bestrebung und dem Gewinn gelenkt.

## Mitspieler

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Ziel, die Vorstellung oder die Wertungen, Anweisungen und Korrekturen eines *anderen* Menschen, dann sind wir in der **Mitspieler-Rolle** – mit den entsprechend bekannten Rollengefühl (Unsicherheit, resonierende Empfindungen, weniger Kontakt zum eigenen Potenzial und zu eigenen Zielen, Orientierungsschwierigkeiten, Anweisungen umsetzen).



Als Mitspieler befinden wir uns immer *innerhalb* des Zielbereichs des Spielers. Würden wir uns außerhalb aufhalten, dann wären wir bezogen auf das Ziel des Spielers ein Nicht-Spieler.

In der Mitspieler-Rolle können wir keine Wertungen fühlen, weil wir aufgrund unserer unterschiedlichen Perspektiven und Gehirne das Ziel der anderen Person nicht wirklich kennen und niemals „klar“ haben. Deswegen erleben wir die natürliche Unsicherheit in dieser Rolle.

Über viele Jahre habe ich mich als Coach gefragt, warum ich mich denn immer wieder gegenüber meinen Klient:innen unsicher fühlte. In meinen Ausbildungen kamen immer wieder Teilnehmer:innen zu mir, die Therapeut:in, Heilpraktiker:in oder Coach werden wollten, sich dafür aber noch zu „unsicher“ fühlen würden und noch mehr Sicherheit und Klarheit durch meine Ausbildung erhalten wollten. Viele suchen nach einem Sicherheitsgefühl als Lebensberater:in, Coach, Heilpraktiker:in oder Therapeut:in. Doch als mir dann dieser Zusammenhang klar geworden ist, dass die Mitspieler-Rolle eine natürliche Unsicherheit enthält, ist mir ein Stein vom Herzen geplumpst und ich sah, dass bei mir nichts „falsch“ war. *Natürlich* war ich immer wieder unsicher, weil ich aufgrund unserer unterschiedlichen Perspektiven und Gehirne niemals sicher wissen konnte, was genau mein Gegenüber möchte, wie genau ihr/sein Ziel aussieht und was ihr oder ihm genau helfen würde. Ich kann immer nur „versuchen“ zu verstehen. Wir können nur gemeinsam „suchen“ und „experimentieren“ und ich kann dazu immer wieder neu *Hilfsangebote* zur Verfügung stellen. Mein Gegenüber entscheidet nach eigenem Gefühl, was hilft und was nicht. Nur das Gegenüber in der Spieler-Rolle wertet.

Wir kennen diese natürliche Unsicherheit auch aus unserem Alltag: In unserer eigenen Wohnung zu Hause fühlen wir uns

frei, selbstbestimmt und klar, sie so zu gestalten, wie es uns gefällt. Sind wir jedoch in einer fremden Wohnung zu Gast, dann fühlen wir uns dort unsicher und passen uns den Regeln unserer Gastgeberin an. Wir würden uns bei ihr niemals erlauben, einfach mal so in ihrem Wohnzimmer ein Gemälde an eine andere Stelle zu hängen, weil es uns dort besser gefällt oder weil wir davon überzeugt sind, dass es damit unserer Gastgeberin besser gehen würde. Wir würden uns allerhöchstens erlauben, vorsichtig und unsicher unserer Gastgeberin die Idee **anzubieten**, wie es für sie wäre, wenn sie das Gemälde an diese andere Stelle hängen würde. Mit unserer natürlichen Unsicherheit **würdigen** wir das Reich des anderen Menschen als **sein** Reich.

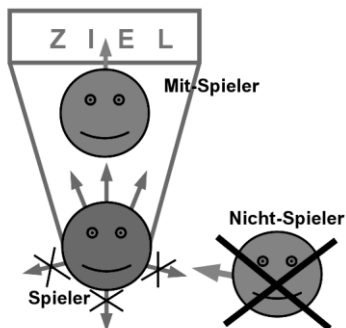
Sobald wir als Helfer in der Mitspieler-Rolle auf irgendeine Weise selbst zu werten beginnen, haben wir uns ein *eigenes* Bild vom Ziel des anderen gemacht oder konzentrieren uns gerade auf ein Ziel von uns selbst. Unsere Wertungen innerhalb einer Mitspieler-Rolle gehören immer zu uns selbst – nie zu dem Ziel der anderen Person. Werten wir, dann haben wir *innerhalb* der Mitspieler-Rolle kurz selbst die Spieler-Rolle eingenommen. Oder wir haben die Rolle komplett gewechselt, haben die Mitspieler-Rolle (die Gastwohnung) verlassen und sind vollständig in die Spieler-Rolle (ins eigene Zuhause) gegangen, indem wir unseren Fokus auf ein eigenes Ziel gelenkt haben. Jedenfalls kann immer nur die Person in der Spieler-Rolle werten.

## Nicht-Spieler

Wollen wir aber gar **nicht** mehr in der Mitspieler-Rolle beim anderen mitmachen, dann haben wir unsere Aufmerksamkeit zwar noch auf das **Ziel** des anderen gelenkt, haben unsere Aufmerksamkeit aber gleichzeitig mit einem „*Nicht*“ verknüpft.

„**Das** will ich *nicht* mehr...“

So entsteht unsere **Nicht-Spieler-Rolle**. Wir haben unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel gerichtet und verknüpfen es mit einem „Nicht“, mit einer Abwehr oder mit einer Grenze. Oft lenken wir dann anschließend unsere Aufmerksamkeit auf ein *eigenes Ziel* und sagen:



„... weil ich lieber **das** möchte.“

Und schon sind wir wieder in der *Spieler-Rolle*. Deswegen ist normalerweise unser Aufenthalt in der Nicht-Spieler-Rolle nur sehr kurz. Unser Aufenthalt verlängert sich, wenn wir von einem unerreichbaren Ziel nicht loslassen können. Wir können oder dürfen das Ziel gerade **nicht** erreichen, halten aber immer noch weiter an der Zielerreichung fest. Auf diese Weise verlängern wir unsere „Nicht-Erfahrung“ wie folgt:

Wir schauen auf ein Ziel und können es gleichzeitig **nicht** erreichen = **Nicht-Spieler-Rolle** = Wir schauen weiter auf das Ziel und können es auch weiterhin **nicht** erreichen = **Nicht-Spieler-Rolle** usw. ... Leiden wir unter dieser Nicht-Spieler-Rolle, schauen aber weiterhin auf das unerreichbare Ziel und wollen es doch noch irgendwie erreichen, dann erleben wir einen langen leidvollen Zustand.

Beispielsweise kann Liebeskummer auf diese Weise entstehen: Wir haben die Bestrebung, mit einem bestimmten Menschen eine innige Verbindung zu leben (Ziel), doch dieser ande-

re Mensch will nicht und wir erleben uns in der Nicht-Spieler-Rolle, schauen aber immer weiter auf dieses Ziel.

Das Gefühl von Einsamkeit kann auftauchen, weil wir permanent das Ziel von „Geselligkeit“ vor Augen haben, aktuell aber allein sind und niemanden kennen, der mit uns gerade gesellig sein will. Würden wir Geselligkeit als Last empfinden, dann wären wir froh, endlich allein zu sein. Unsere Wertungen hängen von unseren Bestrebungen ab und davon, wie stark wir daran festhalten.

Einen leidvollen Zustand können wir auch dadurch verlängern, indem wir permanent über eine schmerzliche Situation nachdenken (grübeln), in der wir uns in der Nicht-Spieler-Rolle wiedergefunden haben. Aber wir können uns mit diesem „Bad End“ nicht abfinden. Wir wollen ein „Happy End“ erleben und suchen danach, wie so etwas möglich wäre ..., was uns nachts den Schlaf raubt.

Wenn wir sagen: „Na gut, dann eben **nicht**“, dann lassen wir los und richten als nächstes unsere Aufmerksamkeit auf ein neues Ziel. Dadurch wechseln wir entweder in die Spieler-Rolle (bei einem eigenen Ziel) oder in die Mitspieler-Rolle (bei einem fremden Ziel).

Oder wir sagen:

„... und auch das gehört dazu, dass ich jetzt dieses Ziel nicht erreiche.“

Dann sind wir in die Alles-Spieler-Rolle gewechselt.

In die **Nicht-Spieler-Rolle** können wir grundsätzlich auf zwei Weisen gelangen. Einmal durch eigene Entscheidungen („Ich mache nicht mehr weiter mit. Ich verfolge das Ziel nicht mehr weiter“) und einmal durch Fremdeinwirkungen (ein anderer

Mensch sagt: „Du hast was falsch gemacht. Ich brauche deine Hilfe nicht mehr. Danke schön!“ – oder – „Ich möchte keinen Kontakt mehr zu dir“). Die Nicht-Spieler-Rolle ist die einzige Rolle, in die wir unfreiwillig gelangen können. Die anderen Rollen wählen wir immer selbstbestimmt (bewusst oder unbewusst). Deswegen habe ich die Nicht-Spieler-Rolle auch die „Schmerzfabrik“ genannt. Hier entstehen unsere Verlustschmerzen.

In die Nicht-Spieler-Rolle gelangen wir durch Fremdeinwirkung, wenn wir ungeplant von (eigenen oder fremden) Zielen loslassen müssen, weil wir sie durch Hindernisse, Grenzen, Ausschluss oder Unfähigkeit **nicht** erreichen können. Dabei gilt: Je stärker unsere Verbundenheit an das Ziel war, je stärker wir daran festhalten, umso größer ist der Verlustschmerz in der Nicht-Spieler-Rolle. War uns das Ziel aber nicht so wichtig, dann tut auch das Loslassen nicht so sehr weh.

Beispielsweise fühlen wir uns mit einem anderen Menschen sehr tief verbunden. Wir lieben diesen Menschen. Dabei ist es unser Bestreben, auch weiterhin Zeit mit diesem Menschen zu verbringen und intensiven Kontakt leben zu können. Trennt sich aber dieser Mensch von uns oder stirbt sogar, dann müssen wir von unserer Bestrebung loslassen, diesem Menschen weiterhin begegnen zu können. Wir befinden uns bezogen auf unseren Beziehungswunsch in der mit Schmerz verknüpften Nicht-Spieler-Rolle und müssen uns verabschieden.

Gelangen wir durch eine eigene Entscheidung in die Nicht-Spieler-Rolle, dann kann es befreiende Auswirkungen auf uns haben. Hatten wir beispielsweise vorher in der Mitspieler-Rolle einem anderen Menschen für sein Ziel zur Verfügung gestanden, der uns aber schlecht behandelt hat, dann hat uns das weh getan. Entscheiden wir dann selbstständig, dass wir dem Ziel dieses Menschen **nicht** mehr weiter zur Verfügung stehen, dann

haben wir uns selbst in die **Nicht**-Spieler-Rolle begeben und fühlen uns befreit (siehe dazu auch mein Bestseller „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“).

Eine weitere Möglichkeit ist, dass wir ein eigenes Ziel verfolgen, dabei aber immer wieder die Erfahrung machen, dass wir es einfach **nicht** erreichen können. Wir gelangen immer wieder unfreiwillig schmerzlich in die Nicht-Spieler-Rolle – und versuchen dann wieder, auf neue Weise das Ziel zu erreichen, was uns wieder **nicht** gelingt (unabsichtlich Nicht-Spieler). Entscheiden wir dann selbst, diesem Ziel absichtlich nicht mehr zur Verfügung zu stehen (absichtlich Nicht-Spieler), dann kann es uns erleichtern, weil wir nun wissen, dass wir diese Enttäuschungen nicht mehr weiter erleben werden.

Schreibt uns ein Mensch im Internet Hass-Botschaften, dann fühlen wir uns verletzt. Warum? Wir haben das unbewusste Ziel, im Kontakt mit anderen Menschen eine gewisse Form von positiver Verbundenheit erleben zu dürfen – auch wenn wir die Menschen nicht kennen. In dem Moment, in dem wir von einem Menschen eine negative Botschaft erhalten, werden wir bezogen auf unser Verbundenheitsziel in die Nicht-Spieler-Rolle katapultiert. Der Verlust von Verbundenheit tut uns weh. Wir fühlen eine Verletzung.

Oder wir stellen uns vor, dass diese Hass-Botschaft von den Menschen gelesen wird, zu denen wir eine Verbundenheit haben. Wir sorgen uns, dass diese uns lieben Menschen durch die Hass-Botschaft ihre Meinung über uns ändern, nicht mehr auf unserer Seite stehen und uns verlassen.

Wenn uns aber andere Menschen „komplett egal“ sind, dann ist es uns auch egal, was diese Menschen schreiben oder über uns denken. Wir bleiben weiter auf unsere eigenen Ziele kon-

zentriert und bleiben demnach in der angenehmen klaren Spieler-Rolle. Das ist eine Möglichkeit, keinen Verlustschmerz fühlen zu müssen: gar nicht erst eine Verbundenheit zu anderen Menschen herstellen (ist für mich persönlich aber keine Option).

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, den Verlustschmerz bezogen auf ein Verbundenheitsziel sofort zu beenden: Ganz unabhängig von unserem Gegenüber stellen wir von uns aus eine tiefe innere Verbundenheit zu dem anderen Menschen her, der eine Hass-Botschaft schreiben muss. Wir haben **tiefes Mitgefühl** mit ihm und seinem Impuls, Hass-Nachrichten schreiben zu müssen. Und wir haben **tiefes Mitgefühl** mit allen Leser:innen dieser Hass-Botschaft, die sich durch sie anstecken lassen. Damit haben wir uns unseren Wunsch nach Verbundenheit selbst erfüllt. Spieler-Rolle statt Nicht-Spieler-Rolle.

Wir erkennen: Positive Haltungen gegenüber anderen Menschen sind gar nicht unbedingt für die anderen Menschen gedacht, sondern hauptsächlich für uns selbst. Stellen wir in uns ein tiefes Mitgefühl mithilfe einer tiefen Verbundenheit zu unserem Umfeld her (so wie wir als Kind eine tiefe Verbundenheit zu unserem Lieblingskuscheltier hergestellt haben, ohne dass es von dem Stofftier erwidert wurde) – beispielsweise mithilfe der Alles-Spieler-Rolle (wir denken, dass alles dazugehört), dann geht es **uns selbst** dadurch besser. Umgekehrt können wir den Schluss daraus ziehen, dass unser eigener Hass, Zorn, Verschlossenheit, Kränkung, Beleidigt-Sein, Rachege Gedanken, Ärger, Empörung, Abwertungen zwar *gegen* eine andere Person gerichtet sind, letztendlich aber uns selbst nicht guttun und uns selbst von unserem eigenen Glück fernhalten.

Die tiefe Verbundenheit in der Alles-Spieler-Rolle können wir zur gesamten Welt herstellen und uns selbst dadurch glücklich und energievoll machen – ohne dass die Welt etwas davon er-

fahren muss. Weil der energiegelade Wechsel in die integrierende, allumfassende, würdigende Alles-Spieler-Rolle mit ihrer *tiefen Verbundenheit zu allem* auf uns so positiv wirken kann, habe ich dieser Rolle auch den Untertitel „Heilungsfabrik“ gegeben. Sie ist die Ergänzung zu unserer „Schmerzfabrik“ in der Nicht-Spieler-Rolle.

Sobald wir von der geschmerzten Nicht-Spieler-Rolle frei in die umfassende Alles-Spieler-Rolle wechseln können, fühlen wir uns in den meisten Fällen besser und wesentlich energiegelader.

Möglicherweise haben wir uns dadurch selbst „Heimat“ gegeben? Wie empfindest du das?

## Resonanz zwischen Ziel und Umsetzung

Ich bin kein Autor, der sein Buch plant. Meistens habe ich Ideen, Gefühle, Impulse und die formuliere ich Schritt für Schritt aus – aufeinander aufbauend. Manchmal habe ich auch sehr weitreichende Ideen, die man als „Plan“ ansehen könnte. Bei diesem Buch habe ich bereits eine grobe Vorstellung, wie es vielleicht als Ganzes aussehen wird.

Doch dann erlebe ich oft, dass es sich beim Schreiben in eine andere Richtung entwickelt. Es will sich durch das, was ich bisher geschrieben habe, eine neue Tür öffnen, die ich so nicht geplant hatte. Doch die Tür ist noch nicht offen, d. h. ich weiß noch nicht, was als nächstes geschrieben werden will.

