

Kontakt:

Olaf Jacobsen

Theodor-Rehbock-Str. 7

76131 Karlsruhe

0721 – 4700 5258

E-Mail: Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net

www.OlafJacobsen.com

Olaf Jacobsen

Resonierende Empfindungen

und wie man sie optimal nutzt

- in Kindertagesstätten
- in Schulen
- in Hochschulen
- in Unternehmen
- in Kliniken
- in Pflegeeinrichtungen
- in Vereinen
- in Familien



© Olaf Jacobsen, 2018

NeuroSonanz – Die Empathieschule
für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
0721 – 4700 5258, Olaf-Jacobsen@in-Resonanz.net

Diese Broschüre darf als Ganzes kopiert und weitergegeben werden.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen
ohne Einverständnis von Olaf Jacobsen
nicht für andere oder eigene Zwecke kopiert werden.

Alle Bilder sind der Website www.pixabay.com
frei von Urheberrechten entnommen worden.

Was sind „Resonierende Empfindungen“?

Resonierende Empfindungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Empathie, des Einfühlungsvermögens. Alle Menschen erleben sie von Geburt an, die meisten wissen es nur nicht. Um sie bewusst zu erfahren, muss man sie in einem bestimmten Rahmen gezielt ausprobieren. Ohne diese praktische Erfahrung kann man sich die Resonierenden Empfindungen kaum vorstellen.

Sie wurden in den siebziger Jahren in der Familientherapie entdeckt (Virginia Satir, Thea Schönfelder), als man GruppenteilnehmerInnen als StellvertreterInnen für Familienmitglieder zueinander in Beziehung stellte. Die StellvertreterInnen entwickelten in ihren Rollen Gefühle, die den nicht anwesenden Familienmitgliedern entsprachen. Auf diesem Phänomen baute das spätere Familienstellen auf und es wurde von Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd „repräsentierende Wahrnehmung“ genannt. Aus der Psychoanalyse (Sigmund Freud) kennt man das Phänomen seit über hundert Jahren unter der Bezeichnung „Übertragung – Gegenübertragung“.

Im Jahr 2014 gab ich diesem Phänomen den Namen „Resonierende Empfindungen“. Denn mir wurde seit 2005 immer klarer, dass dieses Phänomen in Wirklichkeit ein natürlicher Bestandteil unseres alltäglichen Lebens ist. Es beschränkt sich nicht nur auf das Repräsentieren in Systemaufstellungen oder auf das Setting einer Psychoanalyse / -therapie. Allerdings ist es im Alltag schwer identifizierbar und konnte daher erst in der Familientherapie unter bestimmten Bedingungen bewusst eingesetzt werden.

Nach fünfzehn Jahren empirischer Erforschung der Resonierenden Empfindungen stelle ich ab 2019 meine Erfahrungen und Erkenntnisse für alle Bereiche des Alltags zur Verfügung.

Das Kennenlernen der Resonierenden Empfindungen kann dazu führen, dass man mit neuen Augen auf seine Beziehungen und Begegnungen mit anderen Menschen schaut. Der bewusste und gezielte Umgang damit kann in jedem Alter und in allen Lebensbereichen zu einer großen Bereicherung führen. In dieser Broschüre formuliere ich die Möglichkeiten und Chancen.

Vorurteilsfrei

Es besteht die Möglichkeit, dass jemand, der die Begriffe „Familienstellen“ und „Resonanz“ liest, sich ein falsches Bild von den Resonierenden Empfindungen und meinen dazugehörigen Angeboten auf den folgenden Seiten macht.

Ich lade Sie dazu ein, von jeglichen Erfahrungen, Bewertungen oder Gedanken zur Aufstellungsarbeit loszulassen und ganz neu, vorurteilsfrei und neugierig zu schauen.

Es geht im Folgenden nur um das reine, empirisch nachgewiesene Phänomen der Resonierenden Empfindungen. Nicht um therapeutische oder andere Rahmungen.

