

Das Metakonzept-Spiel

Die Spielregeln

Spielt dieses Spiel mindestens zu zweit:

Regel 1: Betrachte ganz radikal alle Menschen als absolut einzigartig.

Stellt Euch vor, dass jeder Mensch, jede Person anders ist. Wir haben unterschiedliche Körper. Wir haben unterschiedliche Nervensysteme. Wir haben unterschiedliche Herzen und unterschiedliche Gehirne. Jede:r sieht sich selbst und die Welt anders. Und wenn jede:r anders ist, können wir uns niemals hundertprozentig untereinander verstehen.

Regel 2: Betrachte die gesamte Welt und alle Lebewesen so, als ob alles und jede:r permanent nach eigenen Gleichgewichten strebt.

All unsere Bestrebungen sind für uns selbst. Alles, was ein Mensch tut oder nicht tut, macht er, um bestimmte eigene Gleichgewichte zu erhalten oder auch neue und bessere Gleichgewichte zu erreichen (Ziele, Wünsche, Visionen, Bedürfnisse, Harmoniegefühle...). Das ist ein ganz natürlicher und normaler Egoismus. Und im Grunde gibt es auch nichts anderes, weil jede:r nur sich selbst und die eigenen Bestrebungen spüren kann.

Stellt Euch mit dieser zweiten Regel vor, dass hinter jeder Absicht eines Menschen ein natürliches Streben nach eigenen besseren Gleichgewichten steht. In der Wissenschaft werden diese Gleichgewichte auch Kohärenz, Stimmigkeit oder Resonanz genannt.

Regel 3: Betrachte Dich selbst wie folgt: Du hast die Fähigkeit, ein Erlebnis mit dem Gefühl der Freude und mit dem Gefühl von Stress zu verknüpfen.

Diese dritte Regel lädt zu der Vorstellung ein, dass wir wie eine Superheldin die Fähigkeit besitzen, unsere Verknüpfungen in unseren Gedanken und Gefühlen sowohl mit Stressgefühlen als auch mit Entspannung oder sogar Freude zu synchronisieren.

Und wenn wir in der Vergangenheit unbewusst bereits ein Erlebnis mit Stress verknüpft haben, weil damals unsere Gefühle oder unser Körper verletzt wurden, dann besitzen wir die Fähigkeit, den Stress mit unseren Gedanken zu verstärken – als auch diesen Stress mit angenehmen Vorstellungen oder sogar mit Freude und tiefer Verbundenheit zu verknüpfen und auf diese Weise den Stress allmählich zu reduzieren. Umgekehrt sind wir dazu fähig, Freudegefühle direkt mit großem Stress zu verknüpfen und uns dadurch die Freude wieder zu nehmen.

Regel 4: Beobachte in allen Lebensbereichen, wo Du Begegnungen verschiedener Bestrebungen, Ziele, Wünsche, Bedürfnisse entdeckst.

Wir kennen es intensiv aus dem Straßenverkehr. Wenn bei Kreuzungen die Autos, Motorräder, Fahrräder oder Fußgänger aufeinandertreffen, gibt es entweder eine Ampel, die den Verkehr regelt, oder es gibt Schilder, oder es gibt die Verkehrsregel „rechts vor links“. Wenn auch *diese* Verkehrsregel nicht greift, dann winken sich die Verkehrsteilnehmerinnen gegenseitig zu und verständigen sich, **wer Vorrang bekommt und wer für den anderen wartet**. Oder jemand fährt einfach los und hofft, dass die anderen warten.

Genau diese Kreuzungen gibt es auch im täglichen Leben, wenn Menschen mit ihren unterschiedlichen Wünschen und Zielen aufeinandertreffen und sich die unterschiedlichen Ziele gegenseitig behindern. Entweder können sich dann die Beteiligten einigen und sie klären miteinander, **wer Vorrang bekommt und wer für die andere Person wartet oder sie sogar bei ihrem Ziel unterstützt**, oder es gibt Konflikte. Bei dieser Regel 4 geht es zunächst einmal nur darum, diese Kreuzungen, diese Begegnungen verschiedener Bestrebungen bewusst zu entdecken. Dazu gehört auch, dass es in Euch selbst verschiedene Bestrebungen geben kann, die sich kreuzen und zu unangenehmen Gefühlen führen, zu inneren Konflikten. Einfach nur aufdecken: „Aha – hier sehe ich eine Kreuzung. Hier beobachte ich eine Begegnung von mindestens zwei unterschiedlichen Bestrebungen.“

Im Folgenden zähle ich drei Möglichkeiten auf, mit denen Ihr mit einer solchen Kreuzung umgehen könnt:

4 A: Die Glückszelle

In der Glückszelle einigen wir uns darauf, welcher Mensch mit seiner Bestrebung, mit seinem Ziel oder Wunsch oder Bedürfnis oder mit seiner Vision Vorrang bekommt. Den Menschen, der Vorrang bekommt, nenne ich den „Spieler“. Er steht mit seinem Ziel nun im Mittelpunkt. Die anderen stehen dem Spieler gerne als Mitspieler zur Verfügung und unterstützen den Spieler in seinem Ziel, damit er sein Ziel möglichst gut erreichen kann.

