

3., korrigierte Auflage 2023

Erstveröffentlichung 2018

© 2023 Joël Weser

Website: www.pressenz.com

Lektorat von: Marion Rokitta // texterei@gmx.net

Coverdesign von: Gunther Fuchs // www.fuchs-design.net

Satz & Layout von: Gunther Fuchs // www.fuchs-design.net

Herausgegeben von: Joël Weser // info@pressenz.com

Coverbild von: 123RF

Fotos von: Torsten Hormel, Shutterstock

Vertriebsunterstützung, IT & Social-Media: Ivan De Masi // www.blu-it.de

Verlagslabel: Institut für PrEssenz® und systemische Lösungen // www.pressenz.com

ISBN Hardcover: 978-3-910803-01-5

ISBN E-Book: 978-3-910803-02-2

Druck und Distribution im Auftrag des Verlages bzw. Autors:

Institut für PrEssenz® und systemische Lösungen, Fortunastraße 5, 64711 Erbach, Germany.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Verlag verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Verlages bzw. Autors, zu erreichen unter:
Institut für PrEssenz® und systemische Lösungen, Fortunastraße 5, 64711 Erbach, Germany.

Was dem Leben und der Liebe dient
Selbst wachsen und Wachstum begleiten

Texte von Joël Weser

Zur 3. Auflage im Mai 2023

Liebe Leser,

ich freue mich sehr, dass jetzt die überarbeitete 3. Auflage dieses Buches in Ihren Händen liegt. Wie sich gezeigt hat, wird es von Menschen, die mit Menschen arbeiten, auch als ein begleitendes Arbeitsbuch verstanden und genutzt. Vor allem, von dieser Seite kamen, schon vor der zweiten Auflage, verschiedene Vorschläge, es für eine solche Nutzung handhabbarer zu gestalten.

Dem bin ich gerne gefolgt. So wurde ein umfangreiches Stichwortverzeichnis am Ende eingefügt, das alle wesentlichen Begriffe umfasst und auf die entsprechenden Seiten verweist, wo dazu Inhaltliches zu finden ist. Dem folgt eine Auflistung der Begegnungsübungen zu denen ich Sie in diesem Buch einlade.

Darüber hinaus wurden an vielen Stellen Veränderungen und Ergänzungen vorgenommen, um die Inhalte verständlicher zu machen.

Ich wünsche Ihnen Entdeckergeist in eigener Sache und Freude beim Lesen

Joël Weser

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Was dem Leben und der Liebe dient..... | 4 |
| Die Leichtigkeit in der Begleitung..... | 12 |
| Eine Einladung kommt | 18 |
| Gefühlsarten und der Umgang mit ihnen..... | 49 |
| Gefühle sind auch Einladungen | 66 |
| Cooler Jungs und ihr Seelenerleben | 75 |
| Vom Helfen und der Würde | 99 |
| Die gesammelte und zugewandte PrEssenz® | 102 |
| Die phänomenologische Haltung | 117 |
| Die Kraft der PrEssenz® – Eine Einführung | 146 |
| Wie uns das Gewissen bewegt | 213 |
| Vom gesammelten Sprechen | 268 |
| Das Hin und Weg in der Liebe | 276 |
| Dank | 299 |
| Stichwortverzeichnis | 303 |
| Auflistung der Begegnungsübungen | 321 |

Was dem Leben und der Liebe dient

Vom Wagnis und der Freude, zu wachsen

Ich freue mich sehr, Ihnen über diese Zeilen zu begegnen. Sie sind Ausdruck meiner jahrzehntelangen Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen in den unterschiedlichsten Situationen, Lebensbereichen und Ländern unserer Erde. Jetzt liegt das Buch in Ihren Händen – vielleicht nur für eine kurze Begegnung. Möglicherweise ist es auch der Beginn einer längeren, gemeinsamen Reise... An welcher Stelle Sie beim Blättern auch hängen bleiben, einsteigen und sich mit mir auf den Weg machen, nimmt es Sie mit hinein in die Vielfalt dessen, was uns Menschen bewegt.

Dabei treffen wir auf das, was in unseren privaten und beruflichen Situationen und Beziehungen, jenseits unserer alltäglichen Wahrnehmungsweise, wirklich wirksam ist. Vor dem Hintergrund Ihres bisherigen Lebensweges und Ihrer Erfahrungen können wir gemeinsam schauen, was uns Menschen wachsen lässt und wie wir unseren Platz und Raum in einer uns stärkenden Weise einnehmen können, so dass es unserer Gesundheit dient und unser Leben und unsere Beziehungen erfüllender werden.