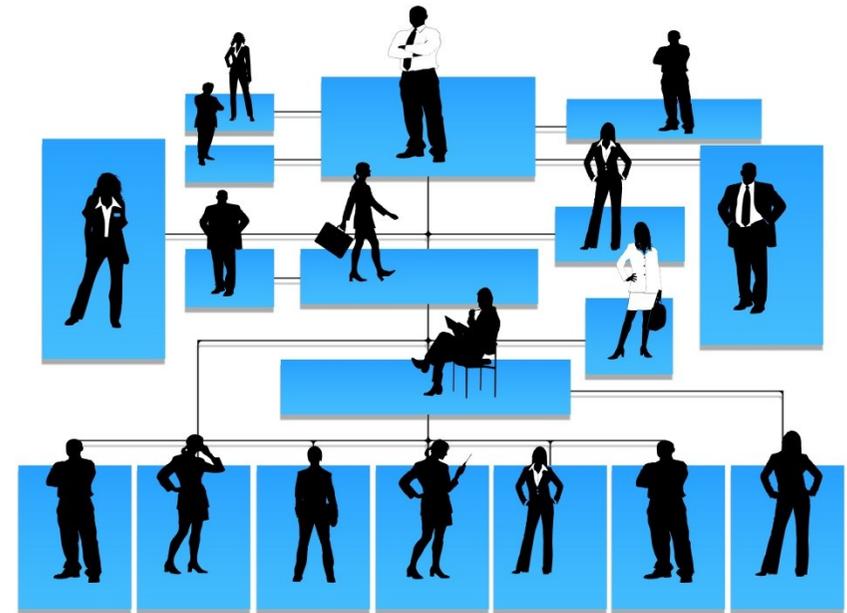
Betrachtet man das Phänomen der Resonierenden Empfindungen losgelöst von den bisher üblichen Veranstaltungsrahmen, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Zudem lassen sich dadurch viele Schwierigkeiten in menschlichen Kontakten und im Miteinander (Teamarbeit, Gruppendynamiken, Kooperationen, Partnerschaft, Freundschaft, Familie) neu interpretieren, dadurch leichter verändern und in effektive gemeinsame Lern- und Wachstumsprozesse transformieren.



Ich berichte von meinen Erfahrungen und lade dazu ein, dass jeder seine eigenen Erfahrungen mit diesem Phänomen sammelt und selbstständig seine Schlüsse daraus zieht. Hinter meinen Erfahrungen und Schlussfolgerungen steckt **keine wissenschaftliche Forschung**. Aber sie können intensiv zu eigenem Erforschen der Resonierenden Empfindungen anregen.

Die Bedingungen, unter denen Resonierende Empfindungen bewusst werden

„Rangfolgen“ sind ein vollkommen normaler Bestandteil unseres Alltags: In der Familie entscheiden die Eltern, wie die Regelungen für den Tagesablauf der Kinder gestaltet werden. Im Kindergarten haben ErzieherInnen und PädagogInnen einen Vorrang bei der beschützenden Rahmgebung. In der Schule haben LehrerInnen Vorrang vor den SchülerInnen und geben einen bestimmten Weg vor. Innerhalb des Lehrerkollegiums gibt es ebenso bestimmte Rangfolgen, wodurch im optimalen Fall ein funktionierendes Gleichgewicht im Schulsystem aufrecht erhalten wird. In Unternehmen fällen ChefInnen wegweisende Entscheidungen für die MitarbeiterInnen etc.



Inzwischen werden immer öfter Kinder, SchülerInnen, MitarbeiterInnen in Entscheidungsprozesse integriert. Aber die Kernrangfolge zwischen der Leitungs- / Führungsebene und den Menschen, die in einer Einrichtung oder in einem Unternehmen mitarbeiten oder die Angebote für die Selbstverwirklichung nutzen, bleibt.

Es gilt das Prinzip: Je mehr Offenheit und Flexibilität in der Führungsebene gelebt wird, umso freier fühlen sich die Beteiligten. Je verschlossener, dominanter und problematischer die Führungsebene agiert, umso unangenehmer und problematischer spielen sich die Kontakte zwischen den Beteiligten ab. „Der Fisch stinkt vom Kopf her“, ist eine Redensart, die im übertragenen Sinne genau dies beschreibt.

