

1.1 Erste Selbsteinschätzung und spezifische Leseempfehlung für jedes Energiemuster

Natürlich gehe ich bei diesem Buch nicht von einer homogenen Leserschaft aus, sondern behaupte, dass auch bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eins dieser Muster besonders stark ausgeprägt ist. Deshalb beginnen wir zunächst mit einer Selbsteinschätzung Ihres eigenen Energiemusters. Je nach Ausprägung habe ich anschließend ganz spezifische Empfehlungen für Sie, wie Sie dieses Buch am besten nutzen können. Lesen Sie dafür zunächst aufmerksam die folgende Entscheidungsgeschichte:

1.1.1 „Wer hat recht?“ – die Entscheidungsgeschichte

Es lebte einmal eine schöne arme Frau in einem fernen Land an einem breiten Fluss. Sie liebte einen Mann, der auf der anderen Flussseite wohnte. Der Mann liebte sie auch sehr und sie hatten vor zu heiraten. Aber der Mann stellte die Bedingung, dass sie noch ein Jahr warten sollten, um zu prüfen, ob ihre Liebe stark genug sei. In dem Jahr sollten sie sich nicht sehen und auch keinen anderen Partner haben. Sie willigte ein und so schlossen sie einen Vertrag, dass sie in einem Jahr zu ihm kommen und seine Frau werden solle, wenn sie sich dann noch liebten und sie noch Jungfrau sei.

Es fiel der Frau sehr schwer, auf ihren Geliebten zu verzichten, aber sie hielt durch. Als das Jahr vorüber war, freute sie sich sehr, ihn endlich wiederzusehen und seine Frau zu werden. Da brach ein großes Unwetter im ganzen Land aus, das alle Brücken über den Fluss zerstörte. Es gab nur noch einen mutigen Fährmann, der Fahrgäste für horrend Summen ans andere Ufer brachte. Die Frau hörte lange Zeit nichts von ihrem Geliebten und sorgte sich sehr, ob er durch das Unwetter zu Schaden gekommen sei. Nach einem halben Jahr vergeblichen Wartens auf eine Nachricht wollte sie unbedingt hinüber, um ihn zu sehen.

Sie ging zum Fährmann und bat ihn, sie über das reißende Wasser zu bringen. Der Fährmann war zu der gefährlichen Aktion bereit, aber nur, wenn er viel Geld von ihr bekäme. Sie sagte ihm, dass sie arm sei. Daraufhin grinste er sie dreist an und schlug ihr vor, mit ihrem schönen Körper zu bezahlen. Die Frau bat sich Bedenkzeit aus. Sie ging zu einem Weisen und fragte ihn um Rat. Der alte Mann strich über seinen langen weißen Bart und dachte lange nach. Schließlich schüttelte er bedauernd den Kopf und sagte, dass er ihr nicht raten könne. Sie müsse selbst die Entscheidung fällen. Sie rang sehr mit sich, fand aber keine andere Lösung und willigte schließlich in den Handel mit dem Fährmann ein.

Der brachte sie nach erfolgter Gegenleistung schließlich über den Fluss, wo sie gleich ihren Geliebten aufsuchte, der das Unwetter glücklicherweise gut überstanden hatte.

Er freute sich sehr, sie zu sehen, und schloss sie in die Arme. Sie war selig und fragte ihn, ob er sie nun heiraten würde. Daraufhin fragte er sie, ob sie sich an den Vertrag gehalten habe. Sie bejahte: „Ich liebe dich immer noch genau wie vor einem Jahr!“ „Und warst du mir auch treu?“ fragte er weiter. „Natürlich!“ antwortete sie heftig, denn die Sache mit dem Fährmann war ja nur ein notwendiges Opfer gewesen. Nun wollte er aber genau wissen, wie sie das viele Geld für die Überfahrt aufgebracht habe. Sie zögerte und gestand schließlich, wie sich die ganze Geschichte mit dem Weisen und dem Fährmann zugetragen hatte.

Da stieß er sie heftig von sich und warf ihr vor, dass sie den Vertrag nicht eingehalten habe und er sie nun nicht mehr heiraten könne, weil sie keine Jungfrau mehr sei. Die Frau erschrak. Sie versuchte verzweifelt, ihm zu erklären, wie sehr sie sich nach ihm gesehnt und dass es keine andere Lösung gegeben hätte. Aber der Mann ließ sich nicht mehr umstimmen und schickte sie fort. So ging die Frau verzweifelt fort und verfiel in eine tiefe Depression.

