

## 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 7

## Einführung in das NeuroSonanz-Modell

## Übersicht

**Das "NeuroSonanz-Modell: Acht innere Zustände©" stellt eine wichtige Basis des Konzepts der Empathie-Schule dar**

[nach oben](#)**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:**

Olaf Jacobsen hat ein Modell entwickelt, das als eine Art "Basis-Bild-Sprache" genutzt werden kann, um damit alle möglichen Zusammenhänge exakt zu beschreiben und bildlich darzustellen. Gleichzeitig kann es auch zu einem besseren Verständnis für sich selbst und für andere Menschen führen.

Das "NeuroSonanz-Modell: Acht innere Zustände ©" ist ein multifunktionales Werkzeug:

- Es hilft, mit dem eigenen Unterbewusstsein über die inneren Bilder zu kommunizieren und unbewusste Gefühlsinhalte bewusst zu machen.
- Es hilft, im Alltag mit anderen Menschen einfacher über bestimmte Zustände zu kommunizieren.
- Es unterstützt, sich selbst schneller in angenehme emotionale Zustände zu bewegen.
- Es ist nützlich, um sich besser in andere Menschen einfühlen und sie besser verstehen zu können.
- Es bringt uns auf neue Ideen und führt dadurch schneller zu mehr Klarheit.
- Es ist logisch, schlüssig und vollständig (behauptet Olaf Jacobsen).
- Es kann als Basis für alle anderen (Menschen-)Modelle genutzt werden - alle anderen Modelle können dort einsortiert werden.

**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. 20 – 30 Minuten Zeit.



(Hinweis: In den Bildern steht noch "Acht innere Rahmen" - dies wird irgendwann noch in "Acht innere Zustände" verändert.)

Herzlich willkommen zum siebten Vortrag.

Erinnert ihr euch, wie wir uns im letzten Vortrag um die Täuschungen unseres Gehirns gekümmert haben? Und wie uns bewusst wurde, dass unser Gehirn unterschiedliche Zustände / Rahmen herstellt, in die es neue gegenwärtige Erfahrungen einsortiert und dementsprechend das Erlebte bewertet?

Nun stelle ich ein Modell vor, das wir zusammen mit diesen Erfahrungen effektiv für die Entwicklung unserer empathischen Möglichkeiten bei allen vier Empathie-Säulen einsetzen können. Dabei geht es um die Fähigkeit, unsere Zustände (= Rahmen) in unserem Gehirn gezielt zu nutzen oder auch zu beeinflussen.

Ich habe unsere Alltagssituationen in vier Zustände unseres Gehirns eingeteilt, die nach meinen bisherigen Überlegungen alle Situationen abdecken. Wenn man diese vier Zustände jeweils mit "Schmerz" kombiniert, erhält man vier weitere Zustände unseres Gehirns - insgesamt also acht. Ich gebe meinem Modell den Namen:

**Das NeuroSonanz-Modell: Acht innere Zustände©.**

1. Zustand: Vollkommene Integration. Alles gehört dazu.
2. Zustand: Vollkommene Integration. Alles gehört dazu - **im Gehirn mit Schmerz verknüpft.**
3. Zustand: Wir haben ein bestimmtes Ziel.
4. Zustand: Wir haben ein bestimmtes Ziel - **mit Schmerz verknüpft.**
5. Zustand: Wir stehen dem Ziel eines anderen Menschen zur Verfügung.
6. Zustand: Wir stehen dem Ziel eines anderen Menschen zur Verfügung - **mit Schmerz verknüpft.**
7. Zustand: Wir sind ausgeschlossen.
8. Zustand: Wir sind ausgeschlossen - **mit Schmerz verknüpft.**

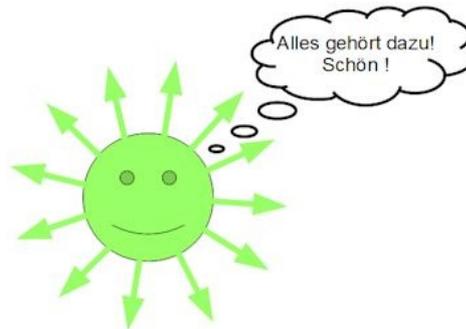
Da wir beim Einführungsvortrag vom Spielen und auch im ersten Vortrag über den Spieler und seinen Mitspieler sprachen, hier noch einmal die Übersetzung der acht innere Zustände in einfach zu merkende Spiel-Begriffe:

