

**NeuroSonanz**

Die Empathie-Schule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

**Herzlich Willkommen  
in der Empathie-Schule NeuroSonanz®  
zum Modul 1**

**Der innere Rahmen 1a: „Alles gehört dazu.“**

**Teil 1 und 2**

## Zusätzliche empathische Regelung für den Austausch

1. Die Studierenden können sich auch untereinander erforschen.  
Wenn ein Studierender gerade das Gefühl hat, dass ein anderer ein unangenehmes Gefühl hat oder dass bei demjenigen ein „Thema“ hochgekommen ist, könnte dies durch Nachfragen überprüft werden.  
Auch das gehört dazu.
2. Jeder Studierende, der über seine Befindlichkeit oder seine Gedanken befragt wird, kann jederzeit eine Grenze setzen und sagen:  
**„Darüber möchte ich jetzt nicht reden.“**  
Auch das gehört dazu.
3. Diese Grenze und dieser Schutz eines Studierenden muss von allen Beteiligten geachtet werden, d. h. derjenige sollte bezüglich dieses Themas nicht mehr angesprochen werden.  
(Ziel, denjenigen zu schützen / Resonanz zu seinem Schutz)  
Ausnahme: Der Grenzensetzende spricht von sich aus das Thema an.

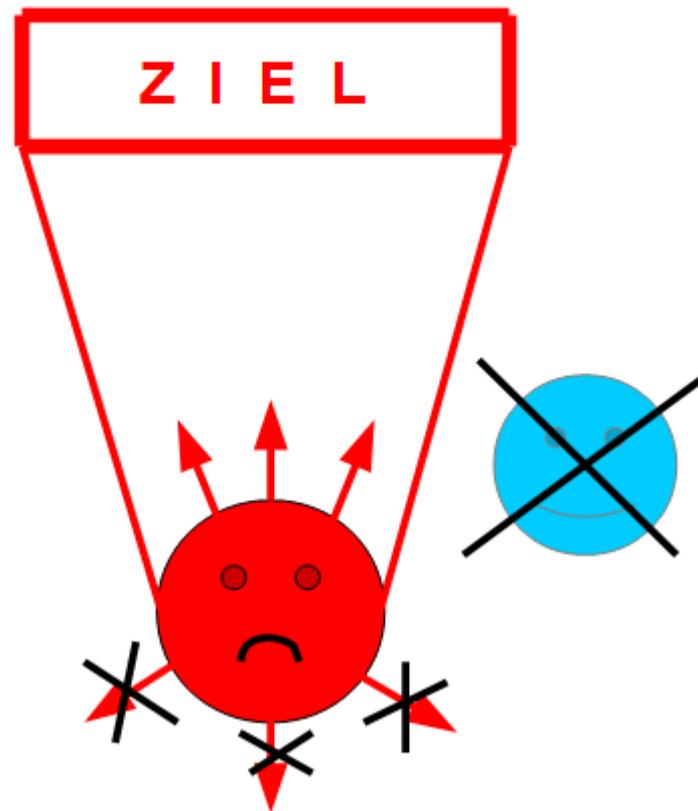
## **Verständnis für sich selbst mit Hilfe der Entscheidung: „... und auch das gehört jetzt dazu.“**

1. Etwas Unangenehmes erleben oder erinnern.
2. Sich fragen: „Wie fühle ich mich, wenn auch das jetzt dazugehört?“
3. Wenn eine Abwehr stärker wird oder eine Befürchtung zum Vorschein kommt, sich fragen: „Wie fühle ich mich, wenn auch das jetzt dazugehört?“
4. Diesen Punkt drei kann man so lange fortsetzen, bis man das Gefühl hat, zum Kern des eigenen Problems vorgedrungen zu sein.
5. Wenn man zu keinem Kern kommt, kann man sich auch fragen:  
„Wie fühle ich mich, wenn mein Schutz oder meine Grenze ab jetzt dazugehört?“
6. Wenn man befürchtet, dass der Schutz nie ausreichen wird, kann man sich fragen: „Wie würde ich mich fühlen, wenn es auch dazugehören darf, dass ich mich nicht perfekt schützen kann?“
7. Und wenn das alles nicht funktioniert, kann man sich fragen:  
„Wie ist es, wenn mein unangenehmes Gefühl in dieser Situation ab jetzt zu meinem Leben dazugehört?“

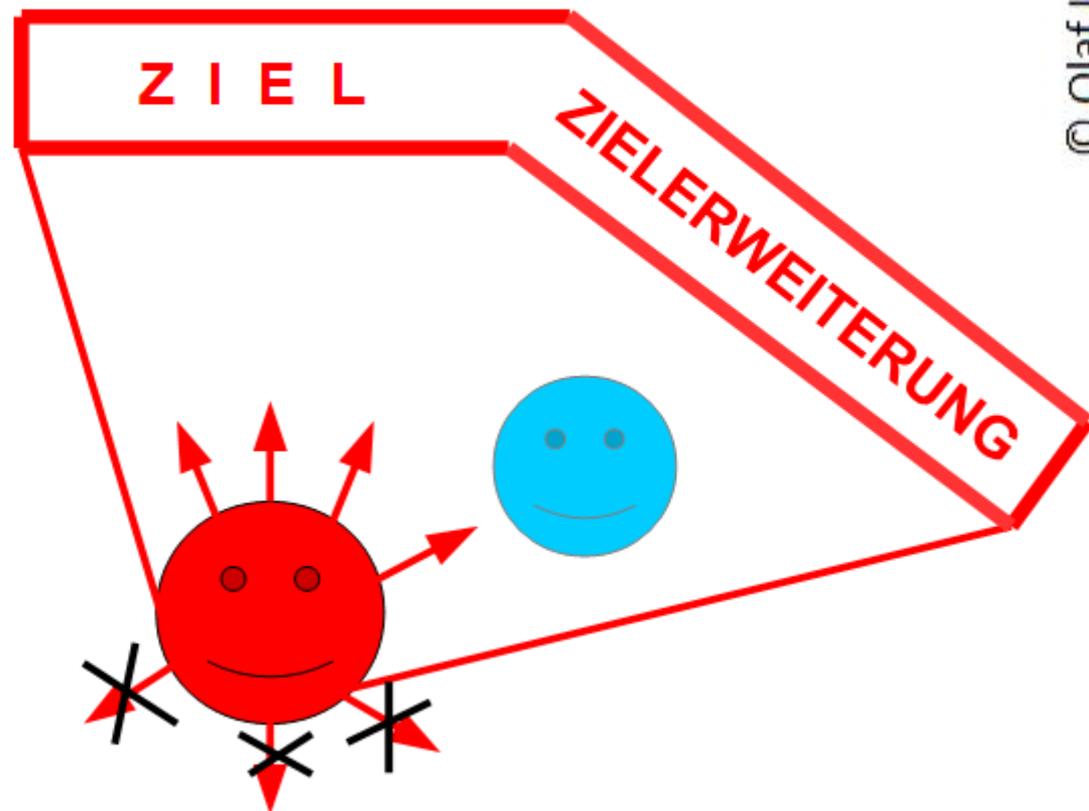
## **Verständnis für andere durch den „Test in Resonanz“: „Alles gehört jetzt dazu.“**

1. Sich in einen Menschen hineinversetzen: „Ich bin jetzt .....
2. Sich in der Rolle den Satz sagen: „Ab jetzt gehört alles dazu.“
3. Beobachten, welches Gefühl als Erstes auftaucht. Wie passt dieses Gefühl zu diesem Menschen? Könnte es vielleicht ein bestimmter Charakterzug oder ein bestimmtes Verhaltensmuster von demjenigen sein?
4. Bevor man eine „Wahrheit“ daraus macht: durch Nachfragen überprüfen.  
= die Jury (die entscheidet, ob man richtig liegt) ist in diesem Fall immer der andere.

