

## INHALTE

[0](#)
[1](#)
[2](#)
[3](#)
[4](#)
[5](#)
[6](#)
[7](#)
[8](#)
[9](#)
[10](#)
[11](#)
[12](#)
[13](#)
[14](#)
[15](#)
[16](#)
[Vorträge](#)  
[Training](#)  
[Workshops](#)  
[Seminare](#)  
[Artikel](#)  
[Archiv](#)  
[Kontakt](#)

## Vortrag 13

## Was sind "Resonierende Empfindungen"?

## Übersicht

## Das seltsame Phänomen bei Systemischen Aufstellungen

[nach oben](#)

## und was dieses Phänomen mit unserer "Empathie im Alltag" zu tun hat

**Realitätenkellner:** Olaf Jacobsen**Termine:** siehe [Terminkalender](#)

**Teilnahmegebühr:** Wähle die Höhe deiner Teilnahmegebühr selbst und werfe sie anonym in die Kasse vor Ort. (Richtwert: zwischen 5,- und 20,- € pro 60 Min., kann gerne auch unter- oder überschritten werden, je nach deiner finanziellen Lage und Wertschätzung der Veranstaltung. Teilnehmende mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.)

**Obergrenze: maximal 25 Personen (Köln), 35 Personen (Karlsruhe), [bitte anmelden](#)****Voraussetzung** für die Teilnahme: keine**Kurze Zusammenfassung des Inhalts:**

In Fachkreisen wird für das Phänomen bei Systemaufstellungen auch der Begriff "Repräsentierende Wahrnehmung" gebraucht. Wenn Stellvertreter (= Repräsentanten) eine fremde Person stellvertreten, entstehen in dieser Stellvertreterrolle oft (nicht immer) stimmige Gefühle, die die Gefühle oder zentralen inneren Zustände der realen Person widerspiegeln. Man spricht auch von einer Art "Resonanz", die in Aufstellungen herrscht. Wir benutzen in der Empathie-Schule den für uns stimmigeren Begriff "Resonierende Empfindung" und behaupten, dass diese Empfindungen überall im Alltag vorhanden sind. Allerdings können wir Menschen den "resonierenden" Aspekt nur wahrnehmen, wenn eine bestimmte Rangfolge vorhanden ist, wenn ein Mensch den Zielen eines anderen Menschen "zur Verfügung steht". Dann können in dem Zur-Verfügung-Stehenden resonierende Empfindungen passend zum Ziel des anderen Menschen offensichtlich werden.

Im Vortrag kümmern wir uns u. a. um folgende Fragen:

Wie können wir resonierende Empfindungen im Alltag besser identifizieren?

Wie können uns diese Empfindungen im Alltag bei unserer Empathie (= Einfühlungsvermögen) gegenüber anderen Menschen nützlich sein?

Wie können wir sogar andere Menschen dadurch besser und gezielter verstehen lernen?

**Für das Lesen des kompletten Vortrags hier unten:**

Bestimme die Gebühr für das Lesen dieses Vortrags selbst - je nach deiner Wertschätzung unserer Ausarbeitung, deiner Wertschätzung des Inhalts und nach deiner finanziellen Lage.

Richtwert: zwischen 1,- und 5,- € pro Vortrag/Training - kann gerne auch unter- oder überschritten werden. Leserinnen oder Leser mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.

Möchtest du nichts überweisen, dann gehört das für uns auch dazu. Du bist herzlich dazu eingeladen, den Text hier unten trotzdem zu lesen.

Überweise freiwillig auf folgendes Konto: NeuroSonanz Jacobsen, Sparda-Bank BW, DE29 6009 0800 0100 6866 70, BIC: GENODEF1S 02 - Als Verwendungszweck bitte Vortrags- oder Trainingsnummer angeben - oder Name des jeweiligen Realitätenkellners (damit das Geld dem entsprechenden Realitätenkellner zufließen darf).

[Die ausführliche Begründung und die Hintergründe für unser ungewöhnlich offenes Preissystem findest du hier.](#)**Dauer:** Zum Lesen dieses Vortrags brauchst du ca. 25 – 35 Minuten Zeit.



Hallo und herzlich willkommen zu dem Vortrag, der sich mit dem Kern-Thema [Empathie 4.0](#) beschäftigt. Die Resonierenden Empfindungen stellen unsere natürliche menschliche Fähigkeit dar, sich in andere Menschen einzufühlen - und zwar unabhängig von den bisher entdeckten "Spiegelneuronen" in unserem Gehirn. Leider sind die Resonierenden Empfindungen den allermeisten Menschen im Alltag noch unbewusst. Und so hoffen wir, mit Hilfe dieser Empathie-Schule vielen Menschen dieses besondere Einfühlungsvermögen bewusst machen zu dürfen und nahe zu bringen.

**Denn: Jeder Mensch kann und hat es - dieses besondere Einfühlungsvermögen! Wir leben alle mit Resonierenden Empfindungen - merken es nur kaum...**

Wenn uns Menschen einfach nur "bewusst" wird, wozu wir in Wirklichkeit in der Lage sind, ist bereits ein riesiger Schritt geschafft, die Welt empathischer zu machen. Kurioserweise wird uns diese Fähigkeit erst bewusst, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst richten - und nicht auf unser Gegenüber. Oft denken wir, dass wir uns auf den anderen konzentrieren müssen, wenn wir uns in ihn einfühlen wollen. Wir denken, wir müssen unser Gegenüber in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stellen und uns selbst komplett zurücknehmen.

Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Wollen wir uns in einen anderen Menschen einfühlen, müssen wir uns im Kontakt mit ihm uns selbst konzentriert beobachten. Dieser kleine revolutionäre Wechsel in der Richtung unserer Aufmerksamkeit kann äußerst viel bewirken. Wie gesagt: Das muss uns nur bewusst werden - und schon wird uns klar, wo wir diese Empathie-Fähigkeit im Alltag bereits permanent leben, und uns wird klar, wie wir diese Empathie-Fähigkeit gezielt einsetzen können ...

Fangen wir aber erst einmal ganz von vorne an.

### Die Resonierenden Empfindungen

Dieses ganz besondere Phänomen, das uns im Bereich der Empathie auch ganz besonders beschäftigen wird, ist ein Phänomen, das von über hunderttausend Menschen in Systemaufstellungen bereits erlebt wurde und immer wieder erlebt wird (ich hab es [HIER](#) noch ausführlicher beschrieben). Allerdings spielt sich dieses Phänomen auf so einer sensiblen Ebene ab, dass es schwer zu "fassen" ist. In unserer Gesellschaft haben wir bis heute definitiv keinen "wissenschaftlichen" Beweis für die Existenz dieses Phänomens. Wir haben nur hunderttausende Menschen, die dieses Phänomen bezeugen können. Trotzdem sind Skeptiker natürlich in der Lage zu behaupten, dass hunderttausende Menschen einem Irrtum aufgesessen sind, da uns ja unser Gehirn immer wieder täuscht und die Informationen aus unserem Umfeld "stimmig" und "täuschend echt" ergänzt (siehe [Vortrag 6](#)).

Ich darf heute aus meiner langjährigen subjektiven Erfahrung sprechen: Ich habe dieses Phänomen seit 2003 genau untersucht und in dieser Zeit viele Möglichkeiten als auch Grenzen dieses Phänomens entdecken dürfen.

Zu Beginn möchte ich euch dieses Phänomen in zwei Experimenten demonstrieren. Ich hoffe, dass diese beiden Experimente ein bisschen zeigen können, worum es in diesem Vortrag gehen wird - aber wie gesagt: Das Phänomen ist schwer zu fassen - gerade wenn man es demonstrieren oder sogar "beweisen" möchte. Deshalb bleibt mir auch nichts anderes übrig, als alle Interessenten dazu einzuladen, es selbst auszuprobieren, selbst damit zu experimentieren - wie ich es getan habe, sich also selbst "empirisch" zu beweisen, dass sie dieses Phänomen genauso wahrnehmen können. Denn wenn man es selbst macht, ist die Trefferquote oft noch höher als wenn ich es hier jetzt vor der Gruppe demonstriere.