1. Zustand: Alles-Spieler
2. Zustand: Alles-Spieler mit Schmerz verknüpft
3. Zustand: Spieler
4. Zustand: Spieler mit Schmerz verknüpft
5. Zustand: Mit-Spieler
6. Zustand: Mit-Spieler mit Schmerz verknüpft
7. Zustand: Nicht-Spieler
8. Zustand: Nicht-Spieler mit Schmerz verknüpft

Bevor ich diese verschiedenen Zustände genauer erläutere, möchte ich noch zu einer bestimmten Sichtweise einladen: Ich setze in meinen Erläuterungen diese unterschiedlichen Zustände zwar ab und zu miteinander in Beziehung - aber in Wirklichkeit haben sie keine Beziehung zueinander, so wenig, wie verschiedene Getränke eine Beziehung zueinander haben. Seht diese unterschiedlichen Zustände bitte wie unterschiedliche Getränke: Alkohol, Kaffee, Tee, Milch etc. Jedes Getränk ist anders und hat eine andere Wirkung. So ist es mit den folgenden Zustände. Jeder Zustand ist anders und hat eine andere Wirkung. Es gibt keine Widersprüche oder "Unlogik" zwischen diesen Zuständen - so wie es keine Widersprüche zwischen Getränken gibt. Es gibt nur Unterschiede und die Wahlmöglichkeit, auf was wir gerade unsere Aufmerksamkeit lenken wollen.

## NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen®

Innerer Rahmen Nr. 1a: Vollkommene Integration



1. Wenn wir den ersten Zustand (1a) in unserem Gehirn einnehmen, dann tun wir dies durch die innere Haltung, dass alles dazugehört. Jede Richtung gehört dazu (grüner Smiley mit Pfeilen in jede Richtung). Es gibt nichts, das nicht dazugehört. Alles ist so in Ordnung, wie es ist und wie es geschehen will. Wir haben kein bestimmtes Ziel und sind wertfrei. Reines "Sein". Wir sind ein "**Alles-Spieler**".

## NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen®

Innerer Rahmen Nr. 1b: Vollkommene Integration  
+ Schmerz



2. Den zweiten Zustand (1b) in unserem Gehirn erleben wir, wenn in uns dieser ziellose Zustand mit schmerzhaften Erlebnissen kombiniert ist. Haben wir als Kind ab und zu "geträumt" oder uns "entspannt" und unser Leben genossen und unsere Eltern haben diesen Zustand immer wieder als "negativ" abgewertet, haben uns unter Druck gesetzt, dass wir ein bestimmtes Verhalten oder Ziel stattdessen an den Tag legen sollen, dann ist dieser ziellose Zustand in uns mit Schmerz kombiniert. In dem Moment haben wir zwar kein Ziel, fühlen uns in diesem Zustand aber nicht wohl. Wir können kaum entspannen, weil wir uns inzwischen selbst als "faul" abwerten. Alles ist uns egal. Wir fühlen Langeweile und können den Zustand nicht wirklich genießen. In diesen Rahmen sortiert unser Gehirn alles, was von außen kommt, als "nicht hilfreich" oder "nicht motivierend" ein. Nichts hilft. Alles erscheint absolut sinnlos. Wir sind ein **Alles-Spieler**, der diesen Zustand in seinem Gehirn mit Schmerz verknüpft hat.

## NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen®

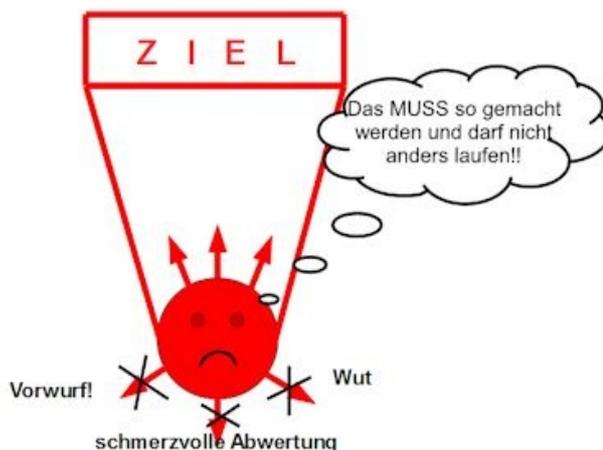
### Innerer Rahmen Nr. 2a: Ziel und Wertung



