

**NeuroSonanz**

Die Empathie-Schule

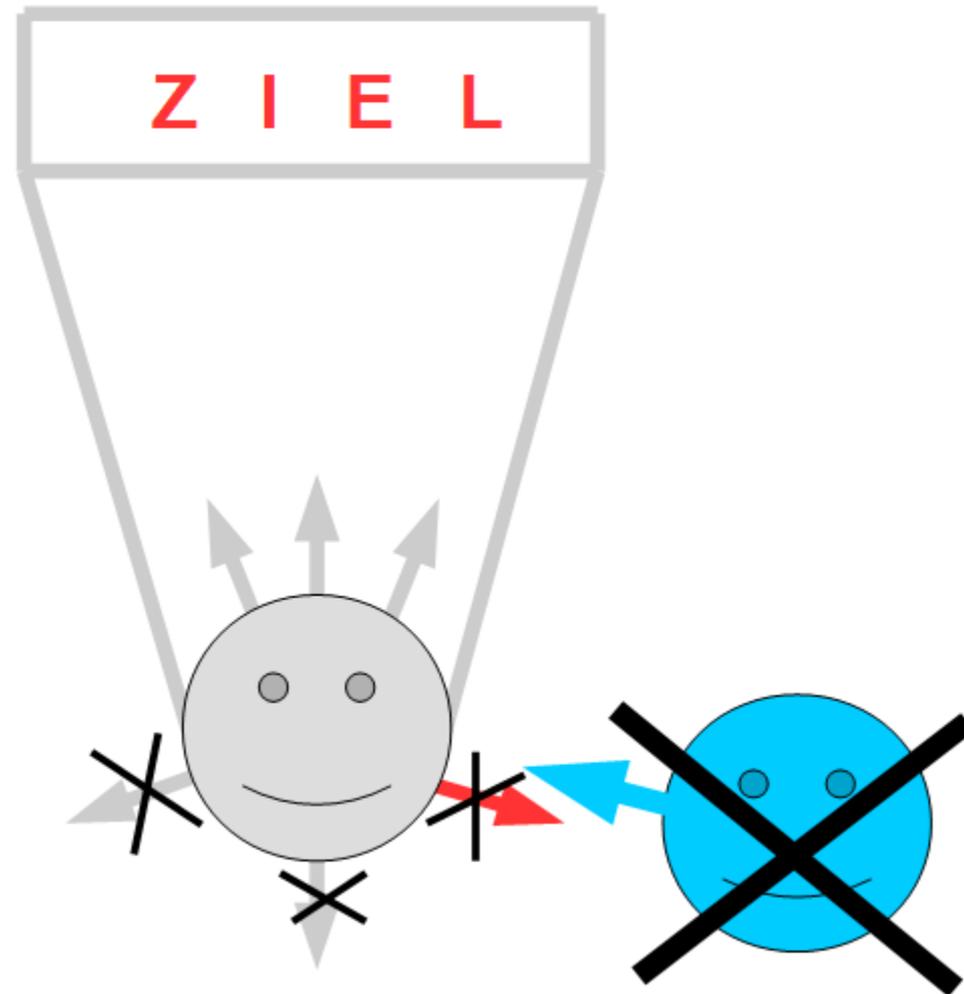
für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

**Herzlich Willkommen  
zum Modul 4  
in der Empathie-Schule NeuroSonanz®**

**„Der Ausschluss“**

#### 4a. Nicht-Mitmachen

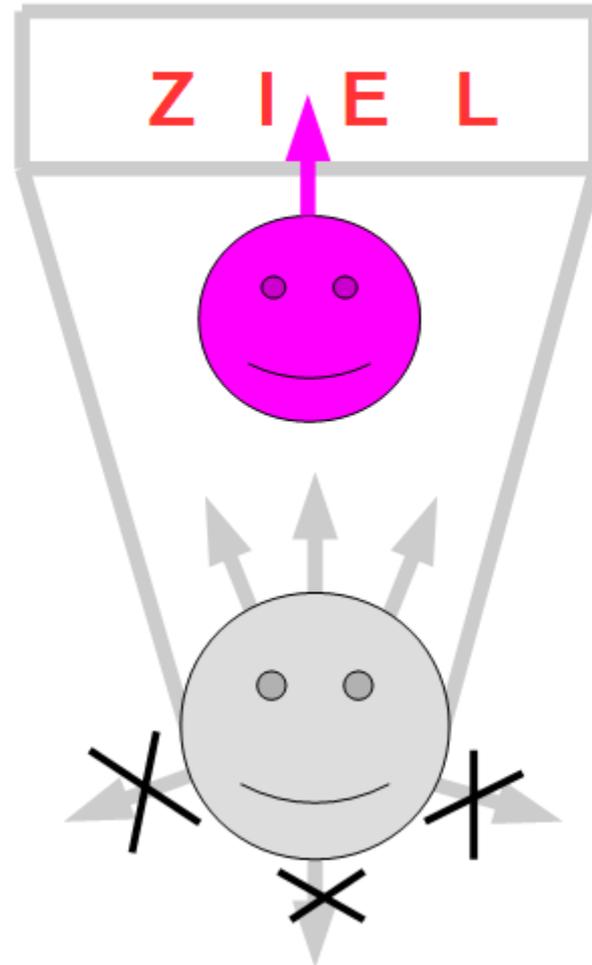
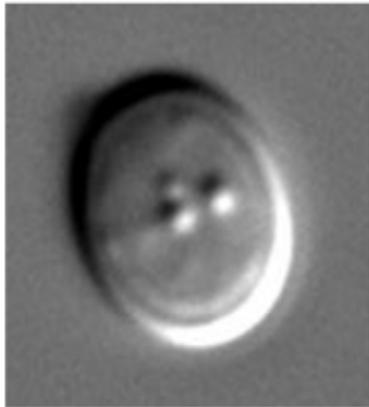
„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“



# 4a. Nicht-Mitmachen

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“

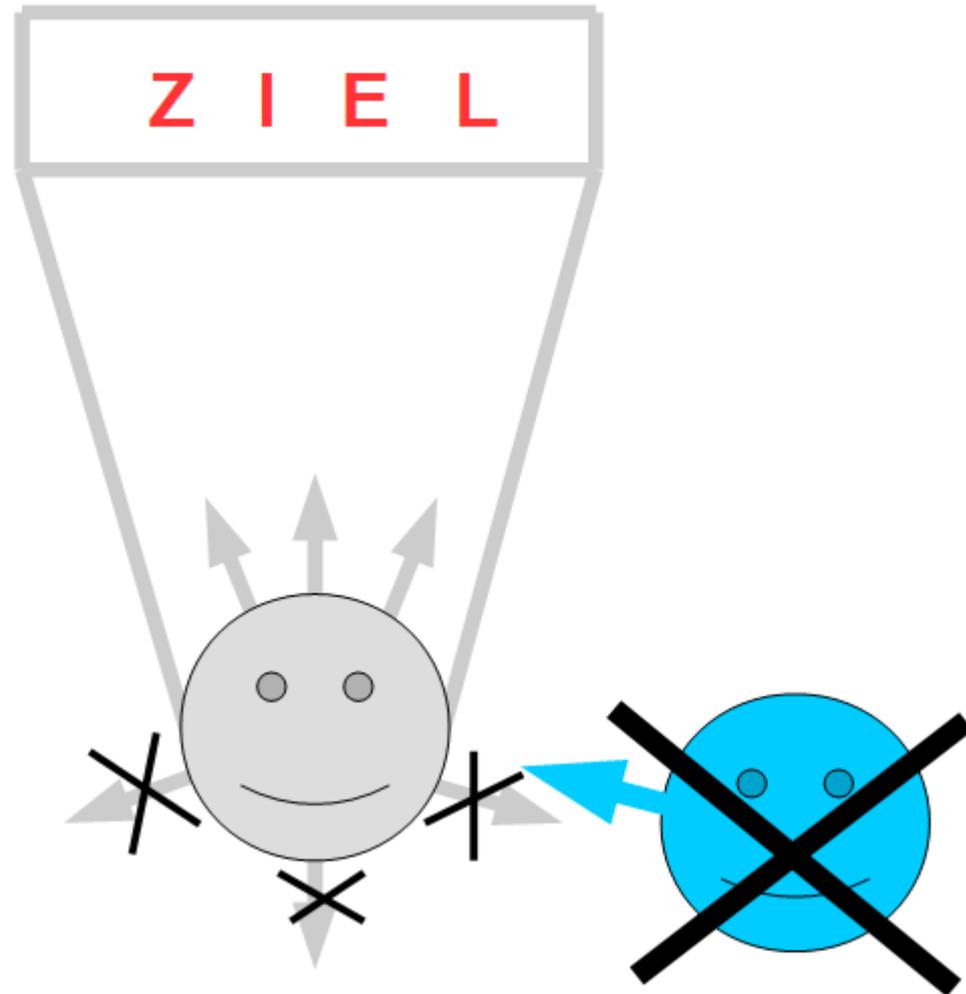
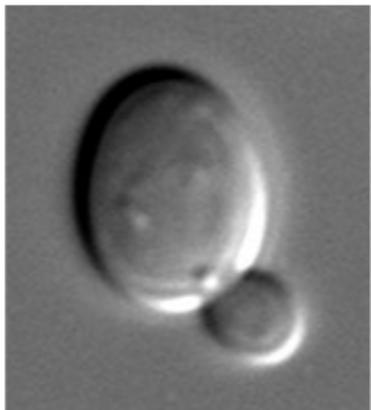
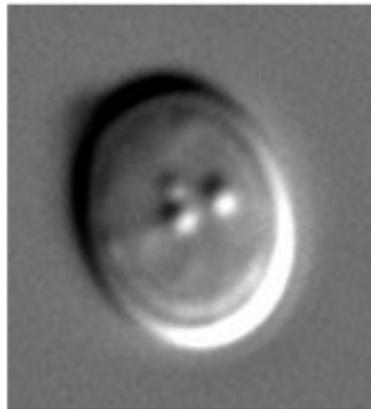
Bäckerhefe-Zelle



