

Olaf Jacobsen

Dein Gehirn deutet

Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst,
ändert sich (fast) alles!

- Leseprobe -
(„Verbundenheit &
Hilfslosigkeit“)

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.

© 2023 Olaf Jacobsen Verlag
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
www.olaf-jacobsen-verlag.de

Das Werk einschließlich all seiner Teile, **also auch diese Leseprobe**, ist urheberrechtlich geschützt.

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

Cover-Foto: Ulrike Leone, walnut-3072652,
abgerufen von pixabay.com am 8.2.2023

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-78-6 (Broschur)
ISBN 978-3-936116-79-3 (E-Book PDF)

Inhalt

Gebrauchsideen

Das Persönliche

Das sinnvolle Schutz-Netzwerk im Gehirn

Das befreite Potenzial

Natürliche Unsicherheit

Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand

Authentizität

Meine Ausbildungen

Vier Aspekte meines Menschenbildes

Bist du Gast oder zu Hause?

Zu Gast bei Fremden

Bei sich zu Hause

Unser natürliches Streben

Natürliche Bewertungen

Die zielbezogene Wertung

Das Streben hinter den Wertungen

Die Glückszelle

Die Basis der Glückszelle

Die Glückszelle in der Schule

Wo finden wir die Glückszelle im Alltag?

Das Potenzial hinter einem Abwehrgedühl

Unsere tiefe Verbundenheit zu allem

Ich weiß, dass ich nichts weiß

Deuten, um zu wissen

Das Streben danach, Energie zu sparen

Unser Gehirn deutet

Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit

Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit

Deine Menschenwürde

Eine klare Definition

Was ist eine Entwürdigung?

Unbewusste Angriffe auf die Würde

Ein lösender Umgang mit einer Entwürdigung

Was genau ist „mensenunwürdig“?

Mehr Potenzialentfaltung

Wie retten wir die Erde?

Das rettende Chaos?

Der World Climate Contest

Wahlmöglichkeiten für dein Gehirn

Begegnungsknoten

Wie Wahlmöglichkeiten dein Gehirn beglücken

Erhöhung von Wahlmöglichkeiten überall

Unendliche Auswahl durch Deutungsfreiheit

Mein Schutz-Netzwerk befreit mein Potenzial

Danke

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

Empathisches NeuroSonanz®-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buch-Wahlmöglichkeiten

Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit

Du kannst durch folgende Deutungen/Sichtweisen, die du in diesem Buch bereits kennengelernt hast, mehr innere Unabhängigkeit leben:

1. Andere Gehirne

Jeder Mensch hat ein anderes Gehirn und deutet das Leben anders als du. Grundsätzlich. Es gibt niemals absolut gleiche Sichtweisen. Es gibt vielleicht gleiche Formulierungen. Gleiche Aussagen. Aber die inneren Vorstellungen, die Auslegungen, die Deutungen von Worten unterscheiden sich immer – wenn manchmal auch nur gering. Diese Unterscheidung zeigt bereits unsere grundsätzliche **Unabhängigkeit**. Wir können in unseren Gehirnen niemals wirklich absolut „gleichgeschaltet“ werden. Wir bleiben immer unabhängig voneinander.

2. Zuhause sein

Du kannst jetzt deuten, dass du die Fähigkeit hast, dich allein (auf einer Insel) auf deine eigenen Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Sichtweisen zu konzentrieren. Du weißt, wie es sich anfühlt, mit dir allein in deinem Zuhause zu sein und dich frei zu fühlen, deine Wohnung so zu gestalten, wie es dir gefällt. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit vollständig im Kontakt mit dir selbst, dann spürst du wesentlich mehr Klarheit und gleichzeitig **Unabhängigkeit** als in den Momenten, in denen du dich auf die Ziele und Bewertungen anderer Menschen konzentrierst.