Resonierende Empfindungen werden wahrnehmbar, wenn es eine Führungsperson gibt, der sich andere Menschen zur Verfügung stellen. Dieses „sich den Zielsetzungen der Führungsperson zur Verfügung stellen“ ist im Grunde ein „Unterordnen“. Man kann entdecken, dass die Empfindungen der Untergeordneten den positiven oder negativen Stimmungen der Führungsebene entsprechen = Resonanz.

Umgekehrt können Eltern die Stimmungen ihrer Kinder erspüren, wenn sie sich ihnen anpassen. Passen LehrerInnen sich ihren SchülerInnen an, können sie sich besser in ihre SchülerInnen hineinversetzen. Und ChefInnen können empathisch die Stimmung unter den MitarbeiterInnen fühlen, wenn sie sich deren Bedürfnissen unterordnen.

Auf diese Weise bekommt das „bewusste und freiwillige Unterordnen“ oder auch das „bewusste Zur-Verfügung-Stehen“ einen neuen Sinn. Es stärkt das Einfühlungsvermögen und das Verständnis im Kontakt mit anderen Menschen.



Diesem Resonanzphänomen, das innerhalb von Rangfolgen deutlich zum Vorschein kommt, sind wir nicht einfach so ausgeliefert. Wenn man es registriert und als gegeben anerkennt, kann man es im nächsten Schritt konstruktiv nutzen.

Die Schwierigkeit bei der Identifizierung von Resonierenden Empfindungen liegt darin, dass man diese Empfindungen *in sich selbst* spürt, als „eigene Stimmung“. Dadurch sind die Resonierenden Empfindungen zunächst kaum von eigenen Stimmungen unterscheidbar. Doch ich habe Methoden entwickelt, die eigenen Gefühle und die Resonanzgefühle besser voneinander zu unterscheiden.



Kennenlernen der Resonierenden Empfindungen

Das erste spielerische Kennenlernen und Erforschen kann ganz einfach ablaufen:

In einer Gruppe wird eine Person bestimmt (z. B. per Losverfahren), die das Phänomen ausprobieren darf. Sie ist jetzt für das erste Experiment die Chefin / der Chef. Diese „führende“ Person schreibt verdeckt auf eine Tafel oder auf ein Flipchart vier Namen von öffentlichen Personen (Beispiele: Angela Merkel, Herbert Grönemeier, Papst, Pumuckl, Günther Jauch, Mario Barth etc.). Diese vier Namen werden für die Gruppe nicht sichtbar angeschrieben. Dann ordnet die Person heimlich den vier Namen vier Buchstaben zu (Beispiel: Angela Merkel = A, Pumuckl = B, Günther Jauch = C, Papst = D). Nun fragt die Person in die Gruppe: „Wer möchte Person A spielen?“ Derjenige, der sich zuerst meldet, wird genommen. „Wer möchte Person B

spielen?“ usw. Die vier SpielerInnen, die ihre Rollen nicht kennen, haben die Aufgabe, einfach ihren Bauchgefühlen zu folgen und spontan zu agieren – wie ein improvisiertes Rollenspiel. Währenddessen können sie der Gruppe berichten, wie sie sich in und mit dieser Rolle fühlen. Dies kann man ca. 10 Minuten geschehen lassen. Alle beobachten in dieser Zeit, was die vier SpielerInnen sagen und tun.

Anschließend dreht die führende Person das Flipchart so um, dass die Gruppe die Namen und die Zuordnungen lesen kann, und man tauscht sich darüber aus, wie stimmig oder unstimmig man die Gefühle und Impulse der vier SpielerInnen im Nachhinein empfindet.

Als nächstes Experiment kann aus der Gruppe eine weitere Person bestimmt werden, die für die nächste Runde die Chefin / der Chef ist und zunächst verdeckt festlegt und aufschreibt, welche öffentlichen Personen dargestellt werden sollen...

Das Ergebnis dieser Experimente wird sein, dass Vieles als verblüffend stimmig wahrgenommen wird. Einiges wird aber auch seltsam wirken oder als unstimmig eingestuft werden. Die Unstimmigkeiten sind wichtig, damit beim ersten Kennenlernen nicht der Eindruck entsteht, Resonierende Empfindungen würden immer die „Wahrheit“ abbilden. Sie können zwar verblüffende Parallelen aufzeigen und wichtige Hinweise geben, müssen aber immer wieder hinterfragt werden, ob sie mit der Realität tatsächlich übereinstimmen.