# 4a. Nicht-Mitmachen

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“

Bäckerhefe-Zelle



## 4a. Nicht-Mitmachen

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“

Bahnhof: Mit dem Zug fahre ich nicht weiter mit.

Frauenchor: Als Mann gehöre ich nicht dazu.

Männertoilette: Als Frau gehöre ich dort nicht rein.

Behindertenparkplatz

Habe ich mich nicht angemeldet, darf ich auch nicht teilnehmen.

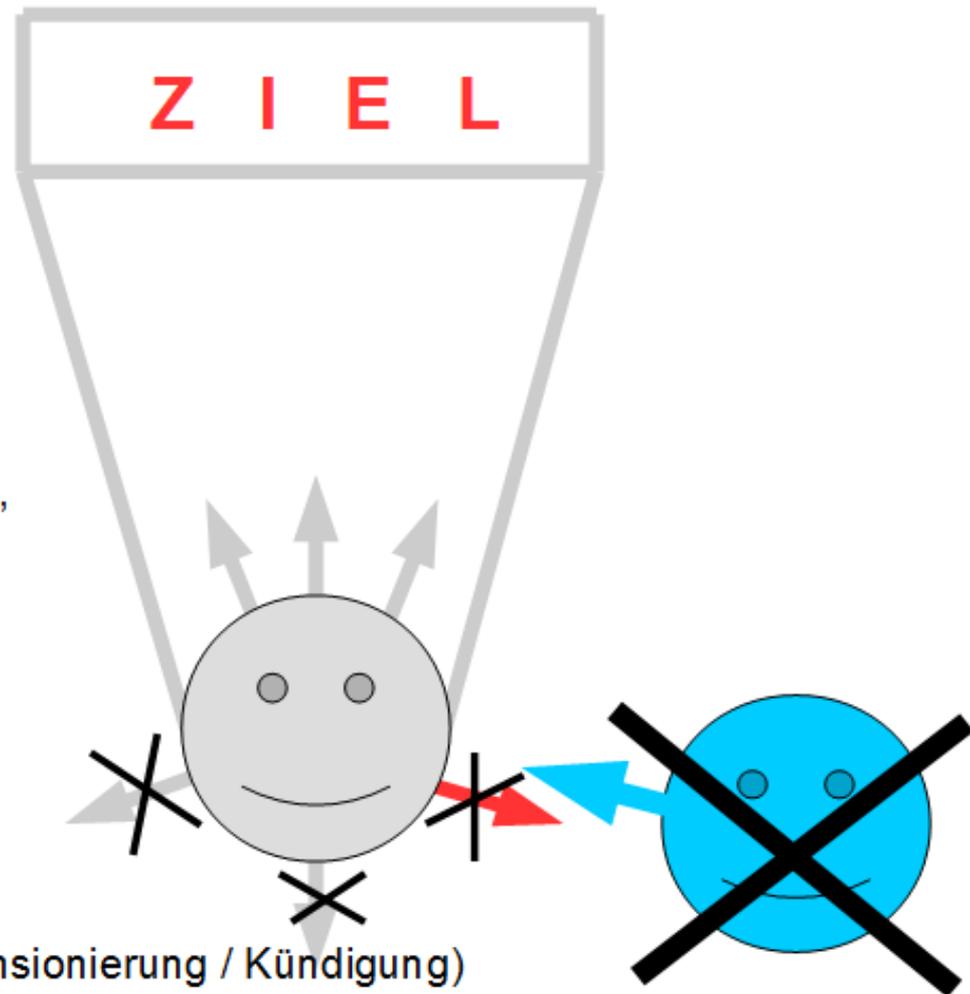
Beim Autofahren darf immer nur *ein* Kind vorne sitzen.

Familiengründung - fremdgehen

Jegliche Geburt

Entlassung aus einer Firma (Pensionierung / Kündigung)

Missverständnisse: „Nee, so habe ich das nicht gemeint.“

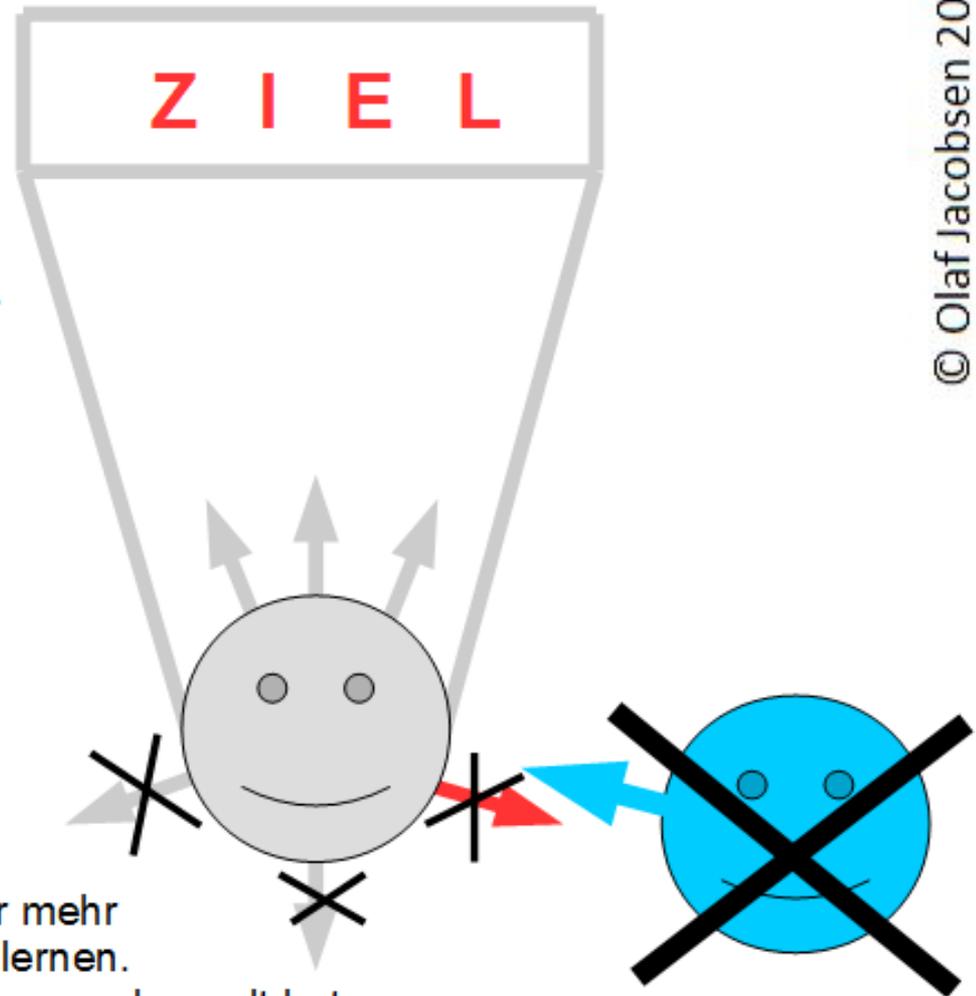


## 4a. Nicht-Mitmachen

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“

### Hilfreiche Wirkungen:

- Wir lernen eine emotionale oder körperliche „Form“ neu kennen.
- Durch verschiedene Tests können wir diese Form genauer erforschen. Wann/wo geht es und wann/wo nicht? (= Fliege / Säule 3)
- Durch „Klarheit“ können wir besser von bestimmten Zielen / Konzepten loslassen.
- Durch „Unterscheidungen“ können wir uns besser von etwas anderem lösen (= Zelle).
- Umgekehrt: Durch Loslassen und Lösen können wir mehr Klarheit gewinnen (die „Form“ besser (an-)erkennen).
- Durch sehr genaues Hinschauen können wir mehr Unterscheidungen erkennen und mehr dazulernen. Wer Ausschluss (= Unterscheiden) mit Schmerz gekoppelt hat, lernt möglicherweise schlechter ...