Wie spüre ich so eine Tür? Indem ich beobachte, dass ich meine bisherige Idee **nicht umsetze**. Ich habe zwar Gedanken, wie es jetzt weitergehen könnte, doch mein Gefühl passt dazu nicht (negative Wertung). Ich erlebe mich bezogen auf meinen ursprünglichen Plan in der **Nicht-Spieler-Rolle**. Also lasse ich erst einmal los, entspanne und warte. Ich warte, bis ich eine neue Idee habe, die eine Umsetzungsenergie in mir weckt und mich automatisch aktiv werden lässt. Oder bis meine unbewusste Idee (Ziel / Gewinn) hinter der noch verschlossenen Tür (die mir bereits über mein Gefühl wertend mitteilt, dass mein aktueller Plan nicht passt) an die bewusste Oberfläche gekommen ist.

So ist es auch dieses Mal. Hier – bei diesem Abschnitt.

Meine Arbeit am Buch läuft so ab: In einer ersten Phase schreibe ich alle Gedanken und Ideen auf, die jetzt gerade aus

mir herausströmen wollen – mithilfe meiner flinken Finger auf der Computertastatur. So entsteht innerhalb kürzester Zeit ein neuer Abschnitt. Die zweite Phase besteht daraus, dass ich diesen neuen Abschnitt und eventuell auch noch einmal vorige Abschnitte erneut durchlese und beobachte, ob mir dafür Ergänzungsideen kommen. Die füge ich dann ein. Gleichzeitig überprüfe ich das Geschriebene auf „Verständnis“ und „Lesefluss“.

Diese zweite Phase dauert mehrere Tage, weil ich es immer wieder brauche, zwischendrin zu schlafen, mein Gehirn aufzufrischen, um dann morgens mit neuem Blick auf den Text zu schauen und zu prüfen, ob sich alles schlüssig und leicht lesen lässt – natürlich aus meiner persönlichen Perspektive heraus bewertet, mit meinem ganz eigenen Maßstab.

Solange mir auch weiterhin Ergänzungsideen kommen und ich immer wieder Formulierungen vereinfache und schlüssiger gestalte, bleibe ich an diesen Abschnitten dran. Ich schreibe noch keinen neuen Abschnitt. Manchmal wächst dadurch ein Abschnitt „von innen heraus“, weil ich immer mehr Ergänzungen und neue Ideen einfüge, die alles noch besser verständlich machen und vervollständigen. Und manchmal wird dadurch ein Abschnitt so groß, dass ich ihn irgendwann unterteile und zwei Abschnitte daraus mache (wie eine Zelle, die sich irgendwann in zwei Zellen teilt).

An dieser Stelle des Buches bin ich vor zwei Tagen an einen Punkt gekommen, an dem ich gemerkt habe, dass ich alles bisher Geschriebene durchlesen kann und keine ergänzenden Ideen mehr kommen. Auch mit dem Lesefluss bin ich zufrieden. Ich kann loslassen und weiß: Nun geht es darum, den nächsten Schritt zu tun und den nächsten Abschnitt neu zu schreiben.

Eigentlich hatte ich auch einen Plan, was ich als nächstes schreiben wollte, doch mein Gefühl stimmte dazu nicht. Und ich zwingen mich nie, gegen mein Gefühl etwas umzusetzen. Denn dann wäre die Umsetzung von Anfang an mit einem gewissen Stress oder Druck verknüpft und es würde sich nicht frei und selbstverständlich anfühlen. Also: Kein Zwang. Andere würden diesen Zwang „Disziplin“ nennen. Aber das mache ich schon lange nicht mehr, denn kein Kind „diszipliniert“ sich zum Spielen. Disziplin betrachte ich nicht als einen natürlichen und freien Zustand. Ich lebe sehr gut damit, immer danach zu suchen, was mir wirklich Freude macht. Auf diese Weise jogge ich auch. Sobald es mir zu anstrengend wird, wechsele ich ins Gehen über. Wenn ich wieder Freude spüre, renne ich wieder weiter – voller Freude-Energie, und zwar in dem Tempo, das meiner Freude entspricht. Ich nenne das „Spazoggen“ (Spazieren und Joggen). Und weil mir das viel Spaß macht, mache ich es immer so. Die Leute sehen mich grinsen beim Laufen. Die Länge meiner Laufphasen als auch mein Tempo steigern sich ganz von allein. Manchmal vergesse ich sogar das Gehen, weil ich beim Laufen in eine „bequeme“ Lauf-Trance gekommen bin. Irgendwann wache ich auf und freue mich, wie lange ich gelaufen bin.

Fehlt mir beim Buchschreiben der Impuls, meine vorhandenen Ideen umzusetzen, dann erforsche ich hochinteressiert, worauf mich mein Gefühl hinweist, was genau gerade nicht stimmig ist oder welche neue Idee „in Wirklichkeit“ gerade voller Energie und Lebensfreude umgesetzt werden möchte.

Wie mache ich das? Wie suche ich danach?

Ich entspanne mich und stelle mir selbst Fragen. Ich suche nach neuen Ideen, indem ich die bisherigen Texte noch einmal durchlese und mich frage, was denn der nächste logische Schluss wäre, der auf dem Bisherigen wunderbar aufbauen

kann. Manchmal zapfe ich meine Intuition an, indem ich zu der aktuellen Frage eine kleine Systemaufstellung mit Figuren auf meinem Schreibtisch durchführe. In diese Figuren fühle ich mich ein, bewege sie und erfinde kreativ nach Gefühl spontan Dialoge (so wie ich als Kind mit Figuren gespielt habe). Gleichzeitig beobachte ich reflektierend, was ich da aus meinem Gefühl heraus intuitiv „erfinde“ und wie mir das bei meiner Frage oder meiner Problematik weiterhilft.

Manchmal ziehe ich auch eine Karte aus meinem Kartenset mit 400 Karten, um meine Intuition anzuzapfen: „Olafs komplette Werkzeugkiste“ (siehe auf der letzten Seite des Buches).

Inzwischen suchte ich schon zwei Tage in meinem Gefühl danach, was hier als nächstes geschrieben werden will. Weil ich mir aber durch reines Nachdenken und Analysieren meines Gefühls keine Antwort darauf geben konnte, machte ich mal wieder eine kleine Systemaufstellung. Die Aufstellung mit Figuren auf meinem Schreibtisch hat aus meinem Unbewussten bzw. aus meiner Intuition zum Vorschein gebracht, dass alle Figuren jetzt gerade konzentriert auf mich schauen, als ob alle sagen würden: „Olaf, jetzt geht es ganz direkt um dich. Schreibe über dich selbst, über das, was du gerade bei dir selbst beobachtest.“

Das fühlte sich eigentlich schon ziemlich klar an. Doch ich wusste nicht, was das sollte. Der Impuls zum Schreiben kam dadurch immer noch nicht. Deshalb zog ich aus meinem Kartenset eine Karte, um vielleicht noch mehr Klarheit zu erhalten. Es war folgende Karte:

### **143 Beobachter-Rolle**

*Erkenne, dass du jetzt gerade deine Aufmerksamkeit auf die ersten Zeilen dieser Karte gerichtet hast. Und nun hast du ange-regt durch diesen ersten Satz deine Aufmerksamkeit auf deine*

*Aufmerksamkeit gerichtet. Du beobachtest dich, wie du mit deinen Augen diese Karte liest. Auf diese Weise machst du dir deine Beobachter-Rolle bewusst, die du lebst, solange du bei Bewusstsein bist. Das Beobachten ist nie mit Schmerz verknüpft. Du kannst dir zwar durch das Beobachten einen Schmerz bewusst machen, aber auch diesen Schmerz beobachtest du. So kannst du deine Aufmerksamkeit auf dein Beobachten nutzen, um dich von einem unangenehmen Gefühl zu distanzieren: Beobachte das Gefühl intensiv und lenke dann deine Aufmerksamkeit darauf, dass du gerade das Gefühl beobachtest: „Ich beobachte gerade, dass ich ...xyz... beobachte.“*

*Wie ändert sich dein Gefühl, wenn du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst, dass du gerade etwas beobachtest? Besser: Nachdem dir etwas Unangenehmes bewusst wurde, du dann deine Aufmerksamkeit auf dein Beobachten gelenkt hast, lenkst du anschließend deine Aufmerksamkeit auf die Frage: „Hat sich mein Gefühl soeben verändert?“ So kannst du dein Gefühl beeinflussen.*

In dieser Karte geht es eher um ein unangenehmes Gefühl, das durch das Beobachten transformiert werden kann. Allerdings hatte ich aktuell kein unangenehmes Gefühl. Ich hatte nur ein „Ungleichgewicht“, aus dem heraus ich nach einer Lösung suchte. Ich wollte ja weiterschreiben, verspürte aber noch keinen Impuls dazu. Daher passte diese Karte nicht hundertprozentig zu meiner aktuellen Situation. Aber sie regte mich genauso wie die Aufstellung dazu an, mich selbst stärker zu beobachten.

Also setzte ich mich noch einmal in meinen Lieblingssessel – wie auch gestern schon –, legte die Beine hoch und ließ meinen Gedanken freien Lauf. Ich habe mir *äußerlich* sozusagen selbst

„Heimat“ gegeben, es mir bequem gemacht und mir Zeit dafür genommen. *Innerlich* habe ich mir Heimat gegeben, indem ich mich *nicht* dafür kritisiert habe, dass mir nichts motivierend Neues einfällt. Ich habe mich auch *nicht* unter Druck gesetzt. Sondern ich habe einfach in der **Beobachter**-Rolle beobachtet, dass ich zwar Ideen, aber gerade keine aktiven Umsetzungsimpulse dazu habe. Gleichzeitig habe ich mir eine innere Heimat durch die Haltung gegeben, dass „auch das aus irgendeinem Grund jetzt dazugehört“ (**Alles-Spieler**).

Jacqueline und ich leben zusammen in einem großen Raum. Er ist Wohnzimmer, Arbeitszimmer, Esszimmer und Seminarraum in einem. Auf diese Weise bekommen wir alles mit, was der jeweils andere macht. Wir geben uns dadurch ein Heimatgefühl, indem wir uns alles machen lassen, uns nur selten Fragen stellen und uns keine ungebetenen Tipps geben. Keiner fühlt sich vom anderen unangenehm beobachtet oder gestört. Ab und zu – wenn Jacqueline offen ist (und das ist sie meistens, wenn sie bei einem Roman nicht gerade an einer spannenden Stelle liest) – berichte ich ihr, was mit mir gerade los ist und welchen Weg ich gehe. Und wenn ich bei meiner Arbeit eine Pause einlege, was z. B. dadurch zu erkennen ist, dass ich mir einen Kakao mache, dann berichtet sie mir, wie es ihr gerade geht oder was sie demnächst vorhat. Wenn wir etwas besprechen wollen, dann besprechen wir es, wenn wir beide dafür inneren und äußeren Raum geben. Genauso machen wir es, wenn wir uns etwas zu erzählen haben oder uns was Witziges zeigen wollen.

Auf diese Weise fühlen wir uns immer frei, unseren tiefsten Impulsen zu folgen. Alles gehört bei uns dazu. Und so fühlen wir beide „Heimat“ und sind innerhalb unserer Ehe glücklich miteinander. Sehr selten taucht mal eine kleine Unstimmigkeit zwischen uns auf, die aber genauso dazugehört und die wir mithilfe

des NeuroSonanz-Modells reflektieren und in ein Happy End verwandeln können. Wir „stören“ uns nicht gegenseitig, sondern wir „wachsen“ gemeinsam. Und wir unterstützen uns gegenseitig, wie ich es ganz am Anfang des Buches angedeutet habe und wie ich es ab Seite 157 ausführlich beschreiben werde – mithilfe der Liebevollen Führungsrolle und der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle.

Wenn ich mich innerhalb dieses allumfassenden Heimatgefühls in meinem Lieblingssessel entspanne und meinen Gedanken freien Lauf lasse, dann führt manchmal mein Gedankenfluss ganz von selbst zu einer neuen Idee – und manchmal stelle ich mir gezielt Fragen und beobachte die Antworten in mir.

Dieses Mal beobachtete ich mich gezielt selbst, so wie es die Systemaufstellung und die Karte in mir angeregt hatten. Ich stellte mir selbst die Frage, was ich denn hier eigentlich gerade mache. Meine Antwort: Ich suche danach, was als nächstes geschrieben werden möchte. Dabei habe ich zwar schon eine klare Idee, wie es weitergehen „soll“, doch ich setze diese Idee nicht um. Ich werde nicht aktiv. Stattdessen suche ich nach einer neuen Idee, die sich stimmiger anfühlt und durch die ich automatisch aktiv werde. Ich suche also nach einer **Resonanz** in mir zwischen Ziel und Umsetzung. Diese Resonanz würde mich energievoll „aufspringen“ lassen. Ich würde mit dem Gedanken „Au ja! Genau! Das ist jetzt dran und das will ich jetzt schreiben!“ zum Computer gehen und zu schreiben beginnen.

Inzwischen ist das tatsächlich passiert. Du siehst, dass ich hier in diesem Buch jetzt ganz direkt über mich selbst schreibe. Ich schreibe über das, was ich „beobachtet“ habe, was ich denn gerade genau tue. Das Thema, das mir dadurch bewusst geworden ist, lautet: **Die Resonanz zwischen einem Ziel und der entsprechenden Umsetzung.** Um bei meiner aktuellen Suche

diese Resonanz in mir zu finden, habe ich meine Intuition aktiv mithilfe der zwei Werkzeuge angezapft: Systemaufstellung und Zufall (das zufällige Ziehen einer Karte). Man könnte auch sagen, dass ich durch das Ziehen einer Karte „das Universum“ befragt habe. Für mich spielt es keine Rolle, wie ich das deute. Zufall oder Universum. Das Entscheidende für mich ist, dass ich immer wieder ganz pragmatisch spannende und hilfreiche Erfahrungen mache, wenn ich mein Kartenset einsetze und die aktuell gezogene Karte aus meiner gegenwärtigen Perspektive heraus deute (Ich weiß, dass das jetzt *Werbung* für mein Kartenset „Olafs komplette Werkzeugkiste“ und für meine Bücher über „Freie Systemaufstellungen“ ist, ... auch das gehört dazu 😊).

Was kann uns durch das, was ich eben beschrieben habe, bewusst werden? Wofür war also dieser ganze Prozess, den ich eben beschrieben habe, sinnvoll?

Ich wiederhole noch einmal als Zusammenfassung zwei bisher erwähnte Sichtweisen:

Bei unserer freien Entscheidung, welche Rolle wir in einer Lebenssituation einnehmen, ist klar, dass wir die **Beobachter-Rolle** sowieso immer leben – allein durch unser Bewusstsein. Wir beobachten alles mithilfe unseres Bewusstseins / mithilfe unserer Aufmerksamkeit, die wir frei lenken können, auch wenn sie oft von außen gelenkt wird. Werden wir von außen „abgelenkt“, dann können wir unsere Aufmerksamkeit danach immer wieder neu und selbstbestimmt „selbst lenken“.

Empfehlenswert für das eigene Wohlfühl ist es, genauso permanent als „Basis des eigenen Lebens“ die **Alles-Spieler-Rolle** zu leben. Dies tut man, indem man seine Aufmerksamkeit auf alle Bestrebungen richtet, die es gibt, mit der grundlegend

integrierenden Haltung, dass alles zum großen Ganzen dazugehört – inklusive des klaren Unterscheidens, des Grenzen-Setzens, des Sich-Schützens und des Ausgrenzens, also inklusive von „Firewalls“.

Beides hatte ich schon in den letzten Abschnitten angesprochen.

Und nun lade ich dazu ein, die Aufmerksamkeit auf das „Streben nach etwas“ zu richten. Auf Seite 32 hatte ich bereits erwähnt, dass ich das überall vorhandene Streben als Grundlage allen Seins betrachte. Nicht: „Teilchen haben Kräfte“, sondern: „Kräfte bilden Teilchen“. Das große Ganze besteht aus Kräften, aus Bestrebungen. Alles strebt.