So viel zu der Geschichte. Bleiben Sie nun bitte ganz bei sich und spüren Sie zur Einschätzung Ihres bevorzugten Energiemusters den Überzeugungen in Ihrem tiefsten Inneren nach. Überlegen Sie für sich – und schreiben Sie sie dann auf!

Die Geschichte eignet sich im Übrigen auch als abendfüllendes Gesellschaftsspiel, als Einstellungstest oder als kreative Seminarmethode, wenn sie das Thema Werte, Einstellungen und Persönlichkeit behandeln möchten.

Fragen zu „Wer hat recht?“

Wer hat aus Ihrer Sicht in der Geschichte richtig und wer falsch gehandelt? Und warum?

- Der Mann, weil _____
- Die Frau, weil _____
- Der Fährmann, weil _____
- Der Weise, weil _____

Wen verstehen Sie am besten? Warum?

- Den Mann, weil _____
- Die Frau, weil _____
- Den Fährmann, weil _____
- Den Weisen, weil _____

Wen verstehen Sie am wenigsten? Warum?

- Den Mann, weil _____
- Die Frau, weil _____
- Den Fährmann, weil _____
- Den Weisen, weil _____

Was hätten Sie als Berater zum/zur ... gesagt?

Mann: _____

Frau: _____

Fährmann: _____

Weisen: _____

Was glauben Sie, ist aus ihnen geworden?

Mann: _____

Frau: _____

Fährmann: _____

Weiser: _____

Wie hätte man das Problem aus Ihrer Sicht verhindern können?

Welche der vier angebotenen Wahlmöglichkeiten stellt für Sie den wichtigsten Wert dar?

- Gewinn Liebe
 Ehre Ratio

Was machen Sie mit dem Ergebnis?

Die meisten Menschen können die Einstellungen und Handlungen verschiedener Figuren aus der Geschichte nachvollziehen, identifizieren sich jedoch im Regelfall am stärksten mit einer der vier. Nehmen Sie diese Identifikationsfigur als ersten Hinweis auf Ihr eigenes präferiertes Energiemuster:

- Der Mann weist Eigenschaften eines „Aggressiven Einschüchterers“ auf.
- Die Frau entspricht in ihrem Denken und Handeln einer „Besserwiserin“.
- Der Fährmann verhält sich in der Geschichte wie ein „Kleines Kind“.
- Der Weise symbolisiert die Einstellungen und Verhaltensweisen eines „Rückziehers“.

Warum jede der Figuren jeweils einem Energiemuster entspricht, erfahren Sie in den Beschreibungen der vier Grundmuster in Kapitel 1.3. Diese erste Selbsteinschätzung kann Sie dabei unterstützen, sich auf eine individuell für Sie passende Art und Weise weiter mit den Energiemustern zu beschäftigen. Denn je nachdem, ob Sie sich in der Geschichte am ehesten mit dem „Aggressiven Einschüchterer“, dem „Besserwisser“, dem „Kleinen Kind“ oder dem „Rückzieher“ identifiziert haben, empfehle ich Ihnen folgenden Umgang mit diesem Buch:

Als **Aggressiver Einschüchterer** lesen Sie bitte zuerst das Begleitwort von Dr. Gundl Kutschera auf Seite 29 (vermutlich haben Sie das sogar längst getan). Sie ist die „Grande Dame“ des Neurolinguistischen Programmierens in Österreich und war eine der Ersten, die NLP aus Amerika nach Europa gebracht hat. Im Rahmen des von ihr selbst aufgebauten großen Trainingsunternehmens in Österreich und Deutschland engagiert sie sich stark für NLP und führt auch spezielle Trainings für Kinder und Jugendliche durch, die ihr sehr am Herzen liegen. Sie setzt sich für einen wertschätzenden Umgang miteinander und gehirngerechtes Lernen an Schulen ein und kämpft mit beachtlichem Erfolg für die Anerkennung des NLP an Universitäten.