In diesen beiden Experimenten zeige ich euch zumindest, wie ihr es selbst mit aufgeschlossenen Menschen gemeinsam ausprobieren und testen könnt. Ob es hier auch tatsächlich funktioniert, werden wir sehen.

*(Olaf Jacobsen demonstriert)*

### Anleitung zum Ausprobieren für die Internetleser:

#### *Experiment 1:*

Es genügen dazu zwei Personen. Person A und Person B.

Person A ist der "Projektor" und Person B der "Einfühler".

Person A stellt sich drei Menschen aus ihrem Alltag vor, die irgendwie miteinander zu tun haben und sich auch untereinander kennen. Gut wäre es, wenn Person B diese Menschen auch kennen würde, um gemeinsam die Resonierenden Empfindungen erleben zu können.

Jetzt nimmt Person B ein Blatt Papier und bittet Person A, diesem Blatt still eine "Rolle" zu geben. Welcher der drei Menschen soll dieses Blatt repräsentieren? Person A soll sich das nur in Gedanken vorstellen - nicht laut aussprechen. Also Person B soll nichts darüber wissen, welcher Mensch zu diesem Blatt Papier zugeordnet wird. Person A "projiziert" (= Projektor) einfach in Gedanken den Menschen auf dieses Blatt Papier.

Nun konzentriert sich Person B mit dem Blatt Papier in der Hand als nächstes vollkommen auf sich selbst und beobachtet: "Was fühle ich nun? Wohin möchte ich dieses Blatt Papier legen?" Rein nach Gefühl und Intuition legt nun Person B dieses Blatt Papier irgendwo in den Raum auf den Fußboden. Auch wenn Person B nichts fühlen

sollte und keinerlei Impulse verspürt, genügt es, wenn Person B sich einfach entscheidet, das Blatt Papier an einer bestimmte Stelle zu legen. Person B kann dabei nichts falsch machen.

Mit den nächsten beiden Blättern Papier und den anderen beiden Menschen aus dem Alltag von Person A wird genauso verfahren.

Nun liegen drei Blätter Papier auf dem Fußboden und Person A weiß in Gedanken, welches Blatt Papier welchen Menschen darstellt.

Person B stellt sich nun einzeln nacheinander auf jedes Blatt und berichtet, wie sie sich dort fühlt.

Das ist alles.

Anschließend erzählt Person A, welches Blatt welchen Menschen repräsentiert, und man kann sich gemeinsam darüber austauschen, was hier passiert ist und wie stimmig oder unstimmig die geäußerten Gefühle von Person B auf den Papierblättern waren.

#### *Experiment 2:*

Es genügen dazu wieder nur zwei Personen. Person A und Person B.

Person A ist wieder der "Projektor" und Person B der "Einfühler".

Person A stellt sich drei Menschen aus ihrem Alltag vor, die irgendwie miteinander zu tun haben und sich auch untereinander kennen. Gut wäre es, wenn Person B diese Menschen auch kennen würde, um gemeinsam die Resonierenden Empfindungen erleben zu können.

Nun gibt Person A in Gedanken diesen drei Menschen drei Nummern oder drei Buchstaben, z. B. Nr.1 / Nr.2 / Nr.3 - oder: A / B / C - oder: X / Y / Z.

Diese drei Bezeichnungen teilt Person A Person B mit. Allerdings sagt Person A nichts davon, welche Menschen sie sich vorstellt und wie sie die Nummern oder Buchstaben verteilt hat. Person B hört nur die drei Nummern oder Buchstaben. Mehr nicht.

Person B hat jetzt die Aufgabe, die Augen zu schließen und sich in Gedanken diese drei Menschen mit den drei Nummern/Buchstaben einzeln nacheinander in einem Raum vorzustellen (am besten ein Raum, den Person A und Person B kennen).

Person B macht sich also jetzt eine Fantasie, wie sich wohl z. B. Mensch Nr.1 fühlt und verhält.

Dann macht sich Person B die Fantasie, wie sich Mensch Nr.2 fühlt und verhält - und wie er sich zu Mensch Nr.1 fühlt. Dann macht sich Person B die Fantasie, wie sich Mensch Nr.3 fühlt und verhält - und wie er sich zu den ersten beiden fühlt und positioniert.

Dann stellt sich Person B vor, wie Nr.1 sich jetzt fühlt und verhält, wenn die anderen beiden auch mit im Raum sind.

Person B geht also in der Fantasie immer alle drei Menschen durch und schaut bei jedem einzelnen, wie er sich fühlt und verhält und ob sich etwas verändert - und schaut dann bei den anderen, ob sich bei ihnen im Gefühl oder Verhalten etwas verändert. So lange, bis sich in den Gefühlen und Verhaltensweisen der drei Menschen nichts weiter ändert.

Anschließend erzählt Person A, welche Menschen sie sich vorgestellt hat und wer welche Nummerierung/ Bezeichnung erhalten hat - und beide tauschen sich über die Fantasie von Person B aus.

#### *Fazit dieser beiden Experimente:*

Allermeistens können Person A als auch Person B interessante Zusammenhänge und auffällige Übereinstimmungen zwischen den realen Menschen und den Gefühlen von der einführenden Person B feststellen = Resonanz!

Hierzu bedarf es keiner großen Übung, denn wir tun dies sowieso schon täglich im Zusammenleben mit anderen Menschen. Wir sind uns dessen nur nicht bewusst, weil wir unsere eigenen Gefühle immer für unsere eigenen Gefühle halten und nicht als Resonierende Empfindungen zum Umfeld identifizieren können. Wie man das erklären könnte, zeige ich in diesem Vortrag. Ich biete euch "eine mögliche Realität" an, zu der die Resonierenden Empfindungen passen könnten.

Lange habe ich nach einer schlüssigen Erklärung für dieses Phänomen gesucht - und habe sie im Oktober 2014 endlich entwickeln dürfen. Gleichzeitig habe ich den Begriff "Resonierende Empfindungen" dafür kreiert.

#### **Wir können die Verbundenheit nicht wahrnehmen**

Sehr viele Menschen gehen davon aus, dass wir Menschen grundsätzlich voneinander getrennt sind. Mit diesem [Paradigma](#) der "Trennungen" ist das Phänomen der resonierenden Empfindungen tatsächlich "unheimlich", weil man es sich nicht erklären kann.

Geht man aber von einem Paradigma aus, in welchem wir alle miteinander auf irgendeiner Ebene verbunden sind und uns indirekt gegenseitig beeinflussen, dann kann unser Gehirn dieses Phänomen als völlig "normal" einstufen.

Dieses neue Paradigma, dass alles miteinander verbunden ist, ist schwer zu vermitteln, weil diese Verbundenheit nicht wahrnehmbar und nicht beweisbar ist. Wir können nur die Phänomene wahrnehmen, die aufgrund dieser Verbundenheit zum Vorschein kommen und für uns sichtbar werden.