Diese Sichtweise kann dazu einladen, auch gegenüber allen Bestrebungen, Zielen, Wünschen, Visionen, Ideen, Absichten die Alles-Spieler-Rolle einzunehmen, mit der Haltung:

„Alle Bestrebungen gehören zum großen Ganzen dazu.“

Besser noch:

„Alle Bestrebungen *sind* das große Ganze.“

Dies ist eine besonders würdevolle und integrierende Haltung gegenüber jeder Spieler-Rolle – sowohl der eigenen Spieler-Rolle als auch allen Spieler-Rollen anderer Menschen. Durch diese Haltung werden alle Bestrebungen grundsätzlich gewürdigt. Das große Ganze besteht aus allen Bestrebungen. Es gibt keine „falschen“ Bestrebungen. Es gibt keine falschen Ziele, keine falschen Wünsche, keine falschen Bedürfnisse, keine falschen Visionen etc.

Dazu kommt, dass wir aufgrund unserer unterschiedlichen Perspektiven und Gehirne die einzelnen Bestrebungen anderer Menschen nie wirklich hundertprozentig verstehen können.

Deswegen können wir sie auch nie grundlegend bewerten. Wir können nur die **Auswirkungen** einer Bestrebung auf uns selbst erleben und für uns entscheiden, ob diese Auswirkungen **zu unseren eigenen Bestrebungen passen oder nicht**. Wir können subjektiv zielbezogen werten, aber wir können nicht fremden Bestrebungen grundsätzlich einen objektiven Wert geben, weil wir die fremde Bestrebung an sich niemals vollständig kennen können (siehe ausführlich zu den „Zielbezogenen Wertungen“ ab Seite 236).

Mithilfe dieser integrierenden Haltung (Alles-Spieler-Rolle) habe ich auch nicht meine bisherigen Ideen für dieses Buch abgewertet, die ich momentan (noch) nicht umsetze. Stattdessen sehe ich: Alle meine Ideen gehören als Bestrebungen zum großen Ganzen dazu – auch wenn ich sie gerade *nicht* umsetze.

Ich fasse die allumfassende „Heimat-Basis“ zusammen:

- Wir beobachten immer und können unsere Aufmerksamkeit immer wieder frei lenken (= **Beobachter-Rolle**).
- Alles, was wir beobachten, gehört zum großen Ganzen dazu (= **Alles-Spieler-Rolle**).
- Jede einzelne Bestrebung (= **Spieler-Rolle**) gehört zum großen Ganzen dazu, weil jede Bestrebung immer ein Teil des gesamten strebenden Universums ist.

Mit diesen drei Grundhaltungen können wir uns selbst und allen anderen Menschen eine würdevolle „Heimat“ anbieten.

Damit haben wir drei von fünf Basis-Rollen (hoffentlich) stimmig einsortiert. Was bleibt jetzt noch übrig? Die **Mitspieler-Rolle** und die **Nicht-Spieler-Rolle**. Ich habe zuerst eine Idee, ein Ziel (Spieler). Dann mache ich selbst bei dieser Idee mit und setze sie um (**Mitspieler**) – oder ich beobachte, dass mein Gefühl diese Idee **nicht** umsetzen will (**Nicht-Spieler**). Diese bei-

den Rollen spielen in drei Kern-Situationen unseres Lebens immer die Hauptrolle:

**Kern-Situation 1:** Wir haben unsere Aufmerksamkeit (Beobachter) auf ein **eigenes** Ziel (Spieler) gerichtet. Dann entscheiden wir, ob eine äußere Sache oder eine andere Person oder die Bestrebung einer anderen Person zu unserem Ziel passt, ob sie dazugehört, ob sie uns unterstützt (Mitspieler) oder ob sie nicht passt (Nicht-Spieler).

Beispiele:

Ich suche nach einem nächsten Thema für dieses Buch, über das ich schreiben will. Jacqueline macht mir ein paar Vorschläge und ich entscheide, welche Vorschläge für mich Sinn machen (Mitspieler-Vorschläge) und welche nicht (Nicht-Spieler-Vorschläge).

Eine Fußballspielerin läuft mit dem Ball vor ihren Füßen in Richtung Tor der Gegnerinnen. Dabei schaut sie, welche Mitspielerinnen ihrer Mannschaft gerade frei stehen, sodass sie sie anspielen kann. Sie schaut also, welche Mitspielerinnen zu ihrer Zielvorstellung gerade dazugehören (Mitspieler) und welche nicht (Nicht-Spieler).

Ich stehe vor einer achten Klasse eines Gymnasiums und will den Schüler:innen etwas erklären. Da macht ein Schüler eine freche Bemerkung – und ich schaue, ob diese Bemerkung zu meinem aktuellen Ziel passt (Mitspieler) oder nicht passt (Nicht-Spieler).

Ein Schüler fragt im Unterricht etwas. Die Lehrerin reagiert auf seine Frage und der Schüler schaut, ob sie seine Frage beantwortet hat, ob er ihre Antwort auch verstehen konnte und

sie ihm auf diese Weise geholfen hat (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Du liest in diesem Buch und hast vielleicht aktuell eine problematische Lebenssituation. Während du liest, bewertest du, welche meiner Ideen dir helfen und positive Auswirkungen auf dich haben, wenn du sie übernimmst (Mitspieler-Ideen), und welche dir nicht weiterhelfen (Nicht-Spieler-Ideen).

Ein Kind kommt in der Schule in eine neue Klasse. Dabei beobachtet es, welche der anderen Kinder ihm sympathisch sind, mit welchen Kindern es Kontakt haben möchte (Mitspieler) und mit welchen Kindern nicht (Nicht-Spieler).

Steffen besucht ein Seminar. Die Seminarleiterin stellt viele neue Sichtweisen zur Verfügung. Steffen entscheidet, welche Sichtweisen er genial findet (Mitspieler-Sichtweisen) und was ihm keinen Sinn macht (Nicht-Spieler-Sichtweisen). Außerdem bewertet er die anderen Seminarteilnehmer:innen, mit welchen er sich gut austauschen kann (Mitspieler) und an welchen er nur wenig Interesse hat (Nicht-Spieler).

Die deutschen Bürger:innen haben die Wahl. Parteien haben ihre Absichten in Parteiprogrammen zusammengefasst – und die Bürger:innen entscheiden, welche Ziele ihnen Sinn machen und welche nicht. Dementsprechend wählen sie eine Partei (Mitspieler-Partei bezogen auf die Ziele der Wähler:innen) und die anderen Parteien bekommen auf dem Wahlzettel kein Kreuz (Nicht-Spieler-Partei).

Susanne hat sich auf einer Dating-App angemeldet und schaut sich die Männer an, die ihr angeboten werden. Bei jedem Bild entscheidet sie, ob der jeweilige Mann passen könnte (Mitspieler werden nach rechts gewischt) oder nicht (Nicht-Spieler werden nach links gewischt).

Ein Handwerker will etwas reparieren. Dabei sucht er nach der passenden Schraube. Die Schraube, die tatsächlich passt, benutzt er (Mitspieler-Schraube). Alle anderen Schrauben sind aktuell nicht hilfreich (Nicht-Spieler-Schrauben).

**Kern-Situation 2:** Wir haben unsere Aufmerksamkeit (Beobachter) auf ein **fremdes** Ziel gerichtet. Dann entscheiden wir, ob wir *selbst* bei diesem fremden Ziel mitmachen (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Beispiele:

Jacqueline möchte mir etwas erzählen und fragt: „Du?“ Ich entscheide, ob ich sofort reagiere (Mitspieler) oder noch nicht (Nicht-Spieler) oder ob ich sage: „In fünf Minuten“ (aktuell Nicht-Spieler, später Mitspieler).

Mein Handy klingelt. Jemand möchte etwas von mir. Ich schaue mir die Nummer an und entscheide, ob ich den Anruf annehme (Mitspieler) oder wegdrücke (Nicht-Spieler).

Ich sehe eine Werbung. Da will jemand, dass ich ihm etwas abkaufe. Ich entscheide, ob ich es tatsächlich umsetze (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Die Fußballspielerin sieht ihre Mannschaftskollegin mit dem Ball in Richtung gegnerisches Tor laufen und entscheidet, ob sie bei diesem Spielzug mitmacht, mitläuft, sich anbietet (Mitspieler) oder ob sie sich zurückhält und die anderen machen lässt (Nicht-Spieler).

Ich unterrichte in einer achten Klasse eines Gymnasiums. Ein Schüler stellt eine aus meiner Perspektive „freche“ Frage und ich entscheide, ob ich auf seine Frage reagieren möchte (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Eine Schülerin sitzt im Unterricht und erlebt, wie ein Lehrer etwas erklärt. Sie entscheidet, ob sie zuhört (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Thomas sitzt in einem klassischen Konzert. Als das Musikstück vorbei ist, klatscht das Publikum. Die Musiker:innen wollen Beifall als auch das Publikum will klatschen. Thomas entscheidet, ob er mitmachen will und ebenso klatscht (Mitspieler) oder nicht (Nicht-Spieler).

Beim Einkaufen komme ich an einem Stand vorbei, an dem eine Frau kostenfrei etwas anbietet. Sie spricht mich an. Ich entscheide, ob ich mitmache, ihr zuhöre und probiere, was sie mir anbietet (Mitspieler), oder ob ich sage: „Danke schön. Ich habe momentan kein Interesse“, und weitergehe (Nicht-Spieler).

**Kern-Situation 3:** Als Drittes gibt es noch die Möglichkeit, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf ein **eigenes** Ziel gerichtet haben und beobachten, ob wir *selbst* bei unserem eigenen Ziel mitmachen und es umsetzen (interner Mitspieler) oder nicht (interner Nicht-Spieler).

Beispiele:

Ich denke, dass ich als nächstes für dieses Buch etwas schreiben will, und beobachte, wie ich auf diesen Gedanken reagiere. „Au ja!“ – Ich setze mich an den Computer und schreibe (Mitspieler). „Keine Lust!“ (Nicht-Spieler) – Ich bleibe in meinem bequemen Sessel sitzen und suche weiter nach einer Idee, die mir Umsetzungsenergie gibt, sodass ich in der Mitspieler-Rolle bezogen auf meine eigene Idee voller Freude aktiv werde.

Monika denkt, dass ihre Wäsche gebügelt werden sollte. Sie beobachtet, ob sie bei diesem Gedanken sofort aktiv wird (Mit-

spieler) oder ob bei dem Gedanken eine Energielosigkeit auftaucht mit dem Gedanken: „Keine Lust!“ (Nicht-Spieler).

Sabine hat sich dieses Buch gekauft und dachte, dass sie es lesen möchte. Würde sie es tatsächlich lesen oder einfach nur darin herumblättern und querlesen, dann ist sie bezogen auf ihren eigenen ursprünglichen Plan in der Mitspieler-Rolle. Legt sie es weg und liest es auch später nicht, dann hat sie die Nicht-Spieler-Rolle gewählt. Sollte es jetzt „zufällig“ eine Sabine geben, die „zufällig“ als Erstes genau diese Seite aufgeschlagen und diesen Abschnitt hier gelesen hat, in welchem ich über sie schreibe, dann könnte ich mir vorstellen, dass ihre Begeisterung so groß ist, dass sie dieses Buch lesen wird (Mitspieler). Aber natürlich kann es auch das Gefühl geben, dieses Buch trotzdem nicht zu lesen (Nicht-Spieler).

Jacqueline hat das Ritual, morgens gegen 8 Uhr Misteltropfen zum Senken ihres Blutdrucks zu nehmen. Heute hat sie es vergessen (Nicht-Spieler). Später fällt es ihr wieder ein und sie holt es nach und setzt es um (Mitspieler).

Ich unterrichte in einer achten Klasse eines Gymnasiums. Dabei kommt mir der Gedanke, den Schüler:innen vielleicht kurz die Alles-Spieler-Rolle zu erläutern. Ich entscheide, ob ich diese Idee tatsächlich umsetze (Mitspieler) oder den Gedanken wieder fallen lasse (Nicht-Spieler) und mit dem geplanten Stoff weitermache.

Mimi denkt, dass sie abnehmen möchte. Es klebt doch ein bisschen zu viel Speck an ihrer Hüfte. Aber sie hat keine Lust, es so zu machen, wie es überall nachzulesen ist. Beim Gedanken, sich selbst einzuschränken, verspürt sie Unlust. Das passt für sie nicht (Nicht-Spieler). Stattdessen überlegt sie sich, wie es ihr so richtig Spaß machen würde, ganz allmählich Schritt für

Schritt ihre Essensgewohnheiten neu zu basteln. Die Idee, die ihr Freude macht und die sie begeistert, setzt sie sofort um (Mitspieler).

Wir erkennen überall die zwei Zustände: AN oder AUS. Mitspieler oder Nicht-Spieler. Match oder No-Match. Umsetzen oder nicht umsetzen. Realisieren oder nicht realisieren. Materialisieren oder nicht materialisieren. Eine universelle Bestrebung realisiert sich zu einem Umsetzungs-Teilchen oder nicht. Ein Paar hat sich gefunden, hat Sex und materialisiert ein Baby – oder es trennt sich wieder, noch vor dem erfolgreichen Sex usw.

Unabhängig von diesen drei Situationsformen gilt immer:

Fällt die Entscheidung auf den Mitspieler, dann ist eine **Resonanz** vorhanden. Eine Anziehung. Eine Gravitation. Eine Verbundenheit. Eine Verbindung. Eine Umsetzungskraft. Es entsteht eine **Zusammenarbeit** zwischen Spieler und Mitspieler, in der die Bestrebung, das Ziel, der Wunsch aktiv umgesetzt und realisiert wird.

Fällt die Entscheidung auf den **Nicht-Spieler**, dann ist zwar die Bestrebung, das Ziel, der Wunsch vorhanden, es wird aber **nicht** umgesetzt, nicht realisiert, nicht materialisiert.

Eigentlich ist das alles banal. Wir kennen das. Doch wenn wir ganz genau hinschauen, dann können wir erkennen: Es geht im Leben nie um die Ziele an sich. Es geht nicht darum, ob Ziele falsch sind und aufgegeben werden müssen oder ob sie richtig sind. Ziele „sind“ einfach. Bestrebungen sind immer und überall als Basis des gesamten Universums da und können jederzeit kommuniziert oder auch einfach nur gedacht werden, als Vision.

Letztendlich geht es nur um die Frage, **ob Ziele eine Resonanz erfahren und dadurch aktiv umgesetzt werden – oder nicht.**

Wenn ein Ziel in der Gegenwart keine Resonanz auslöst und nicht umgesetzt wird, wenn es keine umsetzenden Mitspieler gibt (weder man selbst noch andere), dann wird es entweder losgelassen und aufgegeben und es löst sich auf. Oder das Ziel wartet auf seine Umsetzung zum richtigen Zeitpunkt, wenn der Zeitrahmen oder der passende äußere Rahmen oder irgendetwas anderes zur Umsetzung vorhanden ist und damit dann auch die Mitspieler aktiv sind. Vielleicht wird auch nach einem *neuen* Ziel gesucht. Ist das neue Ziel gefunden und umgesetzt worden, dann kann vielleicht anschließend das vorige Ziel umgesetzt werden, weil jetzt die Reihenfolge stimmt. Oder das vorige Ziel ist überflüssig geworden und verschwindet von selbst.

Mein Fazit: Vieles regelt sich von selbst, wenn wir das große weite allumfassende universelle „Meer der Bestrebungen, Wünsche, Ziele, Visionen, Absichten, Bedürfnisse ...“ sehen (Beobachter – Alles-Spieler – Spieler) und uns dann **allein auf die Frage der Umsetzung konzentrieren**. Wo, wann und wie ist eine Bestrebung vorhanden, die zu einer Umsetzungs-Resonanz führt? Eine Bestrebung, die viele Mitspieler-Rollen erleben darf? Ich vermute, dass wir in unserem Leben in vielen Bereichen wesentlich effizienter werden, wenn wir uns auf die Frage der Umsetzung konzentrieren. AN oder AUS?

Oft bleiben wir an Nicht-Spieler-Rollen kleben, wollen eine Nicht-Spieler-Rolle nicht akzeptieren, kämpfen gegen sie oder kämpfen gegen das „blöde“ Ziel oder gegen Hindernisse oder gegen Menschen, die verletzende Absichten haben. Wir können eine Nicht-Umsetzung nicht als einfachen Lernprozess nutzen.

