

Olaf Jacobsen

Dein Gehirn deutet

Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst,
ändert sich (fast) alles!

- Leseprobe -
(„Konstruktivismus“)

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Teilnehmer:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 2023 Olaf Jacobsen Verlag
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
www.olaf-jacobsen-verlag.de

Das Werk einschließlich all seiner Teile, **also auch diese Leseprobe**, ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Ulrike Leone, walnut-3072652,
abgerufen von pixabay.com am 8.2.2023

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-78-6 (Broschur)
ISBN 978-3-936116-79-3 (E-Book PDF)

Inhalt

Gebrauchsideen

Das Persönliche

Das sinnvolle Schutz-Netzwerk im Gehirn

Das befreite Potenzial

Natürliche Unsicherheit

Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand

Authentizität

Meine Ausbildungen

Vier Aspekte meines Menschenbildes

Bist du Gast oder zu Hause?

Zu Gast bei Fremden

Bei sich zu Hause

Unser natürliches Streben

Natürliche Bewertungen

Die zielbezogene Wertung

Das Streben hinter den Wertungen

Die Glückszelle

Die Basis der Glückszelle

Die Glückszelle in der Schule

Wo finden wir die Glückszelle im Alltag?

Das Potenzial hinter einem Abwehrgedühl

Unsere tiefe Verbundenheit zu allem

Ich weiß, dass ich nichts weiß

Deuten, um zu wissen

Das Streben danach, Energie zu sparen

Unser Gehirn deutet

Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit

Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit

Deine Menschenwürde

Eine klare Definition

Was ist eine Entwürdigung?

Unbewusste Angriffe auf die Würde

Ein lösender Umgang mit einer Entwürdigung

Was genau ist „mensenunwürdig“?

Mehr Potenzialentfaltung

Wie retten wir die Erde?

Das rettende Chaos?

Der World Climate Contest

Wahlmöglichkeiten für dein Gehirn

Begegnungsknoten

Wie Wahlmöglichkeiten dein Gehirn beglücken

Erhöhung von Wahlmöglichkeiten überall

Unendliche Auswahl durch Deutungsfreiheit

Mein Schutz-Netzwerk befreit mein Potenzial

Danke

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

Empathisches NeuroSonanz®-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buch-Wahlmöglichkeiten

Leseprobe Anfang 4. Kapitel:

Ich weiß, dass ich nichts weiß

Deuten, um zu wissen

In diesem Abschnitt geht es noch konzentrierter um die Deutungskraft unseres Gehirns. Ich zeige, welche weiteren tiefgehenden Konsequenzen es hat, wenn wir davon ausgehen, dass jedes einzelne Gehirn die Realität individuell deutet.

Wie du schon gemerkt hast, kann ich dir leider kein „wissenschaftliches“ Buch über dein deutendes Gehirn zur Verfügung stellen. Warum nicht? Wenn wir das ganz tiefgründig durchdenken, dann kommen wir zu dem folgenden Schluss: Ein „wissenschaftliches“ Buch über das *deutende* Gehirn bedeutet, dass Wissenschaftler:innen *wissen*, dass jedes Gehirn *deutet*.

Wenn aber Wissenschaftler:innen *wüssten*, dass unser menschliches Gehirn *deutet*, dann gäbe es in der Menschheit zwei Gruppen: die Menschen, deren Gehirn *weiß*, und die Menschen, deren Gehirn *deutet*. Die Wissenschaftler:innen wären per definitionem diejenigen, die in sich selbst *Wissen* erschaffen, und alle anderen gehörten zu der Gruppe der *Deutenden*. Wäre das nicht unfair?

Dieses Dilemma können wir vielleicht lösen, indem wir entweder alle Menschen als Wissenschaftler:innen betrachten – oder alle als Deutende. Auch die Wissenschaftler:innen wären Deutende. Deutungschaffler:innen.

Und noch stimmiger könnte es werden, wenn wir Folgendes deuten: Wir Menschen sind im Gehirn grundsätzlich alle gleich veranlagt. Jedoch existieren innerhalb eines Gehirns zwei Prozesse: der wissende und der deutende Prozess. Entweder wissen wir etwas oder wir deuten etwas.

Der Neurowissenschaftler Dr. Marc Dingman schreibt im Schlusswort seines Buches „Das Gehirn“ (2019) folgende Zeilen: *„Unser Verständnis des Gehirns entwickelt sich ständig weiter – und wie andere wissenschaftliche Disziplinen korrigieren sich die Neurowissenschaften ständig selbst. Wir verlassen uns oft jahrzehntelang auf ein einziges Paradigma der Funktionsweise des Gehirns, nur um festzustellen, dass dieses Paradigma drastisch verändert werden muss, wenn neue Erkenntnisse zutage treten. Dieser selbstkorrigierende Prozess ist jedoch keineswegs ein Mangel, sondern eine der größten Stärken der wissenschaftlichen Methode.“*

Wissenschaftler:innen betrachten ihre fortwährenden selbstkorrigierenden Deutungsprozesse als Stärke. Und das können wir auf uns alle übertragen. Deswegen ist mein Gehirn auf folgende Deutung gekommen, die ich aktuell am stimmigsten empfinde, die mich selbst sehr begeistert und auf der dieses Buch aufbaut:

In der Neurowissenschaft (Neurodeutungswissenschaft) wurde das Paradigma entwickelt, dass unser Gehirn die Realität in sich selbst konstruiert („Inside-out“-Theorien, Konstruktivismus). Es gibt auch andere Paradigmen, andere wissenschaftliche Deutungen, wie das Gehirn funktionieren könnte, doch die sind nicht Thema dieses Buches. Hier konzentriere ich mich vollständig auf das Paradigma, dass unser Gehirn deutet.

Nach diesem Konstruktivismus-Paradigma und nach meiner persönlichen Deutung erschafft sich das Gehirn in sich selbst ein

möglichst genaues Abbild der Realität – auf das es dann reagiert und mit dem es umgeht. Unser Gehirn nimmt also nicht ganz direkt die Realität wahr. Sondern es „versucht“ mit eigenen Mitteln, ein möglichst exaktes Gleichgewicht zu den Signalen herzustellen, die von außen hereinkommen. Dabei nutzt es seine Fähigkeit, aus bisher Bekanntem Schlüsse zu ziehen und es auf das Neue zu übertragen. Es **deutet** also Neues mithilfe von bisher Bekanntem und Eingeübtem. Und dies tut es so blitzschnell und exakt, dass wir meinen, die Wirklichkeit wahrzunehmen.

Ich stelle mir den Prozess des Gehirns so ähnlich vor, wie ich mir den Prozess einer Suchmaschine im Internet vorstelle. Eine Suchmaschine durchsucht die im weltweiten Internet existierenden Webseiten und speichert sie in vereinfachter Form in einem Index in sich selbst ab. Wird nun eine Suchanfrage gestellt, dann durchsucht die Suchmaschine nicht das weltweite Netzwerk, sondern es durchsucht seinen eigenen Speicher nach dieser Information. Die Ergebnisse dieser Suche werden präsentiert.

Erleben wir etwas im Außen (in meiner Vorstellung entspricht das der Suchanfrage, die wir in eine Suchmaschine eingeben), dann wird innerhalb unseres Gehirns nach denjenigen Informationen gesucht, die den über unsere Sinne hereinkommenden Signalen besonders ähnlich sind und mit ihnen „in Resonanz“ schwingen können.

Diese Suche geschieht meiner Deutung nach auf folgende Weise: Unser Gehirn ist grundsätzlich aktiv. Diese Aktivität ist eine Grundeigenschaft des Gehirns. Ohne Gehirnaktivität kein Leben. Gelangen nun von außen über unsere Sinnesorgane Signale in das Gehirn, dann ist das Gehirn in verschiedene „Richtungen“ aktiv. Dabei vergleicht das Gehirn, in welche Richtung es wie viel Energie aufwenden muss, um mit den hereinkommenden Signalen in Resonanz schwingen zu können. Ist der

Energieaufwand groß, dann ist das ein Zeichen für ein großes Ungleichgewicht. So eine Richtung wird eher blockiert. Je geringer der Energieaufwand ist, umso besser ist das Gleichgewicht, die Resonanz, das Zusammenschwingen. Diese Richtung wird bevorzugt.