Wie wirkt das eben Gelesene jetzt, in diesem Augenblick, auf Sie: öffnend, verschließend oder eher neutral? Entsteht ein Interesse oder mobilisiert es in Ihnen Widerstand oder Rückzug? Und woran erkennen Sie das auf der körperlichen Ebene? Wie auch immer: Es kann niemals nicht wirken, denn wir resonieren stets in irgendeiner Weise auf Situationen, Begegnungen und auf das, was wir lesen oder denken.

Und wie bin ich selbst gerade da, während ich diese Zeilen schreibe? Sitze ich hier, im Versuch, Wesentliches zu formulieren, voll auf den Bildschirm meines Computers ausgerichtet, eng und vielleicht angestrengt? Oder schaue ich Sie, die Leser, dabei an, fühle mich in Kontakt mit Ihnen und spreche beim Schreiben zu Ihnen?

Damit sind wir schon mittendrin in den Vorgängen, die in uns und zwischen uns Menschen wirken.

Selbst wachsen und Wachstum begleiten

Dieses Buch ist für jeden gedacht, der das Bedürfnis hat, sich selbst weiter in das Leben und in Beziehungen hinein zu entfalten. Und da eigenes Wachstum für uns Menschen immer ein Beziehungsgeschehen ist, dient es gleichzeitig der Entwicklung der eigenen Möglichkeiten, andere Menschen zu begleiten. Das gilt für alle Lebenssituationen – sei es als Mutter oder Vater, als Frau oder Mann in der Paarbeziehung, als Kind unserer Eltern wie auch in der beruflichen Arbeit mit Menschen, in helfenden, therapeutischen, lehrenden, beratenden und führenden Zusammenhängen.

„Da muss es doch noch etwas Anderes geben!“

Menschen bewegt eine tiefe Sehnsucht danach, sich selbst auf die Spur zu kommen und zu entfalten, um ein volles Leben und erfüllende Beziehungen leben zu können. Was hält uns davon ab, dem immer näher zu kommen, und warum stellt sich hier manchmal scheinbar Unüberwindliches in den Weg? Warum zweifeln wir am Erfolg, verengen uns in Beziehung, statt uns zu öffnen und misstrauen dem Glück, wenn es unversehens aufblitzt? Weshalb tragen wir so viele einengende Glaubenssätze und schwächende Lebensgefühle mit uns herum wie

*„ich gebe ständig mein Bestes, aber irgendwie reicht es nie!“,
„wenn es einem zu gut geht, kommt ein dickes Ende nach!“,
„das Leben ist kein Honigschlecken!“* und viele mehr?

Zugleich gibt es ein tiefes Wissen in uns, welches sich uns manchmal als Ahnung mitteilt. Innere Aussagen wie *„das kann doch nicht alles sein!?“* oder *„da muss es doch noch etwas Anderes geben!?“* verweisen darauf, dass es da einen Zug auf etwas hin gibt, das jenseits des Begrenzenden und oftmals Belastenden liegt, welches uns vertraut ist.

Sich auf den Weg zu sich selbst machen

Wie anfangs schon erwähnt, lade ich Sie zu einer Reise, ähnlich einer Zugreise ein, in der es darum geht, sich uns selbst und unserem Wesen anzunähern – also dem, was unsere Einzigartigkeit ausmacht und letztlich nur durch uns selbst entfaltet und ins Leben gebracht werden kann.

Sie können beim Lesen des Buches ganz nach Ihren inneren Impulsen an jeder Stelle der Reise zusteigen oder aussteigen. Ich empfehle Ihnen, da zu verweilen, wo eine Überschrift, ein Stichwort oder eine Aussage Sie erreicht oder innehalten lässt. Und wenn Sie etwas berührt oder befremdet, lösen Sie sich für einen Moment von den Zeilen, um die Empfindungen in sich hineinfallen zu lassen. So, als wenn etwas in einen ruhig daliegenden Waldsee hineinfällt und sich die dabei entstehende Bewegung in jede Richtung hin ausdehnt: lauschend, spürend, staunend da... eine behutsame Begegnung mit Ihnen selbst und dem, was sich in Ihnen zeigt und bewegt. Seien Sie der Waldsee, denn immer, wenn Sie berührt werden, will sich etwas in Ihnen zeigen.