3. Der dritte Zustand (2a) entsteht in unserem Gehirn, wenn wir ein ganz bestimmtes Ziel haben. In dem Moment entsteht auch Wertung in uns - denn es gibt Dinge, die zu unserem Ziel dazugehören und "richtig" sind, und es gibt Dinge, die nicht dazugehören und in die "falsche" Richtung führen würden. Dies ist ein komplett "normaler" Zustand. Wir entscheiden uns *für* eine Sache und gleichzeitig *gegen* eine andere Sache. Konzentrieren wir uns mit unserem Gehirn auf dieses Ziel, bewusst oder auch unbewusst, dann erleben wir uns, wie wir unser Umfeld "sortieren" und diesem Ziel zuordnen. Einige Dinge sortieren wir als "hilfreich" ein und andere Dinge als "störend". Die meisten Menschen sind diesen Zustand gewohnt, können daher von bestimmten Zielen gar nicht mehr loslassen und nicht mehr in den ziellosen Gehirn-Zustand (1. Rahmen = Alles gehört dazu) wechseln. Dementsprechend "werten" sie nur noch (bewusst oder unbewusst). In diesem Zustand sind wir ein **"Spieler"**.

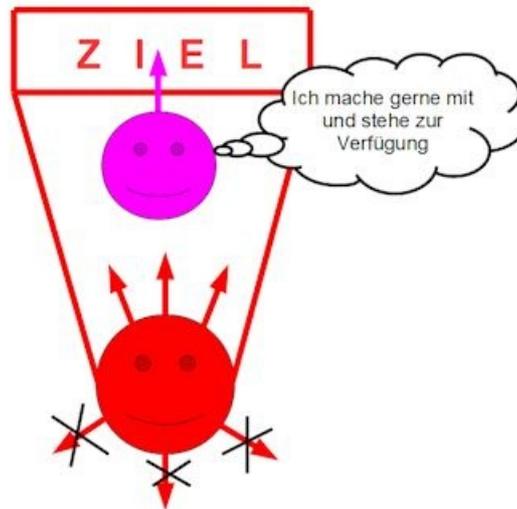
## NeuroSonanz-Modell: Acht innere Rahmen®

### Innerer Rahmen Nr. 2b: Ziel/Wertung + Schmerz



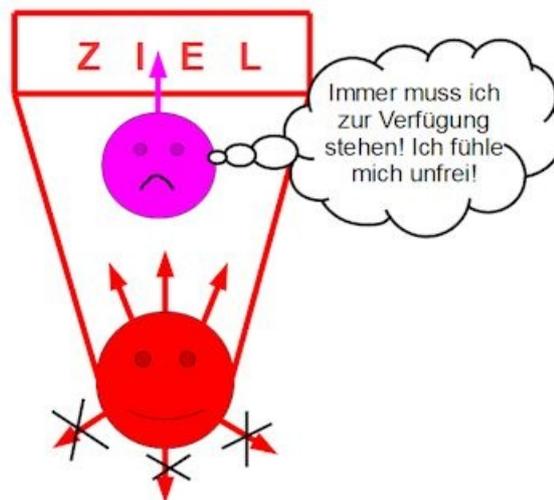
4. Der vierte Zustand (2b) entsteht, wenn in uns das Verfolgen eines eigenen Zieles mit schmerzlichen Erfahrungen kombiniert ist. Wer strenge Eltern hatte, kennt die Haltung: Wer ein Ziel verfolgt, sollte "diszipliniert" daran festhalten und es konsequent verfolgen, damit man letztendlich Erfolg hat. Je intensiver man an einem Ziel festhält und je stärker dieses Festhalten mit schmerzhaften Erlebnissen kombiniert ist, desto schmerzvoller wird auch die dazugehörige Wertung. Sie ist keine "normale" Wertung mehr, sondern verwandelt sich in eine Abwertung. Alles, was nicht zu diesem Ziel gehört, wird abgewertet, im schlimmsten Fall sogar bekämpft (Krieg), man macht anderen Menschen Vorwürfe, wenn sie "stören" oder sich anders verhalten. Man wird wütend, wenn es mit dem Ziel nicht so richtig klappt - entweder wütend auf sich selbst oder wütend auf die störende und nicht unterstützende Umwelt. Manchmal werden wir sogar von unserem Umfeld dazu aufgefordert, mit voller Energie für unsere Ziele zu "kämpfen" - also mit Schmerz. Befindet sich unser Gehirn in diesem Zustand, dann erleben wir uns als aufbrausend, laut, schimpfend oder innerlich kämpfend und abwertend. Wir sind von allem genervt, das uns nicht unterstützt etc. Wir sind ein **Spieler**, der den Spiel-Zustand in seinem Gehirn mit schmerzhaften Erfahrungen verknüpft hat.