## 4a. Nicht-Mitmachen

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“

### Schmerzlicher Ausschluss:

Der Ausschließende hat an seinen Ausschluss einen Schmerz gekoppelt.

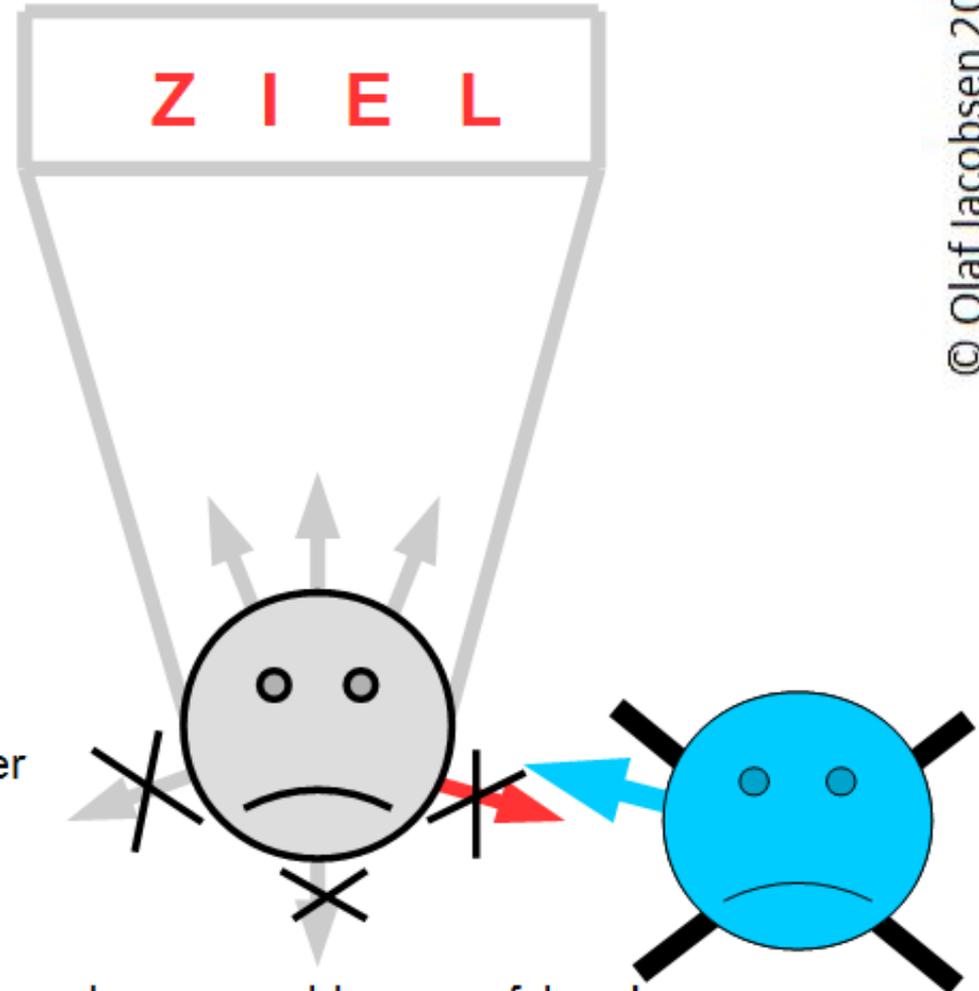
Wir haben schmerzliche Erinnerungen an früheren Ausschluss.

Wir können von unserem Ziel nicht loslassen und fühlen Verlustschmerz.

Wir müssen uns von einer intensiven Bindung an das Ziel verabschieden = Abschiedsschmerz.

Gefahr durch evtl. Ausschluss vom Leben: Wir erleben einen Angriff auf unseren Körper oder unser Überleben generell.

Diese Position ist unsere „**Schmerz- und Problemfabrik**“, wenn wir unser Ziel „glückliches Leben“ als angegriffen oder ausgeschlossen erfahren!



## 4a. Nicht-Mitmachen

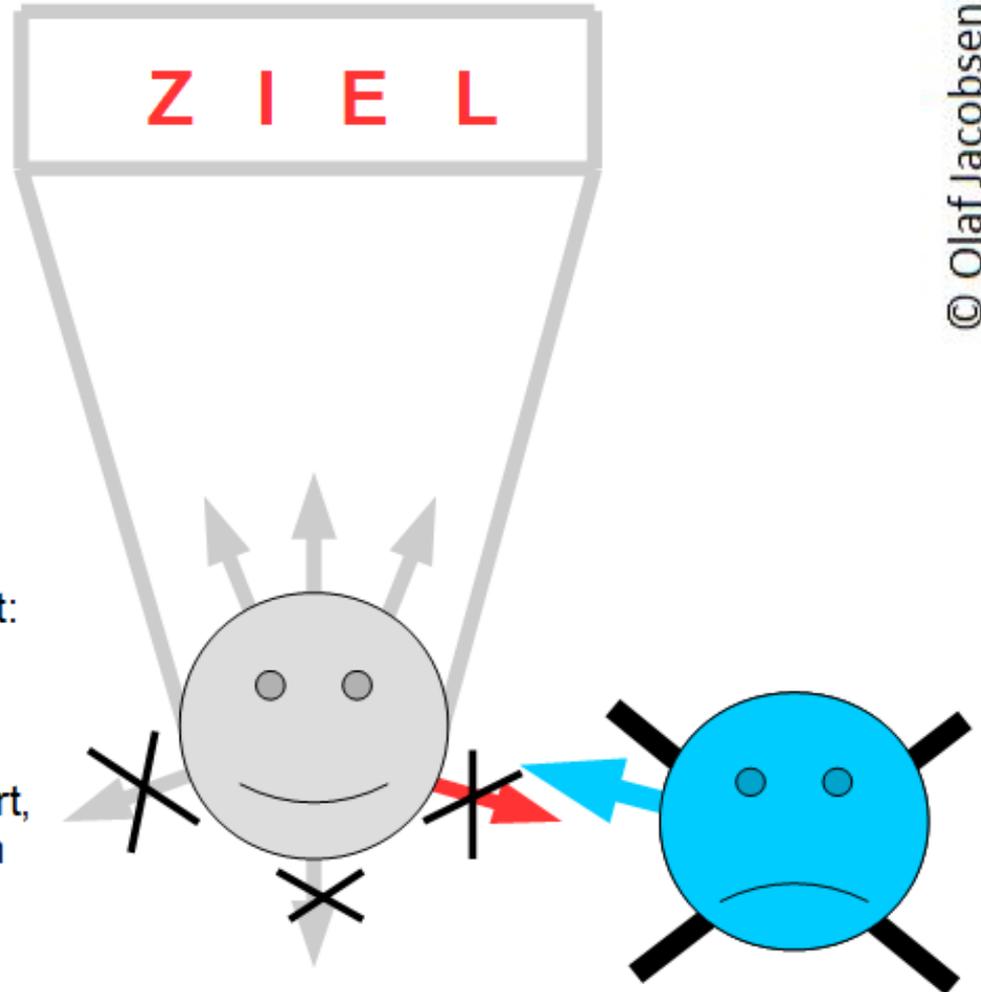
### So funktioniert unsere Schmerz- und Problemfabrik:

Wir verfolgen ein Ziel, erfahren dann eine Blockade und gehen dazu zunächst ein Gleichgewicht ein, d. h. wir **„werden zu dieser Blockade“**, um sie kennenzulernen und in unser Leben als Erfahrung zu integrieren.