Der Spieler kennt sein Ziel am besten. Er hat die **Klarheit**. Weil die Regel 1 gilt, dass wir alle einzigartig und unterschiedlich sind, kann niemand das Ziel des Spielers so gut kennen, wie der Spieler selbst. Alle würdigen den Spieler als Zielkenner. Deswegen kann nur er immer wieder geduldig den Mitspielern **sein Ziel beschreiben** und immer wieder neu erklären. Dabei weiß er immer, dass seine Beschreibungen niemals hundertprozentig so beim anderen ankommen, wie er selbst es gemeint hat. Weil wir alle einzigartig sind, macht sich jeder sein eigenes einzigartiges Bild vom Ziel des Spielers und ist immer wieder auf neue Erklärungen vom Spieler angewiesen.

Der Spieler weiß und fühlt am besten, ob eine Hilfe von Mitspielern seiner Zielerreichung hilft oder nicht. Deswegen gibt er liebevolle und geduldige **Anweisungen**, was er für das Ziel braucht, und er **wertet** und **korrigiert** freundlich, wenn etwas nicht zum Ziel passt.

Die Mitspieler haben beim Helfen eine **natürliche Grundunsicherheit**, weil sie niemals das Ziel des Spielers genau kennen werden (Regel 1). Sie sind sich immer unsicher, wie das Ziel des Spielers genau ist und was ihm hilft und was nicht. Deswegen stellen sie immer wieder **Fragen** über das Ziel und fragen auch, ob ihre Hilfe auch wirklich hilft. Und wenn sie Ideen haben, wie man das Ziel vielleicht noch verbessern könnte oder wie man das Ziel besser erreichen könnte, dann stellen die Mitspieler ihre Ideen dem Spieler als **unsichere Angebote** zur Verfügung. Und der Spieler wertet, ob das Angebot für ihn zieldienlich ist oder nicht. Die Mitspieler würdigen mit ihrer natürlichen Grundunsicherheit den Spieler als Zielkenner.

In der Mitspieler-Rolle taucht das Phänomen der „**Resonierenden Empfindung**“ auf. Personen können sich in den Spieler und sein Ziel einfühlen und sich „in Resonanz“ zum Spieler befinden (= Empathie). Allerdings muss auch das immer wieder durch Nachfragen überprüft werden, ob „richtig“ gefühlt wird. Das kann nur der Spieler beantworten.

4 B: Die klare Unterscheidung

Wenn sich verschiedene Bestrebungen begegnen, es entsteht eine Kreuzung 4, dann besteht die Möglichkeit, dass jemand darauf reagiert mit der Aussage: „Für dein Ziel stehe ich leider nicht zur Verfügung“. Oder jemand sagt: „Zu meinem Ziel passt dein Ziel leider nicht dazu.“

Entweder schafft diese klare Unterscheidung eine Klarheit, mit der alle Beteiligten gut umgehen können. Dann war es in dieser Situation einfach nur nötig, diese klare Unterscheidung auf den Tisch zu legen und alles sortiert sich um diese Unterscheidung herum neu. Oder die klare Unterscheidung führt dazu, dass eine Person ihr Ziel durchsetzt und die andere Person sie gewähren lässt, ohne bei dem Ziel mitzumachen. Man gibt der ersten Person einfach Vorrang, ohne sie bei ihrem Ziel zu unterstützen.

Oder die klare Unterscheidung führt dazu, dass alle Beteiligten auch weiterhin an ihren eigenen Zielen festhalten und sie gleichzeitig durchsetzen wollen. Dann entsteht ein Konflikt, ein Kampf, im schlimmsten Fall Krieg. Die Intensität dieses Kampfes zeigt, wie intensiv die Beteiligten an ihren eigenen Zielen und Gleichgewichten festhalten. Und sie halten an ihren Zielen fest, weil sie alle einen eigenen Verlustschmerz vermeiden wollen. Dieser Verlustschmerz würde auftauchen, wenn sie von ihrem Ziel loslassen müssten. Das Vermeiden von Verlustschmerz auf allen Seiten kann also zu einem Krieg führen.