### Innerer Rahmen Nr. 3a: Mitmachen



5. Kommen wir zum fünften Zustand (3a), den unser Gehirn herstellen kann (violettes Smiley). In diesem Fall sind wir nicht ziellos, sondern verfolgen ein Ziel, aber nicht unseres, sondern das eines anderen Menschen (rotes Smiley). Wir (= violett) stehen dem anderen (= rot) und seinem Ziel zur Verfügung. Viele kennen das aus der Arbeitswelt. Weil man das Ziel hat, Geld verdienen zu wollen, begibt man sich in eine Situation, in der man anderen Menschen zur Verfügung steht. Man bewirbt sich für eine Stelle, als Angestellter in einer Firma zu arbeiten. Dort arbeitet man dann für die Ziele der Firma. Oder wenn ein Mensch uns bittet, ihm zu helfen, und wir haben gerade Zeit, dann stehen wir ihm gerne zur Verfügung und helfen ihm. Bei Aufstellungen stellen sich die Teilnehmer aus der Gruppe meistens gerne dem Aufsteller als Stellvertreter zur Verfügung. Sie stellen ihre eigenen Ziele hinten an und folgen ab nun den Zielen des Aufstellers. In diesem fünften Rahmen fühlen wir am meisten "Resonanz" zu unserem Umfeld, weil wir uns unserem Umfeld und den Zielen des Umfeldes zur Verfügung stellen und unsere eigenen Ziele zurückstellen. Wir sind ein **Mit-Spieler**.

### Innerer Rahmen Nr. 3b: Mitmachen + Schmerz



6. Der sechste Zustand (3b) in unserem Gehirn entsteht, wenn wir den 5. Zustand (= Ich stehe gerne zur Verfügung) mit schmerzhaften Erlebnissen kombiniert haben. Wir mussten als Kind immer wieder zur Verfügung stehen, wurden teilweise dazu gezwungen. Oder wir mussten viele Jahre zur Schule gehen, obwohl wir das nicht wollten, und mussten dort den Lehrern zur Verfügung stehen, während wir am liebsten eigentlich die Welt außerhalb der Schule erforscht hätten. Als Erwachsener sind wir unzufrieden damit, auf welche Weise wir anderen für ihre Ziele zur Verfügung stehen müssen. "Eigentlich" würden wir viel lieber etwas anderes tun ... In diesem Zustand sind wir ein **Mit-Spieler**, der diesen Zustand in seinem Gehirn mit schmerzhaften Erfahrungen verknüpft hat.

#### Innerer Rahmen Nr. 4a: Nicht-Mitmachen



7. Der siebte Zustand (4a) entsteht, wenn wir das Ziel haben, irgendwo mitzumachen, es aber nicht dürfen. Der andere, dem wir uns zur Verfügung stellen wollen, sagt, dass er uns nicht braucht und dass wir nicht zu seinem Ziel passen.

Beispiel: Ein Chorleiter möchte einen Chor gründen. Ein Mann hört davon und geht zu diesem Chorleiter und sagt: "Ich möchte gerne mitsingen". Da sagt der Chorleiter: "Du passt leider nicht in meinen Chor, weil ich einen reinen Frauenchor gründen möchte. Und du bist ein Mann." Reaktion des Mannes: "Ach so - ja klar, dann passe ich da natürlich nicht dazu."

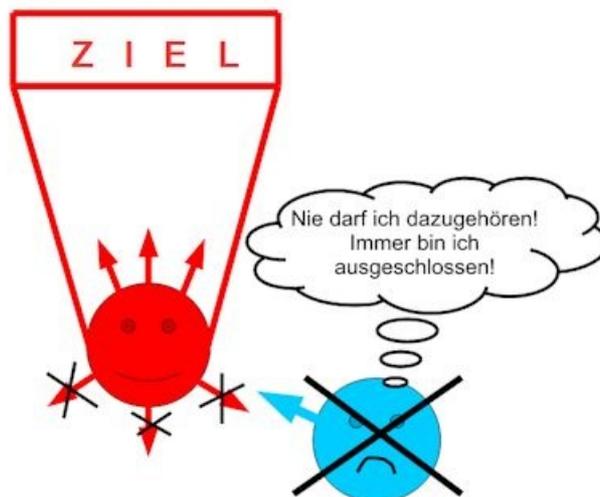
In diesem Fall befindet sich unser Gehirn in einem Zustand, in dem wir uns als ausgeschlossen erfahren.

