

Buchbesprechung

Warum ich fühle, was du fühlst

Resonanzphänomene des Alltags, intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, Joachim Bauer, Hoffman und Campe Verlag, ISBN: 3-455-09511-9

Megha Baumeler
mb@nlp.ch



Meistens ist es schon passiert, bevor wir beginnen konnten, darüber nachzudenken: Unwillkürlich hat man ein charmantes Lächeln erwidert. Es gibt Dinge, die einen Menschen schneller wehrlos machen können als alle Gewalt. Der Alltag ist voll von spontanen Resonanzphänomenen dieser Art. Warum ist Lachen ansteckend? Warum gähnen wir, wenn andere gähnen? Und seltsam: Weshalb eigentlich öffnen Erwachsene spontan den Mund, wenn sie ein Kleinkind mit dem Löffelchen füttern? Warum nehmen Gesprächspartner unwillkürlich eine ähnliche Sitzhaltung ein wie ihr Gegenüber? Worauf also beruht die merkwürdige Tendenz der Spezies Mensch, sich auf den emotionalen oder körperlichen Zustand eines anderen Menschen einzuschwingen?

Obwohl solche Resonanzphänomene für unser Erleben und Zusammenleben eine kaum zu übersehende Bedeutung haben, bleiben Resonanz und Intuition vielen Zeitgenossen suspekt. Handelt es sich hier nicht um Einbildung, um Esoterik, jedenfalls um unwissenschaftliche Phänomene?

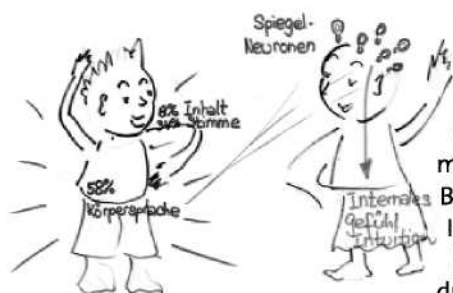
Mit der in diesem Buch beschriebenen Entdeckung der Spiegelneuronen wird es mit einem Mal möglich, sie neurobiologisch zu verstehen. Und nun zeigt sich: In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess. Mehr noch: Ohne Spiegelneuronen gäbe es keine Intuition und keine Empathie. Spontanes Verstehen zwischen Menschen wäre unmöglich und das, was wir Vertrauen nen-

nen, undenkbar. Doch warum ist das so? Warum fühle ich, was du fühlst? Zu vermitteln, was dazu an Erkenntnissen vorliegt und die sich daraus ergebenden Konsequenzen zu reflektieren, ist das Anliegen dieses Buches.

Zurück zum Lächeln, im Vorübergehen aufgefangen: Es kann uns nicht nur selbst zum Lächeln verführen, sondern, scheinbar ohne jeden Grund, auch unsere Stimmung spontan aufhellen, es kann uns vielleicht sogar den ganzen Tag retten. Natürlich ist man dafür nicht immer empfänglich, vor allem wenn man sich kurz zuvor in eine entgegengesetzte Stimmung festgebissen hat. Manche haben allerdings für die spontane, unwillkürliche Erwidern der Stimmung eines anderen Menschen grundsätzlich keine Antenne. Ihnen würde daher auch ein zurückgeworfenes Lächeln im Vorbeigehen nie passieren. Spannend scheint mir, dass dabei seelische Gesundheitsstörungen eine Rolle spielen können.

Jede und jeder, der mit NLP ein bisschen vertraut ist, erkennt in dieser Thematik eines der Grundelemente konstruktiver Kommunikation, das mit NLP explizit trainiert und erworben werden kann: Rapport. Und alle, die sich schon einmal in mühevoller Diskussion über (negative) Manipulation befunden haben, werden den Inhalt dieses Buches mit doppeltem Genuss aufnehmen. Stipuliert es doch genau das, was wir schon immer wussten: Manipulation findet immer und überall statt und ist sogar von der Natur so gewollt. Wir können gar nicht «nicht» manipulieren. Die Frage ist somit vielmehr, ob wir uns bewusst sind, wie und wohin wir uns und andere manipulieren?