Wenn Interesse besteht, kann an diese Experimente nun eine Austauschrunde angeknüpft werden, in der die Gruppe über folgende Fragen nachdenkt und Ideen generiert:

- Wenn man sich vorstellt, dass diese Resonierenden Empfindungen auch im Alltag existieren, bei jeder Begegnung zwischen Menschen, was kann man daraus für Schlüsse ziehen?
- Wie könnte man die Resonierenden Empfindungen konstruktiv nutzen?

Welche Auswirkungen kann es haben, wenn man sich der Resonierenden Empfindungen im Alltag bewusst wird?

Als Klavierpädagoge machte ich die Erfahrung, dass ich mich einem bestimmten jungen Schüler gegenüber strenger als normal verhielt. Ich kannte mich so nicht und wollte eigentlich nicht so streng agieren. Später konnte ich miterleben, wie seine Eltern auf genau diese strenge Weise mit ihm umgingen. Er war also ein solches Verhalten gewohnt. Ich befand mich mit meinem Verhalten in Resonanz zu seiner Gewohnheit.

Mit diesem Hintergrundwissen konnte ich mehr Verständnis für meinen Schüler entwickeln sowie mein Verhalten freier wählen. Ich spürte die strengen Impulse in mir, entschied mich jedoch bewusst für verständnisvolles Verhalten – mit dem Wissen, dass ein offenes und freundliches Verhalten für ihn ungewohnt und gewöhnungsbedürftig war.

Gefühle sind nicht immer nur die eigenen. Sie können eine Resonierende Empfindung zum Umfeld darstellen. Die eigene Stimmung kann eng mit den Stimmungen und Gewohnheiten im Umfeld verknüpft sein.

Auch das eigene Verhalten kann mit den Gewohnungen im Umfeld zusammenhängen (Warum verhalte ich mich so, wie ich mich gerade verhalte? Weil **möglicherweise** mein Gegenüber so ein Verhalten gewohnt ist).

Wenn wir uns dieser Zusammenhänge bewusst sind, können wir uns selbst beobachten und daraus Rückschlüsse auf unser aktuelles Umfeld ziehen. Allerdings stellen diese Rückschlüsse nie eine komplette „Wahrheit“ dar (!) – sie sollten immer überprüft werden, indem wir beim Gegenüber nachfragen oder den anderen genauer beobachten.

Sowohl die Rückschlüsse als auch das In-Frage-Stellen und die Überprüfung unserer Rückschlüsse unterstützen uns, unser Umfeld immer besser kennenzulernen und zu verstehen und sogar Mitgefühl für das Umfeld zu entfalten.



Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern besonders auch für Kinder und Jugendliche, die manchmal (noch) nicht verstehen können, warum sie sich gerade so verhalten, wie sie sich gerade verhalten.

Lernen Kinder und Jugendliche die Resonierenden Empfindungen kennen, dann können sie auch lernen, sich selbst und ihre Gefühle besser ihrem aktuellen Umfeld zuzuordnen und dadurch mehr Verständnis für die Gesamtsituation zu entfalten.

Zusätzlich ermöglicht dieses Wissen mehr Wahlfreiheit für das eigene Verhalten und somit auch mehr Unabhängigkeit vom Umfeld.

Auf der einen Seite öffnet sich durch die Bewusstwerdung von Resonierenden Empfindungen eine neue umfassendere Deutungsebene. Auf der anderen Seite relativiert sich das bisher übliche Deuten von Gefühlen. Man muss immer wieder neu schauen und überprüfen, warum sich ein Mensch so fühlt oder so verhält, wie er sich gerade fühlt/verhält, und dabei das Umfeld immer mit einberechnen.

„Schulduweisungen“ gegenüber Einzelnen können auf diese Weise aufgelöst werden. Denn man erkennt jeden Einzelnen als „Teil eines Systems“, als das derjenige agiert. Die „wahre Ursache“ eines Gefühls und eines Verhaltens ist nicht mehr nur einer einzelnen Person zuschreibbar.