Vorausgegangen ist die Tatsache, dass wir ein bestimmtes Ziel hatten. Wir wollten mitmachen. Ohne dieses Ziel würden wir auch nicht in diesen Zustand gelangen. Dieses Ziel ist also die Voraussetzung. Und nun erfahren wir, dass wir dieses Ziel nicht erreichen werden, weil ein anderer Mensch uns ausschließt, und nun müssen wir loslassen. Hat unser Gehirn hier einen ausgeglichenen Zustand, dann können wir auch gut loslassen und können die Rolle des "Ausgeschlossenen" gelassen und verständnisvoll leben.

Zu diesem inneren Zustand gehört auch, dass wir uns selbst ausschließen. Wir hatten vorher "mitgemacht" (violett), haben nun aber entschieden, nicht mehr weiter mitzumachen (= Verwandlung in blaues Smiley). Wir schließen uns selbst aus, indem wir uns in den Bereich begeben, der dann auch nicht mehr zum Ziel des anderen passt. Wir gehen ganz selbstverständlich und normal aus dem Zielbereich des anderen raus - wie wenn wir aus einem Zug aussteigen, weil wir nicht mehr weiter mitfahren wollen.

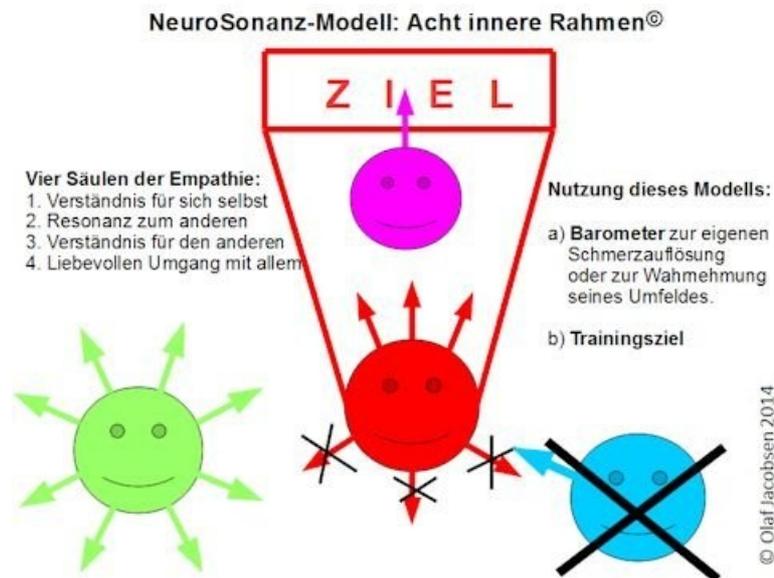
In diesem Zustand sind wir ein **Nicht-Spieler**.

#### Innerer Rahmen Nr. 4b: Nicht-Mitmachen + Schmerz



8. Der achte und letzte Zustand (4b) ist den meisten von uns wohl bekannt. Schon allein wenn man einen Fehler gemacht hat und der andere uns bewusst macht: "Das war aber jetzt falsch", dann fühlen viele von uns ein Gefühl der "Peinlichkeit", weil sie diesen Fehler mit der Bewertung ihrer Persönlichkeit gleichsetzen ("Hoffentlich denkt jetzt der andere nicht negativ über mich, weil ich diesen Fehler gemacht habe!"). Sie haben die Befürchtung, nicht mehr dazugehören zu dürfen, ausgeschlossen zu sein. In dem Fall haben sie den Zustand des "Ausschlusses" mit negativen Gefühlen kombiniert.

Es gibt auch genügend andere Situationen, die jeder von uns kennt. Werden wir ausgeschlossen, fühlt sich das für die meisten von uns unangenehm an. Wir leben in unserem Gehirn den Zustand: "Ausschluss + Schmerz". Und sobald auf irgendeine Weise in der Gegenwart eine Situation entsteht, die an Ausschluss erinnert, fühlen wir ein unangenehmes Gefühl. Wir können kein Verständnis dafür entwickeln, warum wir nicht dazugehören dürfen ... In diesem Zustand sind wir ein **Nicht-Spieler**, der diesen Zustand mit Schmerz verknüpft hat.



Wenn wir nun diese acht inneren Zustände, die unser Gehirn einnehmen kann (vier ohne Schmerz und vier mit Schmerz) im Zusammenhang mit den vier Empathie-Säulen betrachten, erkennen wir, wie wir dieses Smiley-Modell auf geniale Weise für die eigene Empathie einsetzen können:

#### *Säule 1: Verständnis für sich selbst*

Seitdem ich dieses Modell entwickelt habe, kann ich meine Alltagssituationen viel klarer einer der vier Positionen zuordnen. In welchem Zustand befinde ich mich gerade?