Wenn wir uns so auf uns besinnen, also mit unserem Körper und unseren Sinnen ganz auf Empfang gehen, erreichen uns viele Informationen, Empfindungen, Eindrücke und Einsichten zu den Dingen, die uns bewegen, wie sie über den Verstand allein niemals zu uns finden können.

Sich entfalten ist eine Bewegung auf Neues hin

Es geht also um eine Entdeckungsreise in eigener Sache. Zu einer solchen Entdeckungsreise gehört, dass wir an Grenzen stoßen und diese in neue, mit Veränderung einhergehende, innere Landschaften hinein überschreiten. Und obwohl uns das Fremde und die Weite auf der einen Seite anziehen und locken, können sie uns auch beunruhigen und Angst machen. Daher richten sich viele Menschen in ihren vertrauten und sicher erscheinenden Begrenzungen ein. Auch wenn sie ihr Leben hier als belastend und schwer empfinden, bleiben sie lieber den gewohnten inneren Bildern, Lebensgefühlen, Vorstellungen, körperlichen Haltungsmustern, Glaubenssätzen oder althergebrachten Handlungsstrategien treu. Doch unser menschliches Sein ist zutiefst auf Entwicklung und Wachstum angelegt. Erst wenn wir den sicher wirkenden, aber tatsächlich immer enger werdenden Ich-Kokon verlassen, werden wir der Schmetterling, der wir eigentlich sind.

Die Reise kann beginnen

Entdeckungsreisen brauchen eine entsprechende Vorbereitung, Ausrüstung und Haltung. Als Vorbereitung können Ihre bisherigen Lebenserfahrungen dienen, etwa wenn Sie zu wesentlichen Fragezeichen bezüglich Ihrer Zukunft geführt haben. Vielleicht hat sich die Aussage „*das kann doch nicht alles sein!*?“ oder „*da muss es noch etwas Anderes geben!*?“ in Ihnen immer mehr verdichtet und ist zu einer Gewissheit gereift.

Möglicherweise haben Sie das klare Gefühl, sich zu verfehlen und spüren, dass sich Ihr jetziges Leben irgendwie leer und unerfüllt anfühlt, obwohl äußerlich doch alles ganz normal und richtig aussieht. Es kann auch sein, dass Sie sich in einer Not befinden, die Sie sozusagen „not-gedrungen“ nach vorne, in Neues drängt.

Zur Ausrüstung kann zum Beispiel die Erkenntnis gehören, dass es da in uns eine Kraft gibt, die uns durch alles hindurch getragen hat, auch wenn wir auf unserem bisherigen Lebensweg an Grenzen gestoßen sind und dachten, dass es jetzt nicht mehr weitergeht – etwa in schweren beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Krisen, bei Schreckenserlebnissen in unserer Kindheit oder später.

Die Haltung, sich auf Veränderungen und damit auf Neues einzulassen, kann die Entschlossenheit und der Mut sein, die über die immer wiederkehrende Einsicht gewachsen sind, so nicht mehr weiter machen zu wollen oder zu können. Manchmal ist es auch hilfreich und wichtig, die Zugbegleitung um Unterstützung zu bitten oder sich für eine gewisse Zeit eine erfahrene Reisebegleitung zu suchen.

Sie können nichts falsch oder richtig machen

Was auch immer Sie bewegt: Auf dieser Reise können Sie nichts falsch machen. Sie können auch nichts richtig machen. Es geht ausschließlich darum, mit dem, was gerade geschieht und sich zeigt, da zu sein. Allein schon den inneren und äußeren Dingen nicht ganz in der vertrauten Weise, ständig mit den althergebrachten Bewertungen, zu begegnen, ist Veränderung. Dadurch werden zum einen zunehmend vertraute, enge Verhaltensmuster im Gehirn überschrieben. Zum anderen balanciert

unser Körper mit der Zeit eine gesündere Wohlspannung aus und unsere Seele öffnet sich neuen Erfahrungen und tieferen Begegnungen. Und wenn Sie sich unversehens wieder in einem vertrauten Gedankenkarussell oder einem altbekannten Verhaltensmuster vorfinden, kommen Sie einfach weich zurück in die Gegenwart und in die Sinne. Damit wird es wieder möglich, uns selbst, dem Sinnvollen wie dem Sinn überhaupt auf die Spur zu kommen: hellwach und staunend da.