Vielmehr sucht man nun danach, wie man im Gesamtsystem lösende Änderungen herbeiführen kann, damit problematisches Verhalten sich darin auflösen und verschwinden kann.

Gerade im Gruppensport kann das Verhalten Einzelner Rückschlüsse auf die Dynamik in der gesamten Mannschaft zulassen. Ist man sich dessen bewusst, dann bewertet man nicht mehr die Fehler Einzelner, sondern man

sucht nach einer neuen Gesamteinstellung der Mannschaft (inklusive Trainer und Betreuer), die alle Problemdynamiken auffängt, alle Beteiligten integriert, stärkt und das vorhandene Potenzial optimal entfaltet.

Wie können Resonierende Empfindungen konstruktiv genutzt werden?

Entscheidungsfindung: Wenn ich eine Entscheidung zu fällen habe, bin mir aber unsicher, dann bitte ich meine Frau, mir zu helfen. Ich lege ihr zwei kleine Zettel mit zwei Nummern auf den Tisch. In meinen Gedanken habe ich meiner Frau die Rolle „Olaf“ gegeben und den beiden Zetteln jeweils eine der beiden Möglichkeiten. Meine Frau kennt meine Rollenverteilung nicht und berührt ohne Vorwissen jeden Zettel nacheinander mit ihren Fingern. Sie verschiebt vielleicht die Zettel und teilt dann mit, wie sie sich mit jedem Zettel fühlt und für welchen Zettel sie sich entscheiden würde. Oft stimmt ihr Gefühl mit der Tendenz überein, die ich sowieso schon hatte. Ihr Feedback bestätigt mich und macht mich sicherer. Manchmal kann sie mir aus ihrem Gefühl noch zusätzliche Informationen mitteilen, die mir bewusst machen, warum ich bisher noch keine Klarheit hatte und was mich von einer Entscheidung abhielt.

In KiTas, Schulen, Firmen etc. kann man auf diese Weise die vorhandenen Möglichkeiten bei anstehenden Entscheidungen genauer erforschen.



Einfühlen: In Konfliktsituationen mit einem anderen Menschen kann man sich selbst sagen: „Wenn ich mir jetzt die Rolle des anderen gebe, wenn ich also der andere bin, wie würde ich mich in dieser Situation fühlen?“ Die Antwort im eigenen Gefühl, das nach dieser Frage auftaucht, könnte einige Hinweise für ein besseres Verständnis für das Gegenüber geben.



Resonierende Empfindungen besser unterscheiden lernen:

„Wenn ich jetzt mein Vater wäre, was würde ich in dieser Situation tun?

Wenn ich meine Mutter wäre, was würde ich tun?

Und wenn ich ganz allein nur ich selbst wäre, was würde ich jetzt tun?“

Der Nebeneffekt dieser Unterscheidungen: Man lernt, sich von den Mustern, die man von seinen Eltern übernommen hat, zu unterscheiden und auf diese Weise immer leichter selbstständige Entscheidungen zu fällen.

Dies ist auf alle Beziehungen übertragbar, in denen man sich möglicherweise zu sehr mit einem Gegenüber identifiziert.

Verständnis für andere: Man kann ein Blatt Papier mit dem eigenen Namen beschriften und ein zweites Blatt mit dem Namen eines Menschen, den man in seinem Denken und Handeln besser nachvollziehen will. Dann legt man nach Gefühl beide Zettel an unterschiedliche Plätze auf den Boden. Ich nenne diese Zettel auf dem Boden: „Fühlfelder“. Nun stellt man sich erst auf ein Fühlfeld, danach auf das andere Fühlfeld und erspürt den Unterschied. Oft kann man aus diesen Gefühlen Erklärungen ableiten und sein Gegenüber besser verstehen.

In Schulen können LehrerInnen auf diese Weise noch mehr Verständnis für bestimmte SchülerInnen gewinnen. Auch die SchülerInnen können sich untereinander auf neuen Ebenen kennenlernen.