Ich kann auch Ungleichgewichtsgefühle besser analysieren und bekomme schneller heraus, was mit mir gerade los ist. Das funktioniert so: Geht es mir nicht so gut, dann gehe ich in meiner Fantasie die vier Positionen durch und beobachte, ob das entsprechende Gesicht lächelt oder einen schmerzlichen Ausdruck zeigt.

Beispiel: Ich wurde zu einem bestimmten Zeitpunkt bei der Arbeit unruhig. Dann ging ich in meiner inneren Vorstellung die vier Gesichter des Modells durch. Das grüne, das blaue und das violette Gesicht lächelten. Aber das große rote Gesicht mit dem Ziel war verzweifelt. Und es war in meiner Fantasie auch nicht nur ein Ziel da, sondern ich sah, dass mehrere Ziele nebeneinander standen.

Schon wurde mir bewusst: "Klar, es stehen gerade mehrere Ziele Schlange und ich werde deshalb unruhig, weil ich nicht weiß, in welcher Reihenfolge ich diese Ziele verfolgen soll." Dann ordnete ich sie, stellte eine Rangfolge her - und mir ging es besser. Die Unruhe war weg.

Oder es gab einen Moment, in dem ein anderer Mensch Verständnis von mir wollte, weil er sich gerade in einem Problem befand. Ich konnte ihn aber nicht so richtig ernst nehmen. Als ich mir dann innerlich das Modell vorstellte und die vier Gesichter durchging, merkte ich in meiner Fantasie, dass das kleine violette Gesicht einen traurigen Mund hatte. In dem Moment wusste ich: "Ich habe gerade ein Problem damit, dem anderen für sein Problem zur Verfügung zu stehen." Durch diese Erkenntnis konnte ich mein Problem anschließend lösen und danach viel freier und offener dem anderen zur Verfügung stehen.

Dies muss nicht immer über innere Bilder laufen. Derjenige, der die Tendenz hat, innere Stimmen zu hören oder der gerne mit sich selbst spricht, könnte ein Gespräch mit allen vier Gesichtern beginnen und sie fragen, wie es ihnen geht. Anschließend beobachtet man in seiner Fantasie, was die vier Gesichter jeweils antworten.

Wir können den Umgang mit diesem Modell auf alle Sinneskanäle übertragen (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken - wie schmeckt der Zustand, wenn ich ihn als Bonbon lutschen würde? Und wie verhält er sich in unserem Mund? Wird er gern geluscht oder wehrt sich dagegen?).

Es ist sehr faszinierend, wie mir mein Unterbewusstsein mit Hilfe dieses Modells in meiner inneren Vorstellung klare Botschaften über mich selbst vermittelt. Mit Hilfe dieses Modells kann ich empathischer mit mir selbst umgehen. Ich brauche nun keine nächtlichen Träume mehr, die mir versteckte Botschaften über mich mitteilen, sondern ich kann mit Hilfe dieses Modells und meinen inneren Bildern viel schneller an unbewusste Botschaften über mich herankommen.

**Hinweis: Es könnte sein, dass ihr euch mit der folgenden Säule (Resonanz) im Moment noch schwer tut. Deswegen könnte es wichtig sein, sich auf jeden Fall auch mit [Vortrag 13 "Was sind Resonierende Empfindungen?"](#) auseinanderzusetzen. In Vortrag 13 führe ich ausführlicher in das nachprüfbare Resonanz-Phänomen ein. Nachdem ihr diesen Vortrag gelesen/gehört habt, könnt ihr vielleicht mit**

### **dieser Säule mehr anfangen.**

#### *Säule 2: Resonanz zum anderen*

Ich könnte diese inneren Bilder auch als Botschaften über mein Umfeld deuten. Voraussetzung ist, dass ich mich in den bestimmten Kontext begeben, über den ich eine innere Frage stellen möchte (z. B. in meine Firma gehe oder in den Sportverein oder mich gerade in der Freundesgruppe befinde oder meine Verwandtschaft besuche). Allerdings kann ich es auch probieren, einfach nur an diejenigen oder die einzelne Person zu denken und im Zusammenhang mit dieser Person das Modell einzusetzen.

Wenn ich dann die vier Positionen durchgehe und teste, ob das entsprechende Gesicht lächelt oder verzerrt ist oder was es sagt, wie es riecht, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt, könnte ich daraus eventuell Rückschlüsse ziehen, wie es dem anderen geht. Vielleicht befinden sich meine inneren Bilder/Gefühle in Resonanz zu meinem Umfeld? Und ich kann auf diese Weise schneller herausbekommen, in welchem Bereich mein Umfeld Schwierigkeiten hat?