Aufbauend auf Gundl Kutscheras Begleitwort finden Sie auf den nächsten Seiten weitere Ausführungen zur Relevanz und Bedeutung des Systems. Auch wenn Ihnen Typologien im Allgemeinen vielleicht nicht liegen mögen, möchte ich Sie bitten, die Energiemuster „gnädig“ zu beurteilen, ihre Nützlichkeit und nicht die strenge Forderung nach Wissenschaftlichkeit in den Vordergrund zu stellen. Bitte sehen Sie sich nicht „in eine Schublade gesteckt“, sondern nehmen Sie die vier Energiemuster als Bereicherung für Ihren privaten und beruflichen Alltag an. Viele Aggressive Einschüchterer haben nach anfänglicher Skepsis die großen Vorteile des Wissens um die Energiemuster bei Personalentscheidungen, Familienstreitigkeiten oder persönlichen Entwicklungszielen erkannt und nutzen es heute in allen Lebenslagen. In Kapitel 1.2.2 kommt Beatrice, eine wohlwollende, soziale Aggressive zu Wort, die die Energiemuster mittlerweile mit großem Gewinn in der Personalauswahl einsetzt.



Soziale Aggressive Einschüchterin



Kämpferischer Aggressiver Einschüchterer

Als **Besserwisser** machen Sie am besten erst mal die vertiefende Selbsteinschätzung in Kapitel 3, denn Sie brennen sicherlich darauf, das System selbst anzuwenden! Nehmen Sie es gewohnt spielerisch und nicht zu ernst. Schauen Sie, was es an Geschichten und Übungen zu den Energiemustern gibt, mit denen Sie die nächste langweilige Party energetisieren und mit Ihren Freunden und Freundinnen richtig Spaß bekommen können. Wenn Sie erst einmal loslegen, all Ihre Familienmitglieder und Kollegen den Mustern zuzuordnen, und Ihnen klar wird, warum Menschen sich so verhalten, wie sie sich verhalten, werden Sie Feuer fangen. Am liebsten werden Sie ab sofort immer nur noch durch diese neue Brille schauen wollen. Seien sie jedoch etwas vorsichtig! Aggressive Einschüchterer, Kleine Kinder und Rückzieher sind nicht immer gleich so begeistert von den Energiemustern wie Sie. Aggressive Einschüchterer möchten nicht eingeteilt, Kleine Kinder nicht durchschaut und Rückzieher nicht diskriminiert werden. Eine gute Gelegenheit also, um Ihr Einfühlungsvermögen effektiv zum Einsatz zu bringen!



Idealistischer Besserwisser



Perfektionistische Besserwisserin

Als **Kleines Kind** empfehle ich Ihnen, am besten erst einmal für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen. Legen Sie im Hintergrund schöne Musik auf, machen Sie sich einen großen, dampfenden Kakao in einer fröhlich-bunten Tasse. Sinken Sie dann in Ihr bequemes Sofa und tauchen Sie in ein neues Abenteuer ein. Ich verspreche Ihnen: Es wird Ihnen unendlich viel Freude machen, denn Sie erfahren in diesem Buch, dass Sie sich nicht mehr anstrengen müssen, sondern einfach wunderbar sind, so wie Sie sind! Vielleicht möchten Sie erst mal den Abschnitt in Kapitel 3.1 über sich selbst lesen und von dort aus weiterschauen. Lassen Sie sich bei all dem Zeit. Vielleicht möchten Sie zwischendurch immer mal eine kleine Pause machen, Ihren Hund streicheln, sich etwas Leckeres aus der Küche holen oder sich mit einer Freundin oder einem Freund über Ihre Kindheit unterhalten, die Ihre Kernkränkung und letztlich Ihr Energiemuster geprägt hat?



Charmantes Kleines Kind



Dominantes Kleines Kind

Als **Rückzieher** sage ich Ihnen eines gleich vorab: Sie müssen nichts von dem glauben, was ich hier schreibe. Bei den vier Energiemustern handelt es sich nicht um wissenschaftlich geprüftes Wissen. Es ist lediglich ein System, das auf Erfahrungswissen, Beobachtungen, Experimenten und Hypothesen beruht. Ich beanspruche keine Allgemeingültigkeit, schon gar nicht Wahrheit; so vermessen bin ich nicht. Mit allem Respekt: Vielleicht tun Sie mir und sich den Gefallen und lesen das Buch einfach von vorne bis hinten durch, kritisch natürlich, und geben mir danach eine Rückmeldung, ob es Ihnen etwas gebracht hat. Sachlich und objektiv. Es soll nützlich sein, das ist mein Anspruch. Die Implikationen der Energiemuster könnten Sie z. B. darin unterstützen, bei dominanten übergriffigen Menschen adäquater und erfolgreicher zu reagieren. Wenn Sie in Zukunft schnell und klar den Unterschied zwischen Aggressiven Einschüchterern und Kleinen Kindern erkennen können, brauchen Sie sich über Erstere nicht mehr zu ärgern und können Letzteren schneller aus dem Weg gehen. Das wird Ihnen ungemein viel Platz für sich selbst und Ihre Entfaltung schenken. Und wenn Sie die Vorteile des Rückzieherischen einmal anerkennen würden, könnten Sie sie – und sich selbst – auch endlich mehr wertschätzen.