Die Verarbeitung ist dann die Weiterentwicklung der Blockade, das Loslassen eines Zieles, die Verabschiedung, die Tränen, die Schmerzverarbeitung und damit: **die Transformation der Blockade in einen neuen Fluss.**

Wenn diese Transformation nicht funktioniert, dann bleiben wir in dieser Blockade stecken  
= wir erleben Probleme  
= „Akute Belastungsreaktion“

„Ich will mitmachen oder habe mitgemacht und bin jetzt ausgeschlossen.“



## Wie entsteht ein unverarbeiteter Schmerz / ein Problem?

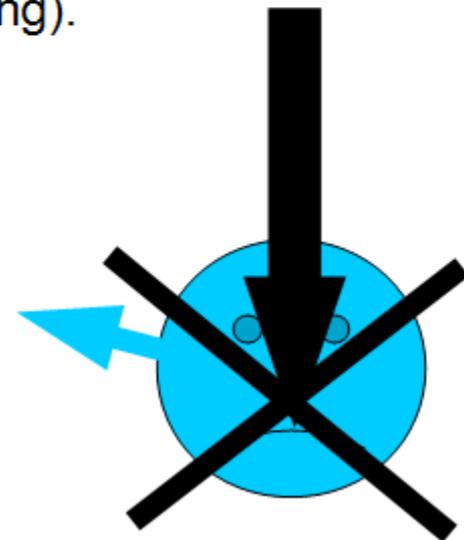
Durch eine Blockade, die permanent bestehen bleibt.

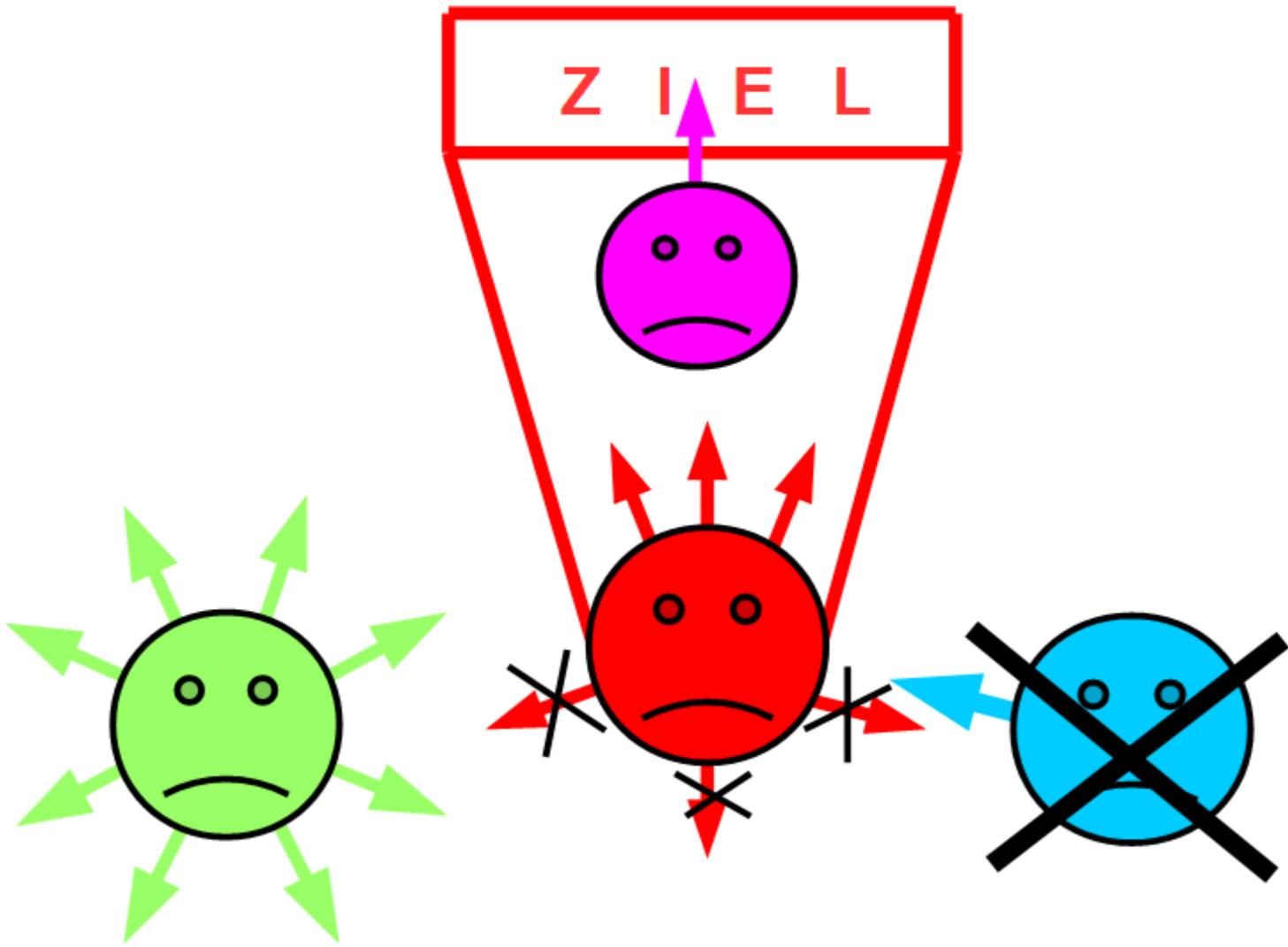
Durch eine Blockade, die sich permanent wiederholt.

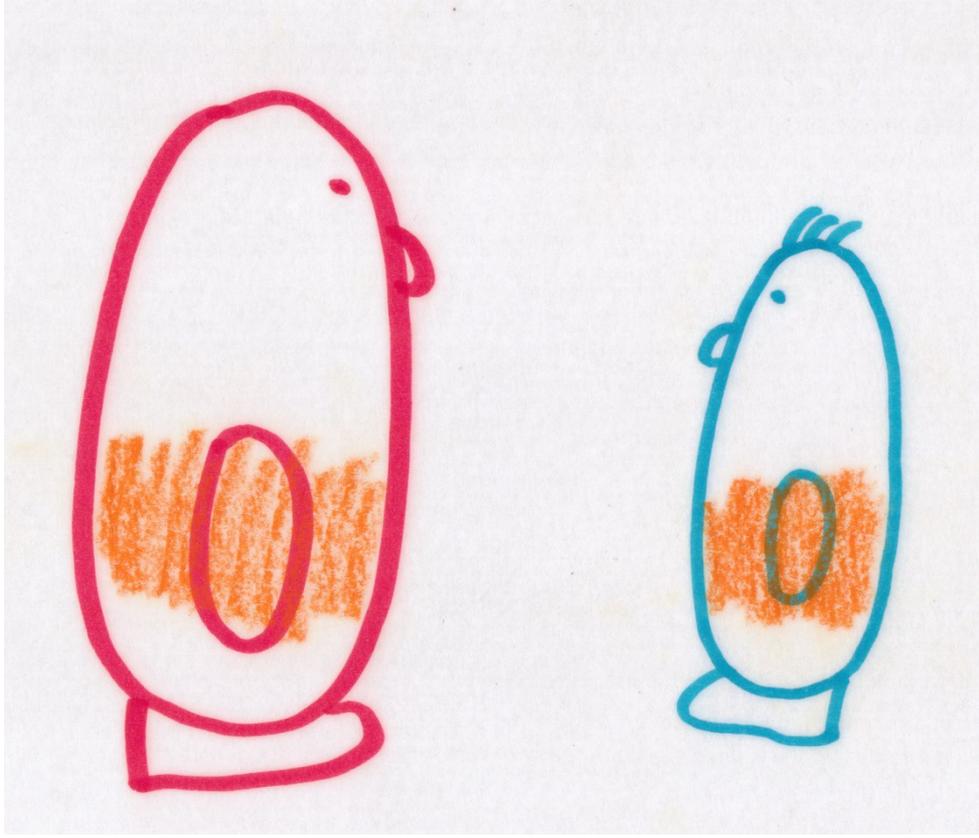
Durch eine Blockade, die nicht verarbeitet werden kann  
(innere Wiederholung ohne Weiterentwicklung).