Der von mir angebotene „gelöste“ Heimat-Zustand ist: Lässt sich eine Bestrebung nicht umsetzen (Nicht-Spieler), dann lernen wir diesen Moment kennen, lernen daraus, lassen los und orientieren uns wieder neu, auf einer neuen Ebene.

„Hinfallen, wieder aufstehen, Krone richten und weitergehen.“

Wir suchen nach einer Bestrebung, die *automatisch* Mitspieler anzieht. Entweder wir selbst als Mitspieler für uns selbst mit einer freudigen Umsetzungsenergie – oder andere Menschen als geniale Mitspieler – oder wir haben Freude, bei anderen Spielern selbst als Mitspieler mitzumachen – oder alles drei zusammen. **Wir suchen nach der optimalen Umsetzungs-Resonanz. Mit viel Klarheit.** Ohne Kampf, ohne Druck, ohne Disziplin, ohne Streit, ohne Härte, ohne Kritik, ohne Selbstkritik, ohne Abwertung, ohne Empörung, ohne Bestrafung, ohne Angst vor Strafe ... wobei das alles natürlich auch zum großen Ganzen dazugehört. Aber nicht zu meinem persönlichen Heimat-Wohlfühlziel. **Ich** will, dass alles „leicht“ geht. Und wenn es nicht „leicht“ geht, dann stimmt für mich irgendetwas nicht – und ich mache mich interessiert auf die Suche. Die vielen Antworten, die ich bisher auf die Frage gefunden habe, warum etwas nicht leicht geht und wie es leicht gehen kann, habe ich als Bücher und als Webseiten veröffentlicht.

Und wie ist es bei dir? Wie ist dein Heimat-Wohlfühlziel?

*Die praktische  
Anwendung*





## **Alles über die "Mitfühlende Fürsorge-Rolle"**

Die "Mitfühlende Fürsorge-Rolle" ist eine innere Haltung, mit der man den Zielen, Wünschen und Bedürfnissen eines anderen Menschen liebevoll und fürsorgend zur Verfügung steht - oder mit der man liebevoll mitteilt, dass man leider nicht zur Verfügung steht, und dabei mitfühlendes Verständnis für die Reaktion des anderen Menschen hat.

Stell dir einmal eine Gemeinschaft oder sogar eine Gesellschaft vor, in der jede Person dazu in der Lage ist, frei die "Mit-

fühlende Fürsorge-Rolle" einzunehmen. Zusammen mit der Fähigkeit, frei in die "Liebevolle Führungsrolle" zu wechseln (siehe ab Seite 174), ist das ein optimaler Zustand für eine Gesellschaft. Und dieser optimale Zustand ist die Vision, um die es in diesem Buch geht. Dieser optimale Zustand ist ganz konkret **lernbar** und **lehrbar** - mithilfe dieses Buches und des frei zugänglichen NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzepts auf der Website [www.Das-Metakonzept.com](http://www.Das-Metakonzept.com).

In dieser "gelösten Gesellschaft" besitzt jeder Mensch diese beiden Fähigkeiten, auf die er jederzeit zugreifen kann: das Einnehmen der "Mitfühlenden Fürsorge-Rolle" und das Einnehmen der „Liebevollen Führungsrolle“. Die Mitfühlende Fürsorge-Rolle setzt voraus, dass es einem selbst gut geht und dass man sich nicht um eine eigene Verletzung kümmern muss. Ist man aber selbst verletzt, körperlich oder seelisch, dann entsteht eine „Heilungshierarchie“. Das bedeutet: Man hat seine Aufmerksamkeit meistens auf seine eigene Verletzung gerichtet (gibt ihr einen Vorrang vor allem anderen = Hierarchie), bis die Verletzung geheilt ist (siehe dazu meine kostenfreie PDF-Datei „Heilungshierarchien“ zum Download auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)).

Im optimalen Fall erlebt die verletzte Person, die sich an einer bestimmten Stelle selbst heilen will, ihr Umfeld in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Die verletzte Person kann in der Liebevollen Führungsrolle ihrem mitfühlenden Umfeld mitteilen, ob sie Hilfe benötigt und wenn ja, was sie für eine Hilfe benötigt und wie das Umfeld optimal helfen kann. Das (momentan nicht verletzte) Umfeld fügt sich in die Heilungshierarchie der verletzten Person ein und steht mitfühlend und fürsorgend der verletzten Person für ihren Heilungsprozess zur Verfügung.

In der von mir skizzierten "gelösten Gesellschaft" stehen sich die Menschen gegenseitig für Heilungsprozesse einfühlsam

(empathisch), mitfühlend und fürsorgend zur Verfügung. Alles Schmerzhafte erhält einen würdevollen, liebevollen und verständnisvollen Rahmen, damit es sich selbst heilen kann.

**Ich vermute:** Je mehr Menschen die Fähigkeit haben, diese allumfassende Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu leben, umso mehr (verletzte) Menschen fühlen sich von dieser mitfühlenden Gemeinschaft / Gesellschaft angezogen, weil sie dort "endlich" den mitfühlenden, liebevollen und verständnisvollen Heilungsrahmen finden, den sie seit ihrer Kindheit gesucht haben (Heimatgefühl in Geborgenheit). Hier können sie sich endlich würdevoll und selbstbestimmt ihrer Verletzung widmen, sich selbst heilen und endlich auch das tiefe Potenzial entfalten, das schon lange darauf wartet, vollständig entfaltet zu werden.

Gleichzeitig vermute ich auch: Je mehr Menschen die Fähigkeit haben, die Liebevolle Führungsrolle zu leben (siehe ab Seite 174), umso mehr Menschen fühlen sich von dieser liebevoll kreativen und ihr Potenzial entfaltenden Gemeinschaft / Gesellschaft angezogen, weil sie dort viele Anregungen für ihre eigene Potenzialentfaltung erhalten und sich voller Lebensfreude selbst immer weiter steigern können.

**Meine Vision:** Wenn sich diese beiden Fähigkeiten der Liebevollen Führungsrolle und der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle wie eine große Welle immer weiter verbreiten, kann sich dadurch die Menschheit wie von selbst heilen und immer mehr Klarheit entfalten - und damit heilt und entfaltet sich auch das Verhalten der Menschheit gegenüber dem Planeten Erde. Auch alle Machtstrukturen "heilen", die aus "unvollendeten Heilungshierarchien" heraus entstanden sind.

Wie entsteht eine Machtstruktur aus einer unvollendeten Heilungshierarchie? Wenn ein Heilungsprozess nicht vollständig

vollzogen wird, dann bleibt man in einem Not-Zustand stecken. Anstatt dass sich die Heilungshierarchie nach vollendeter Heilung auflöst, bleibt die Hierarchie weiterhin bestehen. In diesem Not-Zustand der chronischen Heilungshierarchie *muss* man sich selbst permanent Vorrang geben. Gleichzeitig hat man das Bedürfnis, dass sich das direkte Umfeld den eigenen Wünschen und Vorstellungen (mitfühlend) anpasst, weil man immer noch unbewusst die Heilung vollenden will. Solche Not-Zustände entstehen durch strenge Erziehungsmaßnahmen in der Kindheit, die im Kind nicht mehr heilen können. Viele Menschen, die Unangenehmes in ihrer Kindheit nicht vollständig verarbeiten konnten, weil ihnen der dazugehörige liebevolle und verständnisvolle Rahmen gefehlt hat, sind in so einem Not-Zustand stecken geblieben. Auch später als Erwachsene leben sie weiter diesen Not-Zustand, wenn ihnen das entsprechende mitfühlende, verständnisvolle und fürsorgende Umfeld dazu fehlt. Diese inneren Not-Zustände sind auf der ganzen Welt weit verbreitet und führen im schlimmsten Fall zu Diktaturen. Letztendlich will man doch „nur“ (unbedingt!) seine Heimat finden, in der man vollständig heilen kann.

**Das Geniale:** Diese beiden Fähigkeiten der Liebevollen Führungsrolle und der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle können einen Unterstützungs- und Heilungsprozess in der Menschheit anregen. Dieser Prozess kann bereits in den kleinsten Situationen **zu zweit** beginnen. Einer von beiden nimmt für den anderen die Mitfühlende Fürsorge-Rolle ein, damit der andere seinen Selbstheilungsprozess vollenden kann. Dabei muss es noch nicht einmal ein Heilungsprozess sein, sondern man kann das Verhalten der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle einfach in den Alltag integrieren und auf diese Weise angenehm miteinander umgehen. Dieser Prozess zwischen mindestens zwei Menschen habe ich die

„Glückszelle“ genannt (siehe dazu auch mein Buch „Dein Gehirn deutet“).

Zusätzlich kann man sich in dieser Glückszelle gegenseitig darin unterstützen, die Mitfühlende Fürsorge-Rolle immer besser leben zu können. Beide können sich darauf hinweisen, wo gerade die Mitfühlende Fürsorge-Rolle gefehlt hat und wie man sich verhalten hätte, wenn man die Mitfühlende Fürsorge-Rolle "korrekt" gelebt hätte. Selbst "Fehler" in diesem Lernprozess können mithilfe der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle optimal und mitfühlend begleitet werden.

Kurz: **Während man gemeinsam die Mitfühlende Fürsorge-Rolle lernt, kann man die Mitfühlende Fürsorge-Rolle lernen.** 😊

Ein sich selbst stärkender unaufhaltsamer Prozess ...

Jacqueline und ich haben viel Spaß dabei, uns gegenseitig liebevoll zu korrigieren und uns gegenseitig die Mitfühlende Fürsorge-Rolle so gut wie möglich vorzuleben.

**Bonus:** Es wirkt auch auf einen selbst zurück und tut gut, diese Mitfühlende Fürsorge-Rolle überall und in jeder Situation zu leben. Denn dadurch wird das eigene Leben immer stressfreier und immer glücklicher. Zumindest geht es Jacqueline und mir so.

Glaube mir nicht, sondern überprüfe meine Vision selbst. Die unterstützenden Beschreibungen zum Lernen der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle findest du hier im Folgenden ganz ausführlich aufgezählt. Da ist alles Wichtige enthalten.

Empfehlung: Lerne die folgenden Punkte alle auswendig.

1. Die Mitfühlende Fürsorge-Rolle besteht aus **vier** Rollen, die ich mithilfe meines NeuroSonanz-Modells beschreibe: die **Beobachter-Rolle**, die **Alles-Spieler-Rolle**, die **Mitspieler-Rolle** und die **Nicht-Spieler-Rolle**. Diese Rollen können gleichzeitig und abwechselnd gelebt werden.

2. Die **Beobachter-Rolle** ist dein Werkzeug, deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Ziel zu lenken, auf das du sie lenken willst, um damit deine Rolle frei zu bestimmen.

3. In der **Alles-Spieler-Rolle** hast du die grundsätzliche Haltung, dass "alles zum Leben dazugehört". Selbst die (Ab)Wertung, der Ausschluss, die Entwürdigung, der Schmerz, der Krieg, der Krieg gegen den Krieg, der Schutz vor allem Schmerzhaften, die Lebensfreude etc. gehören zum Leben dazu. Siehe dazu die Abbildung auf Seite 124.

4. In der absichtlichen **Nicht-Spieler-Rolle** stehst du dem anderen Menschen für sein Ziel, seinen Wunsch, sein Bedürfnis, seine Absicht, seine Heilungshierarchie etc. **nicht** zur Verfügung. Diese Rolle gehört deshalb zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle, weil du dich im Moment deiner Grenzsetzung besonders fürsorgend und verständnisvoll verhältst. Du teilst dem anderen deine Grenze liebevoll und mitfühlend mit - ohne Begründung ("Leider stehe ich dir dafür nicht zur Verfügung").

Nur wenn der andere eine Begründung *wünscht* und du für die Erklärung deiner Grenze noch zur Verfügung stehst, erklärst du liebevoll und fürsorgend den Grund deiner Grenze, bevor du dich dann auf etwas Anderes konzentrierst.

Solltest du *ohne* Aufforderung und *ohne* Wunsch von der anderen Person von dir heraus den Grund erklären (Rechtfertigung), dann ändert sich in der Sekunde die Rollenverteilung. Denn du verfolgst gerade dein eigenes Ziel, der anderen Person den Grund zu erklären. Du *willst* Verständnis von ihr (vielleicht damit sie sich durch deine Grenze nicht oder nur wenig verletzt fühlt) und befindest dich dadurch in der Spieler-Rolle (= mit eigenem Ziel) - *nicht* mehr in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle. Die andere Person "muss" dir zuhörend und verstehend (und wahrscheinlich deinem Wunsch nach möglichst unverletzt) in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stehen. Wenn sie diese Rollenverteilung aber nicht will, entsteht hier möglicherweise eine Konfliktsituation, weil die andere Person innerlich nicht bereit ist, dir für deinen Wunsch nach Verständnis zur Verfügung zu stehen.

Du könntest solchen Konflikten und Missverständnissen vorbeugen, indem du nach deiner Grenzziehung anschließend fragst: "Möchtest du den Grund für meine Grenze wissen?" Und dann erklärst du so lange, wie der andere zuhören und verstehen möchte - oder bis du selbst bei dir an eine weitere Grenze stößt und nun auch für weitere Erklärungen nicht mehr zur Verfügung stehst und dich auf etwas Anderes konzentrierst. Dann verabschiedest du dich noch einmal liebevoll, gehst und konzentrierst dich auf das Neue.

5. In der absichtlichen **Nicht-Spieler-Rolle** hast du immer **liebevolles und mitfühlendes Verständnis** für alle Reaktionen des anderen Menschen auf deine Grenze. Dies ist möglich, wenn du gleichzeitig auch die Alles-Spieler-Rolle lebst - mit der inneren Haltung: "...und auch das gehört dazu" (siehe Punkt 3.). Auch dein mitfühlendes Verständnis für verletzte Reaktionen gehört dazu. Und es gehört dazu, wenn dein Gegenüber mit deiner

Begründung (Punkt 4) nicht einverstanden ist und dadurch ebenfalls verletzt fühlt. Du hast Mitgefühl für *alle* Reaktionen auf dich und deine Grenze.

6. Du könntest dich eventuell in der unfreiwilligen **Nicht-Spieler-Rolle** sehen, wenn die andere Person deine Hilfe **nicht** oder **nicht** mehr benötigt. Oder wenn die andere Person mitteilt, dass deine Hilfe gerade **nicht** geholfen hat und sie etwas Anderes braucht. Doch das würdest du nur als „Nicht-Spieler-Rolle“ deuten, wenn du *selbst* auf irgendeine Weise an deinem *eigenen* Ziel festhältst, der anderen Person helfen zu *wollen* (Spieler) und nun von diesem eigenen Ziel ausgeschlossen bist.

Natürlich ist es dein Ziel, dein Bestes zu geben, damit der anderen Person geholfen ist. Doch sobald deine Hilfe nicht mehr gebraucht wird, bist du sofort aus der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle komplett entlassen. Demnach bist du normalerweise auch nicht in der unfreiwilligen Nicht-Spieler-Rolle *innerhalb* der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle.

Korrigiert die andere Person deine Hilfsimpulse, indem sie mitteilt, dass ihr gerade etwas **nicht** geholfen hat, dann ist das eine normale Korrektur, die du innerhalb der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle erhältst. Du lernst durch sie dazu und verbesserst deine Hilfe. Auch diese Situation *muss* nicht unbedingt als „unfreiwillige Nicht-Spieler-Rolle“ gedeutet werden, sondern sie ist ein Teil der lernenden Mitspieler-Rolle (siehe Punkt 14). Natürlich *kann* es aber als unfreiwillige **Nicht-Spieler-Rolle** gedeutet werden, in die man durch die negative Wertung („Das passt **nicht**, was du gerade tust“) ganz kurz gebracht wurde, bevor man sein Verhalten verändert und eine neue oder verbesserte Hilfe in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stellt.