Als Erklärung, warum wir die allumfassende Verbundenheit nicht direkt wahrnehmen und nicht wissenschaftlich beweisen können, füge ich hier einen Text aus unserem Buch [Der lebendige Spiegel im Menschen](#) ein (S.138ff.):

[Wussten Sie, dass wir in unserem Gehirn tatsächlich nur „Unterschiede“ wahrnehmen können? Alles, was sich zu uns in einem perfekten Gleichgewicht befindet, können wir nicht wahrnehmen, denn es unterscheidet sich nicht von uns. Nur das, was sich von uns unterscheidet und dadurch scheinbar von uns „getrennt“ ist, ist für uns wahrnehmbar.](#)

[Stellen Sie sich einen Chor mit mehreren Sängerinnen und Sängern vor. Alle singen über längere Zeit exakt den](#)

gleichen Ton auf dem Vokal „u“ – und Sie singen mit. Es wird für Sie garantiert sehr schwer sein, die einzelnen Stimmen der anderen Sängerinnen und Sänger herauszuhören. Wenn dann auch noch alle in der gleichen Lautstärke und der gleichen Stimmfärbung singen und Sie halten sich zusätzlich noch ein Ohr zu (um die räumliche Unterscheidungsfähigkeit auszuschalten), werden Sie keine Unterschiede mehr wahrnehmen. Sie hören nur noch einen einzigen Ton.

Wenn aber jeder einen anderen Ton und in einer anderen Vokalfärbung singt, können Sie die Stimmen voneinander unterscheiden. Sie können herausbekommen, wer welchen Ton singt. Es lässt sich „wahrnehmen“.

Wenn alles in der Welt die gleiche Farbe als auch die gleiche Helligkeit dieser Farbe hätte (also keinerlei Schattenspiel), könnten Sie die einzelnen Dinge in der Welt mit Ihren Augen nicht mehr unterscheiden. Sie würden nur diese einzige Farbe wahrnehmen. Am besten können Sie sich das vorstellen, wenn wir die Farbe Schwarz wählen. Hat alles die Farbe Schwarz, dann fühlt es sich für Sie so an, als ob alles dunkel ist und Sie „nichts“ sehen können.

Wenn aber alles unterschiedliche Farbnuancen und Helligkeitsabstufungen hat, können Sie die Welt um sich herum in allen Einzelheiten gut wahrnehmen.

Weitere Beispiele, die ich hier ergänzen möchte:

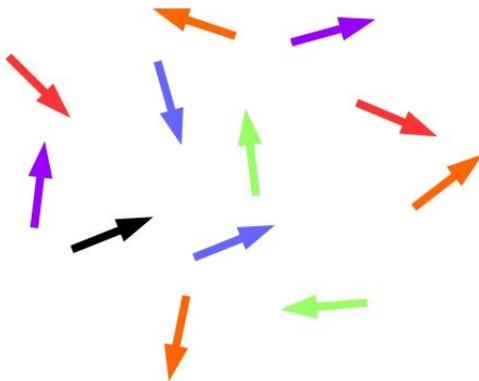
Stell dir vor, du hast deine Badewanne mit Wasser gefüllt, das genau Körpertemperatur hat. Du stehst vor der Badewanne, schließt nun deine Augen und lässt deine Hand ganz ganz langsam in das Badewasser hineingleiten. Da die Temperatur des Wassers mit der Temperatur deiner Hand absolut identisch ist, wirst du bei einer langsamen Bewegung nicht merken, ab wann deine Finger das Wasser berühren und wie tief sie bereits in das Wasser eingetaucht sind.

Oder kennst du das Phänomen, wenn du in eine heiße Badewanne gestiegen bist und dich nach einer gewissen Zeit an das heiße Wasser gewöhnt hast? Wenn du dich nicht bewegst, dann fühlst du die Hitze des Wassers nicht mehr. Sobald du aber einen Körperteil (Hand, Bein) in dem Wasser bewegst, wird dir an dieser Stelle die Hitze des Wassers wieder bewusst.

Wir können die Verbundenheit nicht generell wahrnehmen, weil wir uns permanent in ihr aufhalten und mit ihr in einem permanenten Gleichgewicht sind. Wir können nur die Folgen dieser Verbundenheit wahrnehmen – die zur Verbundenheit gehörigen Phänomene.

Ich möchte euch mal ein Phänomen beschreiben, das wir alle kennen und das für uns vollkommen normaler Alltag ist.

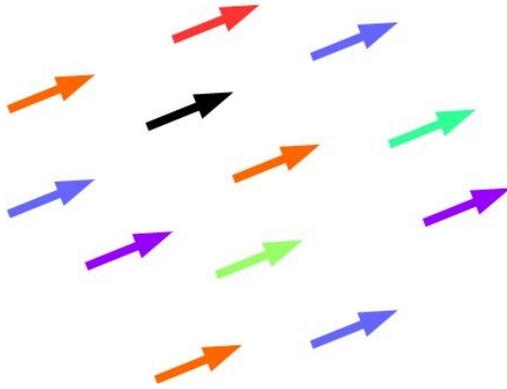
Stellt euch einmal vor, ihr seid ein tauber Mensch. Ihr könnt von Geburt an nichts hören. Und nun geht ihr durch eine Fußgängerzone und beobachtet alle anderen Menschen, die ihren Zielen folgen. Es fällt euch nichts Besonderes auf. Jeder ist auf sein eigenes Ziel konzentriert und folgt seinem Ziel. Das sieht in einer Folie dargestellt so aus:



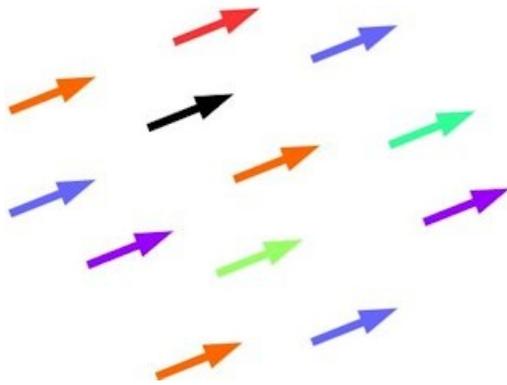
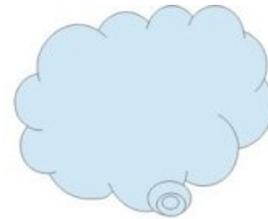
Jeder geht dorthin, wohin er gerne gehen möchte.

Chaos – Durcheinander. Hier erlebt man kein Phänomen, das man auf irgendeine Verbundenheit zurückführen kann.

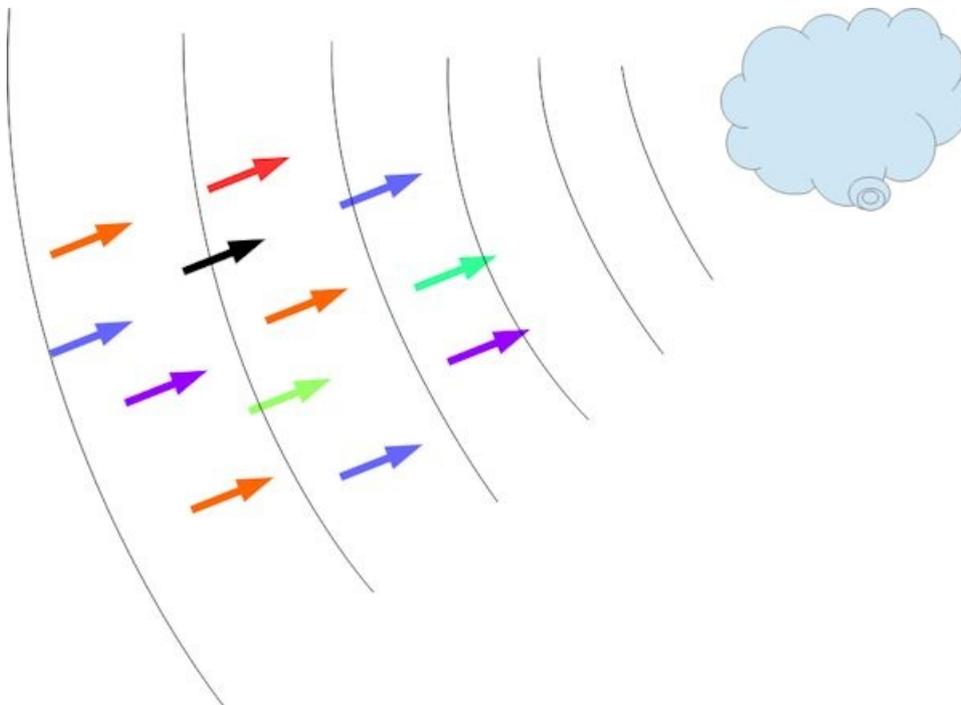
Aber auf einmal beobachtet ihr, dass die Menschen gleichzeitig stehen bleiben und alle erschrocken in die gleiche Richtung schauen. Resonanz! Sie tun zur gleichen Zeit alle das gleiche:



Wie erklärt ihr euch das als tauber Mensch? Ihr dreht euren Kopf genauso in die Richtung, in die diese Menschen schauen, und entdeckt, dass dort eine kleine Rauchwolke zu sehen ist:



Und jetzt zieht Ihr den Schluss daraus: Jemand muss dort einen Silvesterknaller gezündet haben. Ein Silvesterknaller führt dazu, dass Menschen sich gleichzeitig erschrocken in eine Richtung drehen. Aber ... wie ist so etwas nur möglich?!? Es muss irgendein Phänomen geben, durch das diese Menschen spontan alle das gleiche getan haben. Ja - dieses Phänomen nennen wir „Schallwellen“. Und wir wissen: Dieses Phänomen der Schallwellen ist immer vorhanden:



Wir sind durch diese Schallwellen zumindest in einem engen Umkreis immer miteinander verbunden – es führt aber nur manchmal zu einem sichtbaren Resonanzeffekt, wie z. B. wenn ein Mensch den Namen eines anderen Menschen ruft und der sich zu ihm umdreht. Oder wenn Menschen sich gleichzeitig erschrecken und gleichzeitig dorthin drehen, woher der Knall gekommen ist. Anschließend folgt wieder jeder seinem Ziel. Man sieht nur wieder Chaos – aber Schallwellen sind trotzdem da, nur sie führen zu keiner Resonanz.  
! Es kommt also darauf an, wie wir den Schall für uns einsetzen !

#### **Resonanz ist nur wahrnehmbar, wenn eine Hierarchie vorhanden ist**

Jetzt übertrage ich das auf das Phänomen der „Resonierenden Empfindungen“. Das ist das Phänomen, das wir aus [Systemischen Aufstellungen](#) kennen.

So, wie die Schallwellen überall vorhanden sind, gehen wir in dieser Empathie-Schule davon aus, dass auch die Resonierenden Empfindungen immer in uns vorhanden sind – doch wir können sie nur unter ganz bestimmten Bedingungen wahrnehmen, wenn wir sie auf eine ganz bestimmte Weise für uns einsetzen. Und zwar unter der Bedingung der **Rangfolge**.

Wieso Rangfolge? Das erkläre ich im Folgenden noch etwas genauer.

Wenn jeder Mensch seinen eigenen Zielen folgt, erleben wir nur Chaos und Durcheinander, weil diese Ziele sich meistens voneinander unterscheiden.

Wir kennen aber aus unserem Alltag, dass dort, wo sich Ziele ähnlich sind, Gruppen entstehen, die zusammen etwas Ähnliches machen, z. B. wenn man gemeinsam in einem Chor singt.

Sobald also eine Rangfolge entsteht, bei der einer der Chef ist und die anderen diesem Chef und seinem Ziel folgen, entstehen auch bestimmte Resonanzphänomene:

Ein Chor singt zusammen, ein Orchester spielt zusammen, eine Tanzgruppe tanzt den Vorstellungen eines Choreographen entsprechend zusammen, eine Fußballmannschaft spielt den Vorstellungen des Trainers entsprechend zusammen, die Angestellten einer Firma arbeiten im optimalen Fall zusammen, um gemeinsam die Ziele der Firma zu erreichen etc.

Von der Natur aus gesehen ist es auch logisch: Ein gemeinsames Ziel kann am allerbesten erreicht werden, wenn alle Beteiligten reibungslos und optimal zusammenarbeiten und diesem Ziel zur Verfügung stehen.

Dementsprechend stellen die Beteiligten eine Form von „Resonanz“ zueinander her – so, wie auch die Tiere es machen.

Ein Schwarmverhalten, bei dem alle dem gleichen Ziel folgen, ist durch die normalen Sinneskanäle erklärbar. Dazu brauchen wir nicht unbedingt die resonierenden Empfindungen. Mit Hilfe der Schallwellen und der Lichtwellen stehen wir miteinander in Verbindung und können eine Resonanz zueinander herstellen, die im optimalen Fall dem gemeinsamen Ziel effektiv hilft.

Aber auch nur, wenn sich ALLE freiwillig und gerne dem höheren Ziel vollkommen unterordnen wollen und keiner eine Extra-Wurst möchte und "aus der Reihe tanzt".

Kleine Fische wollen sich gemeinsam vor größeren Fischen schützen, und so schwimmen sie im Schwarm miteinander. Vögel wollen möglichst energiesparend gemeinsam fliegen – und so fliegen sie in einer Formation, in der die nachfolgenden Vögel den Windschatten der vorwegfliegenden Vögel perfekt ausnutzen und gleichzeitig freie Sicht nach vorne haben – deswegen entsteht oft ein **V**. Hier ein paar Bilder dazu auf den folgenden Webseiten:

[Schwarm von Baikal-Enten](#)

[Fischschwärme](#)

[Zugvögel](#)

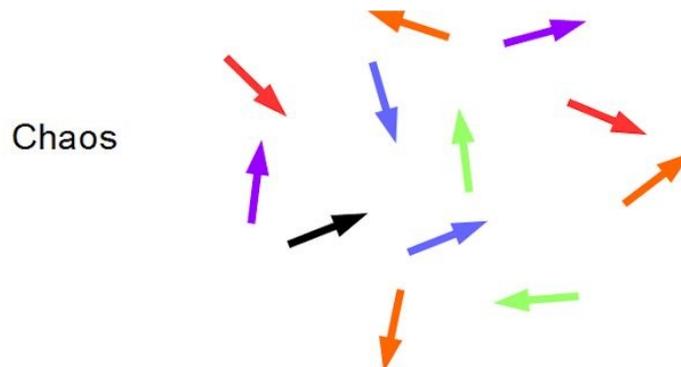
## Schwarmintelligenz

Was also ganz wichtig für Resonanz-Phänomene ist: Mehrere Menschen ordnen sich freiwillig einem gemeinsamen Ziel komplett unter.

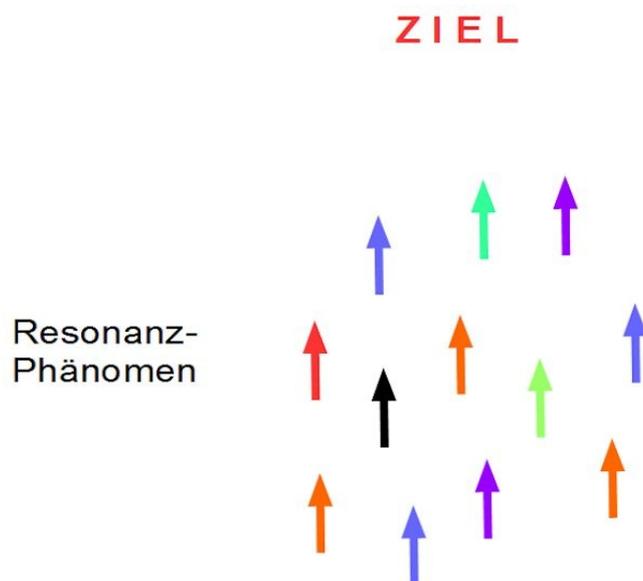
Und was ist das? Es ist eine **HIERARCHIE!** Eine Rangfolge.