Zweifelnde Rückzieherin



Zäher Rückzieher

Wie aber kommen wir nun zu unserem persönlichen Energiemuster und wodurch zeichnen sich die einzelnen Grundmuster aus? Darauf gehe ich in den nächsten Abschnitten ausführlich ein.

1.2 Die Entstehung der Energiemuster

Allgemein betrachtet sind die vier Energiemuster eine verzerrte Wahrnehmung der Realität. Sie entstehen als individuelle Antwort auf das, was A. H. Almaas (in „Existenzielle Selbstverwirklichung“, 1987) als „Mangelloch“ oder auch die „Kernkränkung“ bezeichnet. Eine *Kernkränkung* ist ein Gefühl von Mangel aufgrund unerfüllter Grundbedürfnisse und Sehnsüchte, die jeder Mensch in stärkerer oder schwächerer Form als Folge negativer Erfahrungen in der Kindheit entwickelt und zu individuellen Glaubenssätzen über die Welt manifestiert hat. Diese traumatischen Situationen, in denen wir schwere Kränkungen, Vernachlässigung, Verunsicherung oder Gewalt erlitten haben, waren so qualvoll, dass wir sie auf keinen Fall noch einmal erleben möchten. Es reicht schon, wenn man am Tisch neben wortgewaltigen Eltern nicht zu Wort gekommen ist oder sich gegenüber Geschwistern benachteiligt gefühlt hat – was meist einer verzerrten Wahrnehmung der Realität gleichkommt. Aber seit Entdeckung der Spiegelneuronen wissen wir, dass es für unser Empfinden keinen Unterschied macht, ob eine Situation tatsächlich so ist oder ob wir sie nur so empfinden. Die Reaktion darauf ist die gleiche: Schutz, Vermeidung von Schmerz.

Um uns vor diesen spezifischen Kernkränkungen zu schützen, haben wir in Kindheit und Pubertät spezielle Verhaltensmuster entwickelt, die wir, weil sie funktionieren, auch ins Erwachsenenalter hinübergenommen haben, wo sie mittlerweile wie eine selbstverständliche Identität erlebt werden. Wie der Reflex, die Hand nach einem Kontakt mit der heißen Herdplatte schnell zurückzuziehen, sind auch diese Verhaltensmuster automatisiert, d. h., sie laufen in Sekundenschnelle ab, ohne dass sie uns bewusst sind. Es gibt zum Beispiel Menschen, die – ihre Kernkränkung kompensierend – in jeder Situation die Stimme besonders laut erheben, um sich bemerkbar zu machen. Oder solche, die sich von allem automatisch das Beste aussuchen, weil sie in der Kindheit meinten, zu kurz gekommen zu sein.

Im Gegensatz zum Wegzieh-Reflex sind die Energiemuster jedoch deutlich umfassender und betreffen nicht nur das Verhalten, sondern auch Werte, Glaubenssätze, Metaprogramme, Identität und sogar unsere äußere Erscheinung, unseren Gang, die Gestik und Mimik. Zusammengefasst lässt sich in sieben Schritten darstellen, wie sich aus einer Kernkränkung ein Energiemuster entwickelt und immer weiter verfestigt.

1. **Kernkränkung:** Aufgrund mehrfacher schwerer Kränkungen in der frühen Kindheit, die als Folge von zu hohen unbewussten Erwartungen an die Umwelt erlitten wurden, verfestigen sich die negativen Erfahrungen zu einem System von einschränkenden Glaubenssätzen über den eigenen Wert, die eigene Rolle und die Umwelt.

Beispiel: Einem kleinen Mädchen wird die Verantwortung für ein jüngeres Geschwisterkind aufgebürdet, der es nicht gerecht werden kann. Es wird deswegen ausgeschimpft, fühlt sich überfordert und gleichzeitig schuldig. Andererseits gefallen ihm die überlegene Rolle und die Anerkennung, die es dadurch erfährt. Es verspürt ein „Mangelloch“ in Bezug auf Geborgenheit, Vertrauen, Entlastung und Leichtigkeit.