7. In der **Mitspieler-Rolle** stellst du (fast) alle deine eigenen Ziele zurück. Die einzigen beiden Ziele, die du in der Mitspieler-Rolle verfolgst (und durch die du dich nur bezogen auf diese beiden Ziele in der Spieler-Rolle befindest), sind:

- a) Ziel: die Mitspieler-Rolle leben und in dieser Rolle dein momentan Bestes geben **wollen**.
- b) Ziel: darauf achten **wollen**, dass es dir selbst in der Mitspieler-Rolle so gut wie möglich geht. Und wenn es dir nicht mehr gut geht, entscheidest du dich liebevoll und mitfühlend, aus der Mitspieler-Rolle in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln, und stehst "leider" nicht weiter zur Verfügung (siehe Punkt 4.). Oder du gibst einen Hinweis, wie du dich wohler fühlen würdest, und beobachtest, ob dir die andere Person für dein Wohlfühl zur Verfügung stehen kann.

Bezogen auf diese beiden Ziele befindest du dich innerhalb der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle gleichzeitig in der Liebevollen Führungsrolle. Du kannst dich beim Zur-Verfügung-Stehen selbst weiterentwickeln, indem du dich trainierst, beim Helfen/Anpassen dein Bestes zu geben und darin immer besser zu werden. Außerdem kannst du dich darin weiterentwickeln, deinem Gegenüber klare und liebevolle Hinweise zu geben, wie du dich beim Helfen / Anpassen optimal wohl fühlst, wie dir also dein Gegenüber während deiner Hilfe / Anpassung „Heimat“ geben kann (wenn dein Gegenüber dazu in der Lage ist).

8. In der **Mitspieler-Rolle** fühlst du dich bezogen auf die Wünsche der anderen Person auf natürliche Weise unsicher. Diese **natürliche Unsicherheit** ist das natürliche Ergebnis aus der Tatsache, dass wir unterschiedliche Gehirne / unterschiedliche Perspektiven haben. Wir können niemals genau wissen, was

das Ziel, der Wunsch oder das Bedürfnis der anderen Person ist, was die andere will oder was sie braucht oder was ihr wirklich hilft. Wir können nicht in das Gehirn der anderen Person und in ihren Körper schauen. Deswegen fühlen wir uns auf natürliche Weise unsicher über die Bestrebungen unseres Gegenübers - und darüber, was unserem Gegenüber wirklich hilft. Mit dieser Unsicherheit **würdigen** wir die andere Person als Selbstbestimmerin und Besserwisserin bezüglich ihrer eigenen Wünsche, Ziele und Bestrebungen, bezüglich ihres eigenen Körpers und ihres eigenen Lebens, bezüglich ihres „Reichs“. Stimmen wir dieser Unsicherheit in uns vollkommen zu und leben mit dieser Unsicherheit und handeln aus dieser Unsicherheit heraus, dann leben wir **Menschenwürde in ihrer reinsten Form**.

9. Aus dieser natürlichen Unsicherheit heraus entstehen Fragen, die du an dein Gegenüber hast. Die erste Frage ist immer, **ob dein Gegenüber überhaupt eine Mitfühlende Fürsorge-Rolle von dir braucht**. Will sie/er eine Unterstützung oder einen liebevollen verständnisvollen Rahmen? Auf irgendeine Weise?

10. Wenn dein Gegenüber sich von dir auf irgendeine Weise eine Unterstützung wünscht, dann sei dir als erstes bewusst, dass du ab jetzt in der **Mitspieler-Rolle** helfend zur Verfügung stehst. Das bedeutet: Um deinem Gegenüber optimal helfen zu können, geht ein Anteil in dir **"in Resonanz"** zu deinem Gegenüber. Aufgrund des Resonanz-Phänomens in Systemaufstellungen wissen wir, dass wir Menschen von der Natur eine gewisse Gabe mitbekommen haben: Sobald wir uns für das Ziel eines anderen Menschen in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stellen, besteht die Möglichkeit, dass wir passend zum Ziel des Gegen-

übers "resonierende Empfindungen" in uns entwickeln (siehe dazu Seite 191). Dabei fühlen wir uns nicht mehr ganz so, wie wir uns mit uns allein fühlen. In Extremsituationen haben wir sogar das Gefühl, „nicht mehr wir selbst" zu sein.

Da es nicht wissenschaftlich erforscht werden kann, was wir da genau fühlen, empfehle ich, vorsichtig mit entsprechenden Interpretationen zu sein und niemals "Behauptungen" auszusprechen ("Dir muss es schlecht gehen, denn ich fühle mich im Kontakt mit dir nicht gut!"). Solche Behauptungen sind entwürdigend und führen zu einem Rollenwechsel, indem der Behauptende in die Spieler-Rolle wechselt und das Gegenüber sich in der unfreiwilligen Mitspieler-Rolle fühlt.

Solltest du in deiner Mitfühlenden Fürsorge-Rolle den Eindruck haben, etwas zu spüren, was eine "Resonanz" zu deinem Gegenüber darstellen *könnte*, dann biete deine *Vermutung* aus einem **unsicheren Gefühl heraus** dem anderen Menschen an (siehe oben Punkt 8). Erzähle davon und frage, ob er etwas damit anfangen kann und ob es ihm eine Hilfe für sein Ziel ist. Und wenn es aktuell nicht hilft, dann lasse in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle liebevoll von deinem Mitteilungsdrang los und lasse deine Empfindung so stehen. Entscheide, ob du **mit** dieser Empfindung dem anderen weiter mitfühlend zur Verfügung stehen willst – oder **nicht** mehr (siehe Punkt 4).

11. Wenn die andere Person deine Unterstützung will und wenn du weiter in der **Mitspieler-Rolle** zur Verfügung stehen willst, dann stehe zu deinem natürlichen Unsicherheitsgefühl, das zur Mitspieler-Rolle gehört, und **frage, wie genau du behilflich sein kannst**. Was sollst du tun? Nimm alle Anweisungen von der anderen Person offen entgegen und gib dein Bestes, sie umzusetzen.

12. Wenn es dein Gefühl ist und du dadurch vielleicht mehr Klarheit beim Helfen bekommen könntest, **frage die Person, ob du wissen darfst / sollst, was genau ihr Ziel / Wunsch / Bedürfnis / ihre Vision ist.** Wenn ja, dann stelle ihr Fragen über ihr Ziel, solange sie die Fragen beantworten möchte und solange es dir beim Helfen weiterhilft.

Gehe **nicht** davon aus, dass du irgendwann genau weißt, wie das Ziel ist und was du genau tun sollst. Auch wenn du selbst ein klares Bild hast. Stelle dieses Bild immer wieder in Frage. Bleibe immer auf natürliche Weise unsicher und würdige dadurch die andere Person als Besserwisserin über sich selbst. Denn du kannst es aufgrund eurer unterschiedlichen Gehirne und Perspektiven niemals "genau" wissen, ob du richtig liegst.

13. Hast du in der **Mitspieler-Rolle** beim Helfen eigene Ideen, dann sage **nicht**, was für die andere Person "besser wäre", wie sie ihr Ziel verändern "soll" oder was sie tun "sollte". Denn durch diese Kommunikationsform veränderst du die Rollenverteilung. Du wechselst in die Spieler-Rolle (weil du aus einer eigenen Zielvorstellung heraus etwas "behauptest" und "Anweisungen" gibst) und die andere Person wechselt möglicherweise (unfreiwillig? unabsichtlich? unwissend?) in die Mitspieler-Rolle.

Mache stattdessen der anderen Person **Angebote** aus deinem unsicheren Gefühl heraus: "Könnte es dir vielleicht helfen, wenn du dein Ziel wie folgt veränderst: ...?" - "Könnte es dir helfen, wenn du ...xyz... tust?" So unterstützt du sie in ihrer Würde und Freiheit, es selbst zu erspüren und zu entscheiden.

14. Während du in der **Mitspieler-Rolle** hilfst, wird auch immer mal wieder dein natürliches Unsicherheitsgefühl auftauchen. Vielleicht sogar sehr oft, weil du dich jedes Mal, nachdem du

etwas gemacht hast, fragst, ob es auch wirklich hilft. Stehe zu dieser natürlichen Unsicherheit (sie gehört definitiv zur Mitspieler-Rolle) und **frage die andere Person offen**: "Mache ich's noch richtig? Hilft dir das wirklich, was ich tue? Soll ich etwas an meiner Hilfe ändern? Soll ich vielleicht weniger Fragen stellen, meine Unsicherheit mehr aushalten und eventuelle Fehler riskieren, die du dann liebevoll korrigierst?"

Wenn dann die andere Person liebevoll wertet und korrigiert, dann nimm ihre Wertungen und Korrekturen an. Wertungen und Korrekturen gehören immer zu der Spieler-Rolle dazu, die die andere Person mit ihrem Ziel / Wunsch / Bedürfnis eingenommen hat. Lerne dazu, setze diese Korrekturen bestmöglich um - und frage wieder nach, ob du es jetzt richtig gemacht hast.

Sollten diese Wertungen und Korrekturen der anderen Person nicht liebevoll, sondern ungeduldig, genervt, streng oder sogar hart sein, dann erinnere dich wieder an Punkt 7 b), also an dein eigenes Ziel, dich beim Helfen wohl zu fühlen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein eigenes Wohlfühl**ziel** und wechsle dadurch in die Spieler-Rolle. Bewerte die andere Person zunächst **positiv** mit:

„Ich finde es toll, wie klar du deine Gefühle zeigst (= *Wechsel in die Spieler-Rolle durch eine Wertung*). Leider fühle ich mich damit nicht so wohl (= *Hinweis auf das eigene Wohlfühlziel*). Ich kann mich wieder wohl fühlen und besser helfen, wenn du deine klaren Wertungen und wichtigen Korrekturen in einem liebevollen Tonfall aussprichst (= *Hinweis, wie das Gegenüber mithelfen kann*).“

Gib also der anderen Person nach deiner ersten positiven Wertung und deinem Wechsel in die Spieler-Rolle das liebevolle Feedback, dass du dich nicht mehr wohlfühlst. Werte liebevoll,

dass das nicht zu deinem Wohlfühlziel dazugehört, und gib ihr eine liebevolle Anweisung, wie du dich wieder wohlfühlen und weiterhelfen kannst. Nimm dazu kurz die Liebevolle Führungsrolle innerhalb deiner Mitfühlenden Fürsorge-Rolle ein, bis die Situation geklärt ist und du dich wieder wohlfühlst.

15. Achte in der **Mitspieler-Rolle** darauf, dass du die Wertungen von der anderen Person (= **Fremdwertung**) **nicht** verwechselst mit der Wertung, wie du dich selbst bewertest (= **Selbstwert**). Setze die beiden Wertungen auf keinen Fall gleich, denn sonst würdest du deinen Selbstwert an den Fremdwert koppeln. Und das führt dazu, dass du jedes Mal, wenn die andere Person deine Hilfe liebevoll negativ bewertet ("Das hilft mir gerade nicht"), du dich genauso negativ bewertest, möglicherweise sogar schmerzvoll ("Mist, da hab' ich einen Fehler gemacht! Das war gar nicht gut von mir!").

Sei dir stattdessen immer bewusst, dass du selbst das Ziel hast, dein Bestes zu geben (siehe dazu Punkt 7 a)). Beobachte genau: Meistens ist es so, dass du dein Bestes gegeben hast, auch wenn du etwas falsch gemacht hast. Dein Fehler war nicht absichtlich passiert. Es ging in dem Moment nicht besser.

Wenn die andere Person also unzufrieden mit deiner (besten!) Hilfe ist und es dir liebevoll mitgeteilt hat, dann kannst du parallel dazu immer noch sehen, dass du diesen Fehler nicht absichtlich gemacht hast, sondern du hattest **dein in dem Moment Bestes** gegeben. Das bedeutet: Dein Fremdwert ist zwar niedrig, weil die andere Person dich liebevoll negativ bewertet hat. Gleichzeitig ist dein Selbstwert weiterhin hoch, weil du genau weißt, dass du dein Bestes gegeben hast und selbst mit dir zufrieden bist. Als nächstes konzentrierst du dich nun darauf,

aus dem Fehler effektiv dazulernen und es beim nächsten Mal für die andere Person **noch besser** zu machen. Du willst deinen Fremdwert steigern, bis die andere Person zufrieden mit deiner Hilfe ist, sie dich positiv bewertet und du dadurch einen hohen Fremdwert hast.

Kurz: Auch wenn die andere Person unzufrieden mit deiner Hilfe ist (niedriger Fremdwert), kannst du es gleichzeitig und unabhängig von deinem Gegenüber so sehen, dass du dein momentan Bestes gegeben hast (hoher Selbstwert) und dass du weiterhin dein Bestes gibst, optimal aus der Situation dazulernen (hoher Selbstwert). Fremdwert und Selbstwert waren und sind schon **immer** unabhängig voneinander (so wie wir **immer** unterschiedliche Gehirne und Perspektiven haben).

16. Sollte der Fall eintreten, dass dir dein Gegenüber keine konkreten Anweisungen gibt und du weißt nicht, was du genau helfen kannst, dann **warte geduldig**, bis du weißt, was du tun sollst und was dem anderen *wirklich* hilft. Hast du den Impuls, trotzdem etwas zu tun, dann tue es auf jeden Fall als **unsicheres Angebot**, tue es vollkommen **transparent** und berichte dem anderen sofort offen darüber, damit er als „würdevoller Chef“ jederzeit ein Veto einlegen und dich bremsen oder korrigieren kann.

17. Solltest du in der **Mitfühlenden Fürsorge-Rolle** bei der anderen Person erleben, dass sie ein Unsicherheitsgefühl an den Tag legt und sich automatisch dir gegenüber in die Mitspieler-Rolle begibt, indem sie dich fragt, was sie tun "soll", dann führt sie dadurch einen (unabsichtlichen?) **Rollenwechsel** durch. Sie geht davon aus, dass du eine eigene Zielvorstellung

vor Augen hast, und stellt dir darüber Fragen. Sie geht davon aus, dass du weißt, wie es "richtig" wäre.

Dadurch, dass die andere Hilfe suchende Person selbst die Mitspieler-Rolle eingenommen hat, rutschst du automatisch für diesen Moment in die Spieler-Rolle. Dies kannst du sofort liebevoll ändern, indem du wieder die Eigenschaften der Mitspieler-Rolle lebst: Du bleibst unsicher, weil du weiterhin dein Gegenüber als würdevoller Bestimmer und Zielkenner betrachtest. Aus dieser Unsicherheit heraus stellst du liebevoll in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle die Gegenfragen, die deine Mitfühlende Fürsorge-Rolle unterstützen: "Ich bin mir **unsicher**, wie ich dir optimal **helfen** kann. Kannst **du mir sagen**, wie ich dir konkret helfen **soll**? Was soll ich dir antworten oder sagen oder geben, damit du das Gefühl hast, deinem Ziel durch meine **Hilfe** näher zu kommen? Und **darf** ich dein Ziel vielleicht noch **genauer kennenlernen**, damit ich dir besser helfen und **Angebote** machen kann?"

18. Du kannst die **Mitfühlende Fürsorge-Rolle auch dir selbst gegenüber einnehmen**. Betrachte deine allererste Idee eines eigenen Ziels, Wunsches oder Bedürfnisses als "Impuls aus deiner Spieler-Rolle". Und ab da stehst du dir selbst für diese Idee in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zur Verfügung. Nimm die Haltung ein, dass "**alles dazugehört**" (Punkt 3). Entscheide, ob du dir für deine Idee auch tatsächlich zur Verfügung stehst oder ob du sie doch nicht umsetzen willst und deiner Idee gegenüber in die **Nicht-Spieler-Rolle** wechselst (Punkt 4). Willst du sie energievoll aktiv umsetzen (= Resonanz zwischen Ziel und Umsetzung), dann stimme in der **Mitspieler-Rolle** dir selbst gegenüber deinem eventuellen **Unsicherheitsgefühl** zu und **frage** aus dieser Unsicherheit heraus **dich selbst** (und nicht

andere!), wie denn genau dieses Ziel aussieht, wie du es umsetzen willst. Antworte dir selbst und gib dir dadurch selbst Sicherheit und Klarheit. Stimme deinen liebevollen Selbstanweisungen, Selbstwertungen und Selbstkorrekturen zu. Lerne einfühlsam und mitfühlend aus deinen Fehlern. Und falls du trotz deiner Umsetzungsenergie noch nicht genau weißt, wie du es umsetzen willst, warte solange, bis du es weißt und dann wirklich Klarheit oder Sicherheit hast und loslegst.