Während jeder Reiseetappe, also in jedem Text des Buches, ist der Blick darauf gerichtet, was es uns ermöglicht, innere und äußere Bedingungen zu überschreiten, die unsere Entwicklung begrenzen oder sich ihr in den Weg stellen. Denn es geht darum, uns selbst zu begegnen, zu entfalten und ein erfüllendes Leben und bereichernde Beziehungen zu leben. Obwohl die Texte verschiedene Themen zum Inhalt haben, berühren sie alle wesentlichen Zusammenhänge, die auch mit Ihnen zu tun haben. Dabei können Sie, immer wieder neu weitestgehend entspannt, in Ihrem Zugabteil sitzen, aus dem Fenster schauen und die Dinge und Situationen an sich und in sich vorüberziehen lassen.

Manches zieht schnell vorbei, anderes langsamer, und manchmal verweilen wir länger an einer Station, bis es für uns, um eine Sichtweise bereichert, weitergehen kann. Immer wieder fängt ein Detail unsere Aufmerksamkeit ein, und manchmal zieht es uns so in seinen Bann, dass es scheinbar nichts Anderes mehr gibt. Doch dann, in seiner Zeit, wenn wir den Blick wieder weiten und auf die ganze Landschaft schauen, erkennen wir, wie sich das Einzelne in einen größeren Zusammenhang einbettet. Vielleicht bemerken wir auch, dass unser Atem ganz flach geworden ist und sich unsere Körperspan-

nung erhöht hat. In uns findet etwas zusammen, wird ruhiger, und unwillkürlich atmen wir auf – um eine Einsicht reicher oder um den nächsten, wichtigen Schritt wissend.

Unser Verstehen, Empfinden und Handeln geht mit der Zeit weit über das Vordergründige hinaus, und wir begegnen dem Leben und der Liebe in einer umfassenderen Weise: lebendig und zugewandt.

Herzlich willkommen mit allem...
...auf unserer gemeinsamen Entdeckungsreise.

Joël Weser

Die Leichtigkeit in der Begleitung

| | |
|---|----|
| Begleiten hat mit gleiten zu tun | 12 |
| Begleiten lässt den anderen Menschen frei | 13 |
| Ratschläge wirken meistens verschließend | 14 |
| Wir können das Eigene nur selbst finden | 15 |
| Wachstum aus zweiter Hand gibt es nicht | 15 |

Die Leichtigkeit in der Begleitung

„Bitte sage mir nicht, wie ich werden soll,
damit ich es selbst finden
und Dir nahe bleiben kann“

Begleiten hat mit gleiten zu tun

„**Be-gleiten**“ ist ein wunderbares Wort, denn ihm wohnt die Leichtigkeit des Gleitens inne. Während das **Be** die „**Be-ziehung**“ zu einem Menschen bezeichnet, benennt das Wort **gleiten** das, was der Eine in dieser Begegnung tut.

Er gleitet.

Was verbinden wir mit dem Zustand des Gleitens?

Vielleicht den Bussard, der scheinbar schwerelos seine Kreise am Himmel zieht, ein Segelschiff in der Ferne, das durch seine weißen Segel vom Wind sachte über das Meer bewegt wird, oder Kinder, die jauchzend und mit rudernden Armen immer wieder über ihre Eisbahn rutschen.

Gleiten liegt jenseits der Anstrengung. Es hat mit Wohlbefinden zu tun, denn wir sind dabei mit den Dingen und Bedingungen im Einklang. Darin schwingen Vertrauen, Hingabe und Wertschätzung mit. Widerstand und das Ringen und Kämpfen um oder gegen etwas ist dieser Bewegungsweise fremd. Deswegen verliert sich die Schönheit und Leichtigkeit des Gleitens sofort, wenn eine Absicht oder Vorstellung in uns so stark wird, dass wir beginnen, mit inneren und äußeren Bedingungen zu ringen, weil wir sie nunmehr als Be- oder Verhinderung erfahren.

Begleiten lässt den anderen Menschen frei

Begleiten heißt, mit jemandem zu sein, der auch in Bewegung ist, in seiner Bewegung. Wenn wir dagegen den Zustand des Begleitens verlassen, weil wir in die Bewegung des anderen Menschen eingreifen, hat das sofort umfassende Auswirkungen. Er kann sich nicht mehr aus sich heraus in lösender Weise bewegen, und wir selbst verlieren die Unbekümmertheit des Gleitens. Unversehens werden wir vom **Be-gleiter** zu einem **Be-sorgten, Be-mühten, Be-kümmerten** oder **Be-mitleidenden**.