Wenn jemand sagt: „Ich stehe dir für dein Ziel leider nicht zur Verfügung“, dann begibt er sich selbst dadurch in die **Nicht-Spieler-Rolle**. „Ich mache bei dir nicht mit.“ Oder wenn jemand sagt: „Zu meinem Ziel passt das, was du willst, leider nicht dazu“, dann gibt derjenige dem anderen bezogen auf das eigene Ziel die Nicht-Spieler-Rolle.

Es kann sein, dass beide gut damit umgehen können und kein Verlustschmerz ausgelöst wird. Wenn aber eine Person dadurch ein Verbundenheitsgefühl verliert, fühlt sie durch diese klare Unterscheidung nun ein Verlustschmerz. Deshalb habe ich dieser Möglichkeit B den Untertitel gegeben: „**mögliche Schmerzfabrik**“.

Diesen Verlustschmerz kann man dann mit der Möglichkeit C wieder zu heilen beginnen. **C ist die „mögliche Heilungsfabrik“**.

4 C: Die allumfassende Verbundenheit

Ich habe für mich entdeckt: Immer, wenn ich eine Verbundenheit verliere, weil sich jemand distanziert oder weil wir uns unterscheiden oder unterschiedliche Wege gehen, dann habe ich die Möglichkeit, eine **übergeordnete Einheit** zu suchen, eine neue **übergeordnete Verbundenheit**. Und wenn ich die gefunden habe, geht es mir wieder gut und mein Verlustschmerz kann sich verarbeiten und in der neuen Verbundenheit auflösen.

Eine Verbundenheit können wir im Kontakt mit einem liebevollen verständnisvollen Menschen erleben, der uns das Gefühl von tiefer Verbundenheit gibt. Wir können das Gefühl von Verbundenheit durch Erfahrungen mit etwas Höherem erleben (Universum, Gott, Quelle allen Lebens, Höheres Selbst ...). Zudem haben wir in unserer Kindheit selbst eine tiefe Verbundenheit mit unserem Lieblingskuscheltier gelebt. Wir sind also in der Lage, in unserer Vorstellung selbst das Gefühl einer tiefen Verbundenheit herzustellen – unabhängig davon, ob es von unserem Umfeld (zurück)kommt. Wir können eine tiefe Verbundenheit zu Gegenständen herstellen – also auch zu allem anderen, und damit auch zu allen Menschen. Es ist nur die Frage, ob wir die Verbundenheit zu allen Menschen herstellen *wollen*. Aber **die Fähigkeit dazu haben wir**.

Diese allumfassende Verbundenheit habe ich im NeuroSonanz-Modell die **Alles-Spieler-Rolle** genannt. In dieser Rolle können wir sagen: „... und auch das gehört jetzt dazu.“ Dabei gehört es auch dazu, dass klar unterschieden wird und Trennungen formuliert werden. Der Ausschluss gehört zum großen Ganzen genauso dazu. Die Möglichkeit B (Die klare Unterscheidung) gehört also auch dazu.

Wie könnt Ihr jetzt das Spiel spielen?

Lernt die Regeln mithilfe der Eselsbrücken im Video auswendig und erklärt sie Euch gegenseitig. Dann könnt Ihr Euch dabei gegenseitig korrigieren. Seid Ihr Euch bei der Erklärung einer Regel nicht einig, dann könnt Ihr die richtige Beschreibung noch einmal aus dem Video holen oder aus dieser PDF-Datei. Durch diesen Austausch stellt Ihr allmählich eine immer stimmigere Resonanz zu den Spielregeln her, ein immer besseres Spiel-Gleichgewicht.

Bei jeder Situation im Alltag, die Euch auffällt, könnt Ihr nun überlegen, welche Regel-Zahl oder -Ziffer zu dieser Situation passen könnte. Ihr könnt auch mehrere Zahlen und Ziffern aussprechen. Denn man kann eine Situation auch aus verschiedenen Perspektiven betrachten oder in einer Situation verschiedene Aspekte erkennen.

Und wenn Ihr Zeit habt, könnt Ihr Euch darüber austauschen, warum Ihr welche Zahl oder Ziffer genannt habt und worauf Ihr das genau bezieht. Auf diese Weise könnt Ihr das Leben neu und schnell analysieren, auf den Punkt bringen und möglicherweise auch schnell eine Situation verändern und in ein nächst besseres Gleichgewicht bringen. 😊

Link zum ausführlichen Video (66 Minuten) „Glückliches Zusammenspiel überall! – Aktiv das NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzept umsetzen“:

<https://www.youtube.com/watch?v=g5H5nkqoLoQ>

Link zum gekürzten Video (41 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=zr63X6EsCXg>

Hier unten folgen die Spielregeln 5, 6 und 7 aus dem nachfolgenden Video:
Der Nährboden für optimale Potenzialentfaltung – „Supertalente“ überall!

