

agonist ist, heute ein gutes Geschäft abgeschlossen hat, mit seiner Holden den gestrigen Abend wunderbar verbracht hat und daher heute bester Laune ist, ja geradezu vor Freude und Glückseligkeit strotzt. Soll man dann mit ihm auf 2,0 reden oder auf 3,5?

Wichtig ist vor allem, dass Sie die Sache keinesfalls deutsch-starr angehen, sondern spielerisch-lebendig. Wenn der Chef gerade freudig ist, beginnen Sie natürlich ebenfalls oben auf der Skala. Wenn Sie merken, dass es funktioniert, bleiben Sie auf 3,5. Sollten Sie aber bemerken, dass seine Freude nur ein Strohfeuer war und ihre Kommunikation auf 3,5 irgendwie in einen leeren Raum zu fallen scheint und keinerlei Resonanz auslöst, dann ab auf 2,0.

Wie testet man die richtige Tonhöhe aus?

Nehmen wir an, Tante Berta kommt an Weihnachten zu Besuch. Sie hatten zuvor noch nie einen Draht zu ihr und ihr soziales Schauspiel ist so perfekt, dass Sie keine Ahnung haben, wo sich Tante Berta chronisch auf der Emotionstonleiter befindet. Also fangen Sie halt einfach irgendwo an. Sprechen Sie beispielsweise über das Wetter, über die immensen Schneefälle der letzten Tage. Sagen wir, Sie beginnen zuerst

ganz oben und bewegen sich der Reihe nach abwärts, um so festzustellen, wo es Resonanz gibt.

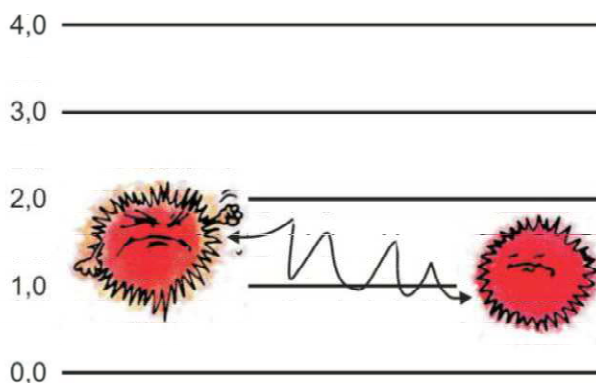
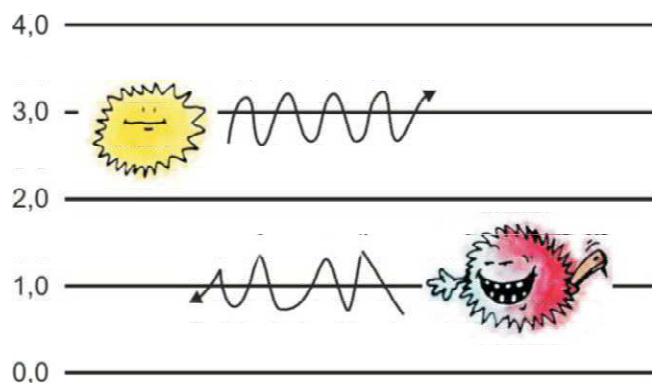
Sie nehmen anfangs die Tonhöhe von Begeisterung ein (d.h. Sie *sind* wirklich begeistert) und sagen: „Ich bin total begeistert, wie viel es zur Zeit schneit. Ich könnte nach draußen gehen und einfach durch den Schnee hüpfen!“ Null Reaktion. Tante Berta wendet sich sogar von Ihnen ab und redet mit Ihrer Mutter. Das war also deutlich zu hoch. Sie machen weiter auf 3,3 (Interesse): „Tante, Berta, findest Du es nicht interessant, dass es seit 110 Jahren keinen Dezember gab, in dem so viel Schnee gefallen ist?“ Sie nur kurz: „Bitte?“, um sich sofort wieder der Konversation mit Ihrer Mutter über ihre Krankheiten zuzuwenden. Auch das war also noch viel zu hoch. Jetzt testen Sie 2,5: „... wobei es mittlerweile schon langweilig wird, wie es immer weiter schneit, nicht wahr, Tante Berta!“ - Sie: „Kind, was Du immer mit Deinem Schnee hast?“, d.h. ebenfalls keine Resonanz. Also weiter mit 1,8 (schmerzvoll): „Mein bester Freund hat sich neulich beim Skifahren das Bein gebrochen!“ – „Och ja, der Arme!“ Zum ersten Mal also eine gewisse Resonanz. Sie gehen noch ein Stückchen tiefer: „Ich mache mir große Sorgen um ihn, vielleicht wird er nie wie-