2. **Anpassung:** Als Schutz gegen die Kernkränkung und um das Mangelloch aufzufüllen, entwickelt sich ein System von spezifischen Verhaltensweisen – unabhängig davon, ob es sich um eine objektive oder nur subjektiv empfundene Bedrohung handelt.

Das Mädchen versucht, sich gegen die Überforderung zu schützen, indem es aggressiv reagiert und andere verantwortlich macht. Gleichzeitig verlangt es für seinen Einsatz Bestätigung und Respekt. Es möchte letztlich wieder die Kontrolle über die Situation gewinnen, indem es andere kontrolliert. Die empfundene Überforderung löst in ihm ein Schwächegefühl aus, das es durch Stärkegebaren kompensiert.

3. **Generalisierung:** Wenn das Anpassungsverhalten Erfolg zeigt, wird es im Rahmen eines Lernprozesses internalisiert. Nach und nach geht die bewusste Kompetenz in eine unbewusste Kompetenz über, d. h., das Verhalten wird automatisiert; gleichzeitig gerät der einstige Grund für dieses Schutzverhalten in Vergessenheit. Fortan wird das Verhalten auf bestimmte, auch diffuse Signale hin automatisiert ausgelöst – und zwar so schnell, dass der Verstand keine Chance hat, das Programm zu stoppen.

Das Mädchen überträgt die häusliche Rolle nun auch auf andere Kontexte. Z. B. wird es Klassensprecherin und übernimmt Verantwortung für Dinge, die andere Schüler oder „unfähige“ Lehrer „verbockt“ haben. Kämpferisch setzt es sich mit den betreffenden Lehrern und Schülern auseinander. Es geht um die Sache, ohne Rücksicht auf zugrunde liegende Motive oder Bedürfnisse. Dafür erntet es Anerkennung – wird aber auch ausgegrenzt. Es fühlt sich leicht übergangen und ist stets darauf bedacht, dass man es wichtig nimmt.

4. **Neuronale Impulse:** Bei der Ausprägung der Kernkränkung wurden im Gehirn bestimmte Synapsen gebildet. Wird das zunächst als Schutz entwickelte und später generalisierte Verhalten gezeigt, feuert das Stammhirn über diese Synapsen neuronale Impulse, die direkt an andere Gehirnzentren und den Körper weitergeleitet und dort gedeutet werden.

Sobald jemand Schwäche zeigt und sich inadäquat verhält, springt das Mädchen ein und mischt mit. Es kann dieses Verhalten nicht mehr abstellen, selbst wenn es wollte. Es ist ein Automatismus geworden. Jede Äußerung eines anderen erlebt das Mädchen als Auftrag!

5. **Veränderte Wahrnehmung:** Die Deutung der neuronalen Impulse erzeugt entsprechende Sinneswahrnehmungen und Gedanken. Das kann beispielsweise dazu führen, dass uns ein Gegenüber subjektiv genauso bedrohlich, groß, laut und heimtückisch erscheint wie ein bestimmter Erwachsener aus der Kindheit.

Die Welt erscheint dem Mädchen als permanente Kampfarena. Überall ist es gefordert. Ständig drohen Unrecht, Manipulation, Verantwortungslosigkeit und Verrat. Es unterstellt anderen Menschen Faulheit, Drückebergerei, Egoismus und Feigheit. Und all das muss es ausbaden!

6. **Emotionen:** Die veränderte Wahrnehmung erzeugt Gefühle, die sich psychisch und physisch bemerkbar machen. Je nach Art der Sinneswahrnehmung kann sich ein Mensch unsicher, verletzt, hintergangen oder betrogen fühlen. Erinnerungen an ähnliche Situationen verschärfen diese Emotionen weiter.

Entspannung wird für das Mädchen zunehmend schwierig. Es gerät leicht in Wallungen, ist überaufmerksam, pusht sich, fühlt sich getrieben, vor den Karren anderer Leute gespannt und ausgenutzt.

7. **Verfestigung:** Durch die so ausgelösten Gefühle werden die generalisierten Verhaltensweisen weiter bestätigt und das Energiemuster wird auf neuronaler Ebene noch tiefer gefestigt.

Andere erzählen ihm ihre Ängste und Sorgen. Man erwartet, dass es dafür Lösungen findet, weil es so stark wirkt. Dadurch wird sein negatives Bild von den Menschen immer weiter verstärkt. Sein Zorn wächst.

An dieser Stelle gibt es – wie immer im Leben – für das Mädchen in unserem Beispiel drei Möglichkeiten: Love it, leave it or change it!