<https://www.youtube.com/watch?v=6swnPtGIPKM>

Weitere Spielregeln

zur freien Potenzialentfaltung

Regel 5: Ich gebe in allen 5 Rollen **mein Bestes – voller Freude, Spaß und Begeisterung!**

Es geht um folgende Rollen: Spieler-Rolle, Mitspieler-Rolle, Nicht-Spieler-Rolle, Alles-Spieler-Rolle, Beobachter-Rolle.

Wenn Du alle Rollen ein wenig kennengelernt hast und weißt, um was es sich bei der jeweiligen Rolle dreht, dann weißt Du auch, wie Du in jeder Rolle Dein Bestes geben kannst. Schon der Gedanke daran, dass Du das Ziel verfolgst, in jeder der fünf Rollen Dein Bestes geben zu wollen, kann äußerst motivierend wirken und unangenehme Gefühle im Alltag blitzschnell verwandeln – in jeder Situation.

Hier kannst Du die Rollen des NeuroSonanz-Modells noch ausführlicher kennenlernen:

https://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_NeuroSonanz-Modell.html

<https://das-metakonzept.de/metakonzept.html>

https://youtu.be/yH8GoN_hvjI

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVBKTMgbTrtCCweQ1VLDW8mdSSyM2qhMO>

Regel 6: Jede Wertung ist immer auf das Ziel/die Absicht/die Bestrebung von der Person bezogen, die gerade wertet.

Jede Wertung ist selbstbezogen. Wenn ein Mensch etwas bewertet, ist kein anderer Mensch schuld an dieser Bewertung. Niemand kann etwas dafür, welches Ziel wir verfolgen. Und niemand kann etwas dafür, wie intensiv wir an diesem Ziel festhalten. Also kann auch niemand etwas für unsere Bewertung, die wir bezogen auf unser eigenes Ziel aussprechen. Nur wir selbst bestimmen bewusst oder unbewusst, wonach wir streben wollen, welche Ziele, Bedürfnisse, Wünsche, Visionen, Moralvorstellungen und welche sonstigen Bestrebungen wir haben. Und wir bestimmen, wie intensiv wir an einem Ziel festhalten, also wie dringend es für uns ist oder wie tolerant wir damit umgehen und ein Ziel vielleicht auch loslassen. Das bedeutet also auch, dass wir allein für unsere Wertungen und für die *Dringlichkeit* unserer Wertungen *verantwortlich* sind. Gleichzeitig können wir nichts für die Bewertungen anderer – und brauchen sie nicht mehr persönlich zu nehmen.

Regel 7: Ich beobachte, worauf ich jetzt gerade meine Aufmerksamkeit gelenkt habe, und ich bestimme frei, worauf ich sie als nächstes lenke.

Wir beobachten, was sich gerade in unserem äußeren oder inneren Blickfeld befindet. Schauen wir auf etwas Äußeres? Oder auf Gedanken oder innere Bilder? Und dann bestimmen wir neu, was sich als nächstes in unserem Blickfeld befinden soll. Unsere Potenzialentfaltung findet genau im Blickfeld unserer Aufmerksamkeit statt. Unsere Aufmerksamkeit ist wie die Sonne und die Gießkanne zugleich und lässt unsere Neuronen und unsere Verbindungen genau dort sprießen, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken. Wir lernen immer, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas lenken.

Wir können auch unsere Aufmerksamkeit von etwas Schmerzvollem auf etwas Schönes lenken. Oder sogar beides miteinander verknüpfen und auf diese Weise das Schmerzvolle entlasten (denke an Regel 3). Wir können eine schmerzvolle Situation erinnern und uns gleichzeitig vorstellen, wie diese Situation im optimal gelösten, stressfreien Zustand abgelaufen wäre. Wie hätten sich alle im optimalen Zustand verhalten? Diese positive Vorstellung entlastet die Erinnerung an die schmerzvolle Situation.

Siehe dazu auch den Text über die positiven Denk-Alternativen hier:

https://www.lebensfreude-projekt.de/Lebensfreude-Training_Schritt_2.html

Diese Regeln 5, 6 und 7 sind ausführlich in folgendem Video zu finden:

Der Nährboden für optimale Potenzialentfaltung – „Supertalente“ überall!

<https://www.youtube.com/watch?v=6swnPtGIPKM>

Viel Freude, Spaß und Begeisterung mit diesen Regeln und Möglichkeiten

wünscht Euch Euer

Olaf