Solltest du in deinem Tonfall dir selbst gegenüber in eine "kritische" oder "abwertende" Stimme wechseln, dann kannst du auch hier die Liebevolle Führungsrolle gegenüber deinem inneren Kritiker einnehmen und dir selbst liebevoll mitteilen, dass das gerade *nicht* zur Mitfühlenden Fürsorge-Rolle dir selbst gegenüber passt. Und dann überlege dir mitfühlend und fürsorgend, wie du stattdessen mit dir selbst kommunizieren willst und wie es sich schön und hilfreich anfühlt.



## Alles über die "Liebevollle Führungsrolle"

Die "Liebevollle Führungsrolle" ist eine innere Haltung, mit der man seine eigenen Ziele, Wünsche, Visionen, Absichten oder Bedürfnisse liebevoll anderen Menschen vermittelt - durch liebevolle Erläuterungen, Anweisungen, Feedbacks und Korrekturen.

**Ich vermute:** Je mehr Menschen die Fähigkeit haben, diese Liebevollle Führungsrolle klar zu leben, umso mehr Menschen fühlen sich von dieser liebevoll kreativen und ihr Potenzial entfaltenden Gemeinschaft / Gesellschaft angezogen, weil sie dort viele Anregungen für ihre eigene Potenzialentfaltung erhalten

und sich voller Lebensfreude selbst immer weiter steigern können.

**Das Geniale:** Diese klaren gegenseitigen Anregungen können bereits in den kleinsten Situationen **zu zweit** beginnen. Einer von beiden nimmt die Liebevolle Führungsrolle ein, um ein eigenes Ziel, einen Wunsch, eine Vision zu erreichen oder ein Bedürfnis erfüllt zu bekommen. Der andere lässt sich in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle liebevoll führen. Dabei kann man das Verhalten der Liebevollen Führungsrolle auch einfach in den Alltag integrieren und auf diese Weise bei jedem neuen kleinen Ziel und bei jeder Absicht angenehm miteinander umgehen. Zusätzlich kann man sich gegenseitig darin unterstützen, die Liebevolle Führungsrolle immer besser leben zu können. Beide können das *Ziel* verfolgen, die Liebevolle Führungsrolle mit viel Klarheit optimal leben zu können. Und dadurch können sich beide auch klar darauf hinweisen, wo gerade die Liebevolle Führungsrolle gefehlt hat und wie man sich verhalten hätte, wenn man die Liebevolle Führungsrolle "korrekt" gelebt hätte. Selbst "Fehler" in diesem Lernprozess können mithilfe der Liebevolle Führungsrolle optimal und liebevoll korrigiert werden.

Kurz: **Während man gemeinsam die Liebevolle Führungsrolle lernt, kann man die Liebevolle Führungsrolle lernen.** 😊

Ein sich selbst stärkender unaufhaltsamer Prozess ...

Jacqueline und ich haben viel Spaß dabei, uns gegenseitig liebevoll zu führen, uns unsere Ziele und Wünsche mitzuteilen, uns Anweisungen zu geben, uns Feedbacks zu geben, uns zu korrigieren und uns gegenseitig die Liebevolle Führungsrolle so gut wie möglich vorzuleben.

**Bonus:** Es wirkt auf einen selbst zurück und tut gut, diese Liebevolle Führungsrolle überall und in jeder Situation zu leben.

Denn dadurch wird das eigene Leben immer stressfreier und glücklicher. Zumindest geht es Jacqueline und mir so.

Glaube mir nicht, sondern überprüfe meine Vision selbst. Die unterstützenden Beschreibungen zum Lernen der Liebevollen Führungsrolle findest du hier unten aufgezählt. Da ist alles Wichtige enthalten.

Empfehlung: Lerne die folgenden Punkte alle auswendig.

1. Die Liebevollen Führungsrolle besteht aus **vier** Rollen, die ich mithilfe meines NeuroSonanz-Modells beschreibe: die **Beobachter-Rolle**, die **Alles-Spieler-Rolle**, die **Spieler-Rolle** und die **ungeplante Nicht-Spieler-Rolle**. Diese Rollen können gleichzeitig und abwechselnd gelebt werden.

2. Die **Beobachter-Rolle** ist dein Werkzeug, deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Ziel zu lenken, auf das du sie lenken willst, um damit deine Rolle frei zu bestimmen.

3. In der **Alles-Spieler-Rolle** hast du die grundsätzliche Haltung, dass "alles zum Leben dazugehört". Selbst die (Ab)Wertung, der Ausschluss, die Entwürdigung, der Schmerz, der Krieg, der Krieg gegen den Krieg, der Schutz vor allem Schmerzhaften, die Lebensfreude etc. gehören zum Leben dazu. Siehe dazu die Abbildung auf Seite 124.

4. Du rutschst unabsichtlich (unfreiwillig) in den Momenten in die **Nicht-Spieler-Rolle**, in denen du die Erfahrung machst, dein

Ziel, deinen Wunsch, deine Vision jetzt gerade **nicht** zu erreichen. Du erlebst ein Hindernis, eine Blockade oder eine fehlende oder fehlerhafte Unterstützung eines anderen Menschen. Vielleicht machst du die Erfahrung, dass dein Ziel nicht *mehr* erreichbar ist, oder du erkennst, dass dein Ziel noch nie erreichbar war. Dabei hilft dir die Alles-Spieler-Rolle, um auf diese Erfahrung liebevoll zu reagieren und sie so gut wie möglich zu integrieren. Mit der Haltung: "... und auch das gehört jetzt dazu", stimmst du deiner Nicht-Spieler-Rolle zu, kannst optimal aus dieser Erfahrung lernen, sie optimal verarbeiten, ziehst deine Schlüsse daraus, entfaltest durch Such- und Lernprozesse Verständnis für diese Situation und wirst auf neue Weise wieder aktiv. Du wechselst anschließend wieder in die Spieler-Rolle - entweder mit einem **neuen** Ziel oder du versuchst, dein bisheriges Ziel auf **neue Weise** zu erreichen. (= Novosilienz)

5. In der **Spieler-Rolle** konzentrierst du dich vollkommen auf dein **eigenes Ziel** (deinen Wunsch, dein Bedürfnis, deine Vision). Deine Konzentration auf dein eigenes Ziel ist ein vollkommen natürlicher "Egoismus", der so lange "gesund" ist, wie du auch in der Lage bist, in Notsituationen deines Umfeldes frei in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle zu wechseln und von deiner Zielstrebigkeit für die nötige Zeit loszulassen. Oder du wechselst nur kurz in die Mitfühlende Fürsorge-Rolle für die andere Person und teilst ihr mit, dass du leider nicht zur Verfügung stehst (siehe dazu den Punkt 4 in der Beschreibung für die Mitfühlende Fürsorge-Rolle). Wenn sie es wünscht und du dafür noch zur Verfügung stehst, erläuterst du ihr den Grund deiner Grenze. Anschließend wechselst du wieder in die Spieler-Rolle, indem du dich auf dein eigenes Ziel konzentrierst.

6. Solange du dich in der **Spieler-Rolle** auf dein eigenes Ziel konzentrierst, erlebst du das Gefühl von **Klarheit**. Du weißt, was du willst. Und wenn du mal nicht genau weißt, was du willst, dann hast du auf jeden Fall die Klarheit darüber, dass du gerade nicht genau weißt, was du willst.

Genauso hast du Klarheit darüber, ob du von einer anderen Person Hilfe wünschst. Sollte dir eine andere Person ungefragt Hilfe angeboten haben, dann hast du die Klarheit, ob du ausprobieren möchtest, ob dir diese angebotene Hilfe auch wirklich hilft (= gutes Gefühl), oder ob du das Angebot lieber später nutzen oder ablehnen willst (= bei ungutem Gefühl).

7. Hast du in der **Spieler-Rolle** die Klarheit, von anderen Menschen Unterstützung zu wollen, dann ist der allererste Schritt, dass du dein Gegenüber zunächst **fragst, ob es dir zur Verfügung stehen möchte**. In der Liebevollen Führungsrolle ist dieser erste Schritt in unserer gegenwärtigen Gesellschaft äußerst wichtig, weil er aktuell in vielen Alltagssituationen noch oft übersehen wird. Viele Menschen gehen bereits davon aus, dass die andere Person selbstverständlich zur Verfügung stehen *sollte*. Sie haben "Erwartungen" an das Gegenüber - und merken nicht, dass sie durch ihre Erwartungen eine übergriffige Haltung einnehmen und nicht mehr würdevoll mit dem selbstbestimmten Gegenüber umgehen.

Selbst wenn man vertraglich geregelt hat, dass jemand zur Verfügung zu stehen hat, bleibt die Person, die sich verpflichtet hat, immer noch selbstbestimmt und ist frei, sich auch jederzeit um sich selbst zu kümmern und der Erfüllung des Vertrags für einen kurzen Moment oder für eine gewisse Zeit **nicht** in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zur Verfügung zu stehen. **Alle**

**Menschen sind selbstbestimmt und damit jederzeit frei, in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln.** Daher ist also die Frage, ob jemand zur Verfügung steht, immer der erste Schritt für eine neue (alte) Zusammenarbeit.

Das beginnt schon damit, jemand anderem etwas erzählen zu wollen. Hat man dieses Erzähl-Bedürfnis, dann achtet man in der Liebevollen Führungsrolle aufmerksam darauf, ob das Gegenüber überhaupt bereit ist, zuhörend in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung zu stehen und die eigene Aufmerksamkeit durch Erzählungen einer anderen Person leiten zu lassen.

Jacqueline und ich gehen wie folgt miteinander um: Wenn der eine etwas erzählen oder fragen möchte und der andere ist gerade auf etwas konzentriert, dann sagt er als Erstes: "Du?", und wartet, bis der andere reagiert. Das ist die Abkürzung von: "Würdest du mir zuhörend zur Verfügung stehen?"

Kommt keine Reaktion, dann ist das Schweigen die "**offene Antwort**", dass derjenige gerade nicht zur Verfügung steht. Ist aber keiner auf etwas konzentriert, dann haben wir die grundlegende Vereinbarung, dass wir uns gerne gegenseitig zur Verfügung stehen und uns frei austauschen, ohne erst "anzuklopfen".

Ist aber etwas *dringend* und "*soll*" unbedingt Aufmerksamkeit bekommen (Heilungshierarchie), dann lautet das Anklopfen: "Du? Es ist dringend", oder im Notfall legt derjenige sofort los, ohne anzuklopfen.

8. Wenn du in der **Spieler-Rolle** einen oder mehrere Personen als Unterstützer:innen hast und sie dir gerne in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stehen, dann verfolgst du neben deinem Hauptziel noch ein **zweites Ziel**: Dir ist es wichtig, dass sich deine Unterstützer:innen beim Helfen wohl fühlen und sie dir

gerne helfen und ihr Bestes geben wollen. Nur bezogen auf dieses zweite Ziel von dir befindest du dich gegenüber deinen Helfer:innen in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle und stehst ihnen (mit einem natürlichen Unsicherheitsgefühl) für **ihre** beiden Ziele zur Verfügung, a) ihr Bestes geben zu wollen und b) sich beim Helfen wohl fühlen zu wollen (siehe dazu auch den Punkt 7 in der Beschreibung für die Mitfühlenden Fürsorge-Rolle).

„Hast Du das Gefühl, mir frei deine beste Hilfe zur Verfügung stellen zu können?“

„Fühlst du dich wohl, während du mir hilfst?“

Unabhängig von diesen beiden Fragen bist du ansonsten auf dein Hauptziel konzentriert und fühlst dich dabei klar und selbstsicher.

Solltest du klar merken, dass dir etwas nicht hilft, du korrigierst die helfende Person und sie teilt dir klagend mit, dass sie durch deine Korrektur nicht ihr Bestes geben kann, dann gibt es (mindestens) zwei Möglichkeiten, damit umzugehen:

- a) „Also gut. Dann gib mal komplett dein Bestes – und wenn du vollständig fertig bist, gebe ich dir anschließend ganz ehrlich das Feedback, ob es mir geholfen hat. Hat es mir nicht geholfen, dann hast du dein Bestes gegeben, aber es hat mir leider nicht helfen können. O.k.? Aber vielleicht hilft es mir ja doch. Dann leg mal los und gib dein Bestes ...“
- b) „Ich verstehe, dass du noch mehr Potenzial hast und du mir noch etwas zeigen könntest, das ich durch meine Korrektur gerade abbremse. Ich gebe aber meinem Bauchgefühl jetzt Vorrang und möchte diesen Weg nicht weitergehen. Tut mir leid. Ich brauche stattdessen Folgendes und freue mich, wenn du mir dafür zur Verfügung stehst: ... *(hier eine neue Anweisung geben)* ...“

9. Wenn du in der **Spieler-Rolle** klar weißt, was du willst und wie dein Ziel aussieht, dann kannst du mit dieser Klarheit deinen Mitspieler:innen dein **Ziel beschreiben**. Aufgrund der Tatsache, dass wir unterschiedliche Gehirne und unterschiedliche Perspektiven und unterschiedliche Hintergrunderfahrungen (als auch mögliche traumatische Erfahrungen) haben, wird es niemals ein hundertprozentiges Verständnis geben. Daher gehe *immer* davon aus, dass dich dein Gegenüber niemals vollständig versteht. **Es gibt immer Missverständnisse und/oder unbewusste traumabedingte Verzerrungen**. Deshalb rechne damit, dass du dein Ziel immer wieder neu und noch genauer und umfangreicher beschreiben musst und dass du bestimmte Dinge auch wiederholen musst, weil sie vergessen wurden.

Gegenüber Missverständnissen, Verzerrungen und Vergesslichkeit bleibst du in der Liebevollen Führungsrolle immer liebevoll und erläuterst dein Ziel geduldig immer wieder neu – und vielleicht auch auf neue Weise mit neuen Beispielen und in neuen Zusammenhängen. So hilfst du vielleicht, dass sich deine Beschreibungen im Gehirn des Gegenübers möglicherweise besser vernetzen (was aber auch nicht garantiert ist ...).

10. Genauso stehst du allen (unsicheren) Fragen und Nachfragen deiner Mitspieler immer **liebevoll und geduldig zur Verfügung**, weil du weißt, dass nur du in der **Spieler-Rolle** die Klarheit über dein Ziel hast. Deine Mitspieler haben immer ein natürliches Unsicherheitsgefühl. Du kannst durch deine neuen Zielbeschreibungen deinen Mitspielern immer wieder helfen, dieses Unsicherheitsgefühl für eine Zeit zu verringern. Das hält so lange, bis deine Mitspieler in sich selbst an Punkte stoßen, wo sie sich wieder unsicher fühlen und wieder mit Fragen auf dich zukommen. Durch deine erneuten Beschreibungen kannst du ihre

Fragen beantworten und sie darin unterstützen, ihr Unsicherheitsgefühl wieder für eine Zeit zu verringern, weil sie nun "wissen", wie sie an diesem Punkt weitermachen sollen. Bis sie erneut fragen, ob sie es noch richtig machen ...

Stimmst du der natürlichen Unsicherheit deiner Mitspieler vollkommen zu, dann **würdigst** du damit die Unterschiedlichkeit der Menschen und du würdigst es, dass dir deine Mitspieler zur Verfügung stehen – und sich dadurch gleichzeitig diesem natürlichen Unsicherheitsgefühl stellen.

11. Auf die gleiche Art und Weise, so wie du in der **Spieler-Rolle** dein Ziel beschreibst, gibst du deinen Mitspielern auch **liebevollle Anweisungen**, wie genau sie dir helfen sollen. Das Formulieren dieser Anweisungen entspricht dem Formulieren deines Ziels: Gehe immer davon aus, dass es Missverständnisse, Verzerrungen und andere Unstimmigkeiten gibt, wenn fremde Gehirne versuchen, deine Anweisungen nachzuvollziehen. Bleibe daher immer geduldig, wenn deine Anweisungen falsch verstanden oder falsch ausgeführt werden und wenn du sie wiederholt oder neu formulieren musst, damit deine Zielerreichung gelingt.