3. Chef:in deines (Er)Lebens

Du kannst deuten, dass du sowieso immer Chef:in deines (Er)Lebens bist. Du kannst innerhalb deines Gehirns am klarsten fühlen, was du willst und was dementsprechend für dich gut ist und was nicht, was angenehm ist und was nicht, was zu deinem

Weg passt und was nicht, welche Deutung für dich stimmig ist und welche nicht. Auch wenn du dich anderen Menschen zur Verfügung stellst oder scheinbar stellen musst, hast du das letztendlich doch selbst entschieden. Mindestens dein Überlebenswille steckt dahinter. Und dein Wohlfühlwille. Vielleicht auch dein Mitgefühl für dein Gegenüber und dein Wille, dem anderen so gut wie es geht zu helfen und dein Bestes zu geben. Du hast immer ein eigenes vom Umfeld unabhängiges Ziel, mit dem du dich selbst dazu bringst, dich anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Dieser übergeordnete Wille in dir ist ebenso **unabhängig** von deinem Umfeld. Hier befindest du dich immer in deinem eigenen (inneren) Zuhause.

4. Zurück nach Hause kommen

Fühlst du dich trotzdem mal eine Zeit lang von deinem Umfeld abhängig, hast das Gefühl, innerlich nicht bei dir zu Hause sein zu können, dann hast du die Möglichkeit zu denken oder zu sagen: „Danke für dein Angebot“ oder „Danke für euer Angebot“. Dadurch deutest du alles, was du gerade mit deinem Umfeld erlebst, als „Angebot des Umfeldes an dich“ um. Dein Umfeld ist bei dir in deinem Leben „zu Gast“ und bietet dir Hilfe für deine Lebensziele an. Dir als Chef:in wird angeboten, diese Situation jetzt erleben zu können. Und du bist **unabhängig** und frei zu entscheiden, wie du als Chef:in damit (innerlich) umgehen möchtest. Durch diesen Satz oder Gedanken („Danke für das Angebot“) wird dir dein inneres Zuhause wieder bewusst.

5. Ziel-Regler

Du bist frei und **unabhängig**, deine Gefühle zu steuern, indem du deinen inneren Ziele-Regler benutzt. Als Erstes spürst du in dich hinein und fragst dich, welches Ziel / welcher Wunsch in dir gerade besonders stark wirkt. Du machst dir bewusst, dass Wünsche und Wertungen (Gefühle) immer miteinander verkop-

pelt sind. Du beobachtest, wie sich deine Wertung und dein Gefühl verändern, wenn du an diesem Wunsch ganz besonders festhältst und ihn *unbedingt* erfüllt haben möchtest. Anschließend lässt du deinen Wunsch etwas lockerer („... ist nicht ganz so wichtig ...“). Wie reagiert dein Gefühl darauf? Und wie fühlt es sich an, wenn du deinen Wunsch für einen bestimmten Zeitraum komplett loslässt? Vielleicht für ein paar Minuten, ein paar Stunden oder für einen Tag? Von dieser Steuerung deiner Gefühle kann dich niemand abhalten. Keiner kann dir vorschreiben, wie stark du an deinen Zielen festhältst, wie locker du sie lässt oder ob du sie komplett loslässt. Du bist vollständig frei in dieser Entscheidung. Hierdurch kannst du dir deine **Unabhängigkeit** von deinem Umfeld ebenso bewusst machen.

Wie kannst du dich gleichzeitig während deiner Unabhängigkeit persönlich mit etwas oder mit jemandem tief verbunden fühlen?

An dieser Stelle knüpfe ich nun an das Thema am Ende des dritten Kapitels an: „*Unsere tiefe Verbundenheit zu allem*“, und ich zeige dir, wie du mit deiner Verbundenheit deine Verlustschmerzen ausbalancieren oder nachträglich heilen kannst.

Wie kannst du eine Verbundenheit herstellen? Das funktioniert mithilfe des „Kuscheltier-Effekts“, wie ich es nenne. Diesen Kuscheltier-Effekt kannst du leichter, kreativer und freier einsetzen, wenn du deuten kannst, dass wir Menschen sowieso alle mit unseren Gehirnen deuten. Jeder unabhängig auf seine Weise.

Was ist der Kuscheltier-Effekt?

Wir Menschen haben eine ganz eigenartige Gabe. Diese Gabe oder Begabung, die wir von Geburt an haben, hat folgende Nebenwirkung: Wir nehmen einen Gegenstand, beispielsweise ein Kuscheltier, und stellen in uns eine tiefe Verbundenheit zu

diesem Gegenstand her. Und dann kommt ein anderer Mensch, nimmt uns diesen Gegenstand weg und wir fühlen dadurch einen tiefen Verlustschmerz.