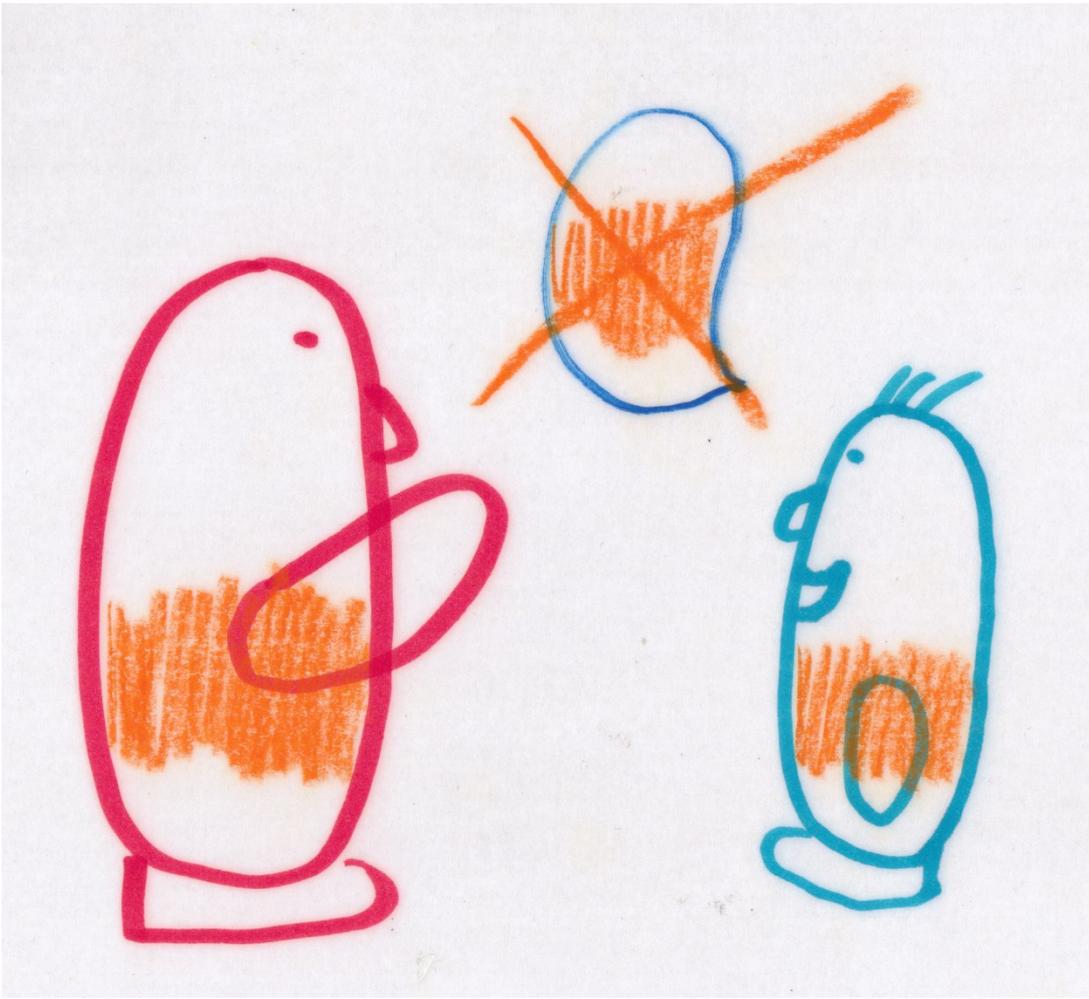
= Es entsteht eine „Konditionierung“.

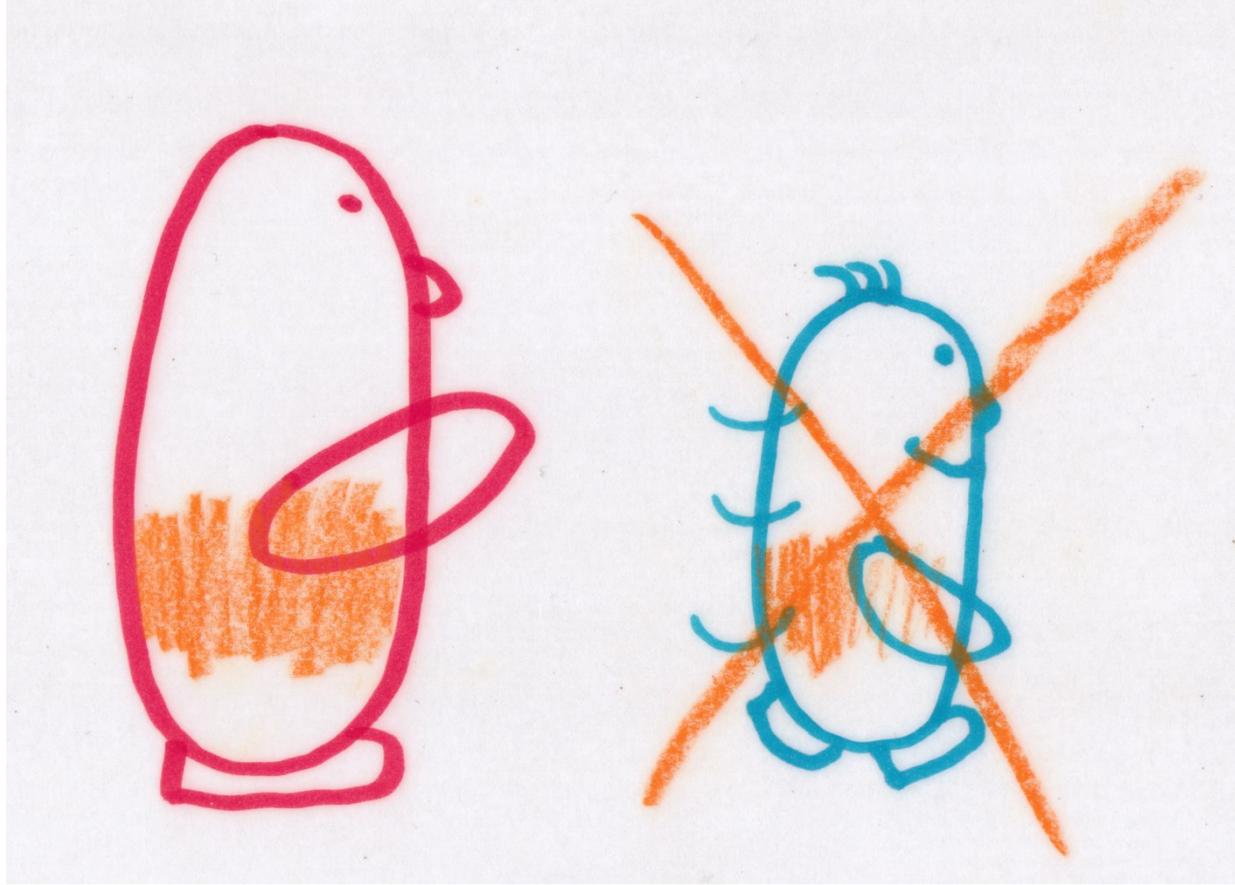
Der entsprechende innere Rahmen wird  
mit einem Schmerz *verknüpft*.