**Was machen wir eigentlich durch diesen Satz:  
„... und auch das gehört jetzt dazu.“**



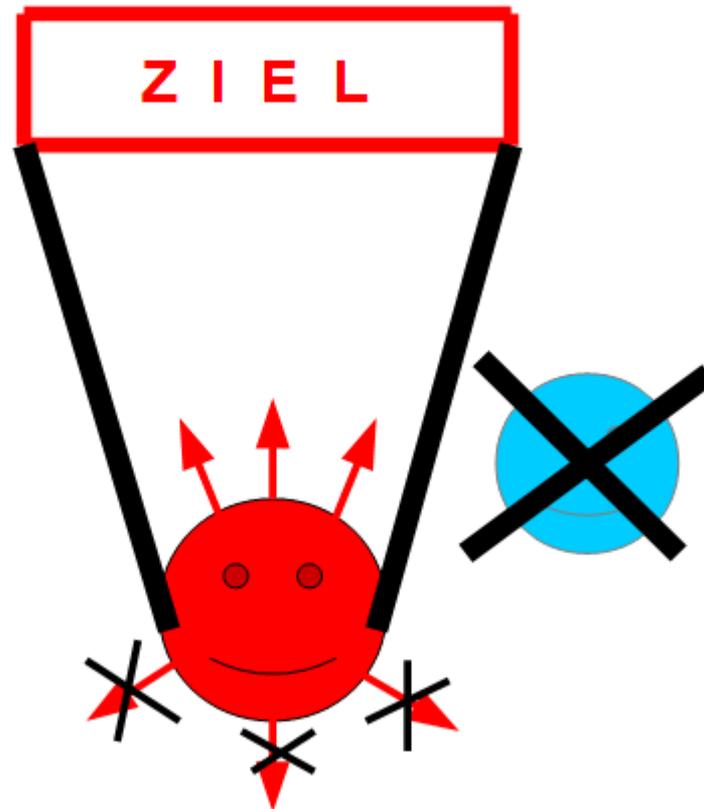
**Was machen wir eigentlich durch diesen Satz:  
„... und auch das gehört jetzt dazu.“**



© Olaf Jacobsen 2014

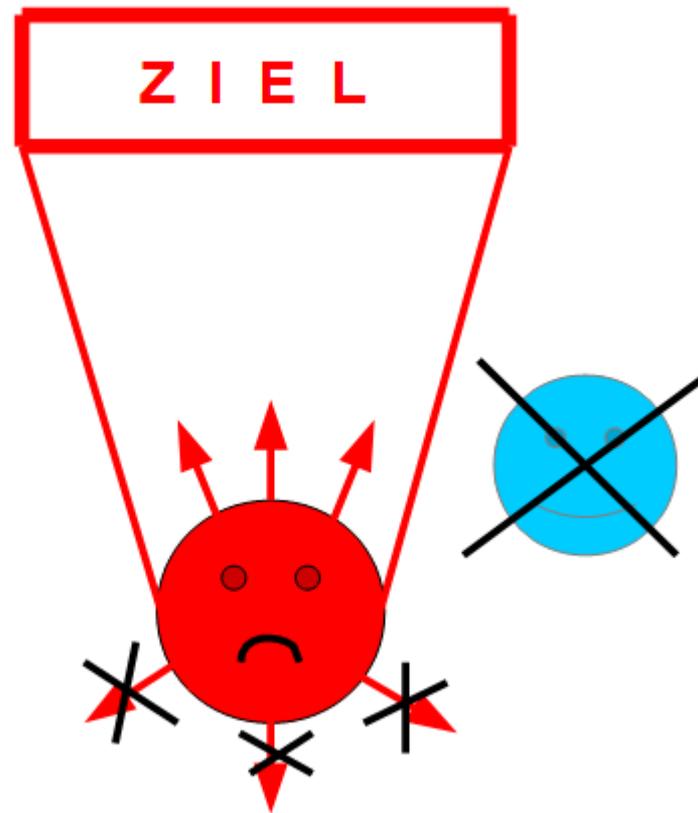
Wir verändern unser bisheriges Ziel und damit auch die Wertungen,  
d. h. die dazugehörigen Wertungsgefühle.

**Was machen wir eigentlich durch diesen Satz:  
„... und auch das gehört jetzt dazu.“**



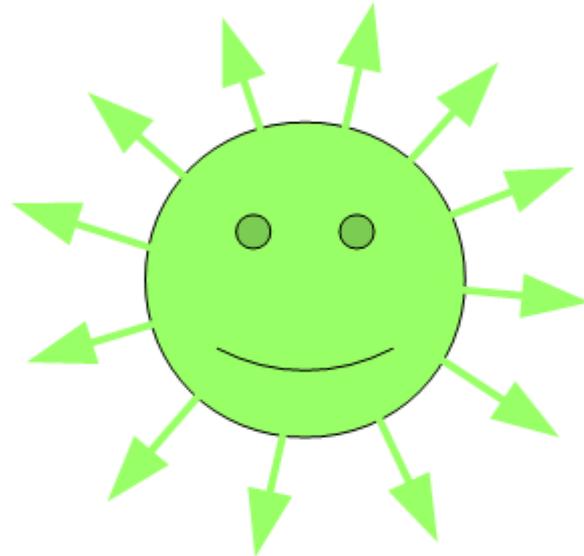
Wir verstärken unsere bisherigen Grenzen und zweifeln dadurch uns selbst nicht mehr an.