Es gibt andere Gegenstände in unserem Leben, die uns ein anderer Mensch wegnehmen könnte, und es löst in uns überhaupt keinen Schmerz aus. Stell dir vor, du gehst einkaufen und holst einen Käse. Eingeschweißt. Zu Hause packst du den Käse aus und legst ihn in eine mit einem Deckel verschließbare Glasdose in den Kühlschrank. Die ursprüngliche Plastikverpackung vom Käse ist ein Gegenstand. Was tust du? Du wirfst diesen Gegenstand einfach weg, ohne dass dir das weh tut. Abgesehen von deinen Gedanken an die Umwelt.

Nun stell dir vor, dein kleines Kind sieht diese Verpackung, holt sie sich und beginnt damit zu spielen. Ohne dass du es mitbekommst. Irgendwann später entdeckst du es, willst diese Verpackung wegwerfen, doch dein Kind will das nicht und schreit. Es hat zu diesem Gegenstand eine innere Verbundenheit hergestellt.

Seit Beginn unseres Lebens haben wir die Gabe, eine Verbundenheit zu einem bestimmten ausgewählten Gegenstand herzustellen. Bei Kuscheltieren wird das besonders deutlich. Deswegen nenne ich diese Gabe auch den Kuscheltier-Effekt.

Deuten können wir diese Gabe dadurch, dass wir nach Geburt als Baby eine natürliche tiefe Verbundenheit zu unserer Mutter und unserem Vater besitzen. Diese Verbundenheit ist für unser Überleben wichtig. Wenn wir diese Verbundenheit nicht mehr spüren können, weil die Eltern abwesend sind, spüren wir einen Verlustschmerz, der uns schreien lässt. Dadurch signalisieren wir den Eltern, dass wir nach Sicherheit und Geborgenheit durch Nähe streben. Diese Verbundenheit lässt sich auch auf angenehme Gegenstände übertragen, die das Nähe-Gefühl zur Mutter

oder zum Vater zumindest teilweise ersetzen können, wie z. B. ein Kuschtier.

Werden wir erwachsen, dann behalten wir diese Gabe weiterhin. Hast du auch noch bestimmte Gegenstände aus deiner Kindheit aufbewahrt? Oder wenn du etwas Schönes wiederentdeckst, das du aus deiner Kindheit kennst, wie reagierst du dann? Du könntest ganz begeistert reagieren, weil es in dir wundervolle Kindheits-Gefühle in Form von tiefer Verbundenheit auslöst.

Der Kuschtier-Effekt ist folgender: **Wir sind dazu in der Lage, zu einem Gegenstand eine tiefe Verbundenheit herzustellen, ohne dass dieser Gegenstand auch zu uns eine tiefe Verbundenheit herstellt.** Unsere Gabe, eine tiefe innere Verbundenheit herzustellen, beruht also *nicht* auf Gegenseitigkeit. Schließlich hat ja auch die Käse-Folie keine Verbundenheit zum Kind hergestellt.

Du kennst diesen Zusammenhang auch aus deiner Erwachsenenwelt: Das wundervolle Haus, das du dir gekauft oder gemietet hast. Das tolle Auto, mit dem du total gerne fährst. Die Fotos eurer Hochzeit. Der Pokal, der für deinen Sieg steht. Alles nur Gegenstände. Aber *du* hast eine tiefe innere Verbundenheit dazu hergestellt.

Das bedeutet: Dein deutendes Gehirn hat die natürliche Gabe, letztendlich zu allem auf dieser Welt eine tiefe Verbundenheit herzustellen. Und wenn *das* geht, dann kannst du auch zu anderen Menschen, z. B. zu Schülerinnen und Schülern, zu Kolleginnen und Kollegen oder zu vorgesetzten Personen, eine tiefe Verbundenheit herstellen – und zwar **ohne jegliche Gegenleistung!** Und auch unabhängig davon, wie die anderen Menschen sich verhalten (haben).

Natürlich stellt sich die Frage, ob du selbst das *willst*. Zumindest hast du die Fähigkeit dazu. Und diese Fähigkeit, in sich selbst eine Verbundenheit zu etwas Äußerem herzustellen, ist ein unglaublich machtvolles Deutungs-Werkzeug, um deine eigenen Gefühle ausgleichend zu beeinflussen. Mit dieser Fähigkeit kannst du deine Resilienz stärken. Niemand kann dich davon abhalten. Hier sind deine Gedanken und Gefühle ebenso absolut unabhängig und frei.