der Skifahren können?“ Tante Berta dreht sich weg von Ihrer Mutter und wendet sich Ihnen zu: „Das ist ja furchtbar, der Arme ..., erzähl doch mal, was ist passiert? Hat er sich viel gebrochen?“ Da haben Sie nun also jenen Bandbereich der Emotionskala entdeckt, auf dem Sie mit Tante Berta sprechen können (Angst, Mitleid). Hier werden Sie gehört, hier werden Sie wahrgenommen, hier werden Sie verstanden. Hier könnten Sie dann sogar zum Schnee zurückkommen oder erstmals in Ihrem Leben eine stundenlange Unterhaltung mit Tante Berta führen.

„Wie bist Du bei diesem Schneewetter heute überhaupt hierher gekommen, Tante Berta? Da ist es doch viel zu gefährlich, Auto zu fahren!“ – „Ja, mein Kind, Recht hast Du. Ach, Du bist ja so ein vernünftiger, junger Mann geworden. Natürlich fahre ich bei Schnee immer mit der Straßenbahn. Alles andere wäre ja viel zu riskant, nicht?“ – „Ja, da hast Du völlig Recht, viel zu riskant!“ Tante Berta wird bald im siebten Himmel der Glückseligkeit schwelgen, denn so gut hat sie sich noch nie mit jemandem verstanden, ach, es war so nett mit ihrem lieben, lieben Neffen – einfach deswegen, weil Sie ihren emotionalen Ton getroffen haben. Ist das nicht faszinierend?

Wenn Sie selbst zufrieden sind (2,8) und Ihr Gesprächspartner befindet sich auf der Emotionsstufe von versteckter Feindseligkeit (1,1), werden Sie sich nicht verstehen und *definitiv* aneinander vorbeireden. Es ist praktisch so, als redeten Sie zwei verschiedene Sprachen. Sie könnten sich die Kommunikation in diesem Fall von vornherein schenken, denn das Ergebnis wird nur sein, dass es beiden etwas schlechter geht.

Damit Sie die Person auf 1,1 versteht, müssen Sie sich in denselben Bandbereich begeben, bevorzugt eine halbe Stufe darüber, was in diesem Fall 1,5 (Wut) wäre. Hier wird Ihnen der 1,1er zuhören, hier wird er Sie verstehen und Ihnen vielleicht sogar ein wenig auf der Emotionstonleiter entgegenkommen, beispielsweise auf 1,2 (Eiseskälte).



Sie können Tante Berta auf diese Weise sogar helfen, die Emotionsleiter ein Stück hinaufzuklettern – und damit der einzige Mensch weit und breit sein, der dieses Wunder je vollbracht haben wird. Ab heute können Sie solche Wunder routinemäßig vollbringen. Voraussetzung ist, dass Sie dieses Wissen verwenden, im Leben weiter beobachten und das Verstehen darüber Schritt für Schritt vertiefen.

Reden Sie mit Tante Berta einfach eine Weile auf der Stufe von Furcht und beginnen Sie dann, eine halbe Stufe höher zu klettern. Werden Sie also (auf leichte Weise) wütend: „Findest Du es nicht auch ungeheuerlich, Tante Berta, wie sehr die Stadt die Sicherheitsmaßnahmen bei Schnee vernachlässigt!“ – „Absolut, mein Junge, bei uns in der Straße – und die ist ja so steil – wird seit Jahren nicht mehr geräumt. Unsere Rente kürzen Sie, besteuern sie, ziehen uns das Geld aus der Tasche, aber die Straßen räumen sie nicht mehr! Da kann ich richtig wütend werden!“ Eine halbe Stufe – also in diesem Fall von 1,0 auf 1,5 – soweit kann man jemanden durch Konversation üblicherweise leicht nach oben bringen. Doch probieren Sie ruhig aus, ob Sie noch weiterkommen.