**Was machen wir eigentlich durch diesen Satz:  
„... und auch das gehört jetzt dazu.“**



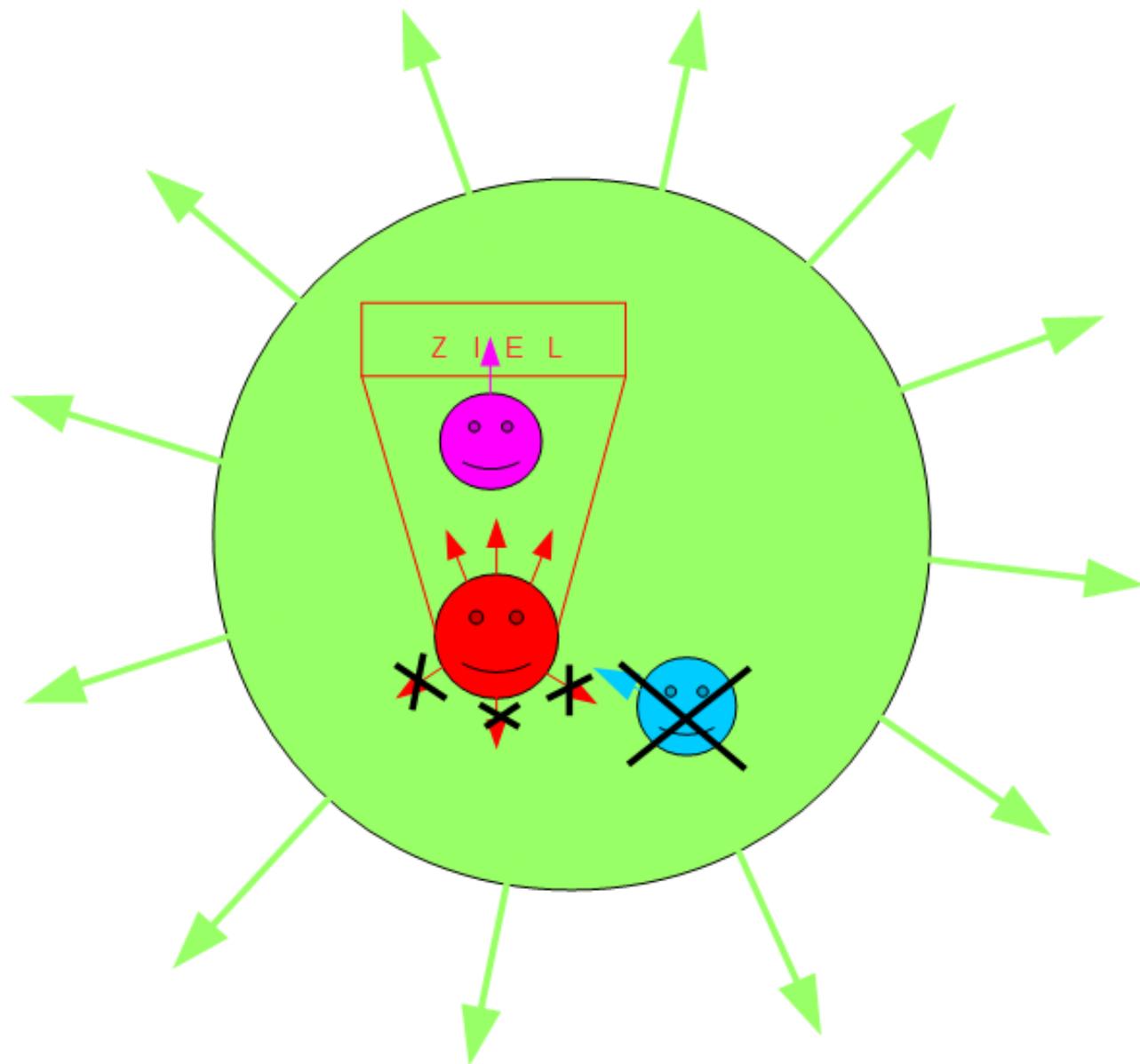
Wir stimmen dem genauso zu, wie es jetzt gerade ist -  
mit allem drum und dran.