Besonders wenn ein anderer Mensch sich so verhält, als hätte er seine komplette Verbundenheit zu dir beendet. Er distanziert sich von dir. Er trennt sich innerlich oder äußerlich von dir oder im schlimmsten Fall: Dieser Mensch beschimpft dich und wertet dich ab. Du hast das Gefühl: Wenn du ein Gegenstand wärst, dann würde der andere dich wie eine Käseverpackung einfach wegwerfen.

So etwas ist ein absolut schmerzhafter Verlust von Verbundenheit zu dem anderen. Ein tiefer Verlustschmerz.

Und nun hast du die natürliche Gabe, dieses Erlebnis *sofort* innerlich auszugleichen. Du kannst wieder zu einem neuen inneren Gleichgewicht finden, indem du *nicht* das Verhalten des anderen imitierst und *nicht* in Resonanz zum anderen gehst, indem du ihn also *nicht* ebenso beschimpfst und *nicht* sein Verhalten abwertest, weil es dir weh tut und du ihn nun auch wegwerfen willst. Du gehst *keine* innere Distanz zum anderen ein.

Sondern du nutzt deine tiefe innere Gabe, zum anderen und zu seinem schmerzvollen Verhalten eine **tiefe Verbundenheit** herzustellen. Was dazu führt, dass du selbst keinen Verlust von Verbundenheit mehr fühlen musst, weil du selbst eine neue Verbundenheit von dir aus herstellst und deutest und lebst und fühlst.

Und jetzt kommt's! Ganz wichtig: Bei diesem Herstellen einer tiefen Verbundenheit geht es *nicht* darum, den *anderen* dadurch auf irgendeine Weise zu belohnen. Das hat auch nichts mit „Liebe“ zu tun. Sondern einzig damit, dass du dein *eigenes* Gefühl wieder ausgleichst. Das kannst du nämlich auch heimlich tun. Und vielleicht kannst du dann auch erleben, gegenüber Menschen, die du nicht magst, Mitgefühl für ihr Schicksal spüren zu können.

Das Herstellen einer tiefen Verbundenheit ist ein sehr machtvolles Werkzeug für deine Resilienz, für den inneren Ausgleich ganz vieler Situationen – die fast alle mit Verlust von Verbundenheit zu tun haben. Situationen, die dich zuerst emotional instabil fühlen lassen.

Sobald du merkst, dass du emotional umzukippen beginnst, lenkst du sofort dagegen und stellst mithilfe der Deutungskraft deines Gehirns eine innere Verbundenheit zu deinem verschmerzten Gegenüber her – und damit ein neues emotionales Gleichgewicht in dir selbst.

Natürlich kannst du dann immer noch gegenüber dem verletzenden Verhalten des anderen Menschen Grenzen setzen. Aber du machst es wesentlich gelassener, klarer und freundlicher. Vielleicht sogar mit einer gewissen liebevollen Fürsorge. Ohne Ärger oder Abwehrgefühle.

Probiere es aus. Stell dir z. B. heimlich vor, der andere ist dein Lieblingskuscheltier. Oder du sagst dir innerlich den Satz: *„Wir sind tief miteinander verbunden – egal, was du machst und sagst oder wie distanziert du dich verhältst. Wir sind verbunden.“*

Nachdem mir selbst diese Deutungs-Gabe bewusst geworden war, bin ich ein paar Tage später auf der Autobahn acht Stunden lang von Karlsruhe nach Norddeutschland gefahren. Das war

meine *entspannteste* Autofahrt, die ich bis dahin erlebt hatte. Absolut stressfrei. Denn ich habe zu jedem, der sich im Straßenverkehr unmöglich verhalten hat, sofort eine innere Verbundenheit hergestellt und habe die Fürsorge-Rolle eingenommen. Ich habe mich fürsorgend und vorausschauend gekümmert und z. B. einem hinter mir heranbrausenden Autofahrer so schnell wie möglich Platz gemacht. Ich fühlte mich dabei tief mit ihm verbunden, fühlte mich komplett gelassen, ausgeglichen und rücksichtsvoll – und sogar zuvorkommend. Einfach genial!

Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit

Es gibt einen schwierigen Moment im Leben, in dem wir uns nicht an all diese eben aufgezählten Wahlmöglichkeiten erinnern können. Es fallen uns keine Möglichkeiten ein, wie wir uns unabhängig und verbunden fühlen können. Das ist ein Moment, in welchem wir uns an eine andere Person komplett anpassen. Wir passen uns an ihre Regeln an, wenn wir bei ihr „zu Gast“ sind und ihren Zielen und Vorstellungen Vorrang geben. Wir ordnen uns unter. In dieser Gast-Rolle erlauben wir uns oft nicht, gleichzeitig auf unsere eigenen Bedürfnisse und auf unser Wohlfühl zu achten.

Noch schwieriger wird die Situation, wenn die andere Person sogar dominant auftritt, streng und hart wird, einen vorwurfsvollen Ton entwickelt, als ob sie irgendwie „im Recht“ sei. Sie ist auf ihre eigenen Wünsche konzentriert und fordert von uns ein anpassendes Verhalten. Wir „sollen“ uns so verhalten, wie es für sie stimmig ist. Oder sie setzt uns eine klare Grenze, schließt uns aus, sagt uns ab, vielleicht sogar in abwertendem Tonfall („Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben!“). Durch dieses Verhalten angeregt fühlen wir uns oft wie in einer „Opfer-Rolle“. Es löst Stress

in uns aus. Wir fühlen uns irgendwie „klein“, untergeordnet, unsicher.

Vielleicht redet die Person auch über uns und wir merken, dass sie sich ein total falsches Bild von uns macht. Oder wir merken an ihrer Reaktion uns gegenüber, dass sie uns irgendwas unterstellt, was gar nicht stimmt. Wir sind doch ganz anders, als sie denkt, wie wir sind. Wir haben doch ganz andere Sachen gesagt oder etwas ganz anders gemeint, wie sie es jetzt auffasst. Sie missversteht uns völlig – und auf dieses Missverständnis reagiert sie komplett unnötig im Moment mit heftiger Wertung oder „angreifender Verteidigung“.

In so einer Situation passt es überhaupt nicht, dass wir denken, wie unterschiedlich unsere Gehirne sind, oder dass wir uns als Chef:in unseres Lebens permanent innerlich „zu Hause“ fühlen oder uns bei der anderen Person für ihr „Angebot“ bedanken oder unseren Ziele-Regler ganz nach unten schrauben und alle eigenen Wünsche für eine Zeit vollständig loslassen. Kein Gedanke an unsere Unabhängigkeit löst unser Stressgefühl auf. Auch die Möglichkeit, zu unserem Gegenüber eine tiefe Verbundenheit herzustellen, haben wir vergessen. Denn wir sind vollständig auf das distanzierende Verhalten und auf die Missverständnisse der anderen Person konzentriert. Sie steht mit ihrem aktuellen Bewertungsmaßstab im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Wir selbst fühlen uns unsicher und angepasst – auf ganz natürliche Weise, denn wir befinden uns ja in der Gast-Rolle, also sozusagen „im Zuhause“ der anderen Person. Und wenn sie sich auch noch streng verhält, dann fühlen wir zusätzlich zur Unsicherheit und Anpassung einen Stress. Vielleicht wollen wir uns auch rechtfertigen und verteidigen und alles richtigstellen und klären. Aber auch damit befinden wir uns immer noch in der Gast-Rolle, denn die Deutungen der anderen Person

stehen über allem und bestimmen alles. Wir stecken irgendwie fest – wie in einer Art „Problem-Trance“.

Noch tiefer rutsche ich in die ganze Situation rein, wenn ich eventuell auch noch denke, dass die andere Person Recht hat. Sie regt sich zu Recht über mich auf, weil ich tatsächlich einen Fehler gemacht habe. Dabei weiß ich überhaupt nicht, wie ich sie wieder beruhigen oder besänftigen oder gar „öffnen“ kann. Ich bin komplett ratlos ... hilflos.

Und genau in dieser Hilflosigkeit steckt eine Lösungsmöglichkeit, die ich dir jetzt anbiete. Ich lade dein Gehirn zu einer Umdeutung deiner Hilflosigkeit ein. Wenn diese Umdeutung für dich stimmig ist, wirst du merken, dass die Deutungskraft deines Gehirns an dieser Stelle Wunder bewirken und dich aus deiner Hilflosigkeit herauskatapultieren kann.