Reden Sie noch eine Weile auf 1,5 und starten dann langsam einen Vorstoß auf 2,0: „Tante Berta, was hältst du davon, dass wir einmal einen Leserbrief an die Zeitung schreiben – du und ich zusammen. Dann beschwerten wir uns mal richtig über alles, was die Politiker verkehrt machen!“ Wenn sie jetzt sagt: „Na, mein Junge, ich weiß nicht, ob das eine gute Idee ist“, wissen Sie, dass der Schritt zu groß war.

Wenn sie jedoch antwortet: „Ja, wohl Junge, das machen wir! Ach, Du bist ja so ein patenter, junger Mann!“, wissen Sie, dass Tante Berta wahrscheinlich hö-

her auf der Skala ist, als Sie anfangs vermutet haben und vielleicht zuvor nur durch das Gespräch mit Ihrer Mutter über Krankheiten abgesunken war.

Testen Sie es, vielleicht schaffen Sie es ja sogar, Tante Berta auf 2,5 zu bringen. Sie sagen: „Tante Berta, findest Du es nicht auch mittlerweile langweilig, dass es jeden Tag schneit?“ Und sie: „Weißt Du, in unserer Kindheit, da war das noch interessant, da hatten wir Spaß am Schnee“ usw. Erkennen Sie bitte: Genau dieselbe Frage, die einleitend völlig unbeantwortet blieb, erzielt nun Resonanz – aber erst, nachdem Sie Tante Berta von 1,0 nach oben gebracht haben. Spannend, oder? Probieren Sie es aus.

Dies vermittelt Ihnen einen Hinweis darauf, wie Sie mit Leuten sprechen sollten. Testen Sie die Tonhöhe aus. Spielen Sie die Tonleiter aufwärts oder abwärts und halten Sie dort an, wo Sie eine Reaktion erhalten. Es wird nur dann nicht funktionieren, wenn Sie die jeweilige Tonhöhe nicht wirklich einnehmen (nicht wirklich ... *sind*), sondern die Emotion nur *spielen*. Das ist – übrigens – auch der Hauptunterschied zwischen einem guten und einem schlechten Berufsschauspieler.

Der Profi nimmt die jeweilige Emotion ein, *ist* diese Emotion, der Laie spielt sie nur.

Die einzige Voraussetzung, um erfolgreich mit Emotionen umgehen und sie zum Vorteil und Nutzen aller verwenden zu können, ist also, dass Sie jeden emotionalen Ton wahrhaft einnehmen können – was für viele ein tatsächliches Problem darstellt.

Glücklicherweise gibt es diesbezüglich Seminare und Workshops, auf denen man eventuelle Blockaden lösen lernen kann. Der Versuch zu leben, aber einzelne emotionale Töne nicht einnehmen zu können, entspricht dem Versuch, ein Klavierkonzert auf einem Flügel aufzuführen, bei dem manche Tasten klemmen oder nicht vorhanden sind. Wenn Sie die Klaviatur beherrschen und alle Tasten funktionieren, können Sie jedes Lied spielen, das Sie wollen. Mit anderen Worten: Sie werden also wissen, wie Sie mit jedem beliebigen Menschen reden und umgehen können, seien es Ihre Kunden, Nachbarn, die Lehrer Ihrer Kinder, Ihr Chef, Ihr Ehepartner, Ihre (Schwieger-)Eltern, Kinder usw. Es ist eines der großen Geheimnisse im Leben, das über Erfolg oder Misserfolg entscheidet.