Das Buch zeigt auf, wie Resonanzverhalten sogar unbewusst auslösbar ist. Dies zeigte sich, in Experimenten, in denen das Bild eines lächelnden Menschen nur so kurz eingeblendet wurde, dass die Testperson gar nicht bewusst bemerkte, was sie sah.



Die Methode, einem Menschen ein Bild derart kurz (rund 40 Millisekunden) darzubieten, dass es nicht bewusst wahrgenommen werden kann, vom Gehirn aber trotzdem unbewusst registriert wird, nennt man «sublimale Stimulation». Sie ist wegen der Möglichkeit, Menschen ohne deren Wissen zu beeinflussen, in der Werbung verboten. Die Natur und unsere ganz normale Alltagsrealität halten sich jedoch nicht an Verbote dieser Art. Hier spielen unbemerkt aufgenommene Wahrnehmungen eine sehr wichtige

Rolle. Die menschliche Psyche und ihr neurobiologisches Instrument, das Gehirn, nehmen, unter Umgehung unseres Bewusstseins, täglich unzählige Hinweise und Reize auf.

Resonanz heisst gemäss Joachim Bauer: Diese Wahrnehmungen, egal ob bewusst oder unbewusst, werden nicht nur in uns abgespeichert, sondern können auch Reaktionen, Handlungsbereitschaften sowie seelische und körperliche Veränderungen in Gang setzen. Schuld daran sind die phänomenalen Leistungen der Spiegelneuronen.

Trainings-Treffs

Die folgenden Personen koordinieren einen Trainings-Treff in der angegebenen Region. Bei Interesse bitte den genauen Ort und Datum des TT's erfragen. Auf www.nlp.ch – ressourcen finden sich auch Informationen zu den einzelnen Trainingstreffs und weiteren Aktivitäten.

A-Vorarlberg Marcus Tschann +43-676-4032676 office@tschann.org
 CH-Basel Ralf Sablowski 061-3010374 Ralf.Sablowski@ananda-veda.ch
 CH-Basel Mastertreff Bruno Birri 061-4617610 BrunoBirri@birrimcg.ch
 CH-Bern Gisela Ferch 031-9612504 gisela.ferch@bluewin.ch
 CH-Bern Marina Habich 031-3711991 marina.habich@bluewin.ch
 CH-Engadin Rita Müller info@engadin-kinesiologie.ch
 CH-Glarus Fritz Bolliger 055-6407461 bolliger-michel@torball.org
 CH-Kronbühl/Wittenbach Hermi Bugmann 071-2982375 hermi.bugmann@bluewin.ch
 CH-Richterswil Sibylle Tanner Michel 01-7840769 guanatois@hotmail.com
 CH-St.Gallen Barbara Lautenschlager info@springboard.ch
 CH-Steinhausen Sonja Egli 041-7402604 sj_egli@bluewin.ch
 CH-Tessin-Castagnola Edi Scammacca +41-76-3850666 nlp-kite@b2-net.ch
 CH-Thun Marcel Maier 033-3354461 maier@tcnet.ch
 CH-Truttikon Weinland Karin Breitenstein 079-2366384 karin.breitenstein@gao.ch
 CH-Winterthur Lydia Graf Toma 01-8367264 lydia.graf@gmx.ch
 CH-Zentralschweiz Christian Bodmer 079-2076851 christian.bodmer@innocoach.ch
 CH-Zürich Regula Bolliger 044-3642488 regula.bolliger@tiscalinet.ch
 D-Bielefeld Nikolai Hotzan +49-521-5213633 n.hotzan@onlinehome.de
 D-Kiel Robert Schilling robert.schilling@debitel.net
 D-Köln Silvia Lüthy s.luehy@nlp-online.de
 D-Konstanz Iris Matzner +49-7731-976659 irismatzner@web.de
 D-Süddeutschland Hans Oswald +49-7323-7258 hans.oswald@vom.de
 D-Wilhermsdorf Ludwig Schröer +49-9102-9393-20 Webmaster@ucs1.de
 D-zusätzliche Übungsgruppen in Deutschland unter www.nlp.de