Schau dir einmal dieses Wort an: „Hilflosigkeit“. Du fühlst dich hilflos. Ohne Hilfe. Keiner hilft dir. **Dein** Ziel zu erreichen!

Du bist gar nicht in der Opfer-Rolle oder als Gast im Zuhause einer anderen Person. Du bist in deinem eigenen Zuhause, hast ein eigenes Ziel vor Augen, kannst es aber nicht erreichen und brauchst deshalb Hilfe, die du nicht bekommst. Nur allein in *diesen* Momenten entsteht das Gefühl von Hilflosigkeit: Du brauchst bei einem *eigenen* Ziel Hilfe, die du gerade nicht bekommst.

Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Es ist vollkommen normal, dass du dich hilflos fühlst, wenn du Hilfe brauchst und sie gerade noch nicht bekommst. An dieser Hilflosigkeit ist erst einmal nichts falsch. Lass uns aber die spezielle Situation mit der dominanten Person noch weiter anschauen:

Welches Ziel hast du im Kontakt mit der dominanten Person? Du hast das Ziel, dass die andere Person sich freundlich und offen verhält und dich so sieht, wie du wirklich bist. Du möchtest

dich dadurch endlich wieder wohl fühlen. Dein Ziel ist, die andere Person zu „öffnen“. Für *deine* Ziele, für *deine* Wünsche, für *deine* Bedürfnisse. Dein Ziel ist, dass dein Gegenüber *dich* versteht. Und das Wichtige dabei ist: Du hast die andere Person gar nicht gefragt, ob sie dir überhaupt zur Verfügung stehen möchte, ob sie dir helfen will, dein Wohlgefühl zu erreichen, ob sie also dir und deinem Ziel gegenüber in die Gast-Rolle gehen möchte und sich deinen Bedürfnissen anpasst. Dein Wunsch, die andere zu „öffnen“ und für dich zu gewinnen, ist so gesehen also eine **Grenzüberschreitung** von dir. Eine Entwürdigung. Dein Hilflosigkeitsgefühl gegenüber einer anderen scheinbar „verschlossenen“ Person entwürdigt sie, weil du sie in ihrem gegenwärtigen Sein, Denken und Handeln verändern *willst*.

Dabei ist diese Person gar nicht verschlossen. Sie zeigt dir ganz offen ihre Gefühle, ihre Grenzen, ihre Wertungen, ihre Deutungen und damit ihr Schutz-Netzwerk in ihrem Gehirn. Nur - dir gefällt das nicht, weil es sich für dich nicht gut und nicht stimmig anfühlt, was sie macht und sagt. Bezogen auf *dein* Ziel ist die andere Person „verschlossen“. Die Bezeichnung „verschlossen“ ist also eine Bewertung aus *deiner* Perspektive.

Wenn ich behaupte, dass dein Hilflosigkeitsgefühl gegenüber einer anderen dominanten Person eine Entwürdigung dieser Person ist, was wäre dann eine Würdigung? Die andere Person vollständig in ihrem Verhalten zu respektieren und zu würdigen. Und das heißt *nicht*, dass du dieses Verhalten aushalten musst, denn das würde ja heißen, dass du dich nun in der Gast-Rolle dem anderen zur Verfügung stellst. Sondern du kannst gleichzeitig, während du den anderen in seinem Verhalten und in seinem aktuellen Sein würdigst, deine eigenen Entscheidungen fällen. Du kannst deine Grenzen setzen und *ohne Hilfe* klar entscheiden, dass sich das gerade nicht gut für dich anfühlt und du dich

nun schützt und dich zurückziehst oder deine Grenzen beschreibst.