Love it würde bedeuten, dass sich das Mädchen ganz und gar mit seiner Rolle identifiziert und zu einer kämpferischen Aggressiven im Auftrag der Menschheit wird, z. B. als gefürchtete Revolutionärin, harte Gewerkschafterin oder unbestechliche Anwältin.

Leave it würde bedeuten, dass es an sich arbeitet, viel meditiert, alles über die wahren Motive anderer Menschen lernt, verzeiht und als fröhlicher und entspannter Buddha fortan das Leben mit Humor betrachtet.

Change it würde bedeuten, dass es durch Reflektionen und ehrliche Selbsterkenntnis eine sanftere Einstellung gegenüber seinen Mitmenschen und sich selbst entwickelt und sich im sozialen Feld engagiert, etwa als Geschäftsführerin eines Kinderheims, im Bereich Training oder in der Wirtschaft als verständnisvolle Führungskraft.

Das Beispiel bezieht sich auf das Muster des „Aggressiven Einschüchterers“. Auch bei den anderen drei Mustern lässt sich in einer Abfolge von logischen Schritten nachvollziehen, wie sich aus einer Kernkränkung das jeweilige Energiemuster entwickelt.

Darüber werden Sie im Weiteren noch viel lesen. Zudem komme ich noch ausführlicher auf die verschiedenen Ausprägungen der Energiemuster-Grundtypen zu sprechen und auch auf die Wahlmöglichkeiten „Love it, leave it und change it“. Letztere bestehen darin, dass Menschen mit ihren Emotionen und Mangellöchern unterschiedlich umgehen können. So hat es auch die prominente, österreichische NLP-Lehrtrainerin und Erfinderin der Energiemuster, Dr. Gundl Kutschera, gesehen.

Begleitwort von Dr. Gundl Kutschera

Im Laufe vieler Jahre als Lehrtrainerin beobachte ich immer wieder, dass meine Teilnehmer es trotz zahlreicher Veränderungsvorhaben und Lösungsansätze nicht schafften, ihre problematischen Verhaltensmuster langfristig zu durchbrechen. Ich war frustriert und fragte mich: „Warum? Was ist der Grund dafür, dass sie immer wieder in ihr altes Verhalten zurückfallen?“ Zeitweise habe ich mich so darüber geärgert, dass ich mit der Trainerausbildung aufhören wollte. Stattdessen habe ich mich darauf konzentriert, einen Ansatz zu finden, der meinen Teilnehmern wirklich weiterhilft.

Stark damit verbunden war die Frage: „Wie kann ich so Feedback geben, dass es verstanden und gerne angenommen wird?“ Denn oft war es sehr schwierig, einem Hilfesuchenden Menschen einen Weg aus seiner Sackgasse zu zeigen. Sein Hauptanliegen war es oft, ein altes und störendes Verhalten so schnell wie möglich loszuwerden. Aber das kann nicht die Lösung sein! Jedes Verhalten ist eine wichtige Fähigkeit, die nicht einfach weggeworfen werden kann und darf. Es hat sich entwickelt, weil es einmal einen guten Grund dafür gab. Würde man das Verhalten einfach „löschen“, könnte es leicht passieren, dass es jemandem damit noch schlechter geht als vorher. Wer beispielsweise nicht mehr so viel für andere tun möchte, würde, wenn er sich überhaupt nicht mehr für andere einsetzt, vermutlich sehr einsam werden – und dann wieder in das alte Verhalten zurückfallen.

Diesen Kreislauf habe ich immer wieder erlebt. Ich brauchte also ein Modell, das einem Menschen dabei hilft, sein als problematisch betrachtetes Verhalten zunächst als wichtige Fähigkeit anzunehmen, um es dann um neue Verhaltensweisen zu erweitern und situationsgerecht einzusetzen. Kein leichtes Unterfangen!