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Klavier, bei dem eine einzige Taste nicht funktioniert, klemmt oder gänzlich fehlt. Im selben Augenblick verlieren Sie die Fähigkeit etwa 98 Prozent aller Musikstücke zu spielen. Ganz ähnlich verhält sich das mit Ihrer Fähigkeit, das Leben zu spielen, wenn Sie bestimmte Emotionen nicht frei einnehmen können.



Falls Sie z.B. je wissen wollen, was in Ihrem Kind *wirklich* vor sich geht, müssen Sie in der Lage sein, sich seinen Emotionen anzunähern. Das ist die Kunst! Wer als Mutter aber chronisch auf Angst fixiert ist (was viele Mütter leider sind – was glauben Sie, woher das ganze Brimborium um warme Kleidung, Vorsorgeuntersuchungen, Fahrradschutzhelme usw. kommt?), der wird es nicht schaffen, mit einem ausgelassenen, überschwänglichen Kind zu reden. Es gibt da keinerlei gemeinsame Wellenlänge, keine gemeinsame Frequenz, auf der man schwingen könnte.

Was also tun? Besuchen Sie einen Workshop, wo Sie einen Tag lang Blockaden lösen, die Sie daran hindern, jede Emotionsstufe Ihrer Wahl frei einnehmen zu können. Und reden Sie danach erstmals mit ihrem Kind auf *seiner* Emotionsstufe – d.h. lernen Ihr Kind zum ersten Mal wirklich kennen, wie es ist – und entdecken Sie den wunderbaren Diamanten, der es *ist*. Wer als Elternteil eine Sonnenbrille aus Traurigkeit oder Furcht etc. trägt, hat keine Chance die in allen Farben schillernden Facetten seines eigenen Kindes zu entdecken.

Der maßgebliche Protest, den Kinder hinsichtlich ihrer Eltern in sich tragen, wird durch eine unterschiedliche Tonhöhe begründet. Kinder sind so einfach, lebendig, so direkt und gerade, so weit oben auf der Skala, dass sie partout nicht verstehen können,

weshalb Erwachsene immer so bescheuert reagieren, warum sie so viel Angst haben, so kompliziert sind, sich so viele Sorgen machen, warum sie nicht einfach mehr Geld verdienen und erfolgreichere Strategien im Leben einschlagen. Erwachsene sind gemeinhin viel zu tief auf der Tonleiter und Kinder gemeinhin so ungeheuer weit oben. Die Erwachsenen hingegen haben mehr Wissen und Erfahrung (und daher teilweise doch eher Recht) – hieraus entsteht eine fürchterliche Diskrepanz zum Schaden *beider* Seiten. Eine ideale Lösung wäre daher also, dass Eltern sich auf der Emotionstonleiter anheben und dann ihren Kindern wunderbare Lehrer und Weggefährten sein können (siehe Kapitel „Wie man sich die Skala nach oben bringt“, Seite 28).

Woher kommen eigentlich die Blockaden, hohe Emotionen oder auch unangenehme Emotionen wie Wut einzunehmen (wenn es ausnahmsweise einmal nötig sein sollte)? Und warum zieht es einen überhaupt emotional mit nach unten, wenn ein Mitmensch traurig ist?

ENGRAMMATISCHE EMOTION

Die Antwort auf alle diese Fragen findet sich in den vorerwähnten Momenten von Schmerz und Bewusstlosigkeit, die als Engramme in unserem reaktiven Verstand abgespeichert sind (siehe Fußnotenerklärungen auf Seite 7).

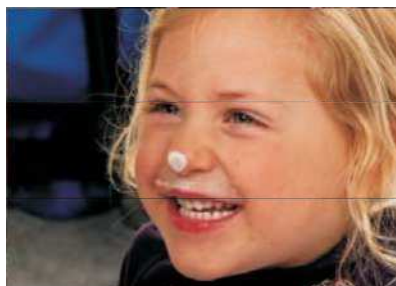
Sagen wir, der kleine Fritz wurde häufiger von seinem alkoholisierten Vater verprügelt. Jedes einzelne Prügelgeschehnis ist ein Engramm – und alles, was Fritz im späteren Leben in irgendeiner Form an eines oder alle dieser Geschehnisse erinnert, bindet ein wenig seiner Lebensenergie. Je mehr Lebensenergie von Engrammen aufgesogen wird, desto weniger davon steht Fritz frei zur Verfügung, desto mehr gleitet er also auf der Emotionsskala nach unten und desto schwerer fällt es ihm, willentlich hohe Emotionsstufen einzunehmen. Das ist die erste Art, auf die Engramme unsere Emotionen beeinflussen.