Ist eine Resonanz hergestellt, dann „erkennt“ das Gehirn diesen Resonanz-Zustand an dem geringsten Energieaufwand, der aktuell möglich ist. Das Gehirn hat das Gefühl, dass die eigene Aktivität und die Signale von außen zusammenpassen. Sie schwingen miteinander in einem aktuell bestmöglichen Gleichgewicht. Alle anderen Richtungen führen eher wieder in ein Ungleichgewicht.

Findet unser Gehirn diese bestmögliche Resonanz zu den Signalen aus dem Umfeld sehr schnell – mit eigenen Mitteln, dann konnte es durch bereits bestehende Netzwerke zu diesen Signalen „automatisch“ eine Resonanz herstellen. Es hatte bereits diese Resonanz-Fähigkeit in sich. Dadurch haben wir das Gefühl von „Wissen“. Wir haben in uns etwas gefunden, das dem Äußeren zu entsprechen scheint. Wir meinen, das Äußere „erkennt“ zu haben. In dem Moment der Resonanz wird dieses „Wissen“ zusätzlich gefestigt. Die entsprechenden Gehirnvernetzungen stärken sich, weil sie in einer stabilen Resonanz feuern.

Stellt unser Gehirn aber Unterschiede fest und findet in keine Richtung eine befriedigende Resonanz, dann verstärkt sich der interne Wachstumsprozess (Lernen). Das Gehirn integriert das Neue, indem es sich mit den eigenen Mitteln so gut wie möglich an das Neue anpassen will. Dafür bildet es in sich selbst neue Vernetzungen, die letztendlich mit dem Neuen von außen möglichst optimal übereinstimmen und damit in Resonanz schwingen können (= Ziel des geringsten Energieaufwands). Ist eine stabile Resonanz gefunden, dann ist dadurch ein neues Netzwerk ent-

standen, eine neue Form, eine neue In-FORM-ation, ein neuer energiesparender Automatismus.

Diesen Lernprozess des Gehirns könnte man wieder grob mit der Internet-Suchmaschine vergleichen. Die Suchmaschine stellt bei der Überprüfung ihrer eigenen Inhalte mit dem weltweiten Netzwerk Unterschiede fest (Ungleichgewicht, keine Resonanz). Einige Webseiten im Außen haben sich weiterentwickelt. Deshalb nimmt die Suchmaschine innerhalb von sich selbst Korrekturen vor. Es integriert die äußeren Änderungen und ändert die Informationen im eigenen Netzwerk, bis sie wieder mit dem aktuellen äußeren Netzwerk übereinstimmen (Resonanz).

Und nun komme ich zu der Schlussfolgerung, zu der Deutung meines Gehirns, die in mir selbst ein Begeisterungsgefühl auslöst, weil es sich für mich selbst sehr „stimmig“ anfühlt. Übrigens betrachte ich mein „Stimmigkeitsgefühl“ als ein Zeichen dafür, dass meine Schlussfolgerung zu sehr vielen bisherigen Schlussfolgerungen in meinem Gehirn **passt**. Die Schlussfolgerung löst eine sehr umfassende Resonanz in mir aus, welche wiederum ein Begeisterungsgefühl erzeugt, weil sich für mich diese Sichtweise so „leicht“ und „logisch“ (energiesparend) anfühlt. Dadurch wird eine Freude-Energie freigesetzt.

Meine Schlussfolgerung lautet:

Das Gehirn sucht nach Resonanz und will sich mit seinem eigenen Netzwerk an die von außen hereinkommenden Signale (Lichtwellen, Schallwellen, Hautkontakte etc.) so gut wie möglich anpassen. Diesen **Anpassungsprozess** nenne ich „**Deutungsprozess**“. Das Gehirn will in sich selbst eine Resonanz erzeugen, indem es mithilfe von Deutungsprozessen nach Resonanz sucht. Wie bereits gesagt, ist der Zustand der Resonanz ein Zu-

stand der Übereinstimmung, des miteinander Schwingens, in welchem am wenigsten Energie verbraucht wird. Also ein sehr energiesparender Zustand.

Stell dir ein Tanzpaar vor, das einen Wiener Walzer tanzen will. Können beide Tanzpartner wundervoll miteinander in Resonanz schwingen und machen die Bewegungen, die zusammenpassen, dann ist der Wiener Walzer weniger anstrengend, als wenn beide sich zwar festhalten, aber in unterschiedliche Richtungen laufen, einen unterschiedlichen Rhythmus haben oder falsche Schritte machen und sich nicht miteinander in Resonanz bewegen.

Je besser die Gehirnaktivität mit den hereinkommenden Signalen übereinstimmt und mit ihnen in Resonanz schwingen kann, umso weniger „Deutungsarbeit“ („Tanztraining“ der Neuronen) muss noch geleistet werden. Je weniger Energieaufwand für einen Deutungsprozess nötig ist, je effizienter das Gehirn arbeitet, umso besser fühlt es sich für das Gehirn an. So entsteht das Gefühl von „Stimmigkeit“ in uns.

Diesen Zustand der Stimmigkeit, der Resonanz, des geringsten Energieverbrauchs, nennen wir „Gleichgewicht“ oder „Erkenntnis“ oder „Wissen“. Dieses Gefühl von „Wissen“ ist das Ergebnis unserer blitzschnellen Deutungsprozesse (Anpassungsprozesse) im Gehirn. Resonanz = Gleichgewicht = Energiesparen = Stimmigkeit = Erkenntnis = Wissen = Wahrnehmen.

Aber dieses Ergebnis ist nicht fest, nicht stabil. Es ist nur ein *vorübergehendes* Gleichgewicht, das sich durch weitere blitzschnelle Deutungsprozesse (neue Anpassungen) versucht, stabil zu halten, sich immer wieder neu herzustellen oder vielleicht auch zu verbessern und zu optimieren. Das Deuten hört also nicht auf. Das Gehirn lebt seine natürliche Deutungs-Aktivität immer weiter.

Würde das Deuten beim Erreichen eines Gleichgewichts aufhören, dann würde das Gleichgewicht sehr schnell in ein Ungleichgewicht umkippen. Denn unser Umfeld befindet sich in einem permanenten Wandel. Außerdem bewegen wir uns innerhalb dieses Umfeldes, wir bewegen unsere Augen, unseren Körper und bekommen dadurch permanent neue Signale herein. An diese neuen Signale müssen wir uns immer wieder neu anpassen – mithilfe von **neuen aktiven Deutungsprozessen** im Gehirn (Gehirnaktivität).

Es ist wie beim Fahrradfahren. Wir fahren los und halten dabei unser Gleichgewicht durch permanente minimale Lenkbewegungen. Wenn wir bei dem ersten Gefühl von Gleichgewicht aufhören würden zu lenken, dann würden wir innerhalb kurzer Zeit umkippen. Der permanente ausgleichende Lenkprozess ist nötig, um unser Gleichgewicht immer wieder neu aufrechtzuerhalten. Dabei lenken wir so minimal wie möglich, um so gut wie möglich in der Resonanz zu bleiben und damit auch immer weiter Energie zu sparen. Würden wir sehr kräftig hin und her lenken, dann würde das Fahrrad sehr schlingern und es wäre ein anstrengendes energieraubendes Fahren.

Das Tanzpaar hört beim ersten gemeinsamen Schritt in Resonanz nicht sofort auf zu laufen. Denn dann beendet sich auch der Tanz. Sondern sie bemühen sich immer weiter, ihre gemeinsamen Schritte in einer möglichst perfekten Resonanz miteinander zu halten, damit sie so wenig wie möglich Energie in Korrekturen stecken müssen.

Auch unser Herz pumpt permanent, um den lebenswichtigen Blutkreislauf in unserem Körper in einem Fließ-Gleichgewicht zu halten. Dabei pumpt es auf eine möglichst energiesparende Weise – nicht zu stark, nicht zu schnell und nicht zu wenig. Es pendelt sich immer wieder in einem bestimmten energiesparenden

Gleichgewicht ein, in einer Resonanz zum gesamten Körper. Sind wir aufgeregt, dann schlägt es schneller. Machen wir Sport, schlägt es ebenso schneller. In der Entspannung schlägt es wieder langsamer.