Die Elemente eines Systems sind einander über- und untergeordnet.

Wenn jeder seinem eigenen Ziel folgt, das sich von anderen Zielen unterscheidet, ist nur Chaos wahrnehmbar:



Wenn man sich aber dem Ziel eines anderen freiwillig unterordnet, dann ist das eine Hierarchie und es entsteht dazu ein passendes Resonanz-Phänomen, weil alle Beteiligten mit dem Ziel in Resonanz schwingen, sich dem Ziel anpassen:



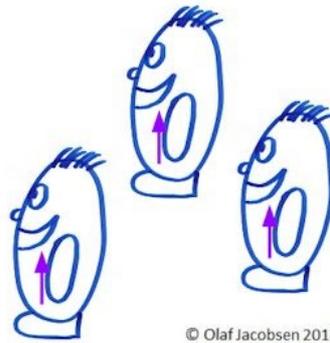
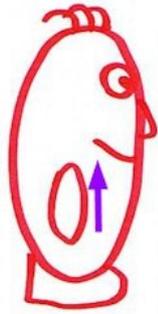
Dazu gehören auch folgende Beispiele:

Kinder wollen überleben und passen sich den Zielen der Eltern an – auch auf der Gefühlsebene sind sie in Resonanz zu den Eltern. Deswegen bieten Kinder ihren Eltern oft einen Spiegel: Wenn es den Eltern schlecht geht, fühlen das die Kinder und es geht ihnen auch schlecht.

Eltern wollen, dass ihr Kind überlebt, und passen sich dem Kind an. Die Mutter nutzt oft sogar ihren Instinkt, um dem Kind das Beste zu bieten, damit es überleben kann und dabei glücklich sein darf.

Allerdings gilt auch: **Unverarbeiteter Schmerz erschafft ein schmerzvolles Ziel und schmerzvolle Hierarchie.** Das Beispiel dazu sind Kriege, wie z. B. der zweite Weltkrieg. Die Soldaten in Deutschland waren "in Resonanz" zu den Zielen Hitlers - bis sie nach Hitlers Selbstmord aus der Resonanz "aufgewacht" sind (zumindest einige von ihnen - und andere haben dieses Muster innerlich weiter fortgesetzt, weil es ihrer Persönlichkeit entsprach).

Die Natur optimiert durch Resonanz so gut, wie es geht! Ist also eine Hierarchie vorhanden, dann sorgt die Natur dafür, dass die Zur-Verfügung-Stehenden sich an das Ziel anpassen, dem sie zur Verfügung stehen. Unsere Erfahrungen in den letzten Jahrzehnten ist, dass dadurch nicht nur Resonanz mit Hilfe der Schallwellen und der Lichtwellen entsteht, sondern sogar eine bestimmte Form von Resonanz mit Hilfe unserer Gefühle möglich ist. Mit den resonierenden Empfindungen:



© Olaf Jacobsen 2014

### **Unterteilen wir unser Gefühl, dann entsteht eine räumliche Struktur**

Allerdings ist dieses Phänomen der resonierenden Empfindungen - wie der Name schon sagt - nur allein in unserem Gefühl wahrnehmbar. Und hier stoßen wir auf ein weiteres Problem:

Mit unseren beiden Augen können wir im optimalen Fall dreidimensional wahrnehmen. Wir können die Tiefe des Raums wahrnehmen und immer abschätzen, wie weit etwas entfernt ist - oder wie nah dran. Wie nehmen in der Entfernung Unterschiede wahr. Das ist möglich, weil wir zwei Augen haben, die von unterschiedlichen Orten aus den Raum erkunden und unser Gehirn daraufhin dreidimensionale Bilder errechnet.

Mit unseren beiden Ohren können wir räumlich wahrnehmen. Wir hören, welches Geräusch aus welcher Richtung kommt, und können oft auch abschätzen, wie weit entfernt die Geräuschquelle von uns ist.

Allerdings haben wir keine zwei Gefühle - wir haben immer nur ein einziges Gefühl, das wir in uns empfinden. Deshalb können wir nicht dreidimensional fühlen. Wir können nicht fühlen, woher ein Gefühl kommt. Wir haben deshalb immer den Eindruck, als ob das jeweilige Gefühl unser eigenes Gefühl ist. D. h. wir beziehen alles erst einmal auf uns selbst. In diesem Weltbild, mit dieser "Realität" leben die meisten Menschen.

Wenn wir aber unser Gefühl in Teile unterteilen und diese Teile voneinander trennen, so dass wir mindestens zwei oder noch mehr Gefühle haben, dann können wir einen Zusammenhang viel genauer erspüren. Dann können wir "mehrdimensional" fühlen, wie ich es in meinem Buch [Das fühlt sich richtig gut an!](#) beschrieben habe.

Wenn wir unser Gefühl in Teile aufteilen, wird auf einmal eine Struktur wahrnehmbar – und wir erleben, dass unsere Gefühls-Struktur mit den Strukturen anderer Menschen übereinstimmen. Wir erleben ein Resonanz-Phänomen.

Wie unterteilen wir unser Gefühl? Wie fühlen wir mehrdimensional?

Beispiel:

Wenn ich das Gefühl der Traurigkeit habe, dann kann ich es nach meiner Fantasie in alle möglichen Aspekte unterteilen. Ich wähle mir als Beispiel folgende Aspekte:

- Ich
- das, worüber ich traurig bin
- meine Traurigkeit

Diese Aspekte schreibe ich auf drei verschiedene Zettel und lege sie auf den Fußboden an drei verschiedene Stellen. Jetzt stelle ich mich der Reihe nach auf jeden Zettel und schaue, wie ich mich auf diesen Zetteln fühle.

Auf dem Zettel, auf dem "Ich" steht, fühle ich mich nicht mehr traurig, sondern seltsamerweise ausgeglichen.

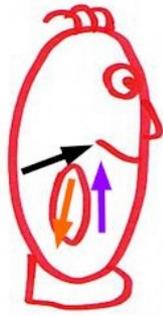
Auf dem Zettel, auf dem "das, worüber ich traurig bin" steht, fühle ich mich sehr sehr traurig, so dass ich mich auf den Boden legen muss.

Auf dem Zettel "Traurigkeit" fühle ich mich wie eine liebevolle Mutter, die "das, worüber ich traurig bin" liebevoll in den Arm nimmt.

Ich erlebe: Es bildet sich zwischen diesen drei Positionen eine Art "Beziehungsstruktur". Ich kann mein Gefühl der Traurigkeit auf diese Weise "auseinandernehmen" und genauer analysieren.

Was dies jetzt alles zu bedeuten hat, lasse ich an dieser Stelle erst einmal weg. Das wird Teil eines späteren Trainings sein.