Eine zweite Art, wie unsere Emotionen reaktiv beeinflusst werden, besteht in Engrammen, die direkte emotionale Befehle beinhalten, wie etwa: „Ich bin so traurig!“ – „Alles ist schrecklich!“ – „Es geht mir gut!“ – „Ich ertrage deine Wut nicht mehr!“ – „Ich hasse alle Menschen!“ oder irgend ein beliebiger anderer Aussagesatz, der als emotionaler Befehl interpretiert werden könnte.

Engramme beeinflussen unsere Emotionen aber auch noch auf weitere Weise. Sagen wir, als Fritz geschlagen wurde, stand die Mutter daneben und versuchte den Vater (erfolglos) zu besänftigen. Hier haben wir dann ein Engramm, das nicht nur Schmerz enthält, sondern auch zwei verschiedene emotionale Muster: das des Vaters auf 1,5 (Wut) und das der Mutter auf (0,8).

Die Lektion, die der kleine Fritz auf unterbewusster Ebene dadurch lernt, lautet: Wut gewinnt gegenüber Besänftigung. Die Folge: Fritz wird im späteren Leben dazu neigen, dieses gewinnende Emotionsmuster anzunehmen. Wenn Fritz heute also selbst Kinder hat, die ihn reizen, und er eines Abends angetrunken ist, vielleicht noch unausgeruht, hungrig und gestresst, kann es passie-

Die Mutter chronisch auf Verzweiflung (Bereich der Furcht) und das Kind chronisch auf Begeisterung – das passt nicht zusammen und wird zu einem sehr leidvollen Mutter-Tochter-Verhältnis führen. Wenn eine Mutter ihr Kind je wirklich verstehen können möchte, muss sie dazu in der Lage sein, sich frei auf der Tonleiter der Emotionen zu bewegen.



ren, dass er dann das Muster seines Vaters aus dem Engramm übernimmt und seine Kinder ebenfalls wütend anschreit oder vielleicht sogar schlägt.

Hier haben wir also das Ausleben einer Emotion, die nicht aus der aktuell vorherrschenden Situation entspringt, sondern aus einem Engramm der Vergangenheit. In Engrammen sind nicht „nur“ Schmerzen, Worte und „Befehle“, sondern eben auch Emotionen enthalten. Wenn Menschen im Leben in eine Situation geraten, wo es so aussieht, als würden sie aller Wahrscheinlichkeit nach verlieren, treibt sie die Verzweiflung in ihren reaktiven Verstand, denn dort wurden alle „Automatiklösungen“ für lebensbedrohliche Situationen abgespeichert – und sie schnappen sich irgendeines der dort vorhandenen Muster, mit dem ein anderer früher einmal gewonnen hat.

Vati hat immer gewonnen, wenn er wütend war – also wird auch Fritz wütend, denn damit hat Vati immer gegen Mutti gewonnen. Dies vollzieht sich natürlich *nicht* bewusst (allerdings auch nicht gänzlich unbewusst). Wir re-agieren! Es ist Reiz-Reaktion, die sich im Bruchteil einer Sekunde abspielt.

Wenn Susis Mutti von Vati nicht bekommen hat, was sie wollte,

half es immer, in markerschütterndes Schluchzen auszubrechen. Also war das gewinnende Muster von Mutti Schluchzen.

Wenn nun heute Susis Freund damit droht, sie zu verlassen und alle vernünftigen Bemühungen nichts geholfen haben – was tun? Man rette sich in seinen reaktiven Verstand und schnappe sich das erstbeste gewinnende Muster: Mutti hat mit Schluchzen gewonnen – prima – schon rollen die ersten Kullertränen.