Genauso ist der Deutungsprozess (Anpassungsprozess) in unserem Gehirn permanent nötig, damit das Gehirn auf eine Weise aktiv sein kann, mit der es mit den Signalen von außen in möglichst energiesparender Resonanz schwingt. Diese Resonanz erzeugt in uns das Gefühl von Wissen, von Erkenntnis, von Stimmigkeit, von „Wahr“nehmung. Kurz:

Die permanent deutende Aktivität unseres Gehirns ist die Grundlage für unser Gefühl, wir würden etwas wahrnehmen oder etwas wissen.

Also nicht: „*entweder* wissen *oder* deuten“, sondern: „**deuten, um das Gefühl von Wissen herzustellen**“.

Wer als *Wissenschaftler* seine Studienergebnisse am stimmigsten *deuten* und daraus die nächste darauf aufbauende Studie schlüssig entwickeln kann, ist der bessere *Wissen* Erschaffende.

So stelle ich mir auch vor, wie eine Pflanze sich aus eigenem Antrieb heraus nach dem Licht ausrichtet (Heliotropismus, Phototropismus): Sie bewegt sich und schließt aus ihren Erfahrungen, in welche Richtung das stärkste Gleichgewicht, die stärkste Resonanz zur Lichtquelle zu spüren ist. Dieses Gleichgewicht spürt die Pflanze in sich selbst – durch die eigenen nach Anpassung suchenden Lenkbewegungen, durch interne „Deutungsprozesse“.

Auch der Autofokus einer Kamera funktioniert auf diese Weise. Durch einprogrammierte Deutungsprozesse sucht die Kamera nach dem besten Gleichgewicht. Ist dieses beste Gleichge-

wicht gefunden, dann ist das Bild von der Kamera optimal scharf gestellt worden.

Diese Deutungsprozesse mit der grundlegenden Frage: „Wo finde ich jetzt gerade das beste Gleichgewicht / die beste Resonanz / den geringsten Energieaufwand?“, betrachte ich seit 1996 (trotz permanenten Hinterfragens) als Grundlage alles Lebendigen.

Wie ich damals auf die Sichtweise „*Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht*“ gekommen bin und welche Konsequenzen das damals für mich persönlich hatte, kannst du „live“ in meinem ersten Buch aus dem Jahr 1996 miterleben („*So, jetzt ist aber genug! – Die Geburt einer Weltformel*“).

Meine Deutung, dass unser Gehirn deutet (sich anpasst), um das Gefühl von Wissen (Resonanz) herzustellen, ist das (natürlich vorläufige) Ergebnis meines ganz individuellen Lebens-Studiums, meiner ganz eigenen Deutungsprozesse, die zu einem Stimmigkeitsgefühl in mir selbst geführt haben (vielleicht gibt's diese Sichtweise schon irgendwo ...?).

Das bedeutet also: Alles, was ich hier in diesem Buch beschreibe, „weiß“ ich nicht wirklich. Es sind die Deutungen meines eigenen Gehirns. Diese Deutungen habe ich entwickelt, indem ich inzwischen viele Texte anderer (als Wissenschaftler:innen arbeitende) Menschen über unser Gehirn gelesen und gedeutet habe, indem ich die Menschen in meinem Umfeld und mich selbst intensiv beobachtet und gedeutet habe und indem ich meine eigenen Schlüsse innerhalb meines Gehirns aus allem gezogen und gedeutet habe.

Wollen wir aber herausbekommen, ob unser Gehirn „tatsächlich“ so arbeitet, müssten immer mehr Gehirne unterschiedlich-

ter forschender, nachdenkender und deutender Menschen diese Sichtweise ebenso als stimmig empfinden und sie auf sehr ähnliche Weise formulieren (Resonanz). Gleichzeitig müssten immer mehr Studienergebnisse zu gleichen Schlussfolgerungen anregen. Je mehr Forschungsergebnisse und Gehirne von Wissenschaftler:innen ein und dieselbe Sichtweise formulieren, umso stärker haben wir das Gefühl, der Realität sehr nahe gekommen zu sein. In dem Moment behaupten wir alle, endlich genau zu *wissen*, wie es „wirklich ist“. Wir befinden uns in einem Gleichgewicht. Es gibt kaum noch Unterschiede oder Widersprüche zu dieser Sichtweise. Resonanz. Gegenseitiges Verständnis (= geringster Energieaufwand in der Kommunikation). Je stärker und umfassender diese Resonanz ist, umso klarer ist die Form, umso klarer ist die In-FORM-ation in unseren Gehirnen.

Trotzdem können wir dann immer noch nicht hundertprozentig sicher sein, die Realität damit vollständig in unseren Gehirnen erfasst zu haben. Also gehen trotz dieses scheinbaren „Wissens“ unsere Deutungsprozesse permanent weiter. Dort, wo wir Resonanz erleben, stecken wir kaum noch Energie für neue Formbildungen hinein. Wir nutzen die bisher gebildeten bekannten Informationen. Dort, wo wir wieder Ungleichgewichte erfahren, begeben wir uns in einen neuen Suchprozess nach einem besseren Gleichgewicht, nach einem besseren Resonanz-Zustand, nach einem noch geringeren Energieaufwand, also nach noch mehr Stimmigkeit.

Schauen wir uns einmal den Mond an. Wir sind uns heute inzwischen alle einig (Resonanz), dass der Mond keine Scheibe am Himmel ist. Er ist eine Kugel im Weltall. Das *wissen* wir (auch wenn unser Gehirn aus physikalischen Gründen immer noch eine zweidimensionale Scheibe sieht, wenn wir uns den Vollmond anschauen). Doch was der Begriff „Kugel“ ganz genau be-

schreibt, könnte man noch feiner herausarbeiten. Denn die Oberfläche des Mondes ist alles andere als gleichmäßig. Der Mond entspricht nicht der gleichmäßigen Form einer Billardkugel. Daher ist auch der Begriff „Kugel“ wieder nur relativ und lädt zu unterschiedlichen Deutungen unseres Gehirns ein. Auch hier gehen die Deutungsprozesse immer weiter. Wir „wissen“, dass der Mond Krater hat. Wie tief die einzelnen Krater sind und wie hoch die entsprechenden Kraterränder und aus welchem Gesteinsmaterial sie genau bestehen, das will alles weiter erforscht und neu gedeutet werden.

Ich lade die Biolog:innen und Neurowissenschaftler:innen dazu ein, unsere bisher existierenden Deutungen von einer Funktion einer Nervenzelle neu zu überdenken. Mit der Frage: Können wir die Aktivitäten in einer Nervenzelle auch so umdeuten, dass wir darin eine Bestrebung der Zelle erkennen, nach einer „Störung“ (Eintreffen äußerer Signale) immer wieder ein neues bestmögliches energiesparendes Gleichgewicht (Resonanz) durch einen permanenten Selbstregulationsprozess (Anpassungsprozess, Deutungsprozess) zu finden? Ein neues Gleichgewicht, in welchem diese Störung integriert wurde, so dass bei der nächsten ähnlichen Störung die Selbstregulation (Anpassung, Deutung) schneller oder besser abläuft? Würde diese Umdeutung lückenlos gelingen, dann könnten wir diese neue Deutung auf das gesamte Gehirn, den gesamten Menschen und damit auf die Selbstregulierungsprozesse innerhalb der gesamten Menschheit übertragen.

... und vielleicht sogar auf die Entstehung des Lebens: Die Sonnenenergie „stört“ eine bestimmte Zusammensetzung von Materie, die dadurch beginnt, nach neuen und besseren Gleichgewichten zu suchen. Die Materie wird lebendig ...