Zielbezogen formuliert:

„Ich respektiere dein Deuten und dein Verhalten und sehe, dass du möglicherweise gerade nicht glücklich bist. Trotzdem fühlt es sich für mich nicht stimmig an. Und weil ich mir unbedingt gute Gefühle wünsche, schütze ich mich lieber vor deinem Verhalten. Du kannst nichts dafür. Wenn du meine Hilfe brauchst, gib mir gerne Bescheid. Aber leider kann ich dir nur mit guten Gefühlen helfen, wenn du dich auch freundlich verhältst.“

Noch einmal: Wenn du dich gegenüber einer dominant auftretenden Person **hilflos** fühlst, dann weißt du jetzt, dass dahinter *dein* Wunsch steckt, das aktuelle Deuten und dominante Verhalten der Person zu verändern. Und weil du gleichzeitig spürst, dass du die andere Person gerade nicht verändern kannst, fühlst du dich hilflos. In so einem Fall deutet also dein Hilflosigkeitsgefühl darauf hin, dass du einer Person gerade *dein* Veränderungsziel „überstülpen“ willst und sie dadurch gerade in Gedanken entwürdigst.

Würdige die Person mit ihrem Verhalten. Würdige vor allem, dass sie dir jetzt gerade *nicht helfen will* und sich nicht so verändern will, wie du es brauchst. Lasse von deinem eigenen Ziel los, die Person zu verändern und für dich zu gewinnen, und setze gleichzeitig deine eigenen Schutz-Grenzen, mit denen du dich selbst wieder wohl fühlst.

Ich weiß, dass das ein neues Deuten ist und dass das jetzt gerade möglicherweise noch schwer in den Kopf und vor allem ins Gefühl geht. Deswegen lade ich dich zu einem Deuten ein, das vielleicht einfacher und schneller umzusetzen ist:

Wenn du jetzt weißt (deutest), dass dein Hilflosigkeitsgefühl im Kontakt mit einem dominanten Menschen die Folge davon ist, dass du selbst das Ziel verfolgst, dein Gegenüber zu öffnen, dass du dir dafür vom anderen Hilfe wünschst, sie aber nicht bekommst und deshalb hilflos bist. Wenn du jetzt weißt, dass dein Festhalten an diesem Ziel und an dieser Hilflosigkeit eine Entwürdigung des anderen ist, dann fällt es dir möglicherweise nun leichter, von den Hilflosigkeitsgefühlen im Kontakt mit anderen Menschen schneller loszulassen. Setze an die Stelle deines **Hilflosigkeitsgefühls** dein tiefes **Verbundenheitsgefühl**. Fühlst du dich wieder hilflos, dann wechsele sofort in die Verbundenheit. Fühle dich mit dem anderen und seinem aktuellen schmerzlichen Zustand (Schutz-Netzwerk) tief verbunden. Dadurch bist du plötzlich in der Lage, den anderen so zu würdigen, wie er gerade ist – mit seinem gesamten Schicksal, das hinter seinem Verhalten steckt. Vielleicht kannst du sogar viel besser Mitgefühl für den anderen entwickeln. Und du fühlst eine tiefe Betroffenheit darüber, dass der andere sich so verhalten muss.

Du kannst liebevoll und achtungsvoll genau die Grenzen setzen, die du selbst brauchst, um dich selbst zu schützen – ohne dabei die andere Person abzuwerten, denn du fühlst dich ja auch weiterhin mit ihr tief verbunden.

Es ist, als ob du als Betreuer:in mit einem kleinen Kind aus der Nachbarschaft spielst, das aus seiner Familie schlagende Impulse mitbringt. Dieses Kind hat das Bedürfnis, dich ab und zu zu schlagen. In so einer Situation hast du viel mehr Klarheit, dass das Kind für seine Impulse im Grunde nichts kann. Du kannst das Kind leichter als Mensch respektieren. Du kannst deutlich trennen zwischen dem „Kind“ und seinem „Verhalten“. Das Kind hast du lieb – und vor seinem verletzenden Verhalten schützt du dich, weil du dich wohl fühlen willst. Du fühlst dich auch weiterhin

mit diesem Kind tief verbunden, während du dem Kind klar sagst, dass du dich gerne wohl fühlen möchtest und dich deshalb vor den Schlägen des Kindes schützt und versuchst, das Kind vom Schlagen abzuhalten. Du wertest immer zielbezogen. Weil du dich **wohlfühlen willst**, begrenzt du die Schlagimpulse des Kindes. Jedes Mal, wenn du das tust, sagst du dem Kind einfühlsam, dass es nichts für deinen Schutz kann und dass du es so lieb hast, wie es ist, und du dich mit ihm verbunden fühlst. Nur weil du dich selbst wohl fühlen willst, schützt du dich vor den Impulsen des Kindes. Du bekämpfst nicht das Kind und seine Schlagimpulse direkt. Du willst nicht das Kind verändern, denn dann würdest du dich wieder hilflos fühlen und Grenzen überschreiten. Sondern du verfolgst dein Wohlfühl-Ziel und setzt gegenüber den Schlagimpulsen Grenzen.