In Sportgruppen kann man auf diese Weise im Vorfeld das Erforschen des Gegners unterstützen und sich dadurch Vorteile ausbauen.

Eine meiner Teilnehmerinnen hat sich auf diese Weise sehr gut auf eine Anhörung vor Gericht vorbereiten können.

Praxis, Praxis, Praxis: Unerfahrene denken sich meistens: „Wozu brauche ich Fühlfelder? Ich kann es doch auch so fühlen und wahrnehmen und verstehen!“

Das Hochinteressante an den Resonierenden Empfindungen ist, dass tatsächlich beim räumlichen Unterscheiden und beim Einfühlen auf unterschiedlichen Positionen **ein erweitertes Potenzial an Gefühlen** spürbar und nutzbar wird. Das erlebt man erst auf den unterschiedlichen Positionen stehend.

Wenn man dies nicht konkret ausprobiert und testet, kann man sich das im Vorfeld nicht vorstellen. Das ist auch der Grund, warum sich das Phänomen nicht „rasend verbreitet“. Es gibt zu viele Vorurteile und zu wenig Bereitschaft, es konkret zu testen.



Rollenspiel: Möchte man einem anderen Menschen unterstützend zur Seite stehen, kann man sich selbst die Rolle geben: „Ich bin jetzt DAS, was den anderen optimal unterstützt.“ Anschließend beobachtet man sich selbst, was für Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse in einem auftauchen, und zieht seine Schlüsse daraus.

Oder: „Wenn ich ein ‚lösendes Element‘ wäre, was würde ich dann in dieser Rolle für den anderen tun?“

Visionen stärken: Entweder allein mit Fühlfeldern auf dem Boden oder mithilfe einer Gruppe. Man wählt eine Person (oder ein Fühlfeld) als StellvertreterIn für sich, eine Person als StellvertreterIn für seine Vision und eine Person als StellvertreterIn für das, was optimal unterstützt, die Vision zu er-

reichen. Tauchen Hindernisse oder Problemgefühle auf, dann kann man konstruktiv eine Person aussuchen als „Das, was das Hindernis in eine Unterstützung transformiert“ oder „Das, was nun benötigt wird, damit die Vision erreicht werden kann“.



Manchmal besteht bei Erwachsenen die Tendenz, eine „Ursache“ oder das „Problem“ mit hineinzunehmen. Ich empfehle, dies nicht zu tun, also nicht auf Ursachenforschung zu gehen, sondern bei der lösungsorientierten Haltung zu bleiben. Meine Erfahrung ist, dass Ursachenforschung bei Resonierenden Empfindungen selten zielführend ist, sondern eher das Problemgefühl verstärkt, weil man seine Aufmerksamkeit darauf lenkt. Bleibt man aber mit seiner Aufmerksamkeit bei seiner Vision und bei der Frage, was optimal hilft, die Vision zu erreichen, dann kann man eine Kräftigung der Vision spüren und erleben.

In Firmen kann man auf diese Weise den Umgang mit bestimmten Kunden optimieren. In Sportgruppen kann man die „Energie für den Sieg“ und den Gruppenzusammenhalt mehr stärken. StudentInnen können vor einer Prüfung die Selbstsicherheit ausbauen und auf diese Weise Lampenfieber verringern oder in eine positive Motivation transformieren.

Positive Gefühle wieder erinnern lernen: Es gibt eine Studie, in der man Hunde in einen Käfig gesperrt und sie immer wieder mit Stromstößen konfrontiert hat. Die Hunde haben gelitten, konnten aber nicht fliehen, weil die Käfigtüren verschlossen waren. Nach einiger Zeit hat man die Käfigtüren geöffnet und festgestellt, dass die Hunde bei Stromstößen nicht mehr aus der Tür rennen, sondern im Käfig bleiben und das Leid aushalten. Dies wurde in der Traumaforschung „erlernte Hilflosigkeit“ genannt.

Zweifellos kennen wir Menschen das Phänomen auch. Hat beispielsweise ein Mädchen lange Zeit im Kontakt mit aggressiven Eltern gelebt und lebt sie als Erwachsene ebenfalls mit einem aggressiven Partner zusammen,

dann hält sie die Aggressionen längere Zeit aus, obwohl sie als Erwachsener jederzeit gehen könnte (was sie als kleines hilfloses Kind bei den Eltern nicht hätte tun können).