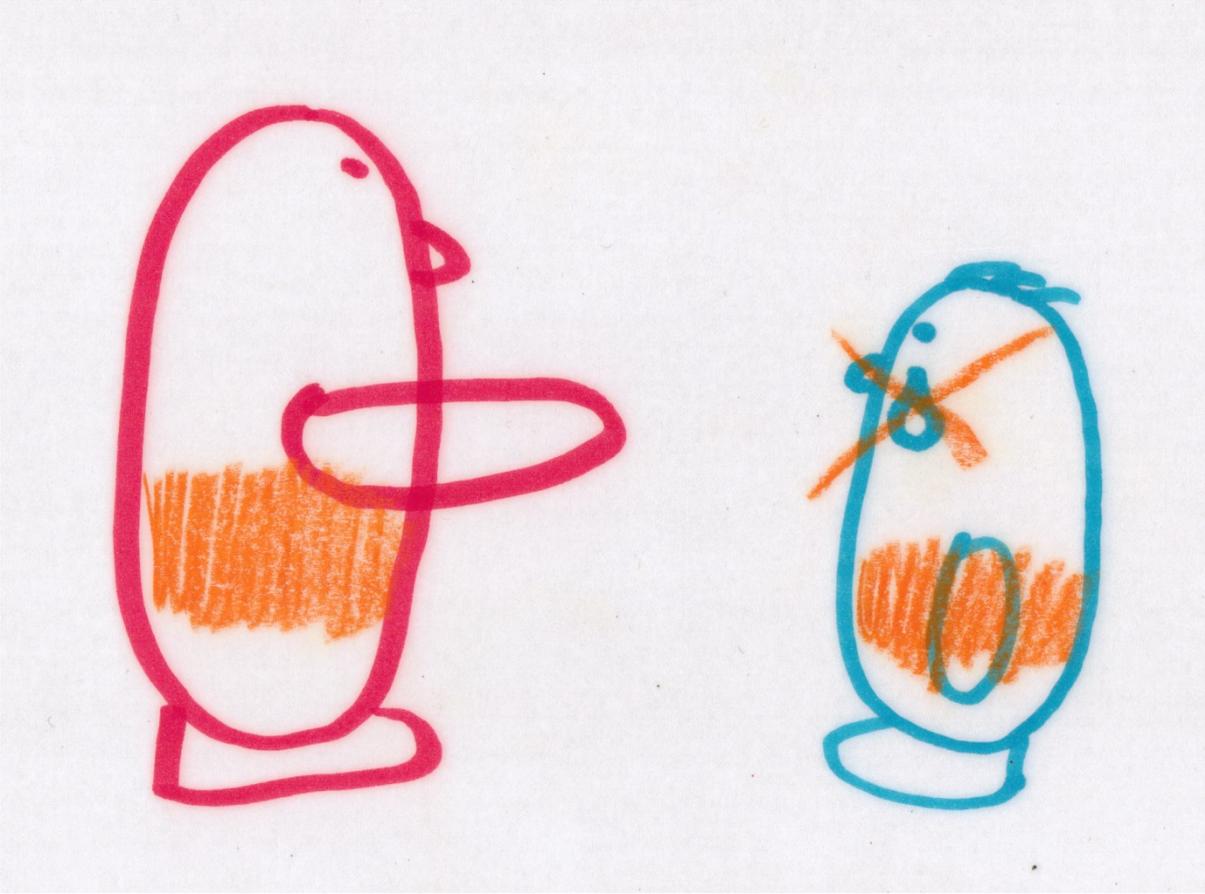


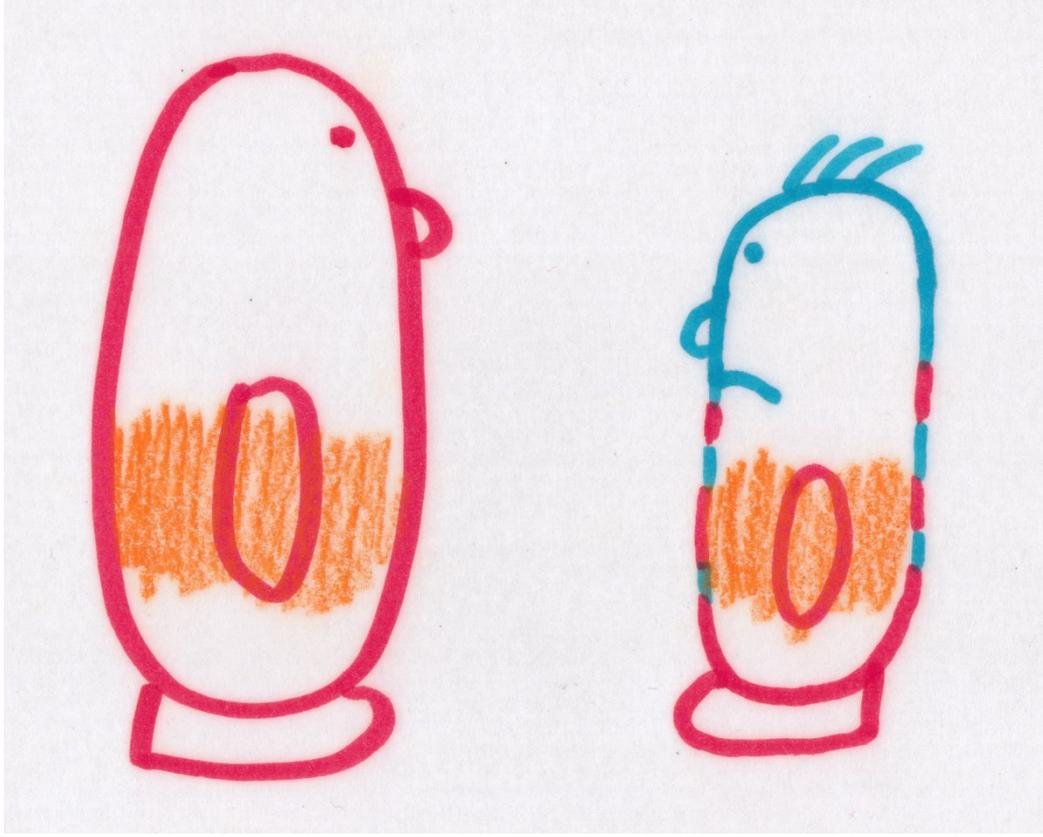


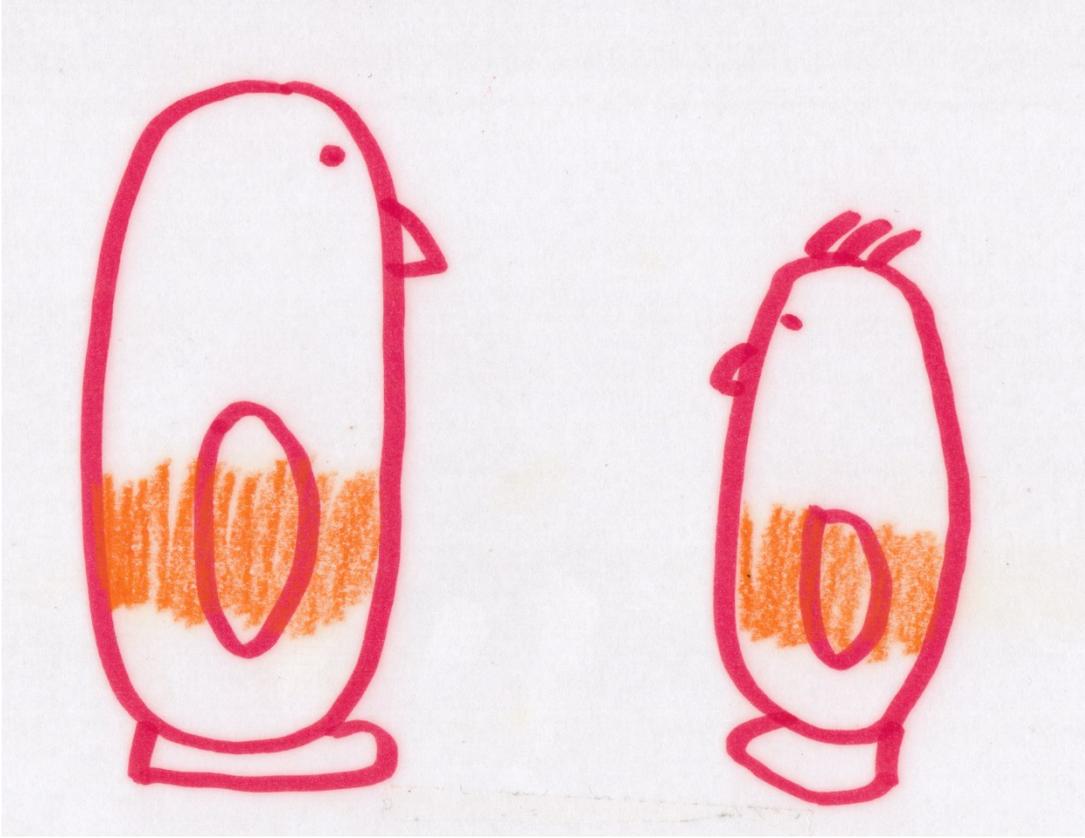


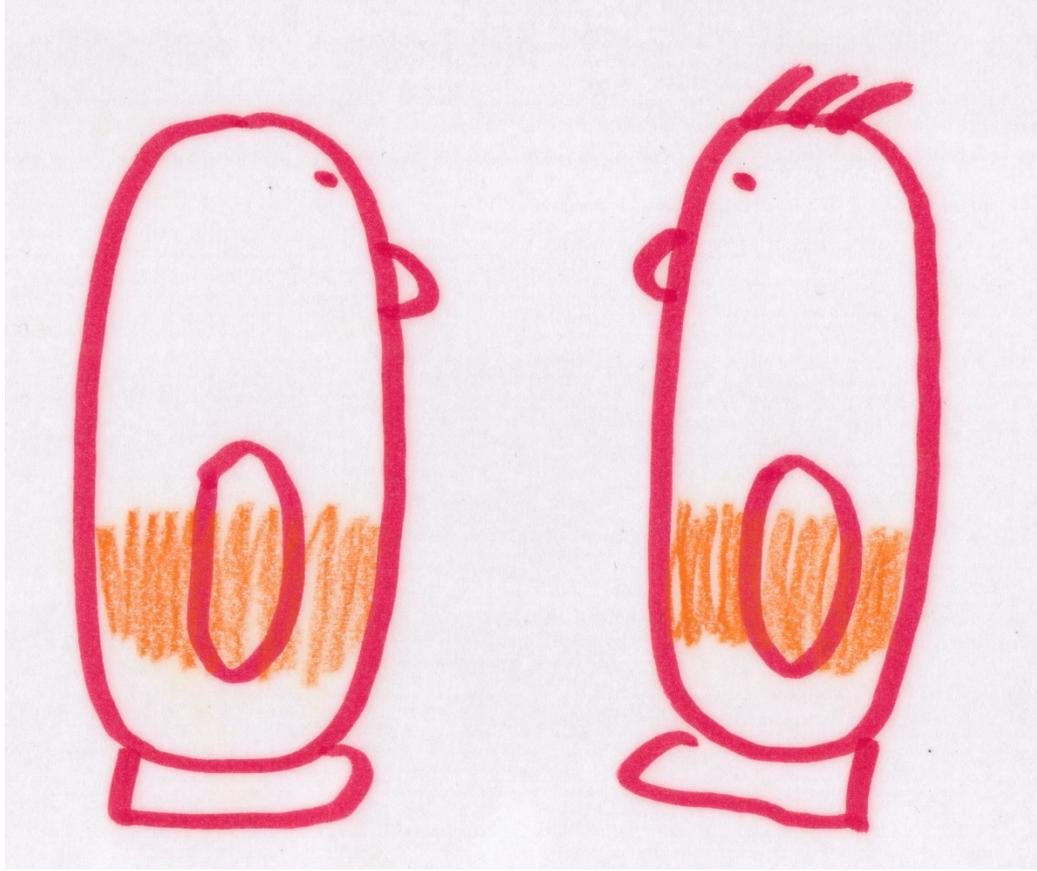