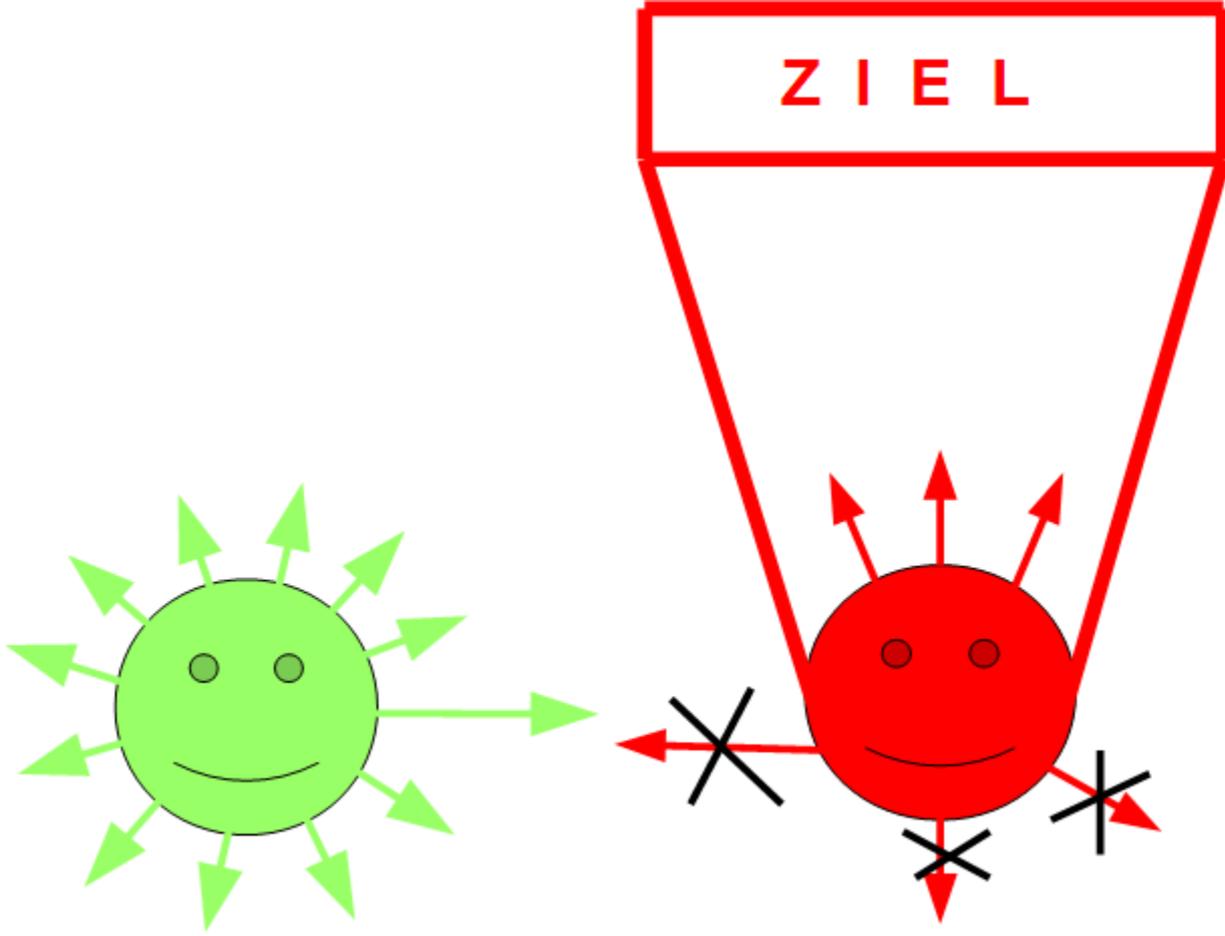
„Alles gehört dazu.“

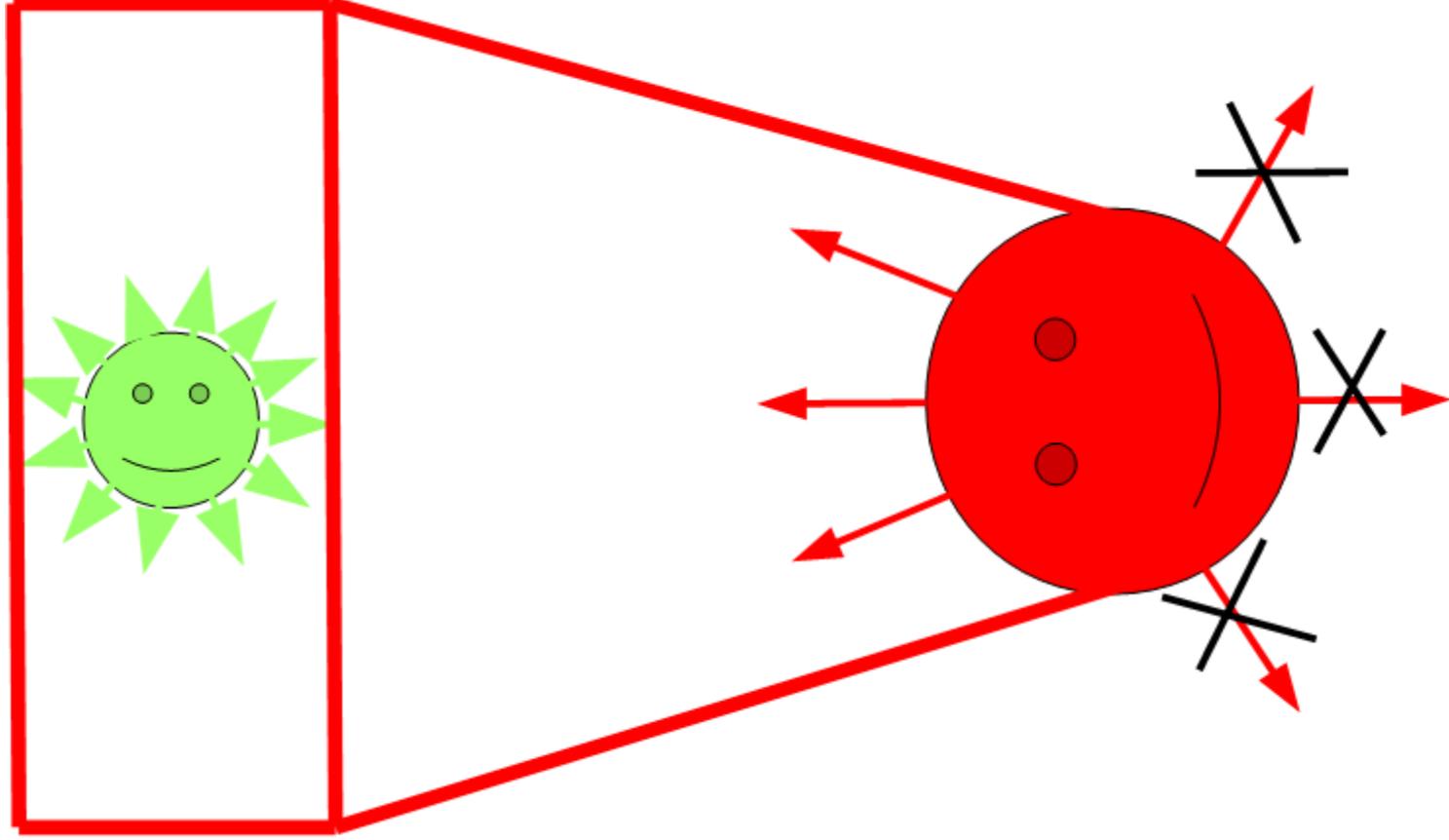


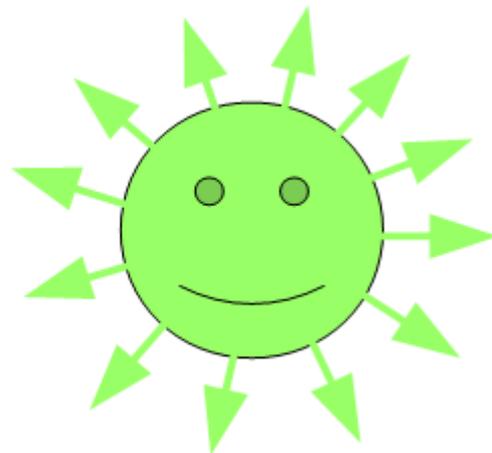
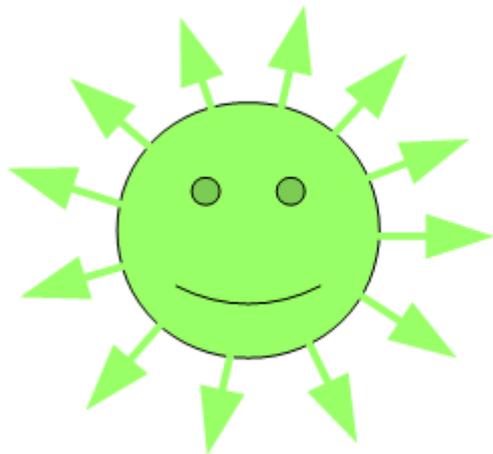
„... und auch das gehört jetzt dazu.“

**Es gehört auch dazu, dass ich ein Ziel habe und etwas anderes ausgrenze!**



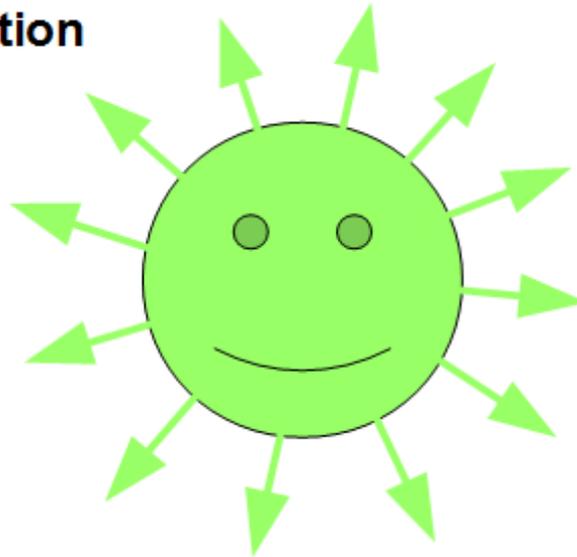






## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Frei fühlt sich, wer nicht mit dem Strom schwimmen muss.

Frei fühlt sich, wer gerne mit dem Strom schwimmt.