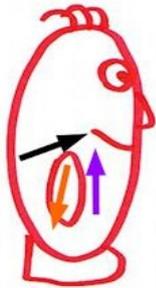
Man kann die Aspekte eines Gefühls auch anders aufteilen, z. B. in dem man drei Menschen bittet, sich seinem Ziel und seinem Gefühl unterzuordnen und sich in diese Aspekte einzufühlen. Und damit sind wir nun bei Aufstellungen und dem Phänomen der resonierenden Empfindungen angekommen:



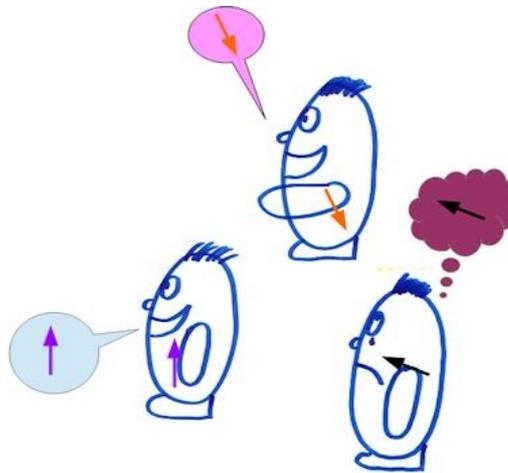
© Olaf Jacobsen 2014



Dabei müssen wir noch berücksichtigen, dass die Stellvertreter nicht *komplett* loslassen können. Sie können nicht *komplett* zu einem anderen Menschen werden. Sie bleiben trotzdem die Persönlichkeit, die sie sind, und drücken das, was sie fühlen, in ihren eigenen Worten und durch ihre eigenen Sichtweisen und Wertungen aus. Jeder Stellvertreter hat seine eigene persönliche Sprache (wird im folgenden Bild durch die unterschiedlichen Sprechblasen angedeutet):

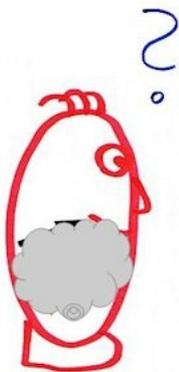


© Olaf Jacobsen 2014

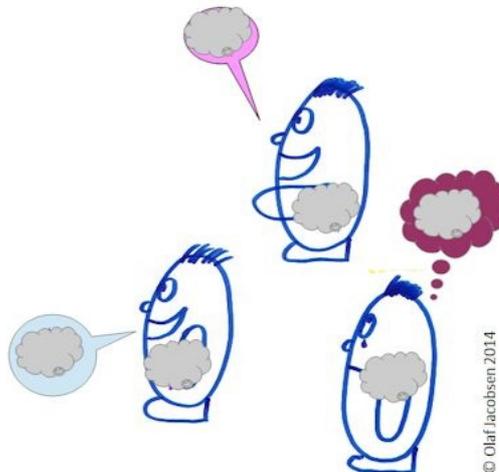


Wenn sie aber nicht zur Verfügung stehen, dann folgt jeder seinen eigenen Zielen und es ist keine Resonanz wahrnehmbar.

Auch wenn der Chef sich schützt oder er ein "System" aufstellt, in dem ein starker Schutz wirkt, dann spiegelt sich dieser Schutz in den Stellvertretern, d. h. man kann nicht wirklich etwas wahrnehmen und füllt die Lücke dann mit den eigenen Zielen – jeder folgt also seinen eigenen Zielen = keine Resonanz:



Schutz / Angst / Grenze



© Olaf Jacobsen 2014

Wenn also alle sich so gut wie möglich gegenseitig anpassen und offen sind, dann wird das Phänomen der Verbundenheit in Form von resonierenden Empfindungen sichtbar:

## Gegenseitige Hierarchie



Ich fasse zusammen.

Die resonierenden Empfindungen werden für uns Menschen als Phänomen sichtbar, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. Bedingung: Alle Beteiligten sollten im optimalen Fall von dem Paradigma der Verbundenheit ausgehen. Wenn sie noch das Paradigma der Trennungen leben, könnte es sein, dass sie sich tendenziell vor dem Phänomen der resonierenden Empfindungen schützen, was dazu führt, dass es nicht wirklich wahrnehmbar wird oder man es leugnet, obwohl es wahrgenommen wurde.
2. Bedingung: Ein Mensch oder mehrere Menschen ordnen sich den Zielen eines bestimmten Menschen unter. Sie passen sich seinen Zielen an und stehen diesen zur Verfügung.
3. Bedingung: Dieser bestimmte Mensch besitzt selbst die Fähigkeit, sich unterordnen und anpassen zu können.

Sind diese drei Bedingungen erfüllt, dann kann man das aus Aufstellungen bekannte Resonanz-Phänomen sehr klar erleben: Die Empfindungen der zur Verfügung stehenden Menschen passen in unseren Augen stimmig zu den bewussten und unbewussten Zielen desjenigen, dem sich diese Menschen angepasst haben. Sind die Bedingungen nicht erfüllt, dann ist das Resonanz-Phänomen trotzdem permanent vorhanden. Wir können es nur nicht bewusst wahrnehmen.

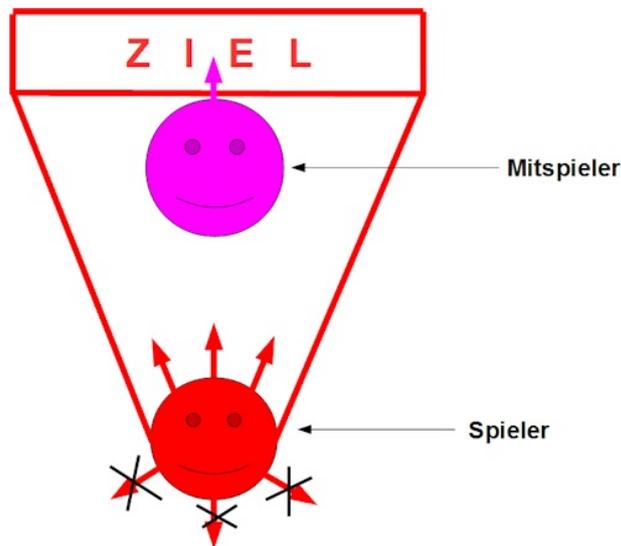
*Erläuterung:*

Wenn Bedingung 2 nicht erfüllt ist und sich niemand den Zielen eines anderen unterordnet, dann folgt jeder seinen eigenen Zielen. Es wird demnach nur sichtbar, was jeder einzelne Mensch gerade für Ziele hat. Meistens passen für uns diese Ziele nicht zusammen und der Effekt der resonierenden Empfindungen ist kaum wahrnehmbar.

Angenommen, die zweite Bedingung ist erfüllt, aber die dritte nicht. Eine Gruppe von Menschen ordnet sich den Zielen eines bestimmten Menschen unter, sie passen sich ihm an, aber dieser Mensch ist selbst nicht in der Lage, von seinen eigenen Zielen loszulassen. Möglicherweise hat er schmerzliche Erfahrungen gemacht, die ihn dazu bewegt haben, permanent an seinen Zielen festzuhalten, sie zu schützen, sie als „Sicherheit“ zu stabilisieren und sich gegen Veränderungen erfolgreich zu wehren. Welche resonierenden Empfindungen entwickeln dann die sich seinen Verhaltensmustern unterordnenden Menschen? Die Empfindung, von den eigenen Zielen nicht loslassen zu können. Diese Menschen „spiegeln“, dass sie ihre eigenen Ziele schützen, sie als Sicherheit stabilisieren und sich erfolgreich gegen Veränderungen wehren.

In diesem Fall haben sich zwar die spiegelnden Menschen untergeordnet, sie empfinden und verhalten sich aber, als ob sie sich nicht untergeordnet hätten. Für den Beobachter erscheint genau der gleiche Effekt wie in dem zuerst beschriebenen Fall: Jeder folgt seinen eigenen Zielen, kaum etwas passt zusammen, auf den ersten Blick ist keine Resonanz erkennbar. Viele haben deshalb das Paradigma einer überwiegend nicht resonierenden Welt entwickelt.

Im folgenden Bild könnt ihr sehen, wie ich diesen Zusammenhang mit Hilfe des NeuroSonanz-Modells darstelle:



Die Resonierenden Empfindungen tauchen in diesem Bild beim Mitspieler auf, der dem Ziel / den Wünschen / der Dynamik / den Problemen (etc.) des Spielers zur Verfügung steht. Der Spieler ist derjenige, der bestätigt, dass der Mitspieler die zum Ziel und zum Spieler passenden Gefühle empfindet. Stellt sich der Mitspieler nicht mehr zur Verfügung, dann verschwinden seine Resonierenden Empfindungen und er fühlt wieder "normal".