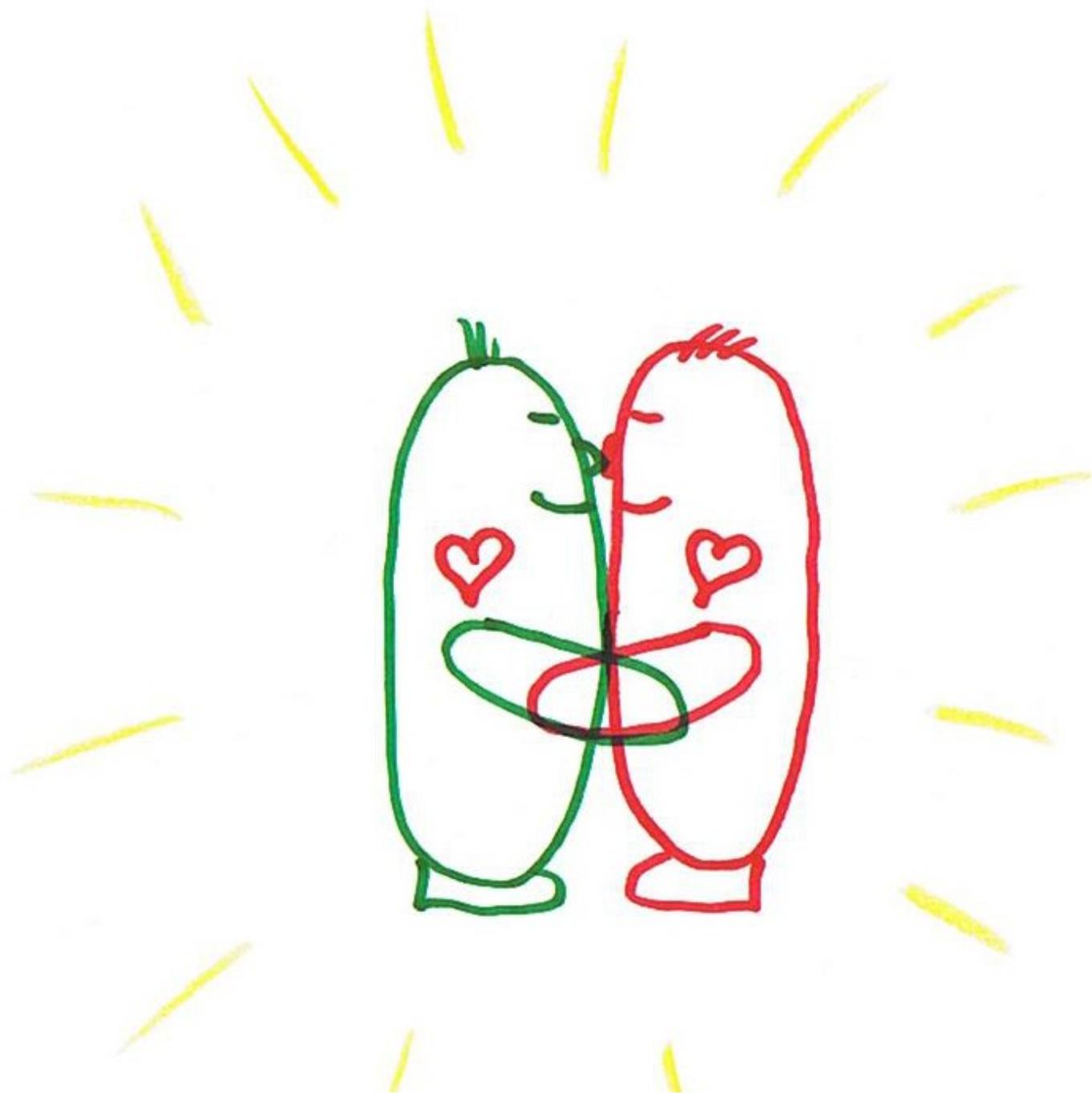


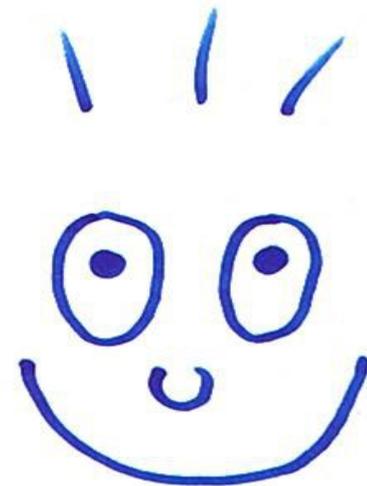
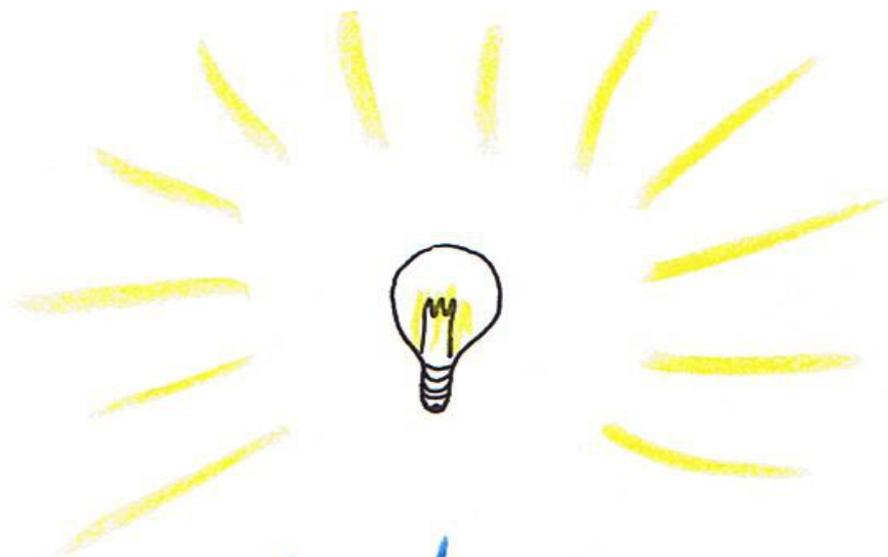