Dabei kannst du natürlich auch Anweisungen geben, die wie folgt lauten:

"Leider habe ich keine Ahnung, wie ich mein Ziel erreichen könnte oder was du tun kannst, um mir zu helfen. Probiere gerne irgendetwas aus und ich sage (spüre) dann, ob es mir hilft oder nicht. Und wenn es mir zu weit geht, setze ich liebevoll eine Grenze."

12. Weil du in der **Spieler-Rolle** die Klarheit über dein eigenes Ziel hast, kannst auch nur du erleben oder spüren (mindestens in deinem Bauchgefühl), durch welchen Weg du deinem Ziel näher kommst und durch welchen Weg nicht. Das erlebst du beim Beschreiten des entsprechenden Weges. Du allein weißt oder fühlst, wann du dein Ziel erreicht hast und wann noch nicht. Nur du kannst bezogen auf dein Ziel entsprechend **werten** und hast die dazugehörige Klarheit.

Wichtig dabei ist: Alle deine Wertungen entstehen, weil du dieses Ziel hast und bezogen auf dieses Ziel spürst, ob dir etwas hilft oder ob dir etwas nicht hilft, ob du deinem Ziel näher kommst oder nicht. Hättest du dieses Ziel nicht oder ein komplett entgegengesetztes Ziel, dann würdest du auch ganz anders werten. Deine Wertung hängt also immer in allererster Linie von deinem Ziel ab. Nicht von deinem Umfeld. Dein Umfeld kann nichts für dein Ziel und es kann auch nichts für deine Wertung. Dementsprechend machen Schuldzuweisungen in diesem Zusammenhang keinen Sinn und führen eher zu unguten Gefühlen. Wenn du also das Verhalten deines Gegenübers wertest und sagst, dass etwas nicht zu deinem Ziel passt, dann kannst du es liebevoll wie folgt ausdrücken:

"Ich habe das Ziel ...xyz... und das, was du gerade gemacht hast, hilft mir bei diesem Ziel leider nicht. Du kannst aber nichts dafür, dass ich dieses Ziel habe und so werte." Das ist die zielbezogene Wertung der Liebevollen Führungsrolle (siehe zur „Zielbezogenen Wertung“ ab Seite 236).

Diese zielbezogene Wertung macht besonders Sinn, wenn dein Mitspieler dazu neigt, seinen Selbstwert von deiner Wertung abhängig zu machen. Wertest du sein Verhalten als "unpassend", dann könnte der andere sich selbst abwerten. Hier kannst du deinem Gegenüber ein neues Denken und Fühlen

anbieten, indem du betonst, dass deine Wertung nur etwas mit deinem Ziel zu tun hat und nichts mit dem anderen. Hättest du ein anderes Ziel, dann würdest du auch anders werten. Dein Gegenüber ist unschuldig an deiner Wertung. Du kannst würdigen, dass dein Gegenüber bestimmt sein Bestes gegeben hat. Und wenn dein Gegenüber dich bei diesem Ziel hilfreicher und besser unterstützen möchte, dann könnte er noch anders helfen – und hier kannst du ihm eine neue Anweisung geben, welches Verhalten für dich und dein Ziel stimmiger wäre.

13. **Korrekturen** auszusprechen gehören mit zu deiner Aufgabe in der **Spieler-Rolle**. Denn nur du kannst ja wahrnehmen, ob dir etwas hilft oder nicht. Und wenn dein Gegenüber eine Hilfe ausführt, die dir gar nicht hilft, dann kannst du sein Verhalten korrigieren. Auch diese Korrektur kannst du mit einer liebevollen zielbezogenen Wertung verknüpfen.

Auf jeden Fall musst du Korrekturen aussprechen, wenn du merkst, dass dein Mitspieler aufgrund seiner Handlungen dein Ziel möglicherweise falsch verstanden hat, aber selbst davon ausgeht, es richtig verstanden zu haben. Er meint, gerade alles richtig zu machen. Dein Mitspieler stellt seine Hilfe möglicherweise nicht in Frage und hat keine Unsicherheit, weil er von der Richtigkeit seiner Hilfe ausgeht und sich dabei "sicher" fühlt.

Hier kannst du ebenfalls liebevoll korrigieren: "Mein Ziel ist ...xyz... und deine Hilfe passt gerade leider nicht zu diesem Ziel. Hätte ich das Ziel ...uvw..., dann würde deine Hilfe besser passen. Aber wirklich besser für mein aktuelles Ziel ...xyz... wäre, wenn du ...abc... machst."

14. Wenn eine Person in der Mitspieler-Rolle für dein **Spieler-Ziel** hilfreich zur Verfügung steht, dann bedeutet das: Um dir optimal helfen zu können, geht ein Anteil in dieser Person "**in Resonanz**" zu dir und deinem Ziel bzw. deinem damit verknüpften "Thema". Aufgrund des Resonanz-Phänomens in Systemaufstellungen wissen wir, dass wir Menschen von der Natur eine gewisse Gabe mitbekommen haben: Sobald wir uns für das Ziel eines anderen Menschen in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stellen, besteht die Möglichkeit, dass wir passend zum Ziel oder zum Thema oder zu der Ausstrahlung des Gegenübers "resonierende Empfindungen" in uns entwickeln (siehe dazu den nächsten Abschnitt ab Seite 191). Dabei fühlen wir uns nicht mehr ganz so, wie wir uns mit uns allein fühlen. In Extremsituationen haben wir sogar das Gefühl, "nicht mehr wir selbst" zu sein.

Steht dir also eine andere Person in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung, dann könnte es sein, dass sie sich nicht mehr so fühlt, wie sie sich mit sich allein fühlen würde. Gehe also niemals davon aus, dass eine Person "grundsätzlich so ist", wie sie sich dir gegenüber verhält. Es wäre durchaus möglich, dass sie sich nur **dir** gegenüber so fühlt und verhält, wie du es gerade erlebst und aus deiner persönlichen Perspektive heraus deutest.

In der Liebevollen Führungsrolle ist allein die Frage, ob du das Verhalten deines Gegenübers zu deiner Zielerreichung *nutzen* kannst, ob es dir hilfreich ist, ob du es für dich als "Spiegel" einsetzen kannst, als Feedback für dich selbst, und ob du in dir selbst dadurch hilfreich etwas verändern kannst, um letztendlich dein Ziel besser zu erreichen (siehe dazu auch unser Buch „Der lebendige Spiegel im Menschen“).

Wenn dir das gelingt, dann ist es gut.

Gelingt es nicht, dann könntest du entweder dein Gegenüber durch liebevolle Anweisungen und Korrekturen zu neuem Verhalten anregen, das für dich hilfreicher ist, oder du bittest dein Gegenüber liebevoll, die Hilfe zu beenden, weil sie dir bezogen auf dieses eine bestimmte Ziel jetzt gerade leider nicht hilft.

**Wichtig ist dabei:** Durch die resonierenden Empfindungen wird deutlich, dass ein Mensch einen anderen Menschen niemals wirklich korrekt "bewerten" kann. Die gängige Praxis, dass in einem Unternehmen die Führungskräfte ihre Mitarbeiter:innen allumfassend bewerten, ist aus dieser Perspektive entwürdigend. Denn erstens können wir uns aufgrund unserer unterschiedlichen Gehirne niemals vollständig verstehen. Und zweitens hängt das Verhalten eines Menschen immer auch vom Umfeld ab, in welchem sich dieser Mensch aufhält und zu dem er (teilweise) in "Resonanz" schwingt. Eine Führungskraft kann nur bewerten, ob ein bestimmtes Verhalten von Mitarbeiter:innen **den Zielen des Unternehmens dient und welchen Zielen es dient**. Mehr nicht. Nimmt jemand eine grundsätzliche "Charakterisierung" eines anderen Menschen vor (z. B. seines Verhaltens), dann ist das entwürdigend, weil so eine Charakterisierung diesem Menschen niemals gerecht werden kann.

Unsere Menschenwürde ist (nach meiner subjektiven Definition von Menschenwürde<sup>4</sup>), dass jeder Mensch am besten über sich selbst weiß, was für ein Mensch er selbst ist. Niemand anderes kann das grundlegend objektiv bewerten. Nicht einmal Psychiater oder Psychologen können einen auf sein Umfeld reagierenden individuellen Menschen objektiv „korrekt“ einordnen.

---

<sup>4</sup> Ein kostenfreier Text über meine Definition von Menschenwürde:  
[https://in-resonanz.net/Dein\\_Gehirn\\_deutet\\_Leseprobe\\_2.pdf](https://in-resonanz.net/Dein_Gehirn_deutet_Leseprobe_2.pdf)

15. Solltest du in der **Liebevollen Führungsrolle** andere Menschen erleben, die meinen, dir sagen zu müssen, was du tun sollst und wie es für dich richtig wäre, dann führen sie dadurch einen **Rollenwechsel** durch. Sie haben eine eigene Zielvorstellung vor Augen und geben dir aus diesem Bild heraus Anweisungen, wie es "richtig" wäre. Dadurch haben sie selbst die Spieler-Rolle eingenommen. Du rutschst dadurch automatisch für diesen Moment in die Mitspieler-Rolle (mit Unsicherheit und resonierenden Empfindungen). Dies kannst du sofort liebevoll rückgängig machen, indem du die Behauptung deines Gegenübers in ein "Angebot" umdeutest und durch folgenden Zaubersatz wieder deine Liebevolle Führungsrolle einnimmst:

"Danke für dein **Angebot** - ich schau mal, ob es mir bei meinem Ziel hilft."

Oder etwas deutlicher:

„Vielen Dank für dein **Angebot**. Im nächsten Schritt entscheide ich dann selbst, ob mir dein Angebot auch tatsächlich hilft oder was ich *wirklich* brauche.“

16. Solltest du in der **Liebevollen Führungsrolle** andere Menschen erleben, die sich dir gegenüber aufregen, dominant auftreten oder heftig werten, dann kannst du dadurch deine **Spieler-Rolle zurückgewinnen, indem du selbst wertest**. Denn man wertet immer nur in der Spieler-Rolle. Jeder, der etwas bewertet, befindet sich in dem Moment in der Spieler-Rolle, weil er dabei (unbewusst?) auf ein eigenes Ziel schaut und auf dieses Ziel bezogen seine Wertung ausspricht.

Wenn du nun selbst wertest, um dadurch deine Spieler-Rolle wieder einzunehmen, dann werte nicht *negativ*, damit du dein

Gegenüber nicht noch zusätzlich in die Nicht-Spieler-Rolle katalpultierst, sondern werte **positiv**:

"Ich finde es toll, dass du mir so klar sagst, wie du denkst und fühlst. Ich schau mal, wie ich bezogen auf mein Ziel damit umgehen möchte ..."

17. Sicherlich wirst du in der **Liebevollen Führungsrolle** mit deinen Mitspielern ab und zu mal erleben, dass dir jemand **"unüberlegt" helfen will**. Das bedeutet: Du hast in einem bestimmten Bereich nicht klar genug formuliert, wie du es genau brauchst. Dein Mitspieler "sieht" (bewusst oder unbewusst) eine Lücke und wird innerhalb dieser Lücke aktiv, ohne eine Rückfrage zu stellen und ohne mit dir abzusprechen, ob diese Form der Hilfe für dich auch stimmig ist.

Sollte dein Mitspieler seine Aktionen innerhalb solcher unabsichtlichen "Freiräume" dir gegenüber nicht transparent machen, könnte leicht ein grenzüberschreitendes Handeln passieren und du könntest das Gefühl haben, hintergangen zu werden.

Dies kannst du liebevoll lösen, indem du formulierst:

"Danke für deinen Versuch zu helfen. Leider hat es aber bei meinem ...xyz... Ziel nicht geholfen. Besser ist, wenn du es wie folgt umsetzt: ...".

Um besser zu verstehen, warum Menschen in der Mitspieler-Rolle (z. B. Mitarbeiterinnen in einer Firma) manchmal so handeln, habe ich folgende Deutung gefunden: Eine Person hat Schwierigkeiten mit dem **Unsicherheitsgefühl** als auch mit eventuell unangenehmen **resonierenden Empfindungen**. Beides sind natürliche Aspekte der Mitspieler-Rolle. Deswegen möchte sie lieber das **klare Gefühl** der Spieler-Rolle und der

Selbstbestimmung spüren. Sie setzt dementsprechend verstärkt dort *eigene* Ziele um, wo es ihr möglich erscheint.

Oder die Person ist gewohnheitsmäßig davon ausgegangen, dass es "richtig" ist, was sie macht, ohne es transparent mit dir noch einmal abzusprechen. Dieses „Richtig-Gefühl“ fühlt sich ebenso besser an als das natürliche Unsicherheitsgefühl und die resonierenden Empfindungen in der korrekten Mitspieler-Rolle. Die Person bewertet also ihr Verhalten selbst und überlässt nicht dir als Zielkenner die Wertung.

Noch einmal deine liebevolle Lösung: "Danke für deinen Versuch zu helfen. Leider hat es aber bei meinem ...xyz... Ziel nicht geholfen. Besser ist, wenn du es wie folgt umsetzt: ...".

18. Wenn ein Mitspieler, der dich bisher unterstützt hat, sich entscheidet, in die Nicht-Spieler-Rolle zu wechseln und dir nicht weiter zur Verfügung zu stehen, kannst du liebevoll und verständnisvoll seine Entscheidung annehmen und **loslassen**. Anschließend orientierst du dich neu.

19. Du kannst die **Liebevolle Führungsrolle auch dir selbst gegenüber einnehmen**.

Betrachte deine allererste Idee eines eigenen Ziels, Wunsches oder Bedürfnisses als "Impuls aus deiner Spieler-Rolle". Danach stehst du dir selbst für diese Idee in der Mitfühlenden Fürsorge-Rolle zur Verfügung und nimmst abwechselnd auch die Liebevolle Führungsrolle ein. Nimm die Haltung ein, dass **"alles dazugehört"**. Entscheide, ob du dir für deine Idee auch tatsächlich zur Verfügung stehst oder ob du sie doch nicht umsetzen willst und deiner Idee gegenüber in die **Nicht-Spieler-**

**Rolle** wechselst. Willst du sie umsetzen, dann stimme in der **Mitspieler-Rolle** dir selbst gegenüber deinem eventuellen **Unsicherheitsgefühl** zu und **frage** aus dieser Unsicherheit heraus dich selbst (und nicht andere!), wie denn genau dieses Ziel aussieht, wie du es umsetzen *willst*. Antworte dir selbst in der liebevollen Führungsrolle und gib dir selbst **Sicherheit und Klarheit**, indem du dir dein Ziel ganz klar machst. Vielleicht schreibst du es dir genau auf. Stimme deinen liebevollen Selbstanweisungen, Selbstwertungen und Selbstkorrekturen zu. Lerne einfühlsam und mitfühlend aus deinen Fehlern (und deiner ungeplanten Nicht-Spieler-Rolle, in die du rutschst, wenn etwas verkehrt läuft oder wenn du ein Hindernis erlebst). Und falls du noch nicht weißt, wie du es genau umsetzen willst, warte solange, bis du es weißt und dann wirklich Umsetzungs-Resonanz spürst.

Solltest du in deinem Tonfall dir selbst gegenüber in eine "kritische" oder "abwertende" oder „ungeduldige“ Stimme wechseln, dann kannst du auch hier die liebevolle Führungsrolle gegenüber deinem inneren Kritiker einnehmen und dir selbst liebevoll mitteilen, dass du es klasse findest, wie deutlich diese Stimme vorhanden ist und dass sie dir vielleicht in früheren Situationen gut geholfen hat, dass diese Art aber jetzt gerade nicht zur liebevollen Führungsrolle dir selbst gegenüber passt. Und dann überlege dir mitfühlend und fürsorgend, wie du stattdessen mit dir selbst kommunizieren willst und wie es sich schön und hilfreich anfühlt.