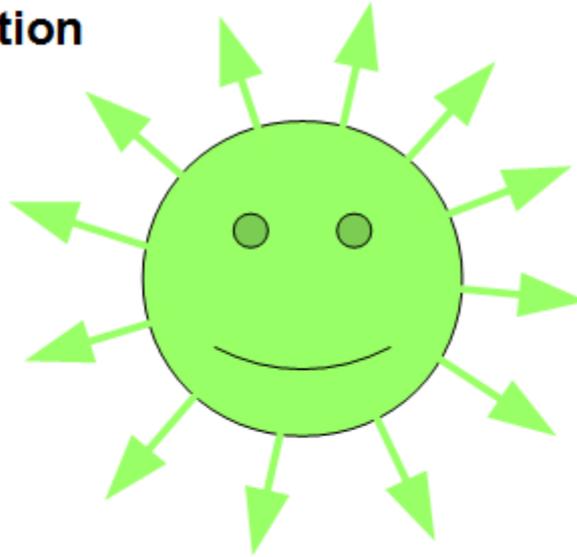
Wahrhaftig frei ist, wer sehen kann,  
dass der Strom immer mit ihm fließt,  
egal in welche Richtung er sich wendet.

Er *IST* der Strom.

(Olaf Jacobsen)

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Auf der reinen Seins-Ebene gibt es nichts, das es nicht gibt.

Alles gehört zum Sein dazu.

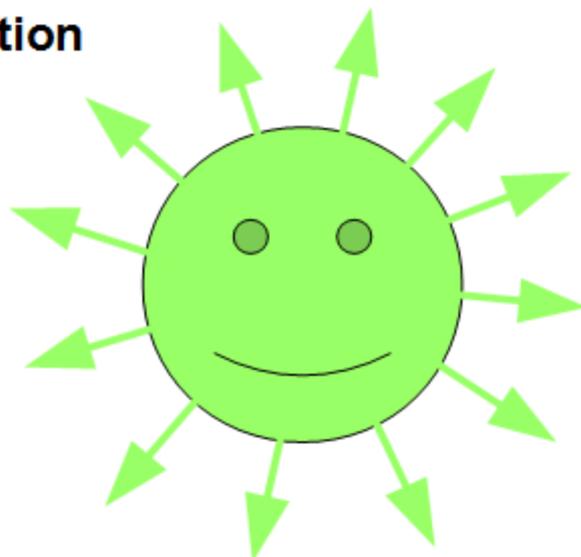
Alles, was existiert, existiert.

Es ist. - Das ist. - Ich bin.

„Es ist, was es ist,“ sagt die Liebe.

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Dieser innere Rahmen ist kein „Zustand“, sondern immer ein „Prozess“.

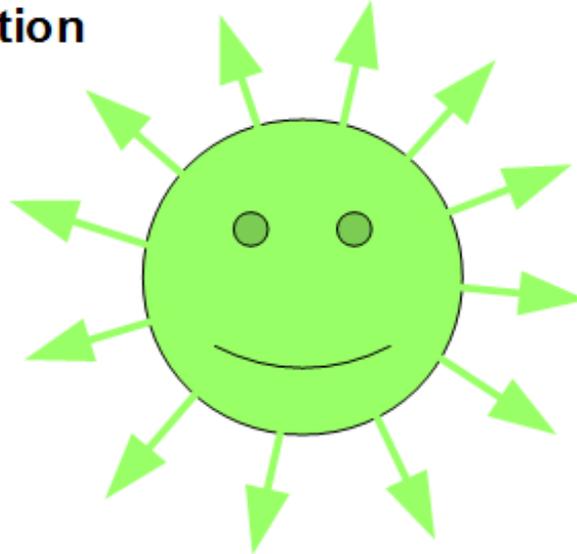
Es passiert immer wieder etwas Neues,  
das als dazugehörig integriert werden möchte.

„... und auch das gehört dazu.“

Wenn ich sage, dass etwas nicht dazugehören darf,  
gehört es auch dazu, dass ich etwas ausgrenze.

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



„... und auch das gehört dazu!“

Durch diesen permanent angewendeten Satz  
ist man immer im Fluss mit dem ewigen Wandel.

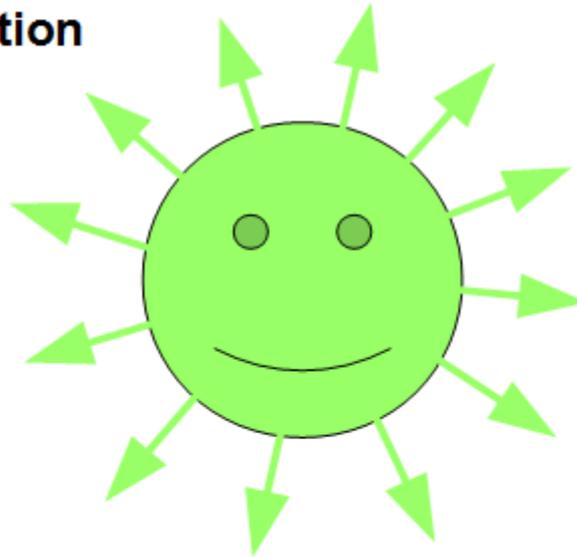
Und wenn man *nicht* im Fluss ist, dann gehört auch das dazu.

Meta-Ebene: Es geht also gar nicht darum, in Fluss zu kommen,  
sondern darum, sich immer wieder bewusst zu machen,  
dass man sowieso im Fluss ist.

Und wenn man sich das *nicht* bewusst macht,  
dann gehört auch das dazu ...

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“

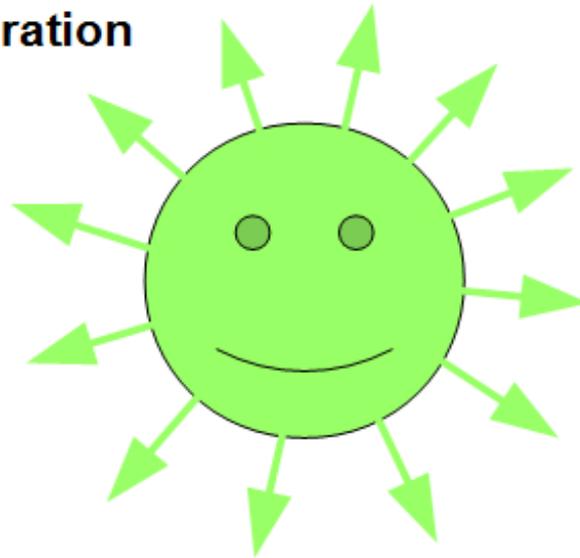


**Es geht immer um die ERINNERUNG,  
dass sowieso alles vollkommen fließend ist -  
auch wir selbst.**

**Wir können in jeder Gegenwart immer wieder entscheiden:  
„... und auch das gehört jetzt dazu!“**

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“

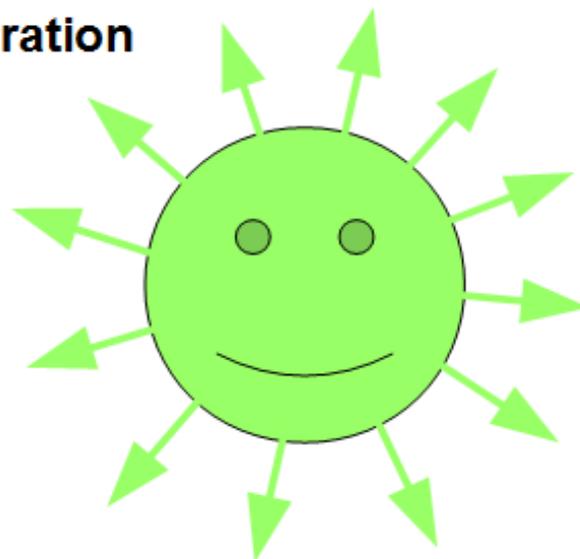


Im Zusammenhang mit den 4 Empathie-Säulen:

1. Verständnis für sich selbst  
Wo habe ich den Fluss vergessen?
2. Resonanz zum Umfeld  
Alle Gefühle als „irgendwie dazugehörig“ deuten, den Gefühlen „vertrauen“ - und auch nach Entsprechungen / Bestätigungen im Außen suchen.
3. Verständnis für andere  
Wo sieht jemand nicht seinen / den Fluss?