Das Streben danach, Energie zu sparen

Auf diesen letzten Seiten habe ich nun auch die Wissenschaft mit ins Boot geholt und in dieses Buch integriert. Aber nicht mit der Sichtweise, dass die Wissenschaft die Basis unseres Lebens darstellt und wir uns vollständig an ihr orientieren. Die Wissenschaft beeinflusst nur einen (wichtigen) Teil unseres Lebens. Sondern mit der Sichtweise, dass unsere **Deutungskraft** die Basis unseres Lebens darstellt. Die Deutungskraft der über acht Milliarden menschlichen Gehirne auf dieser Welt. Wissenschaftliche Studien sind nicht die Basis. Sondern dass Wissenschaftler:innen die Studienergebnisse zuerst *deuten*, ist die Basis. Deutungschaffler:innen. Die Deutungskraft unseres Gehirns umfasst unser gesamtes Leben. Wir leben ja auch permanent mit dem Deuten. So deute ich es zumindest. 😊

Wie wäre es mit einem „Triumphzug der Subjektivität“? Der „subjektiven Deutungskraft“?

Ich lade dich zu folgender Deutung ein: Das, was du hier in diesem Buch liest, ist allein das Ergebnis deiner aktuellen Deutungsprozesse in deinem Gehirn, das Ergebnis deiner internen Selbstregulation. Dein Gehirn deutet die Buchstaben und Wörter auf deine ganz eigene Weise. Dabei erlebst du viele „Resonanzen“ in Form von „Stimmigkeitsgefühlen“. Denn du hast das Gefühl, fast jeden Satz verstanden zu haben. Du verstehst die deutsche Sprache. Und du meinst zu *wissen*, was ich mit meinen Sätzen ausdrücken will. Auch wenn du nicht immer einer Meinung mit mir bist oder wenn du es vielleicht sogar grundsätzlich anders siehst. Aber zu dieser Entscheidung, dass du es anders siehst, kannst du auch erst gekommen sein, nachdem du das Gefühl hattest, verstanden zu haben, was ich ausdrücken will. Und dieses Gefühl, etwas verstanden zu haben, kannst du nur

entwickeln, weil ein Deutungsprozess in dir zu einem Punkt gelangt ist, an dem du ein Stimmigkeitsgefühl (Resonanz, Verstehen) empfunden hast.

Dih ikl retzop Gruznick, da wriüe ui qurtz Blizzüt xylüropa gel?

Bei dieser Frage konntest du kein Stimmigkeitsgefühl in dir finden. Deine Deutungsversuche haben zu keinem Ergebnis in dir geführt, zu keinem Gefühl von „Wissen“ oder „Verstehen“. Du hast die Frage nicht verstanden. Diese Zusammensetzungen der Buchstaben zu solchen unsinnigen (unstimmigen) Wörtern führen in dir zu keinem Resonanzgefühl („Humbug!“). Aber es könnte sein, dass dein Gehirn beim Lesen dieses Satzes ziemlich schnell zu der Deutung gelangt ist: „Olaf will mit diesem seltsamen Satz etwas demonstrieren.“ Vielleicht hast du sogar gelächelt. Als du dann weitergelesen hast, hat sich dir diese Vermutung in diesem Absatz bestätigt. Stimmigkeitsgefühl. Resonanz. Du kannst sagen: „Ich hab´s *gewusst!*“ Oder: „Ich hab´s stimmig *gedeutet!*“

Dih ikl retzop Gruznick, da wriüe ui qurtz Blizzüt xylüropa gel? Jetzt „erkennst“ du diese Frage wieder. Und wenn du dir nicht ganz sicher bist, ob du diese Zeile schon einmal gelesen hast, dann schaust du auf der vorigen Seite bei der ersten seltsamen Frage nach und vergleichst, ob es wirklich die gleiche ist. Dabei hast du genau „gewusst“, wo die erste seltsame Frage steht, mit der du vergleichen willst. Das bedeutet, dass dein Gehirn vorhin beim ersten Versuch, die Frage zu verstehen, bereits einen Anpassungsprozess, einen Lernprozess in sich selbst durchgeführt hat. Es hat ein neues Netzwerk gebildet. Und mithilfe dieses Netzwerkes kannst du beim zweiten Lesen schon eine Resonanz fühlen und sagen: „Das kommt mir bekannt vor – und ich weiß, wo ich es vorhin das erste Mal gelesen habe.“ Außer-

dem entsteht jetzt nicht mehr die Wertung „Humbug!“ in dir. Denn du „weißt“ inzwischen, wofür ich diesen Satz sinnvoll einsetze: Ich will dir auf verschiedene Weisen die Sichtweise (Deutung) anbieten, dass dein Gehirn deutet. Und ich biete dir eine Möglichkeit an, wie du dieses Deuten selbst konkret erleben und „erdeuten“ kannst, falls dir mein Deutungsangebot, dass dein Gehirn deutet, stimmig erscheint.

Dih ikl retzop Gruznick, da wriüe ui qurtz Blizzüt ylüropa gel? Diese Frage kommt dir immer bekannter vor, so dass du kaum noch jedes Wort einzeln lesen musst. Du „**weißt**“ schon, dass es die gleiche Frage ist, und überspringst die Frage einfach. So schnell bildet dein Gehirn neue Netzwerke. Die Deutungsprozesse des Gehirns sind gleichzeitig Lernprozesse. Beim Deuten wird gelernt und es werden im Gehirn neue Netzwerke gebildet, neue Formen, neue In-FORM-ationen, um die Resonanz noch mehr zu optimieren.

Allerdings führt das Gefühl von „Wissen“ auch dazu, dass man nicht mehr genau überprüft, ob man auch alles korrekt wahrgenommen hat. Man verlässt sich auf das bisher Bekannte im eigenen Gehirn – und schaut nicht mehr genau, ob das Bekannte mit dem Außen wirklich exakt übereinstimmt. Dadurch sparen wir genauso Energie. Das Bekannte genügt uns, um zumindest einigermaßen mit dem Umfeld in Resonanz zu schwingen.

Ich habe beim dritten Mal innerhalb dieser seltsamen Frage einen einzigen Buchstaben weggelassen. Und ich bin mir sicher, dass du das nicht gemerkt hast, weil du nicht (mehr) genau hingeschaut hast. Wofür auch? Die Frage ist ja sowieso sinnlos. Wofür also beim dritten Mal immer noch jedes seltsame Wort genau lesen? Energieverschwendung!

Daran kannst du erkennen, wie dein Gehirn nicht nur nach möglichst perfekter Resonanz strebt, um innerhalb der Resonanz so wenig wie möglich Energie aufzuwenden, sondern dein Gehirn selektiert auch gleichzeitig. Es wählt, wofür es noch Energie aufwenden will und wofür nicht mehr. Es wählt, ob es noch nach einer besseren Resonanz sucht, oder den aktuellen Zustand so lässt. Das Ziel hinter der Selektion ist ebenfalls: Energie sparen. Und wenn wir Energie sparen, befinden wir uns genauso in einem Gleichgewicht – aber in einem anderen. Uns nicht anstrengen zu müssen, fühlt sich manchmal stimmiger an, als immer wieder neue Deutungsarbeit zu verrichten, um mit unserem Umfeld in einer möglichst exakten Resonanz zu schwingen. Und so blendet unser Gehirn aus Energiespargründen (manchmal abwertend auch „Bequemlichkeit“ genannt) manche Änderungen oder Unterschiede zum Umfeld einfach aus. Oder es kümmert sich nicht um noch mehr Genauigkeit, weil die Genauigkeit aktuell als „unnötig“ eingestuft wird. Man verfolgt kein Ziel mehr, noch genauer zu werden, sich innerlich noch mehr anzupassen.

Ich erkenne dieses Energiesparen auch bei Menschen wieder, die aus einem fremden Land nach Deutschland einwandern. Gehen wir einmal von einer ausländischen Person aus, die am Anfang die deutsche Sprache nicht kennt. Sie beginnt, die Sprache zu lernen. Und wenn sie das „Gleichgewicht“ erreicht hat, sich so verständigen zu können, dass sie gut zurechtkommt und das Gefühl hat, andere zu verstehen und verstanden zu werden, dann hört der Lernprozess auf. Ihr Deutsch verbessert sich nicht mehr. Und die Person behält über viele Jahre ihren ausländischen Akzent mit entsprechenden Fehlern in der Grammatik. Obwohl ihr Umfeld fließend Deutsch spricht, passt sich ihr Gehirn an dieses fließende Deutsch nicht weiter an.