\*\*\*\*\*

**Übertrage die Mitfühlende Fürsorge-Rolle und die liebevolle Führungsrolle auf alle Bereiche des Lebens (Familien, KiTas, Schulen, Unternehmen, Organisationen, Behörden, Gesundheitssystem, Sport, Kultur, Musik, Politik, Vereine ...) und du beginnst, meine Vision zu verstehen.**

***Ende der Leseprobe***

# Anhang

## Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

„Drei auf einen Streich“ - eine Ausbildung mit drei Zielen:

- ✓ Ausbildung darin, eigenverantwortlich und effektiv mit seinen eigenen Systemaufstellungen umzugehen (Selbstorganisation)
- ✓ Ausbildung im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen (Abschluss: **„Organisator\*in für Freie Systemische Aufstellungen“**)
- ✓ Ausbildung im Ausbilden von Organisator\*innen (Abschluss: **„Ausbilder\*in im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen“**)

An drei Wochenenden bilden sich die Teilnehmer\*innen darin aus, eigenverantwortlich, selbstständig und effektiv das Phänomen der „Resonierenden Empfindungen“ zu nutzen, eine eigene Systemaufstellung mithilfe einer Gruppe oder für sich allein frei anzuwenden, mit ihr frei umzugehen und durch verschiedene Deutungsprozesse das Beste aus ihr herauszuholen.

Gleichzeitig bilden sich die Teilnehmer\*innen zur/zum Organisator\*in für Freie Systemische Aufstellungen aus. Das bedeutet: Die Teilnehmer\*innen können nach der Ausbildung selbst die Freien Systemischen Aufstellungen organisieren. Sie können in einer Veranstaltung anderen interessierten Menschen Freie Systemaufstellungen anbieten und sie darin einführen, wie man effektiv seine eigene Aufstellung nutzen und das Beste aus ihr herausholen kann.

Ebenso befähigen sich die Teilnehmer\*innen dieser Ausbildung dazu (und erhalten die Erlaubnis), selbst diese „Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen“ anzubieten.

Für die Teilnahme gibt es keine Voraussetzung. Auch wer Aufstellungen noch nicht erlebt hat, darf an dieser Ausbildung eigenverantwortlich teilnehmen.

Ausbilder\*in: Jacqueline & Olaf Jacobsen

Weitere Informationen: [www.freie-systemische-aufstellungen.academy](http://www.freie-systemische-aufstellungen.academy)

Veranstaltungen: [www.freiesaufstellen.net](http://www.freiesaufstellen.net)

# Empathisches NeuroSonanz-Coaching

Olaf Jacobsen stellt ein Coaching für alle möglichen Fragen und Themen zur Verfügung, in welchem er u. a. folgende Werkzeuge anbietet:

- ✓ Lösende Imaginationen und Techniken im einfühlsamen Gespräch
- ✓ Findungsprozesse mithilfe von Einzelaufstellungen
- ✓ Befreiende Deutungsbrille mithilfe des NeuroSonanz®-Modells

Ein Coaching ist wie folgt erlebbar:

- ✓ am Telefon
- ✓ in einer Video-Konferenz über das Internet (z. B. über zoom.com)
- ✓ in einem Direktkontakt vor Ort (Karlsruhe)

Weitere Infos: [www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen\\_Beratungen.html](http://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Beratungen.html)

Einen Termin buchen Sie per E-Mail: [olaf-jacobsen@in-resonanz.net](mailto:olaf-jacobsen@in-resonanz.net)

## Über den Autor

Olaf Jacobsen ist ein deutscher Empathie-Spezialist und Autor. Er gilt als Pionier der klientenzentrierten Systemaufstellung. 2003 entwickelte er die Freie Systemische Aufstellung, erfand 2014 das NeuroSonanz®-Modell und leitet die von ihm begründete Empathie-Schule NeuroSonanz® in Karlsruhe.

Geboren am 11. Juni 1967 in Neumünster, Studium in Karlsruhe an der Staatlichen Hochschule für Musik und Universität (Musik und Mathematik), Dirigent, Pianist, Tenor, Musikpädagoge, intensives Studium und Erforschung eigener Gefühle, Empathie-Coach, Systemischer und Psychologischer Coach, Unternehmensberater im Bereich "Kommunikation & Gefühle", Experte für Resonierende Empfindungen, Bestseller-Autor.

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

Ausführlicher Lebenslauf unter:

[https://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen\\_Lebenslauf.html](https://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Lebenslauf.html)

# Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Leseproben und Bestellungen (ohne Versandkosten, per Rechnung)  
unter [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

## Trilogie „Basis-Erkenntnisse“

**So, jetzt ist aber genug!** Die Geburt einer Weltformel (1996, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

**Bewegungen in neue Gleichgewichte.** Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (2000, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

**Die Vollkommenheit des Universums.** (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (2001, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

## Trilogie „Freie Systemaufstellung“

**Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele.** Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

**Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!** Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

**Ich stelle selbst auf.** Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

**Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen.** Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiterwissen (2012/2021)

## Trilogie „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung.** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2006, E-Book 2021, aktualisierte Neuauflage 2021)

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung 2.** Die Kritik von anderen hat nichts mit mir zu tun (2010, E-Book 2020, Neuauflage 2021)

**Hilfe! Ich stehe *unbewusst* zur Verfügung** Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (2016/2021, E-Book 2019)

**Stehe ich zur Verfügung?** Das Kartenset für jede Situation (2021, E-Book 2020)

**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD).** Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch zu Band 1 (2009) – Restexemplare nur beim [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) erhältlich

### **Vier Bücher „Selbstreflexion, Potenzialentfaltung & Empathie“**

**Der lebendige Spiegel im Menschen.** In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Jacqueline & Olaf, 2014, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

**Meine Eltern sind schuld!** Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

**Die Kriegs-Trance und das Mitgefühl** Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (2015, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

**Der Mann, der sich glücklich weinte** Tränen befreien das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft (PDF-eBook 2019, erweiterte Neuauflage gedruckt 2021)

\*\*\*\*\*

**Wie wird das Ziel erreicht?** Das E-Kartenset rund um Ziele, Wünsche, Bedürfnisse (E-Book 2020)

**Olafs komplette Werkzeugkiste** Das umfassende E-Kartenset (beinhaltet alle anderen Kartensets und noch mehr, über 400 Karten, **nur als PDF-Datei**, 2020) – nur beim [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) erhältlich

### **Trilogie „NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzert“:**

**Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden** Geborgenheit, Liebe und Urvertrauen brauchen den sicheren Überblick (2021, E-Book 2021)

**Dein Gehirn deutet** Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst, ändert sich (fast) alles! (2023, E-Book 2023)

**Sich gegenseitig Heimat geben** Die allumfassende würdevolle Lösung für unsere Gesellschaft: die Mitfühlende Fürsorge-Rolle (2025, E-Book 2025)

## Weitere Schriftwerke:

**Das trifft sich gut** Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Jacqueline & Olaf, Autobiographie 2018, E-Book 2019)

**HauptRolle** Es geht immer um das stimmigste Rollengefühl (E-Book als PDF-Datei, 2019) – **kostenfrei** auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

**Wie wir uns ändern und die Erde retten** Wir haben bereits alles Wissen – nur die Umsetzung fehlt noch (E-Book als PDF-Datei, 2019) – **kostenfrei** auf [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

## Die wundersame Wirkung von Tränen

Wenn Menschen weinen, dann geht es ihnen zunächst nicht gut. Befragt man sie aber einige Zeit danach erneut über ihre Stimmung, dann haben sich die meisten erholt und fühlen sich sogar besser als vor dem Weinen. So lautet das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie. – Olaf geht weit darüber hinaus. Seit über dreißig Jahren hat er sein Weinen kultiviert und nennt es inzwischen „Tränen-Yoga“. Heute kann er darüber berichten, wie ein Mensch lebt und fühlt, wenn er Tränen wieder so fließen lässt, wie es für Kinder völlig natürlich ist. Zusätzlich setzt er das Weinen gezielt dafür ein, unverarbeitete Verlusterlebnisse aus der Vergangenheit nachträglich vollständig zu verarbeiten.

Mit dem Begriff „Glück“ lässt sich diese natürliche Form des Menschseins nur ansatzweise beschreiben. Es geht viel tiefer. Olaf erlebt nach seinen tränenreichen Verarbeitungsprozessen eine große innere Freiheit – und gleichzeitig mehr Verständnis und Offenheit für andere Menschen. Er kann die Schicksale anderer besser nachvollziehen und kann sie mit tiefem Mitgefühl mittragen – egal welches Schicksal ...



**Olaf Jacobsen: „Der Mann, der sich glücklich weinte“**

210 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-40-3

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

# Endlich authentisch sein

Jeder Mensch sehnt sich nach guten Gefühlen, nach Harmonie, besonders in der Begegnung mit anderen Menschen. Doch wir übernehmen zumeist unbewusst „stellvertretende Rollen“ und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Wir sind nicht zu hundert Prozent wir selbst, sondern wir erleben „resonierende Empfindungen“, die uns steuern.

Empathie-Spezialist Olaf Jacobsen deckt den Hintergrund auf, warum wir uns automatisch und unbewusst in andere Menschen einfühlen. Mithilfe zahlreicher Beispiele aus alltäglichen Lebenssituationen stellt er Möglichkeiten vor, wie wir uns unabsehbaren Rollen nicht mehr zur Verfügung stellen, um damit eine wirklich authentische Kommunikation und authentisches Verhalten zu ermöglichen. Legen wir bewusst eine Rolle ab, so verschwinden gleichzeitig alle daran gekoppelten seelischen und körperlichen Beschwerden, und wir fühlen uns erleichtert.

Wir haben in unserem Leben viel öfter die freie Wahl, als wir bisher dachten.

*„Du hast absolut recht. Dieser Satz ‚Ich stehe nicht (mehr) zur Verfügung‘ passt erstaunlich oft und es lebt sich damit langfristig sehr viel besser. Vor allem im Job habe ich in den letzten Wochen sehr häufig davon Gebrauch gemacht und siehe da: Plötzlich hat sich die Lage total entspannt.“ (Kerstin S.)*



**Olaf Jacobsen: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“**

302 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-60-1

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

Man kann es nicht beschreiben,  
man muss es selbst erlebt haben ...

Systemaufstellungen sind ein tiefgreifendes Werkzeug der Zukunft. In ihnen zeigt sich, dass der Mensch grundsätzlich empathisch veranlagt ist und dass „Intuition“ in engem Zusammenhang zum Umfeld steht.

In unserem Leben fühlen wir uns unbewusst in unser aktuelles Umfeld ein und passen uns an. Das zeigt sich darin, dass wir uns in jedem Kontakt immer ein bisschen anders fühlen und uns anders verhalten. Manchmal sogar so extrem, dass wir uns fragen: „Was mache ich hier eigentlich?!“

In Systemaufstellungen wird die Gabe, sich in das Umfeld einzufühlen, gezielt angewendet und für kreative Weiterentwicklungen, Projektentwicklungen, als auch für Problemlösungen in allen Bereichen eingesetzt. Im Jahr 2003 entwickelte Olaf Jacobsen die „Freien Systemaufstellungen“. Hier kann jeder frei und selbstbestimmt mit seiner eigenen Aufstellung experimentieren. – Lerne mithilfe dieses Buches von Grund auf spielerisch das Systemstellen. Freie Systemaufstellungen sind einfach, machen Spaß, schenken Tiefe und brauchen keinen therapeutischen Rahmen. Lerne, allein, zu zweit, im Freundeskreis oder in organisierten Gruppen das Potenzial von Gefühlen zu erforschen und deine Kreativität für das Erreichen von Zielen und das Lösen von Schwierigkeiten in allen Bereichen zur vollen Entfaltung zu bringen.



**Olaf Jacobsen: „Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!“**

248 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-63-2

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

# Endlich innerlich frei gestalten!

## Das Perspektiven-Buch

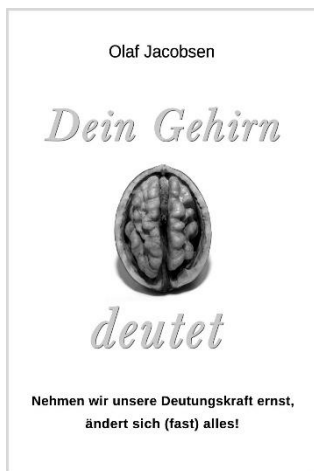
Die Klarheit, dass wir unendliche viele Wahlmöglichkeiten haben, wie wir die Realität für uns stimmig deuten, kann zu höchst spannenden Schlussfolgerungen führen und begleitet uns auf unserem Weg "outside the box" ...

### Stimmen über das Buch:

"Ein Buch, das den Horizont erweitert."  
(Karin Skuk)

„Es ist für mich das richtige Buch zur richtigen Zeit. Ich verinnerliche die Inhalte und kann sie ganz leicht umsetzen. Endlich schaffe ich es entspannt und handlungsfähig im Dialog mit wertenden KollegInnen, Nachbarn, Menschen zu bleiben. Diese neuen Tools sind für mich das, was ich jetzt brauche und mir gewünscht habe in meinem Alltag, mit meiner Familie und im Job. Der nächste Schritt in meiner ganz persönlichen Weiterentwicklung. Innerhalb von drei Tagen habe ich es verschlungen.“ (Claudia K.)

„Diese Publikation ist eine sehr große Bereicherung und setzt sich wohl-tuend ab von anderen Sachbüchern, da es nicht daherkommt und behauptet, dass man nur dann sein Ziel erreichen kann, wenn man die beschriebenen Schritte genau befolgt. Im Gegenteil, es ist voller unterschiedlicher Ansätze, wie man konkrete Situationen deuten kann und die man im eigenen Alltag anwenden kann. Diese Vielfalt macht es so wertvoll und regt dazu an, eigene Deutungen zu entwickeln. Der Autor betont immer wieder, dass alles seine Deutung sei und man dies selbst überprüfen solle. Sehr empfehlenswert.“ (Traudel Reiss)



**Olaf Jacobsen: „Dein Gehirn deutet“**

360 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-78-6

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

# Endlich ein umfassender Überblick!

## Das NeuroSonanz-Modell-Buch

### Eine Revolution in unserem Miteinander

Mithilfe des einfachen NeuroSonanz-Modells von Empathie-Spezialist Olaf Jacobsen sind unsere Gefühle in Kontakten zu anderen Menschen logisch erklärbar. Dabei geht es selten um Schmerzliches aus der Kindheit. Vielmehr werden ungelöste Zusammenhänge im gegenwärtigen Miteinander klar sichtbar.

Wusstest du, dass dein Unsicherheitsgefühl den Sinn hat, einen anderen Menschen zu würdigen? Wusstest du: Wenn andere Menschen dich bewerten, dann hängen ihre Bewertungen mit ihren aktuellen Zielen zusammen? Nicht mit dir. Du bist unschuldig an fremden Bewertungen. Und dein Gefühl, nicht verstanden zu werden, ist komplett richtig, weil du *immer* missverstanden wirst.

Jede Spekulation darüber, wie ein anderer Mensch wohl „ist“ und welche Ziele er warum verfolgt, ist eine Entwürdigung des anderen. Deshalb ist deine Sehnsucht nach Anerkennung völlig normal. Du spürst permanent, dass sich andere Menschen ein falsches Bild von dir machen und du dadurch tatsächlich entwürdigt wirst.

Entdecke in diesem Buch noch viel mehr einleuchtende Zusammenhänge und finde heraus, was genau in unserer Erwachsenenwelt nicht stimmt. Mit dieser Klarheit kannst du dich völlig neu orientieren, dich in dieser Welt wesentlich besser zurechtfinden und das Miteinander befreiend konstruktiv gestalten.



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

272 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-74-8

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

# Konzentrierte Erfahrungen, Erkenntnisse, Weisheiten, Anleitungen, Antworten ... - alles in einer PDF-Datei



Olaf hat aus all seinen Büchern als auch aus seinen Erkenntnissen im Alltag, im Coaching und in Systemaufstellungen dieses E-Kartenset zusammengestellt. Auf jeder einzelnen Karte findest du ein in sich abgerundetes Thema, einfach auf den Punkt gebracht. Wie du bei einer Frage oder bei einem Problem die richtige Karte findest, ist gleich zu Beginn beschrieben. Alle Kartensets von Olaf sind hier enthalten. Dieses besondere E-Kartenset kannst du nur als PDF-Datei direkt vom Olaf Jacobsen Verlag per E-Mail zugeschickt bekommen. Gefällt es dir nicht, erhältst du dein Geld zurück.

**Olaf Jacobsen: „Olafs komplette Werkzeugkiste“**

über **400** Karten, PDF-Datei, ISBN 978-3-936116-17-5

Leseprobe: [www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de) , [bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)