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Unterstützung der 4. Empathie-Säule:

Liebevoller Umgang mit allem.  
Freundliches Mitgefühl. Prosoziales Verhalten.

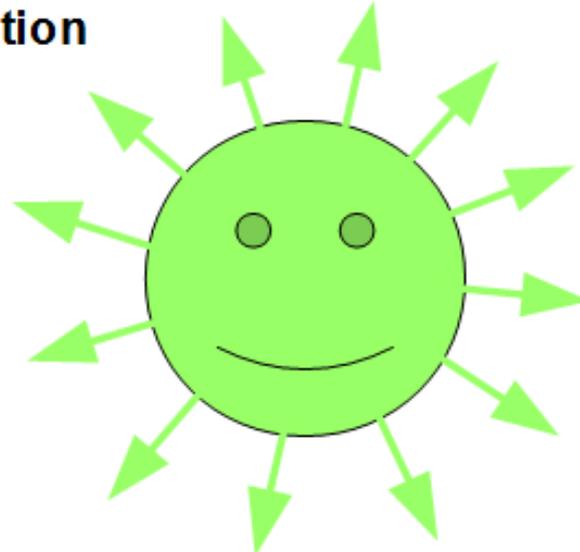
Da auch Nicht-Liebevollnes dazugehört, geht dieser  
innere Rahmen über das Liebevollle hinaus.

Er macht es aber leichter,  
schneller in einen liebevollen Umgang zu wechseln.

Eine Art „heilendes Element“ - auch für alle anderen Smileys.

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“

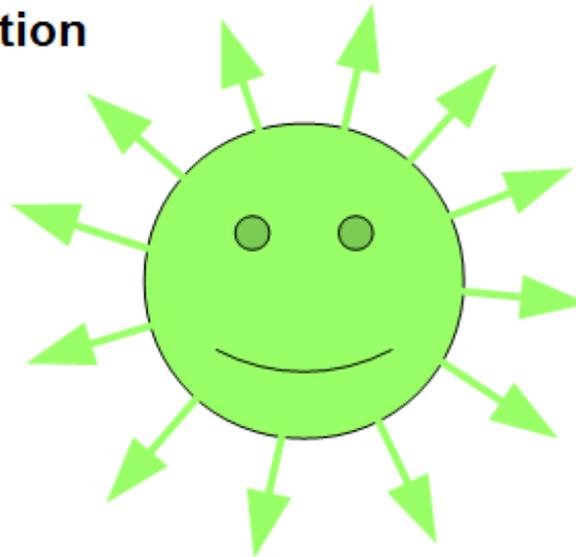


Wenn jemand klagt und uns sein Problem leidend mitteilt,  
dann können wir mindestens wie folgt reagieren:

1. Wir machen ihm klar, dass das, worunter er leidet, doch auch dazugehören könnte. Wenn er es so sehen könnte, dann muss er nicht mehr so leiden.
2. Wir machen uns klar, dass sein Leiden dazugehört. Wir äußern Verständnis für ihn und stimmen ihm zu, wie schlimm das alles ist!
3. Wir machen uns klar, dass es genauso dazugehört, dem anderen jetzt in keiner Weise helfen zu können - weder durch Erklärungen noch durch Verständnis und Mitgefühl.  
So, wie es jetzt gerade ist, gehört es dazu.

# 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“

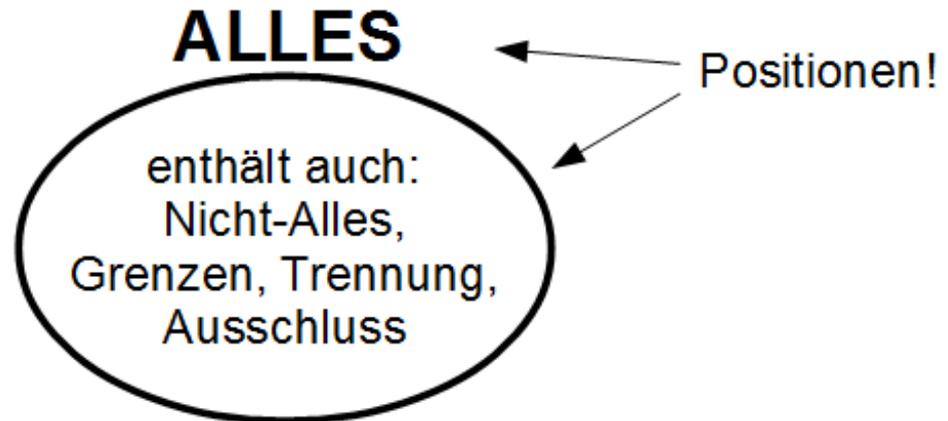


**Vorsicht Falle!!**

Nicht „entweder  $\longleftrightarrow$  oder“:

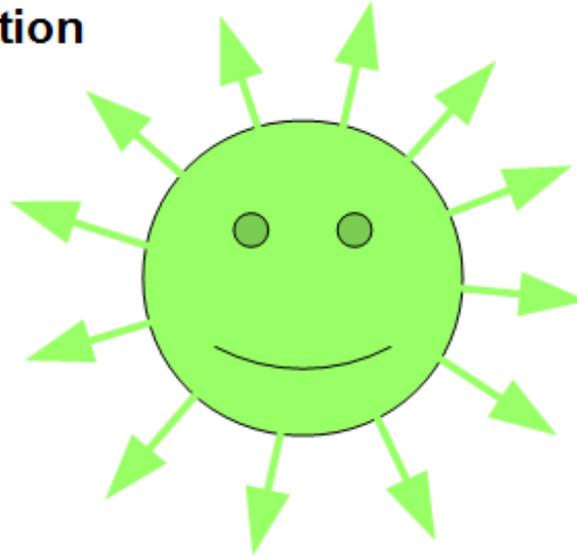
Entweder **Alles**  $\longleftrightarrow$  oder **Nicht-Alles**

**Sondern:**



## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



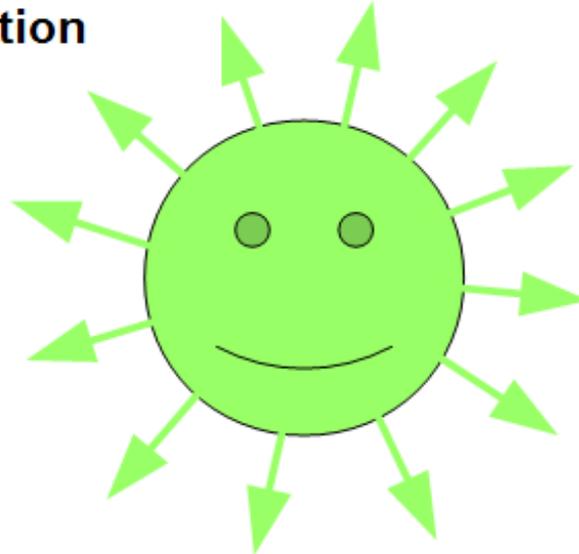
Entweder **Einheit** oder **Polarität**.