Sollte diese Person aber einen Beruf haben, in dem es besonders wichtig ist, die deutsche Sprache perfekt zu beherrschen (Dolmetscherin), dann wird sie ihren Lern- und Anpassungsprozess so lange fortsetzen, bis sie in ihrem Beruf genau den Erfolg hat, der sich für sie stimmig anfühlt. Gleichgewicht. Unser eigenes Gefühl von Gleichgewicht führt bei uns dazu, dass wir in einen Energiespar-Modus wechseln und anstrengende Lern- und Anpassungsprozesse beenden. Wir verlassen uns auf das, was wir bisher gelernt haben. Wir verlassen uns auf das Gleichgewicht, das wir erreicht haben. Denn es genügt uns, dieses bisher erreichte Gleichgewicht mit möglichst wenig Energie einfach nur aufrechtzuerhalten. Es ist nicht nötig, dieses Gleichgewicht noch mehr zu verfeinern und noch mehr zu verbessern und in ein noch besseres Gleichgewicht weiterzuentwickeln. Es passt für uns so, wie es ist.

Auch als Pianist kenne ich dieses Energiespar-Phänomen. Wenn ich am Klavier ein neues Stück einübe und eine schwierige Stelle das erste Mal fehlerfrei spielen konnte, dann bedeutet das nicht automatisch, dass ich nun in Zukunft diese Stelle immer fehlerfrei hinbekomme. Gleich beim nächsten Versuch spüre ich, wie mein Gehirn sich weniger konzentriert und wieder Fehler passieren. Warum? Das Gehirn hatte ein Gleichgewicht erreicht und wechselt anschließend in einen Energiespar-Modus. Beim Erreichen eines Ziels lässt die Konzentration auf das Ziel automatisch nach. Es ist ja erreicht.

Deshalb habe ich meine Übetchnik verändert und der Dynamik meines Gehirns angepasst. Sobald ich eine Stelle A einmal richtig gespielt habe, lasse ich los. Ich wende mich einer anderen Stelle B zu. Und wenn ich mich irgendwann wieder auf die Stelle A konzentriere, beginne ich von vorne. Ich übe sie so, als würde ich sie das erste Mal üben, mit dem Ziel, sie bald (wie-

der) einmal fehlerfrei zu spielen. Dabei erlebe ich, dass ich viel schneller nach nur wenigen Versuchen zu dem Punkt gelange, dass ich richtig spiele. Dann lasse ich wieder los usw. Am Ende erreiche ich das Gleichgewicht, in welchem mein Netzwerk im Gehirn so gefestigt ist, dass ich die Stelle A von Anfang an richtig spiele und dafür kaum noch Konzentrationsenergie benötige. Die Verhaltensmuster sind so gut trainiert und gefestigt, dass die Prozesse in meinem Gehirn „**automatisch**“ ablaufen und ich in meinem Bewusstsein auch an andere Dinge denken kann. Das Gleichgewicht, die innere Form, ist in so intensiver Resonanz, in einem perfekt ablaufenden Automatismus, sodass mein Gehirn Energie sparen kann und keine Aufmerksamkeitsenergie mehr benötigt. Ich spiele trotzdem richtig und muss mich dabei nicht mehr konzentrieren. Flow.

Ich fasse zusammen:

Dein Gehirn will durch Deutungsprozesse (innere Anpassungen) in sich selbst ein möglichst energiesparendes Gleichgewicht zum Umfeld herstellen, eine Resonanz. Durch diese Resonanz entsteht ein Gefühl von „Wissen“, von „Wahrnehmen“ und von „Fähigkeit“.

Dein Gehirn will diese Gleichgewichte zum Umfeld nur so gestalten, wie du es selbst als wirklich „nötig“ empfindest, deinen Wünschen / deinen Zielen / deinem Willen entsprechend. Weil es nur so viel tut, wie du auch wirklich tun willst, spart es ebenfalls Energie.

Ich lade dich zu der folgenden Deutung ein: Das, was du hier in diesem Buch liest, sind allein die Ergebnisse deiner Deutungsprozesse in deinem Gehirn. Dabei gibt es **automatische** Deutungsprozesse, bei denen dein Gehirn sehr schnell eine Reso-

nanz herstellen kann. Beispielsweise hast du deine Fähigkeit des Lesens als Kind automatisiert, als du Lesen gelernt hast. Dein Lesen funktioniert inzwischen ohne großen Energieaufwand. Auch dein Nachvollziehen meiner Gedanken benötigt manchmal kaum Energie, weil du deutest, einige Gedanken bereits zu kennen oder sofort zu verstehen.

Manchmal nimmst du neue Gedanken von mir wahr. In diesem Fall finden in deinem Gehirn verstärkt **lernende** Deutungsprozesse statt, bei denen dein Gehirn neue Netzwerke bildet, um sich in Zukunft besser und schneller an diese äußeren Informationen anpassen zu können.

Im Extremfall fällt es dir sogar schwer, meinen Gedankengängen zu folgen. Dann benötigst du besonders viel Aufmerksamkeitsenergie, um genau deuten zu können, was ich wohl gemeint habe. Diesen Zustand nennen wir auch „Nachdenken“.

Deine Deutungsprozesse sind grundsätzlich ein Gleichgewicht zwischen „verstehen-wollen“ und „nicht-noch-mehr-verstehen-wollen“. Dieses Gleichgewicht bestimmst du durch deine Ziele und Wünsche selbst, durch das, was du wirklich willst.

Dein Gehirn deutet (automatisch und/oder lernend), was ich als Autor für Ideen zur Verfügung gestellt habe. Und wenn du das Gefühl hast, genügend verstanden zu haben (eigenes Gleichgewicht), hörst du auf, deinen Deutungsprozess zu verfeinern. Bist du zufrieden, dann hinterfragst du nicht mehr, ob du mich noch besser und umfassender und genauer verstehen könntest.

Oder aber du versuchst mich zu verstehen und dabei wird dein Schutz-Netzwerk aktiviert. Durch irgendeinen Gedanken oder Zusammenhang oder durch eine bestimmte Deutungsaktivität in dir wird eine Erinnerung an etwas Unangenehmes oder

Schmerzhafes ausgelöst und dein Gehirn deutet automatisch etwas Negatives in meinen Text – oder es hat Stress, konzentriert sich auf sein Schutzverhalten und steckt dort seine Energie hinein. Dadurch hast du keine Energie mehr frei, deine Deutungen meiner Texte zu verfeinern. In deinem Gehirn sind die Informationen (Automatismen) blockiert, mit denen dein Gehirn meine Formulierungen so deuten könnte, dass du ein Gefühl von Gleichgewicht empfindest, von „Wissen“ oder „Verstehen“.

Oder aber du versuchst mich zu verstehen, hast aber das Gefühl, mir nicht folgen zu können. In deinem Gehirn fehlen Informationen (Automatismen), mit denen dein Gehirn meine Formulierungen so deuten kann, dass du ein Gefühl von Gleichgewicht empfindest, von „Wissen“ oder „Verstehen“. Und gleichzeitig bewertest du es als „zu anstrengend“ oder „nicht nötig“, noch weiter nach Verständnis zu suchen. Dein Gehirn will Energie sparen. Deshalb hörst du auf, mich verstehen zu wollen. Dein Gehirn gibt sich mit dem aktuell erreichten Gleichgewicht (Verständnis / Missverständnis) zufrieden.

Auf diese Weise schwingt sich dein Gehirn in einem bestimmten Gleichgewicht zu meinen Sätzen ein. Dieses Gleichgewicht (deine persönliche Form von Verständnis) wird von dir selbst bestimmt, von deinem Willen, von der Stärke deines Forscherdrangs, deine Neugierde, von deinem Schutz-Netzwerk und von den bisher vorhandenen Deutungsmustern (In-FORM-ationen) in deinem Gehirn.

Oft blenden Leser:innen beim Lesen eines Buches aus, dass ihre eigenen Deutungsprozesse an erster Stelle stehen. Sie vergessen sich selbst und meinen, in das einzutauchen, was eine Autorin geschrieben hat. Sie gehen davon aus, dass sie genau das lesen, was geschrieben wurde. Doch die Bilder, die die Auto-

rin beim Schreiben ihres Buches hatte, unterscheiden sich von den Bildern, die sich die Leser:innen machen.