Mithilfe von Resonierenden Empfindungen kann man solche Menschen darin unterstützen, sich allmählich wieder an positive Situationen zu gewöhnen, indem sie sich immer wieder selbst in Rollen einfühlen, die den gelösten offenen gewaltfreien Zustand spürbar machen. Oder man umgibt sich immer wieder (= Training, neuer Lernprozess) mit Menschen, die bewusst die Rolle eines „offenen, liebevollen und begeisterten Umfeldes“ einnehmen. In Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und bei der Rehabilitation wäre so ein Vorgehen besonders zu empfehlen.



Neue Gefühlserfahrungen: In vielen verschiedenen Stellvertreterrollen habe ich mitfühlen dürfen, wie sich ein depressiver Mensch fühlt. Ich habe fühlen dürfen, wie sich ein durch Drogenerfahrungen „erleuchteter“ Mensch fühlt. Ich habe fühlen dürfen, wie sich die Aussichtslosigkeit eines äußerst verschlossenen Menschen anfühlt. Und ich habe fühlen dürfen, wie unendlich liebevoll und alles integrierend ein Mensch fühlen kann. Das waren alle Gefühle, die ich aus meinem eigenen Leben bisher so nicht kannte. Dieses Erspüren hat mir geholfen, andere Menschen besser nachvollziehen und verstehen zu lernen. Gleichzeitig hat es mir geholfen, mein eigenes Gefühlsspektrum und Hintergrundwissen weiter auszubauen.

Experimente: Man kann geplante Zukunftssituationen im Voraus in einem Experiment mit Resonierenden Empfindungen unverbindlich testen. „Wenn ich xyz tue, wie reagieren dann andere Menschen darauf? Wie fühlen sie sich damit?“ Hier können Stellvertreter genutzt und deren Resonierende Empfindungen auf xyz getestet werden.

Kommunikation: Bei Experimenten mit Resonierenden Empfindungen können verschiedene Kommunikationsstile getestet werden. Wie reagiert man im Gefühl bei gewaltvoller und wie bei gewaltfreier Kommunikation? Wo beginnt gewaltvolle Kommunikation? Schon bei „Behauptungen“? Wenn sich jemand zum „Chef“ der Kommunikation macht? Wie fühlen sich die anderen damit? Die Experimente mit Resonierenden Empfindungen fördern einen sehr offenen Umgang mit Gefühlen.

Konstruktivität: Je öfter man die Resonierenden Empfindungen auf diese Weise einsetzt, umso intensiver lernt man, im Alltag konstruktiv und mitfühlend auszuprobieren, was jemand brauchen könnte. Wenn der andere einen „Fehler“ macht oder „unstimmig“ handelt, dann fragt man sich und spürt in sich hinein: „Was braucht der andere, damit er weniger Fehler macht und stimmiger handeln kann?“ Oder auch: „Was ist ihm zu viel und kann ‚rausgezogen‘ werden?“ (Die Technik des „Rausziehens“ wird in den Einführungsveranstaltungen genau erläutert.)

Neue Blickwinkel: Durch das Einfühlen in verschiedene Positionen können zu einer bestimmten Situation buchstäblich neue Blickwinkel erfahren und eingenommen werden. Sie erweitern den Horizont und ermöglichen ein umfassenderes Denken und Fühlen.

Neue Ebene: Mithilfe der Resonierenden Empfindungen kann eine neue Ebene der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenspiele entwickelt und entfaltet werden. Beispielsweise können viele „theoretische“ Methoden konkret erspürbar und erlebbar gemacht werden. Denn der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Olaf Jacobsen

Empathie-Spezialist, Experte für Resonierende Empfindungen, Begründer der Selbsthilfe-Methode "Freie Systemische Aufstellungen", Begründer der Empathie-Schule "NeuroSonanz", Bestseller-Autor im Bereich „Lebenshilfe-Ratgeber“, Initiator der „Empathie Union Deutschland“
www.olafjacobsen.com