Bei meiner Suche nach Antworten ist nach und nach das Modell der Energiemuster entstanden, das ich immer weiter verfeinert habe. Wie bei einem Puzzle fügten sich einzelne Ideen und Erkenntnisse ganz langsam zu einer neuen Ordnung zusammen, die hilft zu verstehen, warum wir Verhaltensmuster wiederholen, auch wenn es wehtut. Der Ursprung hierfür liegt in unserer Kindheit: Jeder Mensch will als Kind die Energie der eigenen Eltern erreichen, ihre Aufmerksamkeit gewinnen. Wir wurden in ein Familiensystem mit ganz bestimmten Konventionen hineingeboren und haben sehr schnell gelernt, was das effektivste Verhalten ist, um unsere Eltern innerhalb dieser Gegebenheiten am besten zu erreichen. Die vier Energiemuster Aggressiver/Mutiger, Besserwisser/Fürsorglicher, Kleines Kind/Charmeur und Zurückzieher/Beobachter stehen jeweils für ein Bündel solcher Verhaltensweisen und Kompetenzen, die für unser ganzes Leben richtungweisend sind. Wir halten auch nach unserer Kindheit weiter an ihnen fest, da wir ansonsten Basisängste wie Existenzangst, Liebesentzug oder Einsamkeit erleben würden.

Auch wenn unsere Energiemuster so stark von den eigenen Eltern geprägt sind, geht es in der Arbeit mit den Mustern im Gegensatz zur klassischen Familientherapie nicht um Ablösung. Warum sollte sich auch jemand von seiner Familie lösen, wenn die alten Verhaltensmuster doch gerade aus Treue zur eigenen Familie beibehalten werden! Im Vordergrund steht vielmehr eine Fokusveränderung. Statt die eigenen Eltern und deren Aufmerksamkeit in den Blick zu nehmen, werden die ganz eigenen Bedürfnisse und Rollen einer Person fokussiert. Dabei hilft die Einsicht, dass jedes Verhalten als gute Fähigkeit zu würdigen ist, die früher die Aufmerksamkeit der Eltern sicherte und auch heute noch wichtige Bedürfnisse einer Person berücksichtigt. Aber am falschen Platz und zur falschen Zeit kann diese Kompetenz zu einem Problemverhalten werden. Die Fürsorglichkeit der Besserwisser ist z. B. eine solche Fähigkeit, die beim Genießen oder Sex nervt und dem Genuss und der Lust im Weg stehen kann.

Statt ein gelerntes Muster immer wieder und auch dort zu zeigen, wo es nicht gefragt ist, kann jeder mit dem Wissen um die Energiemuster selbst entscheiden: „Wo will ich diese Fähigkeit behalten? Wo ist sie hinderlich? Was möchte ich Neues dazulernen?“ Über die Energiemuster löst sich also niemand von seiner Familie, sondern findet neu zu ihr und bringt sogar Neues ein. Dazu muss jedoch der Angstgürtel des eigenen Energiemusters durchbrochen werden, denn eine nachhaltige Veränderung wird vor allem dann erreicht, wenn Ziele anvisiert werden, die nicht musterverstärkend sind. Das ist nicht leicht. Einer Person, die beispielsweise als Aggressiver Einschüchterer viele Jahre ihres Lebens mit „starkem“ Verhalten gemeistert hat, fällt es schwer sich vorzustellen, dass gerade „Schwach-Sein“ eine wichtige Ergänzung für sie sein kann. Genau diese Entwicklungsmöglichkeiten zeigen die Energiemuster als „Neues Lernen“ auf: Es geht nicht darum, sich im eigenen Muster noch bequemer einzurichten, sondern von den anderen Energiemustern dazuzulernen, um noch flexibler und situationsgerechter reagieren zu können. Wer den Mut hat, die Komfortzone des eigenen Energiemusters zu verlassen, kann auch im Neuen viel Sicherheit gewinnen. Das ist wie beim Skifahren: Wer gut Abfahrt fahren kann, kann nicht zwangsläufig auch gut Slalom fahren. Aber er kann sich entscheiden, Slalom dazuzulernen, und auch in dieser Disziplin durch Übung gut werden.

Das Auflösen und Öffnen eines Energiemusters geht automatisch mit einer Versöhnung mit den Eltern einher. Die Schuldfrage – auch Generationen zurück – stellt sich bei dieser Denkweise nicht. Es interessiert nicht die Schuld, die durch das verletzende Verhalten eines Energiemusters entsteht, sondern die Sehnsucht, die hinter diesem Verhalten steht. Diese Sichtweise hilft, sich selbst sowie die eigenen Verwandten und Ahnen versöhnend zu betrachten. Daraus ergeben sich auch für Kommunikation und Feedback völlig neue Richtungen und Blickwinkel: weg vom Problem, hin zur Lösung. Durch Trennung von Person und Verhalten kann Feedback wertschätzend

und annehmbar gegeben werden, sodass Lösungen herbeigeführt und Beziehungen respektvoller und erfolgreicher gestaltet werden. Statt Mauern dicker zu machen, hilft das Modell der Energiemuster, Türen zu öffnen.