Extrembeispiel: Bei dem Wort „Schloss“ stellt sich jeder etwas anderes vor. Der eine denkt an ein Fahrradschloss, der andere an ein Königsschloss. Die eine denkt an ein schwarzes Fahrradschloss, die andere an ein graues. Der eine denkt an das Schloss Neuschwanstein, der andere an das Schloss Sanssouci. Oder schauen wir uns den Begriff „Mondsichel“ an. Die Frage ist, wie dünn oder wie dick sich jemand diese Sichel vorstellt. Und führt die Rundung der Sichel links oder rechts herum?

Wie sieht das mit dem Begriff „Gehirn“ aus? Denkt jeder wirklich nur an die Masse, die sich in unserem Kopf befindet? Oder gehört das Rückenmark noch dazu? Und wie sieht es mit dem Darm aus, der aufgrund seines komplexen und spezifischen Nervensystems ein zweites eigenständiges Gehirn darstellen soll? Dann ist da noch die Neurokardiologie, in der die Wissenschaftler:innen das Herz und das Gehirn als ein Gesamtsystem deuten. Im Bereich der Spiritualität wird unser Denken und Fühlen oft weit über unseren Körper hinaus verortet. Sind wir Menschen Teil eines über uns hinaus reichenden universellen Gehirns?

Auch den Begriff „deuten“ kann man unterschiedlich deuten. Entweder wir „interpretieren“ etwas oder wir zeigen (deuten) auf etwas.

Bedeutet also die Aussage „Dein Gehirn deutet“, dass alle neuronalen Netzwerke in unserem Körper auf etwas zeigen? Oder dass das Herz-Gehirn-System interne Deutungsprozesse durchführt, damit das Herz und das Gehirn sich gegenseitig gut verstehen? Eine Art Kommunikation? Oder bedeutet diese Aussage, dass all unsere neuronalen Netzwerke im Körper sich dem internen als auch dem externen Umfeld so gut wie möglich anpassen und nach der bestmöglichen Interpretation suchen, um

ein bestmögliches Verständnis (Gleichgewicht, Resonanz) in sich selbst zu erschaffen? Einen Zustand, den wir auch „Wissen“ nennen?

Und wenn wir dem Begriff „Wissen“ diese Deutung geben, was wäre dann *unser* „Be-wusst-sein“? ...

Du siehst, wie auch der Titel dieses Buches unterschiedlich gedeutet werden kann – und zu welchen weiteren Deutungsversuchen das führen könnte. Es wird kreativ. Und ohne Kreativität wären viele hilfreiche Erkenntnisse sowohl in der Wissenschaft als auch im alltäglichen Leben nicht zustande gekommen ...

Unser Gehirn deutet

Jedes Gehirn ist anders. Auch wenn wir Menschen (und die Tiere) auf ähnliche Weise arbeitende Gehirne haben sollten, so sind doch die Inhalte, die abgespeicherten Informationen, das bisher Erlebte und demnach Bekannte ganz individuell. Und wenn ein Gehirn die gegenwärtige Realität mit bereits Erlebtem und Bekanntem deutet, dann deutet jedes Gehirn die Realität ein bisschen anders – oder auch sehr anders. Bei verschiedenen Menschen ähneln sich manche Gehirninhalte, manche unterscheiden sich stark. Das erleben wir täglich. Im Kontakt mit anderen. Mit einigen verstehen wir uns gut. Wir empfinden eine „Wellenlänge“. Wir haben ähnliche Sichtweisen. Mit anderen verstehen wir uns überhaupt nicht – und wir denken, wie krass denn der andere drauf ist und wie „verzerrt“ er (unserer subjektiven Deutung nach) die Realität wahrnimmt bzw. *nicht* „wahr“nimmt.

Ich biete dir die Sichtweise an, dass dein Gehirn und mein Gehirn sich definitiv unterscheiden. Wie groß die Unterschiede genau sind, wissen wir beide nicht. Du kannst nur in dir selbst wahrnehmen, ob du beim Lesen dieses Buches eine Stimmigkeit

empfindest oder eher nicht, ob du verstehst oder dein Gehirn abschaltet, ob du zustimmst oder einen Widerspruch fühlst, ob du interessiert das Neue aufsaugst oder es als „bereits bekannt“ oder „unnötig“ oder „Humbug“ überspringst.

Außerdem biete ich dir die folgende Rangfolge an: Beim Lesen dieses Buches stehen *deine* individuellen Deutungsprozesse deines Gehirns an allererster Stelle. Erst an zweiter Stelle stehen die Ergebnisse *meiner* Deutungsprozesse, die ich in diesem Buch versuche, für möglichst viele Deutsch verstehende Menschen nachvollziehbar auf den Punkt zu formulieren. An dritter Stelle kommen die Ergebnisse der Deutungsprozesse, die diejenigen Menschen (Wissenschaftlerinnen, Philosophen, Hobbydenkerinnen etc.) formuliert haben, deren Texte ich gelesen oder deren Vorträge oder Meinungen ich gehört – und gedeutet – habe. An vierter Stelle kommen all die Menschen, die von den Menschen gedeutet wurden, die ich gedeutet habe. Und so können wir immer weiter in der Vermittlungs- und Deutungskette zurückgehen.

Selbstverständlich funkt auch hier der Wunsch unseres Gehirns nach Energiesparen immer dazwischen. Auf der einen Seite führt dieser Wunsch dazu, dass wir beim Verstehen-wollen nach optimaler Resonanz und damit dem Zustand von geringstem Energieaufwand streben (= „Aha, jetzt verstehe ich!“, Resonanz / Gefühl von Erkenntnis / Verstehen / Wissen). Auf der anderen Seite sparen wir auch Energie, indem wir uns nicht unnötig zu stark anpassen, nicht zu stark alles bis ins Kleinste analysieren, was der andere wirklich gemeint hat. Unser Gehirn geht nur so weit, wie wir es in dem Moment benötigen oder wie wir dazu gerade in der Lage sind. Unser Energiesparen passiert also auf zwei Weisen: durch Verstehen (Herstellen einer energiesparen-

den Resonanz) und durch Selektieren (mehr Verständnis ist nicht nötig / nicht möglich).

Ich muss an das Spiel „Stille Post“ denken. In einer im Kreis sitzenden Gruppe denkt sich die erste Person einen Satz aus und flüstert ihn dem Nachbarn ein einziges Mal ins Ohr. Dieser „versteht/selektiert“ den Satz auf seine Weise und gibt sein Deutungsergebnis der nächsten Sitznachbarin ebenso ins Ohr flüsternd weiter. Die letzte Person im Kreis spricht dann laut aus, welchen Satz sie verstanden hat. Und die erste Person spricht laut aus, welchen Satz sie sich ursprünglich ausgedacht hatte. Zur Belustigung aller wird verglichen und festgestellt, wie sich dieser Satz durch die individuellen Deutungsprozesse aller Gruppenmitglieder kreativ verändert hat.

Das, was ich in diesem Buch geschrieben habe, ist also das Ergebnis meiner eigenen Deutungsprozesse von dem, was ich deutend wahrgenommen und was ich auch selbst in mir neu gedeutet habe. Und dies nimmst du auf deine Weise deutend wahr undfügst deine eigenen Deutungsprozesse hinzu.

Weil du in diesem ganzen Vermittlungs- und Deutungsprozess in der Weitergabekette ganz am Ende stehst, ist das Entscheidende dieses Buches nicht das, was *ich* hier formuliert habe, sondern es ist das, was *du* beim Lesen und Deuten in dir selbst fühlst. Fühlst du Stimmigkeit oder Unstimmigkeit? Oder weder noch? Tauchst du einfach nur in den Text des Buches ein, ohne dabei zu werten? Oder fühlst du ein sich abwechselndes Gemisch? Manchmal Stimmigkeit, manchmal Unstimmigkeit und manchmal keine Wertung, sondern du lebst einfach nur deinen Lesefluss?