Das Kind bleibt frei in seiner Wahl, ob es dir bei deinem Ziel hilft und selbst seine eigenen Schlagimpulse bremst, oder ob es damit lebt, dass du dich bei aufkommenden Schlagimpulsen zurückziehst oder dich anders schützt. Und immer, wenn du dich schützt, sagst du mit einem tiefen Gefühl von Verbundenheit zum Kind: „Ich will mich wohl fühlen.“

Sobald du dich durch das Verhalten eines anderen Menschen hilflos fühlst, weil du den anderen vergeblich ändern möchtest, lässt du deine Grenzüberschreitung wieder los und wechselst in das Gefühl der tiefen Verbundenheit zum anderen. Dabei verfolgst du selbst immer deinen Wunsch, dich optimal wohl zu fühlen. Du reagierst auf dein Umfeld mit dem Gedanken: „Danke für das Angebot. Ich schau mal, wie ich damit umgehen will und wie ich mich dabei optimal wohl fühle.“

Vielleicht willst und schaffst du es immer öfter, eine tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen sowohl in deiner Gegenwart als auch in deiner Vergangenheit herzustellen. Für mich jedenfalls fühlt es sich einfach gut an. Entspannt. Außerdem erlebe ich, dass ich durch diese Verbundenheit mein Schutz-Netzwerk automatisch an vielen Stellen weiterentwickelt habe. Gleichzeitig hat sich ein großes Potenzial in mir befreit. Ich fühle mich insgesamt freier, liebevoller und toleranter, was mich selbst sehr entspannt und glücklich fühlen lässt und meine kreativen Deutungsprozesse energievoll unterstützt.

Deswegen vermute ich: Wenn du meinen bisherigen Deutungen folgen konntest, dann hast du bestimmt schon die Erfahrung gemacht, wie dieses Werkzeug sich befreiend auf deine Gefühle auswirken kann. Ich biete dir die Idee an, dich immer öfter an dieses Werkzeug zu erinnern, zu einem anderen Menschen heimlich eine tiefe innere Verbundenheit herzustellen – egal wie sich dieser Mensch verhält oder verhalten hat. Auch nachträglich – gegenüber allen Menschen, die dich früher einmal oder mehrmals verletzt haben.

Sollte dir jetzt ein Mensch einfallen, bei dem du eine Abwehr fühlst und dich definitiv **nicht** mit ihm tief verbunden fühlen willst, dann kannst du dich nun an Seite 181 erinnern und dich entsprechend fragen: *Welcher Wunsch in mir steckt hinter dieser Abwehr? An welchem (sinnvollen oder inzwischen sinnlosen) Ziel halte ich stark fest und will es nicht aufgeben?*

Ist dir der Wunsch / das Ziel wieder bewusst, dann kannst du dich nun fragen, ob es dir in deinem Leben besser geht, wenn du auch weiterhin an diesem Ziel festhältst oder wenn du es lässt. Welcher Weg ist für dich jetzt der stimmige?

Ist dir dein Ziel immer noch nicht bewusst, dann kannst du es dir vielleicht bewusst machen, indem du dich fragst: *Was würde*

Schlimmes passieren, wenn ich meine Abwehr aufgeben und eine tiefe Verbundenheit zu dem anderen Menschen herstellen würde?

Hast du darauf eine Antwort, dann kennst du nun dein Ziel, das hinter deiner Abwehr steckt. Und du kannst neu entscheiden: *Wie ist es stimmig und würdevoll für mich und mein Leben? Wie will ich es?*

Dadurch gelangst du zu mehr Klarheit für dich selbst.

Ende der Leseprobe des Buches „Dein Gehirn deutet“.

Ich freue mich über dein Interesse! 😊

Wenn du willst, kannst du sowohl das E-Book als PDF-Datei als auch die gedruckte Fassung (Taschenbuch) beim Olaf Jacobsen Verlag bestellen unter der E-Mail-Adresse:

bestellung@in-resonanz.net

oder über www.olaf-jacobsen-shop.de