## allumfassende Einheit

**Polarität**  
ist ein Teil  
der allumfassenden  
Einheit

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Wir fühlen Hass und wollen Liebe.

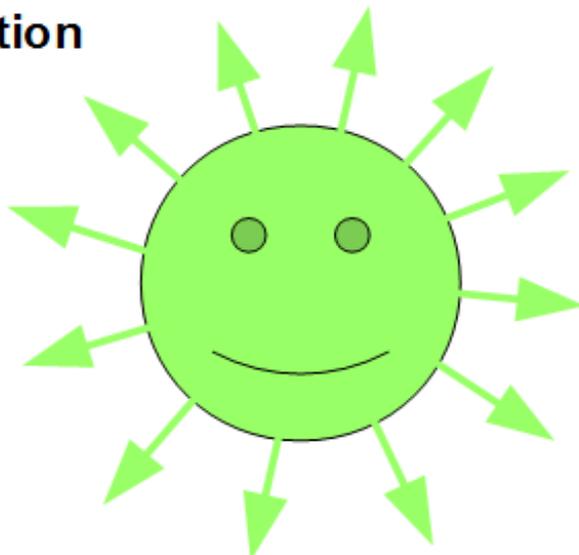
Der Friede liegt in der Sichtweise,  
dass der Hass ein schmerzhafter Teil der  
allumfassenden Liebe ist.

## **allumfassende Liebe**

**Hass**  
ist ein schmerzhafter  
Teil der  
allumfassenden  
Liebe

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



Wir sehen das Böse und wollen das Gute.

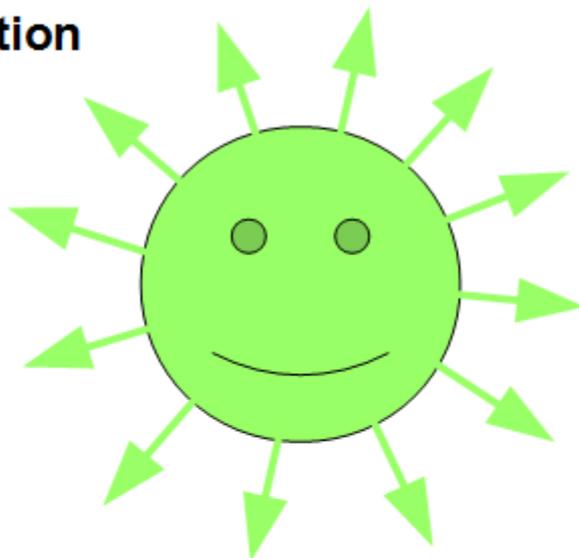
Der Friede liegt in der Sichtweise,  
dass das Böse ein schmerzhafter Teil  
des allumfassenden Guten ist.

## Das allumfassende Gute

**Böse**  
ist ein schmerzhafter  
Teil des  
allumfassenden  
Guten

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“

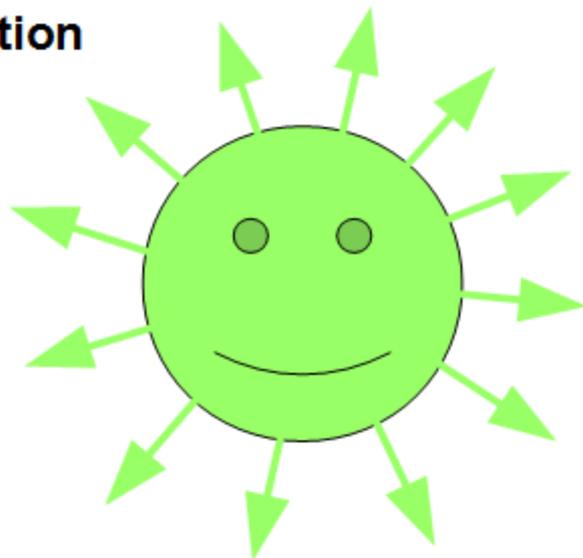


Wir fühlen eine Distanz und wollen Nähe erreichen.

Der Friede liegt in der Sichtweise,  
dass wir bereits mit allem in Verbindung stehen,  
also „Nähe pur“ leben,  
und die Distanz ein schmerzhafter Teil  
der totalen Nähe ist.

## 1a. Vollkommene Integration

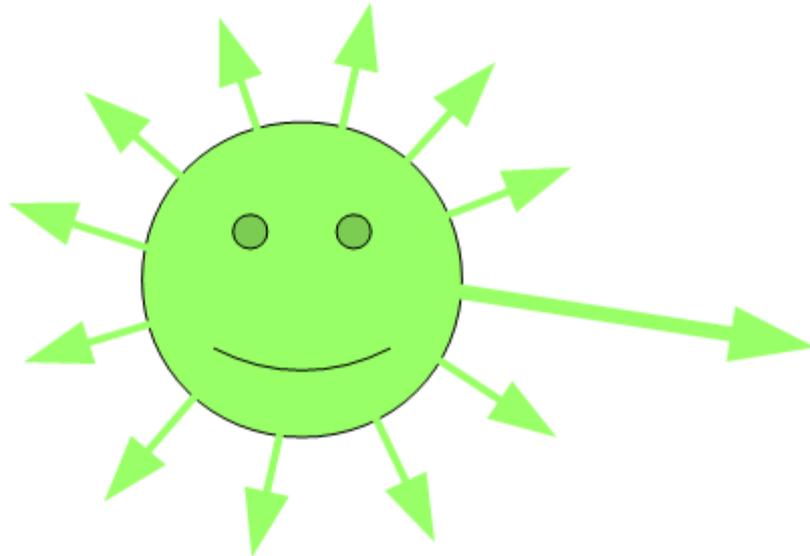
„Alles gehört dazu.“



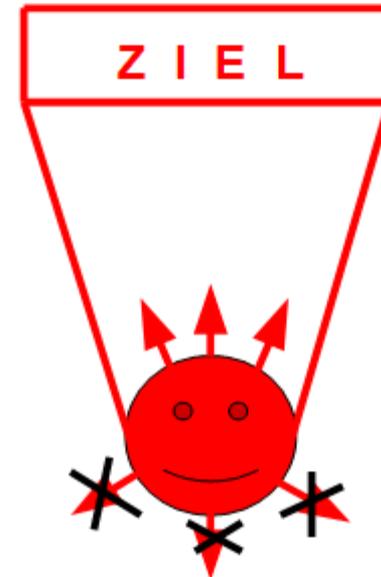
Wir fühlen Schmerzen und wollen Freude.