Ich denke gerade an Spielfilme. Dort erlebe ich als Zuschauer mal den Zustand der zustimmenden Wertung, weil ich begeistert davon bin, wie die Handlung verläuft. Oder ich erlebe, wie ich die

Idee der Drehbuchautorin an einer Stelle negativ bewerte, weil ich den Dialog der Personen als zu durchschaubar oder zu plump bewerte. Oder ich fließe in meiner Aufmerksamkeit und meinen Gefühlen einfach nur mit dem Film mit, befinde mich in Resonanz zur Handlung, bin gespannt, fasziniert, fühle von den Personen ihren Ärger, die Freude, die Zielstrebigkeit, die Verzweiflung oder die Trauer mit – und am Schluss das glückliche Happy End.

Letztendlich habe ich die Deutungskraft meines Gehirns genossen, durch die ich mich (wahrscheinlich) nahe an der Realität bewegen und in Resonanz zum Umfeld schwingen konnte. Auch meine Bewertungen, ob positiv oder negativ, sind die Folgen der Deutungskraft meines Gehirns. Denn ich bewerte das Außen an den Stellen als „unstimmig“, an denen ich einen eigenen Maßstab in mir habe, der mir besser gefällt als das, was ich gerade im Außen erlebe.

Habe ich beispielsweise einen Roman gelesen, der mich mitgerissen und begeistert hat – und schaue ich mir anschließend die Verfilmung an, dann vergleiche ich meine Innenwelt, die sich beim Lesen des Romans gebildet hat, mit der Filmwelt – und ich erlebe Unterschiede. Diese Unterschiede führen zu meiner Bewertung. Entweder empfinde ich meine eigene Vorstellung als stimmiger, dann deute ich die Verfilmung als „schlecht“. Oder ich bin von der Verfilmung noch begeisterter als von dem, was ich während des Lesens des Romans in mir kreierte habe. Dann bewerte ich die Verfilmung als sehr positiv.

Mein Vergleich zwischen dem, was ich in mir selbst empfinde, und dem, was ich durch meine aktuellen Deutungsprozesse des aktuellen Außen in mir selbst empfinde, führt zu meinen Bewertungen. Und doch bewerte ich letztendlich immer nur zwei verschiedene Deutungsprozesse in mir selbst. In Wirklichkeit kann

ich gar nicht direkt mein Umfeld bewerten – sondern immer nur das, was ich selbst in mein Umfeld deute.

Bewerte ich also einen Roman und anschließend die Verfilmung, dann bewerte ich letztendlich meine eigene Deutung des Romans und anschließend meine eigene Deutung der Verfilmung.

Auch wenn ich es geschafft habe, mit meinen Deutungen durch intensive Resonanz mich sehr „nahe“ an der Realität zu bewegen, kann ich doch niemals eigenständig klar bestimmen, wie nah. Und ich kann nicht klar wahrnehmen, wo meine Wahrnehmung sich von der Realität unterscheidet. Ich kann es nur durch verschiedene Deutungsprozesse herauszubekommen versuchen. So wie Forscher durch Experimente das Leben immer weiter erforschen und dabei auch Fortschritte machen. Doch niemand kann beim Forschen und beim Deuten von Forschungsergebnissen klar und deutlich erkennen, wie stark er sich jetzt mit seiner Deutung der Realität angenähert hat und wie viel noch fehlt.

Und auch, wenn ich das jetzt so überzeugt beschreibe, ist und bleibt das hier Beschriebene nur eine Deutung *deines* Gehirns (denn du liest und deutest ja gerade das Geschriebene) – und an zweiter Stelle die Deutung *meines* Gehirns, die du zu deuten versuchst. Alles will weiter erforscht und noch genauer gedeutet werden. Mit dem Ziel, das Stimmigkeitsgefühl (Resonanz) in sich selbst immer mehr zu verfeinern und immer umfassender und integrierender zu empfinden.

Warum ist es mir ein Bedürfnis, dich zu dieser Sichtweise einzuladen, dass dein Gehirn deutet? Dass dein Gehirn auch die in diesem Buch formulierten Sätze und Zusammenhänge deutet?

Weil ich durch diese Sichtweise in mir selbst eine unglaublich umfassende Klarheit erlebe, die du in diesem Buch teilweise schon erleben durftest. Ich erlebe in mir eine alles integrierende Resonanz, die sich sogar immer weiter ausbreitet, auch beim Schreiben dieses Buches, beim Suchen nach stimmigen und möglichst einfach nachvollziehbaren Formulierungen und Beispielen. Und dieses Klarheits- und Resonanzgefühl in mir löst gleichzeitig auch ein großes Begeisterungsgefühl aus.

Es ist paradox, ich weiß. Und doch erlebe ich es so. Obwohl ich deute, dass wir die Realität gar nicht wirklich wahrnehmen können und dass wir mit unserem Gehirn „nur“ deuten, jeder auf seine individuelle Weise, empfinde ich durch diese Deutung mehr Klarheit als jemals zuvor. Ich habe das Gefühl, viel mehr Zusammenhänge unseres alltäglichen Lebens besser zu verstehen und schlüssig erklären zu können. Auch unsere Gefühlswelt kann ich dadurch viel schlüssiger nachvollziehen.

Auf der einen Seite deute ich, dass wir die Realität nicht wirklich wahrnehmen können. Und auf der anderen Seite bekomme ich durch diese Deutung das Gefühl, die Realität viel klarer und umfassender und stimmiger deuten zu können. Echt verrückt ... und doch irgendwie stimmig, wenn ich hypothetisch davon ausgehe, dass das „deutende Gehirn“ möglicherweise mehr der Realität entspricht, als das „wissende Gehirn“.

Natürlich kann ich nicht „behaupten“, dass ich klarer „bin“. Ich erlebe es nur so. Subjektiv. In Form von stimmigen Resonanz-Gefühlen in mir selbst. Und ich bin davon überzeugt, dass dir das auch gelingen kann, je intensiver du mit den in diesem Buch beschriebenen Sichtweisen und Deutungen in Resonanz

schwingsen kannst. Aber das „weiß“ ich nicht wirklich. Das kannst nur du prüfen und erleben.

Es geht dabei nicht darum, dass du die Deutungen in diesem Buch *übernehmen* musst. Es genügt, sie rundum zu *verstehen* (= Resonanz). So dass du beim Lesen ein Stimmigkeitsgefühl spürst, durch das du sagen kannst: „Ich glaube (ich deute), Olaf verstanden zu haben.“

Dabei bleibst du immer frei in deiner Wahl, welche Deutung dir angenehmer ist: deine bisherige gewohnte Deutung des Lebens oder deine Deutung meiner Deutung des Lebens. Wenn du meine Deutungen immer genauer „verstehst“, erhöhst du damit deine Wahlmöglichkeiten in deinem Leben. Du kannst durch diese neuen Wahlmöglichkeiten im Deuten mehr Resonanzen im Alltag herstellen, mehr Verständnis, mehr Wissen. Gleichzeitig wird alles das, was du bisher selbst gedeutet / gewusst / gedacht hast, nicht verschwinden. Du ergänzt es nur mit neuen Deutungs- und Denkmöglichkeiten. So wie man eine zweite Sprache lernt. Beim Lernen einer neuen Sprache vergisst man seine Muttersprache nicht.

In diesem Buch habe ich dir bisher gezeigt, wie wir unser Leben neu verstehen können und wie sich unser Leben radikal verändern kann, wenn wir die Sichtweise „*deutendes Gehirn*“ konsequent auf alles übertragen.

Deswegen lade ich dich nun zu dieser neuen Sichtweise ein: Wir rechnen überall die Fähigkeit des „exakten Wissens“ heraus. Niemand kann etwas „genau wissen“. Jede und jeder kann nur „deuten“ und einen Eindruck von „Wissen“ entwickeln. Auch ich als Autor dieses Buches. Und ob eine Deutung von mir absolut treffend und stimmig oder weniger stimmig oder absolut unstim-

mig ist, wirst du mit deinem persönlichen Maßstab (mit deinen Zielen, Wünschen, Bedürfnissen, Gewohnheiten) immer wieder selbst entscheiden und deuten.