In den meisten Fällen sind wir damit unserem Gegenüber ähnlich geworden, denn wir haben nun auch Sorgen, sind angestrengt, kümmern uns oder leiden. Die Möglichkeit, jemanden wirkungsvoll zu begleiten, haben wir damit verloren – als Eltern ebenso wie als Lehrkraft, Berater, Erzieher, Coach und andere, die mit Menschen arbeiten oder leben.

So unterschiedlich die von mir eingesetzten und in diesem Buch beschriebenen PrEssenz®Begegnungsübungen auch sind: Immer wieder zeigen sie uns, dass das willentliche und gerichtete Handeln Situationen verfestigt und damit Lösendes, Wachstum und Gesundung be- oder gar verhindert. Das können wir mit zunehmender Bewusstheit für die zwischenmenschlichen Vorgänge im Alltag immer wieder neu überprüfen und erleben. Wenn wir uns auf eine Handlung oder Absicht ausrichten, wird zudem unsere Wahrnehmung sofort eng. Dadurch wird Wesentliches ausgegrenzt, im Außen wie in uns selbst.

Wenn wir jedoch auf unseren Platz und in unseren Raum zurückschwingen, um dann aus uns heraus gesammelt, zugewandt und absichtslos da zu sein, lässt uns das frei. Auch den anderen Men-

schen, der aus dieser Haltung heraus gesehen und damit bewahrt werden kann, lässt es frei. Er kommt so ebenfalls in eine Bewegung zu sich selbst hin und zu dem, was zu ihm gehört.

Ratschläge wirken meistens verschließend

Hinweise, Ratschläge und auch gutgemeinte Belehrungen verschließen unser Gegenüber dann, wenn sie es in seinem grundsätzlichen Richtigsein infrage stellen. Jeder Mensch will so gesehen, gelassen und genommen werden, wie er ist. Wenn ein Mensch hingegen erlebt, nicht vollständig anerkannt zu werden, muss er um seine Vollständigkeit und Würde ringen. Das schafft sofort eine Situation, in der er sich nicht mehr sich selbst zuwenden kann. Indem er sich schützen muss, ist er durch seine Abwehr an sein Gegenüber gebunden. Das können wir schon bei Kleinkindern beobachten.

Etwa wenn die „gutmeinenden“ Eltern in ihrer Fürsorge zu weit (in den Raum des Kindes hinein) gehen. Wenn wir Kleinkinder bei solchen Vorgängen beobachten, können wir deutlich wahrnehmen, wie sich das eben noch offene, vielleicht freudige oder staunende Gesicht schlagartig verändert. Es wirkt plötzlich erstarrt, unlebendig, und der ganze Körper verliert seine eben noch vorhandene Beweglichkeit und Durchlässigkeit.

Oder bei uns Erwachsenen: Wie fühlt es sich an, wenn jemand zu Ihnen sagt „*eigentlich bist Du doch ganz in Ordnung...!*“? Wahrscheinlich verschließt Sie dieser Satz Ihrem Gegenüber eher, als dass er Sie öffnet. Denn wir spüren sofort, dass dem ein „*Aber*“ innewohnt, das gleich auf uns zukommen wird, um etwas von uns infrage zu stellen.

Wir können das Eigene nur selbst entdecken

Was ein anderer Mensch uns zeigt, können wir als Eigenes nicht mehr finden, nicht in unserer Zeit und Weise. Nur das, was wir selbst finden und entdecken, hat wirklich Bedeutung und Kraft. Wir Menschen haben alles, was wir brauchen. Es benötigt jedoch einen öffnenden Beziehungsraum, damit es sich zeigen und gestalten kann, weil wir als soziale Wesen nur in und an Beziehungen wachsen.

Wachstum aus zweiter Hand gibt es nicht

Lösungen, Erkenntnisse, Wachstum und Leben aus zweiter Hand gibt es nicht wirklich. Wenn jemand doch mit etwas geht, das sich nicht in ihm selbst gezeigt hat, steht er zu irgendeiner Zeit noch einmal vor derselben Tür, um es dieses Mal selbst zu finden.