Je mehr ein Mensch dazugelernt hat, desto besser kann er andere Menschen in ihrer eigenen Welt abholen und weiter von ihnen lernen. Die Unterschiedlichkeit der vier Energiemuster und die damit verbundene Einstellung „Anders-Sein ist Reichtum“ machen es möglich, Konflikte mit Liebe zu lösen. So kann jemand bei Meinungsverschiedenheiten zu sich selbst sagen: „Der andere hat etwas, das ich nicht habe – und das möchte ich gerne lernen, statt mich dagegen aufzulehnen.“ Eine innere Sonne ist ein gutes Bild für ein solches gleichwertiges Miteinander. Wenn jeder seine innere Sonne zum Leuchten bringt, sind wir über Sonnenstrahlen miteinander verbunden und bereichern uns gegenseitig. Nach einem Resonanzprinzip schaukeln wir uns gegenseitig zu mehr Intensität auf.

Zusammengefasst erreiche ich mit den Energiemustern also zwei Dinge, die mir meine Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen erleichtern:

1. Feedback so zu geben, dass es gerne angenommen wird, damit
2. alte und sehr eingefahrene Verhaltensmuster unterbrochen werden.

Ich nutze Feedback, um meine Teilnehmer konsequent und auf spielerische Art und Weise darauf hinzuweisen, wenn sie die klassischen Verhaltensweisen ihres Energiemusters bedienen. Wenn z. B. ein Kleines Kind möchte, dass ich ihm helfe, sage ich mit Piepsstimme: „Möchtest du, dass ich dir jetzt helfe? Dass ich dir sage, was richtig ist?“ Diese Art des Feedbacks führt häufig zu einem Lachen und wird so leichter angenommen. Es hilft einem Menschen zu erkennen, wenn er selbst oder andere sich mustergerecht verhalten und was er tun kann, um diese „Spiele“ zu unterbrechen. In einem meiner Seminare mit Jugendlichen ist beispielsweise ein Teilnehmer aufgestanden und hat ganz im Sinne seines Energiemusters „Kleines Kind“ gesagt: „Jetzt sag ich euch, was richtig ist, ich weiß es ganz genau!“ Daraufhin ist auch ein anderer Teilnehmer aufgestanden: „Ich weiß auch, was richtig und was verkehrt und was ganz gerecht ist!“ Nach und nach standen immer mehr Teilnehmer mit einer solchen Botschaft auf, lachten und führten die Situation ad absurdum. Zum Schluss sagten sie: „Das ist witzig. Es gibt nur einen lieben Gott, aber wir alle wollen dieser liebe Gott sein!“ Das ist das Schöne: Wer anfängt, sich über sein eigenes Energiemuster lustig zu machen, hat es durchbrochen. Dann kann er mit den Energiemustern spielen und Neues lernen.

Dabei liegt mir eines besonders am Herzen: Die Energiemuster sind keine Typisierungen von Personen. Diagnosen von Menschen finde ich ganz furchtbar, weil es so schwer ist, von einer einmal getroffenen Typisierung wieder loszukommen. Ich kenne ganze Familien, die an solchen Urteilen festhalten und damit Veränderung und

Persönlichkeitsentfaltung blockieren. Stattdessen sind die Energiemuster lediglich eine Typisierung von Verhalten, das wir gelernt haben und das jederzeit geändert werden kann. Durch die Energiemuster kann ich sagen: „Das kannst du und das hast du noch nicht gelernt. Aber du kannst es lernen, wenn du willst!“ Aus einem Problem wird damit etwas, das jemand noch lernen und dann als Bereicherung seines Lebens erfahren kann. Und je mehr Neues gelernt wurde, desto mehr Wahlmöglichkeiten erschließen sich, um in einer Situation aus verschiedenen Verhaltensweisen die passendste auszuwählen.

Ich freue mich sehr, dass Jenison Thomkins mein Konzept der Energiemuster aufgegriffen und in ihrem Sinne weiterentwickelt hat. Lieber Leser, liebe Leserin, ich wünsche Ihnen, dass Sie über dieses Buch zu einem spielerischen Umgang mit sich selbst und anderen finden. Ich hoffe, dass Ihnen der Ansatz der Energiemuster hilft, Ihren eigenen Fähigkeiten näherzukommen, und sich für Sie eine Tür zum „Neuen Lernen“ ergänzender Verhaltensweisen öffnet.

Gundl Kutschera