(Siehe dazu auch mein Buch: "[Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben](#)")

### Empathie für unseren Alltag

Schauen wir mit dieser "Realität" nun auf unseren Alltag, dann können wir erkennen, dass in Firmen die Mitarbeiter den Zielen der Firma und der Chefs zur Verfügung stehen. Dementsprechend gestalten sich auch die Gefühle der Mitarbeiter und die Beziehungen untereinander. Es entstehen teilweise "unabsichtliche Rollenspiele", die mit der Chef-Ebene zusammenhängen. Wenn die Mitarbeiter sich selbst einmal vergleichen: Wie fühle ich mich außerhalb der Firma und wie fühle ich mich innerhalb? Was ist der Unterschied? - dann können sie aus dieser Antwort Rückschlüsse auf die Dynamiken der Chef-Ebene und der Firma ziehen.

Wie ist es in der Politik? Ich bin davon überzeugt, dass hier "Resonierende Empfindungen" auch eine große Rolle spielen und an Korruption nicht ganz unbeteiligt sind.

Ein Präsidentschaftskandidat kann während des Wahlkampfs große Versprechungen machen und hat klare Ziele. Sobald er aber das Amt des Präsidenten einnimmt, wird er ein komplett neues "Feld" wahrnehmen, dem er in seinem Amt zur Verfügung steht, und muss sich neu orientieren. Er wird zu einem anderen Menschen, als er noch während des Wahlkampfs war. Mit dem Hintergrund der Resonierenden Empfindungen ist das nun viel besser nachvollziehbar. Den folgenden Satz soll Joschka Fischer (ehemaliger Außenminister) gesagt haben. Diese Aussage spricht Bände: "Dieses Amt prägt einen mehr, als man selbst das Amt prägen kann."

Als Politiker muss man viel zu vielen fremden Dynamiken dieser Welt "zur Verfügung stehen", als wir uns von außen vorstellen können ...

In der Schule haben wir alle die Erfahrungen gemacht, dass wir uns von Lehrer zu Lehrer anders gefühlt haben und anders motiviert waren. Dies lag nicht nur an der Art des Lehrers, sondern auch an seinen inneren Dynamiken, die wir im Unterricht als Schüler dann auch in uns selbst gespürt haben. Ein Lehrer, der selbst nicht sehr motiviert war, hat dazu geführt, dass die Klasse ebenso kaum motiviert werden konnte.

Zwischen Eltern und Kindern sind diese Resonierenden Empfindungen am stärksten wahrnehmbar - und deswegen werden in vielen Büchern den Eltern ihre Kinder auch als "Spiegel" angeboten: So, wie dein Kind sich fühlt, bist du selbst. Schau, was du an dir selbst ändern kannst, damit sich dein Kind in deinem Umfeld besser fühlen kann.

Weitere Situationen: Ein Projektleiter steht in der Rangfolge oben und die Mitarbeiter fühlen die zu ihm passenden resonierenden Empfindungen. Im Altenheim müssen die Bewohner im schlimmsten Fall der Leitung des Altenheims zur Verfügung stehen - und nicht umgekehrt. Zuhörer eines Vortrags können Gefühlszusammenhänge des Referenten erspüren usw.

Doch das alles wird für die Einfühlsamen nicht offensichtlich, indem sie sich auf den Chef, den Leiter oder den Referenten konzentrieren - sondern es wird offensichtlich, wenn sie sich selbst fragen: "Zu welchem Menschen werde ich, wenn ich diesem anderen Menschen zur Verfügung stehe / wenn ich mich in diesem Kontext aufhalte?" An dem Ergebnis dieser Selbstanalyse und dem Vergleich mit Informationen, die man über den Chef oder die Leitungsebene hat, kann man dann die Resonierenden Empfindungen erkennen. Aber es muss immer erforscht und überprüft werden (siehe [Vortrag 6](#) - wie uns unser Gehirn täuschen kann).

Abschließend möchte ich noch ein Beispiel erzählen, das mir brühwarm berichtet wurde:

Eine Tochter brachte vor kurzem ihre Freundin mit nach Hause. Gemeinsam saßen sie mit den Eltern am Mittagstisch. Die Eltern begannen nach kurzer Zeit, sich zu streiten, indem sie sich gegenseitig Vorwürfe für falsches Verhalten machten. Nach dem Essen gingen die Mädchen ins Spielzimmer und die Eltern hörten sofort auf zu streiten und fragten sich, was hier gerade passiert war. Gemeinsam kamen sie zum Schluss, dass dies irgendwie mit der Freundin der Tochter zusammenhängen könnte, denn normalerweise gab es kein Streit beim Mittagessen.

In einem späteren Gespräch mit der Tochter, bei dem die Freundin nicht mehr dabei war, erzählte die Tochter, dass die Eltern der Freundin einen sehr vorwurfsvollen Charakter hatten und beim Mittagessen häufig stritten.

Je bewusster und genauer wir im Alltag hinschauen und je klarer wir unsere eigenen Gefühle analysieren und erkennen können, was zu unserer "normalen" Gefühlswelt gehört und was tendenziell ein "fremdes Verhalten" zu sein scheint, umso besser können wir Resonierende Empfindungen im Alltag entdecken und als solche identifizieren.

**Ich empfehle: Nehmt eure Gefühle, wenn ihr mit euch selbst allein seid, als Maßstab. Das ist eure "Normalität". Sobald ihr euch im Kontakt mit anderen Menschen anders zu verhalten beginnt, als ihr es mit euch allein kennt, könnte es auf Resonierende Empfindungen hindeuten.**

Dies muss aber immer wieder überprüft werden. Wir können dies nie als "Wahrheit" nehmen, da wir immer nur *ein* Gefühl haben und nicht ohne Hilfe von Natur aus "mehrdimensional" fühlen können. Wir können also nicht von Natur aus entscheiden, welche unserer Gefühle oder Verhaltensweisen wirklich nur zu uns selbst gehören, aus eigenen Traumata oder Verhaltens- oder Überzeugungsstrukturen stammen, und welche eine Resonanz zu der Ausstrahlung unseres Umfeldes sind. Wir brauchen dazu immer wieder Hilfsmittel des Nachfragens, des Beobachtens und/oder des Aufstellens.

In den nächsten Vorträgen und Trainings bieten wir verschiedene Techniken an, dies immer besser unterscheiden zu lernen und leichter mit Resonierenden Empfindungen umgehen zu können.

### **Übertragung auf die vier Empathie-Säulen**

Im zweiten Vortrag habe ich euch die vier von mir definierten Empathie-Säulen vorgestellt, auf denen unser Konzept bei NeuroSonanz aufbaut.

In Vortrag 6 haben wir uns mit den Täuschungen unseres Gehirns beschäftigt und den Schluss daraus gezogen, dass letztendlich unser Gehirn bestimmt, was wir auf welche Weise wahrnehmen und wie wir es einordnen und für uns interpretieren. Die Erkenntnis ist: "Wir bestimmen bewusst oder unbewusst in unserem Gehirn den 'Rahmen', in den wir Signale von außen einsortieren und dann die Signale bewerten."

In diesem Vortrag haben wir uns mit den Resonierenden Empfindungen beschäftigt, die im Kontakt mit unserem Umfeld entstehen und deren Wahrheitsgehalt wir immer neu überprüfen müssen.