Wenn wir als Begleitende in einer gesammelten und zugewandten Weise da sein können, erleben wir unmittelbar, dass das, was unser Gegenüber öffnet, auch auf uns öffnend wirkt und das, was uns stärkt, auch den anderen Menschen stärkt. So lässt gelingende Begleitung in einer wunderbaren Weise immer beide Seiten wachsen.

Eine Einladung kommt...

| | |
|---|----|
| Was sind Einladungen? | 18 |
| Resonanz hat für uns „grund-legende“ Bedeutung | 18 |
| Wenn Haltung und Aussage auseinanderklaffen | 19 |
| Die ständige Neuorientierung im Beziehungsgeschehen | 21 |
| Sich auf eine neue Erfahrung einlassen | 21 |
| Der Körper als Geländer in die Gegenwart | 22 |
| 1. Begegnungsübung: | |
| Sich in einer angespannten Situation lösen | 23 |
| In weitestgehende „Wohlspannung“ finden | 24 |
| Erfahrungen der Übenden | 26 |
| Einladungen als Ausdruck sozialer Bezogenheit | 27 |
| Die Einladung, dem Gegenüber ähnlich zu werden | 28 |
| Eine Einladung zu verlassen, wirkt verändernd | 29 |
| In einem sozialen Mobile wirkt jedes Teil | 29 |
| Resonanzverlust erzeugt Instabilität | 29 |
| Übersprungs-handlungen als neue Verortung | 30 |
| Taktisches Kalkül wirkt nicht beziehungsstiftend | 30 |
| Einladungen als etwas ganz Alltägliches | 31 |
| Einladungen haben eine große Sogwirkung | 31 |

| | |
|---|----|
| Resonanz als Bestätigung und Verstärkung | 32 |
| Fehlende Resonanz verunsichert und schwächt | 32 |
| Die Provokation als Einladung | 33 |
| Einladung angenommen! | 33 |
| Angenommene Einladungen verändern uns | 34 |
| Der Schüler kontrolliert die Situation | 34 |
| Aus einer angenommenen Einladung wieder heraustreten | 36 |
| Die Krise als Ort der Veränderung | 37 |
| Die Übertragung als Einladung | 40 |
| Es gibt öffnende und verschließende Einladungen | 40 |
| Beziehungstiftende Einladungen haben die größte Kraft | 40 |
| Die Aufdeckung von weiterem Potenzial | 41 |
| 2. Begegnungsübung: | |
| Schon gelöst sein und es bleiben | 42 |
| Erfahrungen der Übenden | 43 |
| Eine öffnende Einladung sein | 44 |
| Beziehung wagen braucht Mut | 44 |
| Unser Leben annehmen | 45 |

Eine Einladung kommt...

Was sind Einladungen?

Einladung ist für mich ein Ausdruck für wesentliche Vorgänge, die zwischen uns Menschen in allen Lebensbereichen und Begegnungen stattfinden. Wir können sie in der Paarbeziehung ebenso beobachten wie in Eltern-Kind-Beziehungen. Im schulischen Bereich finden wir sie sowohl in jedem Klassenraum als auch in den Lehrerkollegien. Sie wirken in allen Bereichen der sozialen Arbeit, auch in therapeutischen Sitzungen und sie beeinflussen wirkungsvoll jede Situation in Teams und Abteilungen von Institutionen und Unternehmen. In diesem Kapitel geht es um die vielen, meist unbewussten Einladungen, mit denen wir Menschen uns ständig gegenseitig in unserem Dasein beeinflussen.

Es ist uns vertraut, dass Gähnen, gute Laune, Stress oder Unsicherheit anstecken. Sie wirken wie eine Einladung auf das Gegenüber, ebenfalls in die jeweilige Empfindung, in ein Gefühl oder einen Zustand einzutreten. Doch die Vorgänge, die hier täglich an jedem Ort und in jeder Begegnung wirksam sind, reichen viel tiefer und weit über das Bewusste hinaus.

Resonanz hat für uns „grund-legende“ Bedeutung

Immer, wenn Menschen einander begegnen, stellen wir in der Weise, wie wir da sind, eine Einladung für den anderen Menschen dar. Das heißt, wie wir auftreten, was wir sagen, in welchem Zustand wir uns befinden und was uns gerade bewegt, wirkt auf unser Gegenüber ein. Für uns als soziale Wesen sind solche Wechselwirkungen und damit auch die gegenseitige Resonanz von existenzieller Bedeutung. Ohne diese könnten wir schon als Säuglinge nicht überleben und auch nicht zu Erwach-