Der Friede liegt in der Sichtweise,  
dass die Schmerzen ein  
schmerzhafter Teil der ewigen Freude sind.

## 1a. Vollkommene Integration

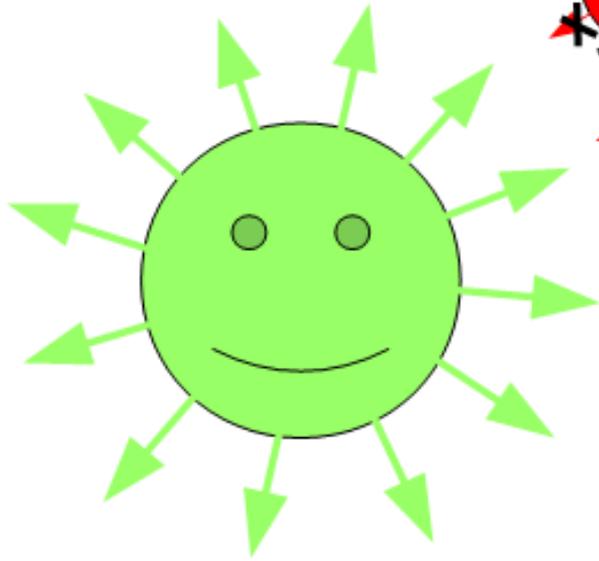


Es gehört auch dazu,  
dass jemand ein Ziel / einen Wunsch hat  
und dadurch etwas anderes ausschließt.

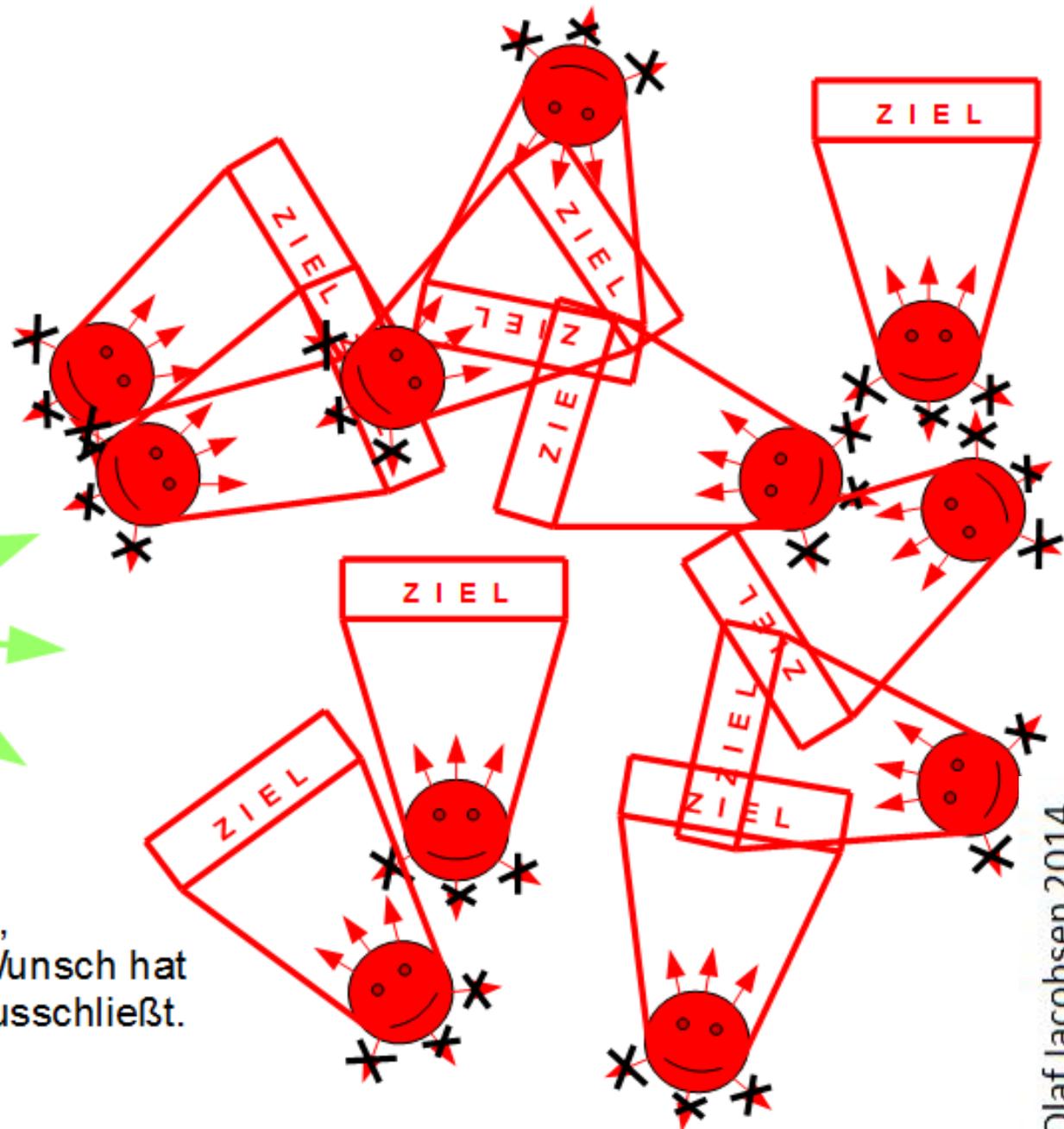


Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht

## 1a. Vollkommene Integration



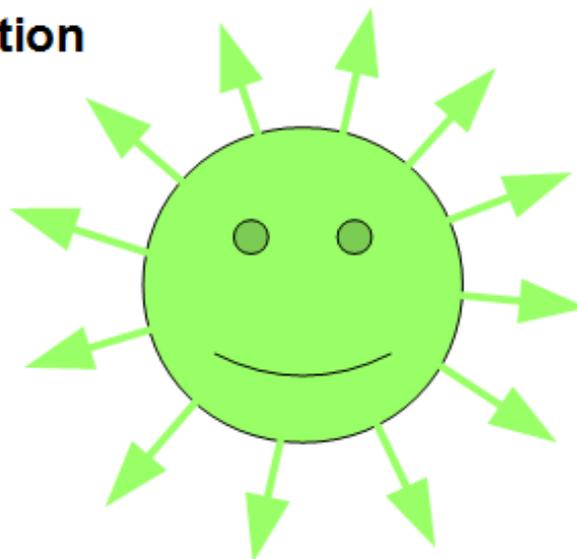
Es gehört auch dazu,  
dass jemand ein Ziel / einen Wunsch hat  
und dadurch etwas anderes ausschließt.



Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht

## 1a. Vollkommene Integration

„Alles gehört dazu.“



„... und auch das gehört dazu!“

Durch diesen Satz kann man sich immer wieder  
in die „Beobachter-Position“ bringen.

Wenn man sagt: „... und auch *DAS* gehört dazu!“,  
dann bewegt man sich durch das Wort „*DAS*“ sofort  
auf die darüber stehende Reflektierebene  
und wird damit zum Beobachter von „*DAS*“.

= eine Bewegung = Fluss