Natürlich entscheiden nicht wir, ob wir das richtig wahrnehmen, sondern wir müssen unsere Fantasie mit dem anderen zusammen überprüfen. Wir müssen den anderen fragen, ob unsere Vermutung oder unser Gefühl über ihn richtig ist - und der andere ist die Jury und teilt uns entweder mit: "Nee, ich kann mit deinem Feedback nichts anfangen. Ich fühle mich von dir nicht gesehen" oder er sagt: "Ja, stimmt, genauso geht es mir gerade. Passt!" - und wir haben die Bestätigung dafür, dass wir den Zustand des anderen Menschen empathisch in Resonanz wahrnehmen konnten.

#### *Säule 3: Verständnis für andere*

Mit Hilfe dieses Modells kann ich die Verhaltensweisen anderer Menschen auch besser einsortieren. Wenn ich z. B. von jemandem zu einem Fest eingeladen werde, muss ihm aber leider absagen und der andere reagiert beleidigt, dann weiß ich nun: "Der andere hat in seinem Gehirn gerade den Rahmen 'Ausschluss + Schmerz'. Ich sage ihm ab, schließe also seine Einladung aus. Der andere fühlt sich ausgeschlossen und hat daran ein schmerzliches Erlebnis verknüpft, das in der Gegenwart immer noch aktiv ist. Deswegen ist er nun beleidigt, dass ich nicht komme."

Ich kann andere Menschen besser verstehen und mit meinem Verstand eine Empathie zu ihnen herstellen. Selbstverständlich muss der andere mir noch bestätigen, ob ich ihn richtig verstehe oder nicht. In diesem Fall ist der andere die "Jury", ob ich mein Ziel "Empathie" erreicht habe.

#### *Säule 4: Prosoziales Verhalten, mitfühlender und liebevoller Umgang*

Wir können dieses Modell nicht nur als "Barometer" für uns selbst oder für unser Umfeld einsetzen, wir müssen uns nicht darauf beschränken, das Modell zum reinen Verständnis für bestimmte Zusammenhänge einzusetzen, sondern wir können uns mit diesem Modell auch aktiv selbst verändern.

Ich sprach im letzten Vortrag von den meditierenden Mönchen, die durch die Meditation ihr Gehirn trainieren und den inneren Rahmen der "liebvollen Güte" und des "Mitgefühls" immer mehr ausweiten. Dies können wir auch mit Hilfe dieses Modells machen.

### **Spiel für den Alltag**

Denke den ganzen Tag immer wieder aktiv an diese vier Positionen, aber nicht beobachtend, ob ein Gesicht lächelt oder traurig ist, sondern konzentriere dich aktiv nur auf die lächelnden Gesichter. Verknüpfe auf diese Weise jede Position mit einem Lächeln und mit angenehmen Gefühlen. Auch wenn du diese Gesichter in deiner Fantasie erst nur verschwommen wahrnehmen kannst oder wenn sie nicht lächeln, konzentriere dich immer wieder darauf, dass alle vier Gesichter auf allen vier Positionen in deiner Fantasie lächeln. Übe dies immer wieder - mehrere Tage und Wochen lang - in allen möglichen und unmöglichen Alltagssituationen - und beobachte, was sich im Laufe der Zeit bei dir und in deinem Leben verändert.

Für den Fall, dass es am Anfang nicht gelingen sollte, hier zwei Vorschläge, wie es vielleicht einfacher geht:

1. Anstatt dass du versuchst, lächelnde Gesichter zu sehen, stelle dir selbst einfach die Frage: "Wie würde ich mich jetzt mit vier lächelnden Gesichtern fühlen?" - und beobachte, was als Antwort dazu in dir auftaucht.
2. Stelle dir auf allen vier Positionen das lächelnde Gesicht eines Menschen vor, den du besonders gern hast und den du meistens lächelnd erlebst/erlebt hast.
3. Schau dir dieses Video an und verknüpfe in deiner Erinnerung die vier lächelnden Gesichter mit [den vier lächelnden Babys](#). Erinnerung dich immer wieder in allen möglichen und unmöglichen Situationen an dieses Video.