Ich finde es spannend, dass sich diese Sichtweise noch nicht überall in der Menschheit verbreitet und im Alltag etabliert hat – obwohl bereits vor über 2000 Jahren der griechische Philosoph Sokrates dies gelebt und gelehrt haben soll („Ich weiß, dass ich nichts weiß“). Obwohl es viele namhafte Autoren gibt, die sich damit auseinandersetzen, wie wirklich die Wirklichkeit ist (Paul Watzlawick) oder wie wir unsere eigene persönliche Realität erzeugen, glauben wir immer noch, *objektiv* unser Umfeld *wahrnehmen* zu können und *Bescheid* zu *wissen*.

Manchmal finde ich das sehr schade. Denn hätte die Menschheit diese Sichtweise (Keine:r „*weiß* wirklich“; jede:r „*deutet*, um zu wissen“) schon umfassend integriert, dann wäre mir in meiner Kindheit und Jugend viel Leid erspart geblieben. Ich hätte ein viel kreativeres und intensiv begeistertes Leben führen können. So glaube ich es aus heutiger Sicht, weil ich es jetzt nachträglich in mir selbst so erleben darf. Je mehr ich diese Sichtweise in mein gesamtes Leben integriere, je umfassender ich deute, dass alle Menschen deuten, umso mehr interessante Erkenntnisse erhalte ich, umso stimmiger fühlt sich mein Blick auf unser Leben an und umso begeisterter und kreativer fühle ich mich.

Um das noch mehr zu verdeutlichen, will ich als Beispiel zwei kleine Aspekte aus meinem Alltag genauer beleuchten.

Als Erstes mein Blick auf Autoritäten: Schau ich mit der Sichtweise auf Autoritäten, dass jedes Gehirn deutet, dann sehe ich, dass auch Autoritäten (nur) deuten. Will sich eine Autorität mit ihrer Sichtweise („Be-Haupt-ung“) durchsetzen, dann kann ich nun deuten, dass diese Autorität unbedingt ein bestimmtes Ziel erreichen möchte, daran festhält und sich deshalb gegen-

über allen anderen Zielen autoritär durchsetzen will. Aber dass diese Autorität es „besser *weiß*“, deute ich nicht mehr. Ich ordne mich nicht mehr dem scheinbaren Wissen einer Autorität unter. Ich glaube dieser Autorität nicht mehr alles. Wenn ich mich überhaupt noch unterordne, dann nur noch ihrem Drang, ihr Ziel durchsetzen zu wollen. Ich gebe einfühlsam oder nachgebend der Autorität und ihren Zielen Vorrang, Vorfahrt. Aber nicht mehr ihren Deutungen. Was die Deutungen betrifft, kann ich mir sagen: „Vielleicht gibt es irgendwo noch eine stimmigere Deutung ... oder ich finde selbst eine stimmigere.“ Damit bleibe ich kreativ und bremsen nicht mehr meine Suche nach noch mehr Stimmigkeit. Gleichzeitig kann ich deuten: „Auch die Autorität hat immer die Möglichkeit, ihre Deutung noch mehr zu verfeinern und noch stimmiger zu gestalten – wenn sie es möchte.“

Bei der folgenden zweiten Situation gehe ich ebenso davon aus, dass ich die Sichtweise vollständig integriert habe, dass jedes Gehirn deutet. Greift mich beispielsweise ein anderer Mensch an und behauptet, ich sei ein „schlechter unempathischer selbstverliebter Mensch“, dann fühle ich zwar den Stress dieses Angriffs und dieser schmerzvollen Abwertung, aber ich identifiziere mich nicht mehr mit seiner Deutung. Ich deute, dass ich hier nur gerade *seine* Deutung meiner Person miterlebe. Ich *bin* nicht so. Seine Abwertung zeigt allein seine Perspektive und seinen ungelösten inneren Schmerz, sein Schutz-Netzwerk oder seine eigene Unzufriedenheit, aus der heraus er gerade aktiv ist und sein Umfeld einstuft.

Der andere wertet mich ab, doch mein Selbstwert bleibt unangreifbar bestehen. Ich kann klar denken, dass eine Fremdbewertung nichts mit meiner Selbstbewertung zu tun hat. Dadurch schmerzt es mich zwar, dass der andere sich so verhalten muss. Es tut mir in der Seele weh – entweder durch Mitgefühl und Re-

sonanz zum Schmerz des anderen oder durch Verlustschmerz. Gleichzeitig fühle ich mich aber mit mir selbst weiterhin gut, sobald ich aus dem unangenehmen Kontakt zum anderen wieder draußen bin. Es bleiben keine Selbstzweifel übrig. Ich bin weiterhin kreativ und suche nach noch mehr Stimmigkeit für mich selbst.

Wie diese kleinen Beispiele zeigen, erlebe ich als Konsequenz dieser Sichtweise ganz allmählich immer mehr phänomenale neue Gleichgewichte in mir selbst. Und vielleicht ergeht es dir nach dem ersten Lesen/Deuten dieses Buches ähnlich?

Erstens erlebe ich mich inzwischen wesentlich **verbundener** mit meinem Umfeld und gleichzeitig **unabhängiger** von den Meinungen und Bewertungen anderer.

Zweitens erlebe ich viel mehr **Kreativität** in mir, die mir hilft, meine **Wahlmöglichkeiten** im Leben extrem zu erhöhen.

Und drittens erlebe ich eine wesentlich höhere **Selbstwirksamkeit**, die mir das Gefühl von **Lebensfreude** schenkt.

Meine innere Verbundenheit zeigt sich darin, dass ich mein Umfeld in allem ernst nehme. Jede Deutung eines Menschen (wie ich sie deute) gehört dazu. Selbst die Deutung, dass Menschen etwas *wissen*.

Gleichzeitig zeigt sich meine Unabhängigkeit darin, dass ich auf alles, was ich in meinem Umfeld höre, sehe, lese und erlebe (und wie ich es deute), viel einfacher und freier reagieren kann mit dem Gedanken: „Vielleicht finde ich eine noch stimmigere Deutung.“ Durch diesen Gedanken bin ich unabhängiger, meine Kreativität abwertungsfrei fließen zu lassen. Ich bewerte mich **nicht** selbst und denke **nicht**: „Andere Menschen stufen meine

kreativen Deutungsversuche bestimmt als Humbug ein – und deshalb lasse ich es lieber bleiben und verstecke mich.“

Diese Freiheit, nach noch stimmigeren Deutungen zu suchen und dies auf besonders kreative Weise zu tun, führt interessanterweise auch zu einem wirkungsvolleren Umgang mit mir selbst. Ich kann mich viel wirksamer beeinflussen und meine Gefühle und Verhaltensmuster positiv steuern und verändern und weiterentwickeln. Ich bleibe seltener in festgefahrenen Mustern stecken, sondern erlebe mich trotz meines zunehmenden Alters als immer flexibler. Ich fühle mich dabei wieder in meine Kindheit zurückversetzt, als ich noch besonders begeistert und kreativ war und viel gespielt habe und die verschiedenen Spiele effektiv auf mich selbst zurückgewirkt und mich positiv beeinflusst haben.

Nicht zuletzt hilft mir meine Deutungskreativität erfolgreich bei meiner Tätigkeit als Empathie-Spezialist und als Neuro-Sonanz-Coach, beim Finden von Hilfsangeboten für die Anliegen, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen.

Im nächsten Abschnitt biete ich dir Möglichkeiten und Sichtweisen an, mit denen du *vielleicht* selbst eine tiefe Verbundenheit mit deinem gesamten Umfeld als auch gleichzeitig die Unabhängigkeit vom Umfeld entwickeln kannst (ich *weiß* es ja nicht, ob du es können wirst ...). Das wiederum kann zu der Erhöhung deiner Kreativität und zu erfüllenden Erfahrungen von Selbstwirksamkeit führen. Du bist in der Lage, dich und deine Gefühle selbst wirksam zu steuern.

Ende der Leseprobe des Buches „Dein Gehirn deutet“.

Ich freue mich über dein Interesse! 😊

Wenn du willst, kannst du sowohl das E-Book als PDF-Datei als auch die gedruckte Fassung (Taschenbuch) beim Olaf Jacobsen Verlag bestellen unter www.olaf-jacobsen-shop.de