Nun möchte ich zum Abschluss dieses Vortrags unser bisheriges Wissen auf die vier Empathie-Säulen übertragen:

### **Im Zusammenhang mit den 4 Empathie-Säulen:**

**Wir bestimmen bewusst oder unbewusst in unserem Gehirn den „Rahmen“, in den wir die Signale von außen einsortieren und dann die Signale bewerten.**

1. Säule: Verständnis für sich selbst

**Wir verstehen: Unser „Rahmen“ sind unsere bisherigen Erfahrungen, die in der Gegenwart bewusst oder unbewusst präsent sind.**

2. Säule: Resonanz

**Der „Rahmen“ entsteht durch Resonanz zu einem anderen Menschen oder durch Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache.**

3. Säule: Verständnis für den anderen

**Wir verstehen: Jeder andere Mensch bestimmt ebenso wie wir den Rahmen in seinem Gehirn, in welchen er Signale von außen einsortiert (Rahmen durch eigene Erfahrungen oder durch Resonanz zum anderen).**

4. Säule: Liebevollen Umgang mit dem Verständnis und der Resonanz

**Wir haben die Möglichkeit, unseren Gehirn-Rahmen besonders liebevoll zu gestalten, indem wir uns so oft wie möglich auf liebevolle Menschen, liebevolle Gedanken und eine liebevolle innere Haltung konzentrieren.**

1. Wir können durch diese Erkenntnis (dass unser Gehirn den Rahmen vorgibt) noch mehr Verständnis für uns selbst und unsere manchmal "seltsamen" Reaktionen auf unser Umfeld entfalten. Wenn wir beispielsweise auf irgendein Ereignis mit unangenehmen Gefühlen reagieren, dann könnte es daran liegen, dass unser Gehirn gerade eine unangenehme Erinnerung (unbewusst) als Rahmen zur Verfügung gestellt hat und dort das gegenwärtige Erlebnis einsortiert.

Jede Abwehr, die wir in uns fühlen, ist eine Möglichkeit, den unbewussten Zustand unseres Gehirns genauer zu untersuchen. Vielleicht wird uns wieder bewusst, in welchem Zustand sich unser Gehirn gerade befindet - z. B. im

Kontakt mit einer unangenehme Situation in unserer Kindheit? Wenn uns dieser Zustand klar geworden ist, dann können wir nun neu entscheiden, unsere Abwehr entweder komplett aufzulösen, weil sie nicht mehr nötig ist, oder sie in eine klare und selbstsichere Grenze zu transformieren (ohne die emotionalen Abwehrgefühle).

2. Es könnte auch sein, dass wir im Kontakt zu einem anderen Menschen plötzlich erleben, wie sich unser Verhalten und unser Wertesystem verändert. Wenn wir allein sind, haben wir keine solchen Wertungen. Sind wir aber mit dem anderen Menschen zusammen, dann beginnen wir plötzlich, andere Menschen abzuwerten. Beispiel: Ein Vater versteht sich mit seiner vierjährigen Tochter sehr gut. Sie haben viel Spaß und Freude miteinander und alles darf sein. Der Vater ist sehr offen, tolerant und geduldig. Doch wenn die Oma (Mutter des Vaters) zu Besuch ist und die drei sich zusammen in einem Raum aufhalten, erlebt der Vater plötzlich, wie er seiner Tochter Grenzen zu setzen beginnt und sie einschränkt - so, wie seine Mutter ihn früher eingeschränkt hat. Ist die Oma weg, dann verhält sich der Vater wieder frei.

Der Vater befindet sich in der Situation zu dritt in Resonanz zu den Einschränkungen der Mutter. Er hat Resonierende Empfindungen, die mit der Mutter zusammenhängen. Dementsprechend stellt sein Gehirn einen anderen Rahmen zur Verfügung, in den er die Verhaltensweisen seiner Tochter nun einsortiert und dementsprechend einschränkender auf sie reagiert.

Hat der Vater keine Wahl und "rutscht" immer wieder in die Resonanz zu seiner eigenen Mutter, dann könnte man sagen, dass er mit ihr "verstrickt" ist und hier eventuell noch ein emotionales Thema zu lösen hat. Er könnte noch lernen, sich seiner Mutter während ihrer Anwesenheit **nicht weiter zur Verfügung** zu stellen und mit seiner Tochter weiterhin frei zu spielen - auch wenn die Mutter/Oma dann mit ihren eigenen Grenzen konfrontiert wird und das Verhalten der beiden als "grenzüberschreitend" und "unangemessen" beurteilt. Er müsste es wieder riskieren lernen, dass diese Wertungen seiner Mutter an die Oberfläche kommen, wenn er nicht zu ihr in Resonanz geht und ihre Grenzen automatisch gegenüber seinem eigenen Kind übernimmt.

Im gelösten (nicht-verstrickten) Zustand hat er jederzeit die Wahl, wie er mit der Resonierenden Empfindung zur Mutter umgeht und ob er sich einschränkend oder frei mit seiner Tochter verhält.

3. Aufgrund dieses Wissens aus Punkt 1 und Punkt 2 können wir dadurch das Verhalten anderer Menschen viel besser verstehen. Dieses Wissen gibt unserem Gehirn einen neuen umfassenderen Rahmen, so dass wir nun mehr Verständnis für andere Menschen haben können.

Wenn ein Mensch unser Verhalten als "negativ" beurteilt, dann können wir nun denken: "Aha, sein Gehirn stellt ihm gerade einen bestimmten Rahmen zur Verfügung, der dazu führt, dass er mein Verhalten negativ einsortiert und es so beurteilt." oder "Aha, vielleicht befindet er sich gerade in Resonanz zu einem anderen Menschen und verhält sich deswegen so. Wenn wir beide allein wären, würde er sich mir gegenüber viel offener verhalten." oder "Aha, möglicherweise verfolgt der andere gerade ein ganz bestimmtes Ziel, zu dem mein Verhalten gerade nicht passt, und deswegen bewertet er es aus seiner Sicht als 'unpassend' (zu seinem Ziel)."

4. Wenn unser Gehirn die Gegenwart immer in den Rahmen einsortiert, der in unserem Gehirn gerade aktiviert ist, dann können wir uns auch darin üben, diesen Rahmen bewusst zu beeinflussen. Wir können uns trainieren, verstärkt an positive Dinge zu denken - oder die negativen Dinge mit positiven Gedanken zu verknüpfen, so dass sich unser Gehirn allmählich daran gewöhnt, immer einen angenehm positiven Rahmen zur Verfügung zu stellen, in welchen es dann alles, was es in der Gegenwart erlebt, positiv einsortiert (siehe [Vortrag 7](#)). Dazu können wir das NeuroSonanz-Modell einsetzen und uns permanent lächelnde, lachende oder lustige Gesichter in den vier Positionen vorstellen.

Beispiel: Tibetische Mönche sind wissenschaftlich untersucht worden. Man hat festgestellt, dass durch intensives und wiederholtes Meditieren in ihrem Gehirn der Bereich der "liebvollen Güte" und des "Mitgefühls" besonders stark entwickelt ist. Dementsprechend reagieren sie auch ganz anders auf Stress-Situationen und gehen anders damit um - viel entspannter. Ihr Gehirn sortiert die stressige Umwelt in einen liebvollen und mitfühlenden Rahmen ein.

Spiegel-Artikel als PDF-Datei: ["Die Heilkraft der Mönche"](#)

Diese kleine Zusammenfassung bezogen auf die vier Empathie-Säulen zeigt, wieviel wir bereits gelernt haben. Die entsprechenden Trainingseinheiten stehen dafür zur Verfügung, dies immer weiter zu verinnerlichen und im Alltag spontan lebbar zu machen.

Viel empathische Freude und Erfolg!

*Wenn du die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolge lesen möchtest, folge dem Link hier unten:*

[zum vorigen Inhalt \(Training 20\)](#)

[Quiz über die Vorträge 5 - 7 + 13](#)

[zum nächsten Inhalt \(Training 10\)](#)