Diese Übung, sich auf die lächelnden/lachenden Gesichter zu konzentrieren, bedeutet nicht, dass du die verzerrten Gesichter ausschließen sollst, wenn sie trotzdem immer wieder in deinen Gedanken mit einem Schmolzmund auftauchen. Du kannst auch liebevoll damit umgehen. Stell dir beispielsweise vor, dass du dann das entsprechend traurige oder anders verzerrte Gesicht liebevoll und verständnisvoll in den Arm nimmst. Ich erzählte vorhin das Beispiel, dass ich einem anderen Menschen nicht richtig für sein Problem zur Verfügung stehen konnte. Ich nahm ihn und sein Problem nicht wirklich ernst und entdeckte dann in meiner Fantasie, dass das kleine violette Gesicht, das zur Verfügung steht, traurig war. Als ich später dann dieses Gesicht liebevoll in den Arm nahm, berührte es mich tief und es kam ein Schmerz in mir zum Vorschein. Ich brach in Tränen aus. Ich weinte darüber, dass ich früher meiner Mutter oft für ihre Probleme zur Verfügung stehen musste und dass es mit vielen schmerzlichen Erlebnissen kombiniert war. Meine Tränen lösten den damit verknüpften Schmerz auf - und anschließend ging es mir mit dieser Situation besser. Das kleine violette Gesicht in meiner Fantasie lächelte wieder.

Berechne bei deiner Übung immer mit ein, dass manchmal solche im Gehirn unverarbeitete Schmerzen aufgelöst werden wollen. Zeigt sich also ein Ungleichgewicht, dann gib ihm einen liebevollen Rahmen (z. B. durch eine Umarmung in der Fantasie oder etwas anderes, das dir gut tut), so dass du entweder vor Rührung in Tränen ausbrichst und den Schmerz ausweinst und dadurch auflöst - oder es geht dir allein durch diesen liebevollen Rahmen besser, ohne Tränen. Beobachte, was dir gut tut.

Arbeite daran, klar zu unterscheiden und dieses Modell auf zwei Weisen zu verwenden:

- a) Als Barometer für dich und dein Umfeld. "In welchem Bereich habe ich gerade ein Problem?" oder "In welchem Bereich hat mein Umfeld möglicherweise gerade ein Problem?"
- b) Als Trainingsziel, immer öfter auf allen Positionen in jeder Alltagssituation die Wahl zu haben, lächelnde Gesichter in deiner Fantasie sehen zu können. Trainiere deinem Gehirn einen immer allumfassender werdenden positiven Rahmen an - wie die Mönche mit Hilfe ihrer Meditationen - und verringere auf diese Weise deinen inneren Stress. Erweitere dein Mitgefühl, deine liebevolle Güte, deinen liebevollen Umgang mit allem, deine vierte Säule der Empathie.

### **Nachdenkliches**

Wenn wir uns in unsere Kindheit zurückversetzen, haben wir uns dann nicht solche Eltern gewünscht?

Eltern, die uns so lieben, wie wir sind (alle Anteile von uns gehören dazu - grünes Smiley).

Eltern, die klar sind und genau wissen, was sie wollen, die Sicherheit und Selbstliebe ausstrahlen und keine Unsicherheiten oder Überforderungen leben (zielgerichtet - rotes Smiley).

Eltern, die uns verstehen und sich unseren Zielen auch vollständig zur Verfügung stellen können (violettes Smiley).

Eltern, die sich auch gerne von uns ausschließen lassen, wenn wir mal etwas nicht wollen (blaues Smiley).

Wenn wir uns in unserem gegenwärtigen Alltag beobachten, wünschen wir uns nicht Menschen um uns herum, die uns so nehmen, wie wir sind (grün), die selbst klar in ihren Zielen sind (rot), die viel Verständnis haben und sich sehr gut einfühlen und unterstützend zur Verfügung stellen können (violett) und die sich auch mal Grenzen setzen lassen können, ohne gleich beleidigt zu sein, sondern dafür sogar Verständnis haben (blau)?

Und sind wir selbst so ein Mensch? Sind wir in der Lage,

- andere Menschen so zu lieben, wie sie sind, mit allem drum und dran?

- unsere eigenen Ziele klar zu haben, uns dafür einzusetzen und uns selbst dafür zu lieben?

- einfühlsames Verständnis für die Ziele anderer zu haben und ihnen hingebungsvoll dafür zur Verfügung zu stehen?

- uns von anderen Grenzen setzen und ausschließen zu lassen, ohne dabei beleidigt zu sein, sondern sogar noch Verständnis dafür zu haben?

Wären das nicht erstrebenswerte empathische Ziele?

*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 \(Vortrag 6\)](#)

[zum nächsten Inhalt \(Training 19\)](#)

[Empathie testen](#)

[Empathie erlernen](#)

[Termine](#)

[Inhalte](#)

[Empathie online](#)

[Videos](#)

[Literatur](#)

© Copyright 2014-2015 Olaf Jacobsen

[Impressum](#) | [Sitemap](#)