© Olaf Jacobsen 2014





## Gelöster Zustand: All-Ein-Sein

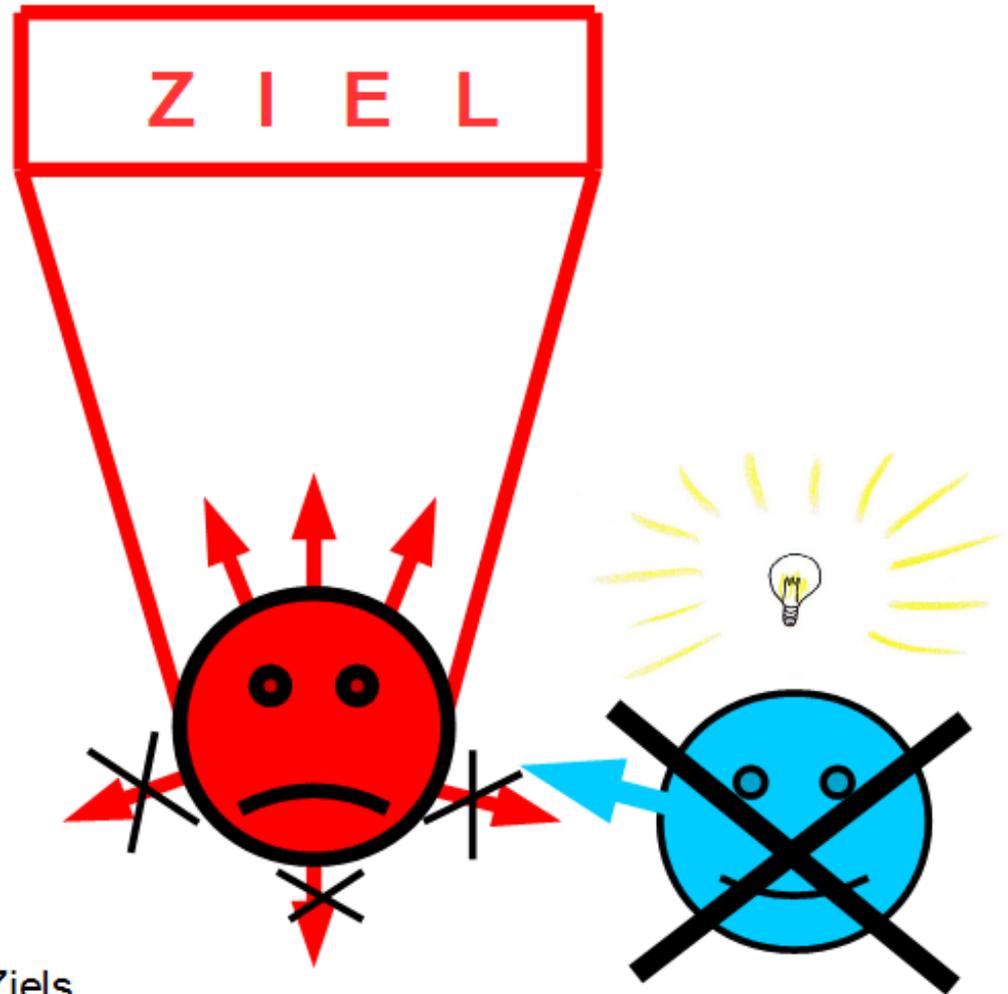
Mitgefühl mit dem Schmerz des Täters

„Ich spiele gerade die Rolle des Ausgeschlossenen. Als Ausgeschlossener gehöre ich zum Ganzen dazu.“

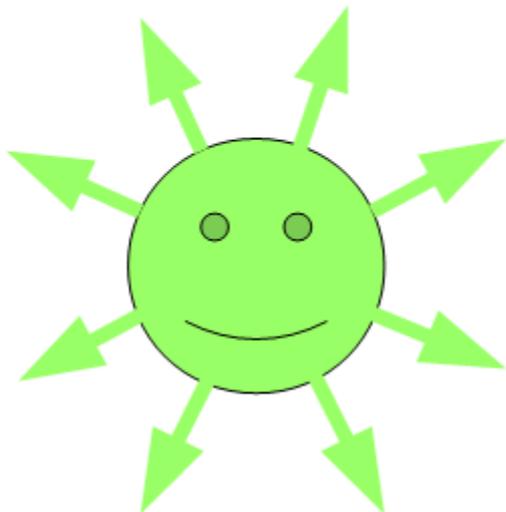
Auch wenn man scheinbar „außen vor“ ist, steht man trotzdem mit Hilfe von Resonierenden Empfindungen weiter im Kontakt mit dem anderen und kann fühlen, wann er seinen Schmerz erlöst hat und sich öffnet.

Hat man selbst den Ausschluss zum Ziel, dann erlebt man Freude bei der Erreichung dieses Ziels.

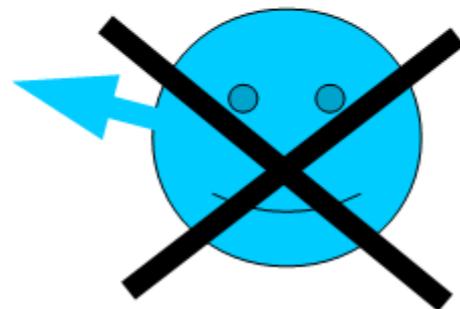
Kann man den Ausschluss voraussehen und ihm zustimmen => Ausgeglichenheit.



„... und auch das gehört dazu.“

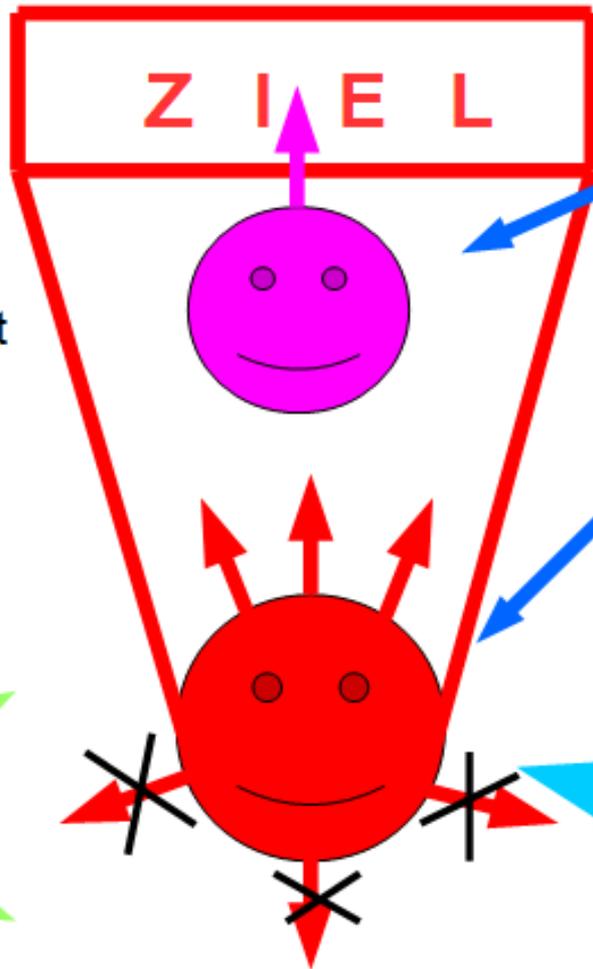
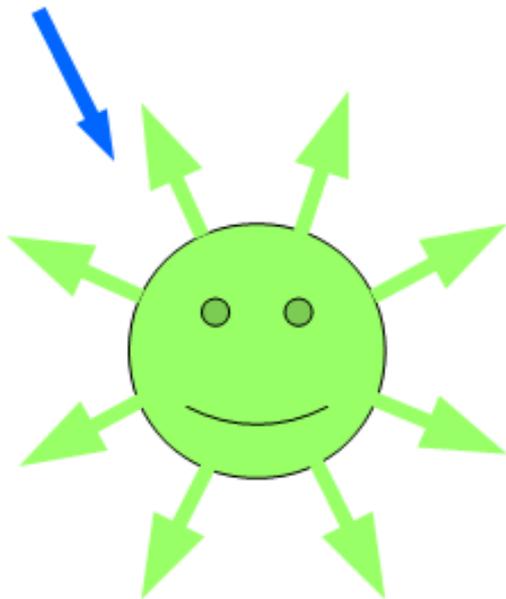


„... und auch das gehört **nicht** dazu.“



# NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen ©

Der Helfer und Heiler,  
der unsere Flexibilität  
und Beweglichkeit unterstützt  
und uns den Fluss immer  
wieder bewusst macht ...



Alles ist in Resonanz.  
Jeder ist All-ein und  
mit allem verbunden.

Überall vorhanden =  
Alles ist das Wünschende

Das Leben besteht aus Formen =  
Begrenzungen, Schutz, Ausschluss