So gibt es also nicht nur (1) die normale, **akute Emotion**, die sich aus der aktuellen Sachlage der Gegenwart ergibt, nicht nur die (2) **chronische Emotion**, die unseren langfristigen Mittelwert widerspiegelt, nicht nur unsere (3) **soziale Emotion** (Fassade), sondern es gibt zudem auch noch (4) **engrammatische Emotion**, die aus Engrammen stammt, also im Grunde eine Emotion eines anderen Menschen aus einer anderen Zeit darstellt.

Sog. „Missemotionen“

Nun wird verständlich, warum das Thema in der Vergangenheit so viele Rätsel aufgab. Wie in vielen anderen Bereichen auch (z.B. Kritik und Beschuldigung, siehe Depesche 34/2006 im neuen Themenhefter „Freiheit“) differenzierte der Mensch nicht genau ge-

nug, erkannte nicht, dass es hier (mindestens) vier verschiedene Dinge gibt, die alle mit demselben Wort bezeichnet werden.

Haben Sie sich beispielsweise schon einmal gefragt, warum es Menschen gibt, die auf einer Beerdigung eines ihnen fremden Menschen tatsächlich in Gram versinken? Sie kannten denjenigen zu Lebzeiten kaum und waren an ihm nicht interessiert – dennoch rinnen aktuell echte Krokodilstränen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass die Beerdigung als solche beim Betreffenden einfach nur einen *früheren, echten* Verlust reaktiviert, d.h. den Betreffenden an den Verlust eines wahrhaft geliebten Menschen erinnert. Der Umstand, sich auf einer Beerdigung zu befinden, reichte aus, um den alten Gram mental erneut wachzurufen.

So kommen oft die wildesten Emotionen über uns, die wir beim besten Willen nicht verstehen oder gar kontrollieren können. Eben noch befand sich das junge Ding im siebten Himmel verliebter Glückseligkeit, als ein falsches Wort des Geliebten sie von einer Sekunde auf die nächste in tiefste Traurigkeit stürzte. Der arme Junge sitzt sprachlos daneben und versucht händeringend die Situation zu retten, während er beim besten Willen nicht verstehen kann, was soeben eigentlich passierte.

Ein einziges falsches Wort, ein einziges falsches Benehmen und Papa rastet beim Abendessen aus, bekommt einen purpurroten Kopf und explodiert. Wie soll man das verstehen können? Nun, es war die Emotion seines Vaters, um die Familie zu kontrollieren (so vererbt sich unvernünftiges Verhalten von Generation zu Generation weiter).

Der Chef war nicht etwa wütend, weil ein Mitarbeiter zum zehnten Mal hintereinander ein Verspre-

Wenn man eine Emotionsstufe nicht leicht erleben kann, gelingt es einem auch nicht, sie einzunehmen und man wird zum Opfer dieser Stufe. Ein anderer Mensch kann einen dann durch die Anwendung dieser Stufe ein Leben lang am Gängelband führen. Sobald Sie lernen, die entsprechende Stufe einzunehmen, sind Sie nicht mehr ihr Opfer.



chen gebrochen hätte, nein, er war wütend, weil er immer wütend ist. Auch hier passt diese Wut nicht zur aktuellen Situation der Gegenwart – und müsste daher „reaktive Emotion“ oder „Missemotion“ oder gar „Fehl-emotion“ genannt werden.

So sind *alle* Emotionen, die irgendwie nicht zur aktuellen Situation passen, im Grunde Missemotionen. Emotionen also, die aus dem reaktiven Verstand kommen. Mit diesem Wissen beobachten Sie die Menschen in Ihrer Umgebung einmal neu: Die Menschen hier haben Arbeit, Familie, Supermärkte voller Lebensmittel, Autos, geheizte Wohnungen, Freunde, Computer, Hobbys, Vereine – und was ist ihre Emotion? Apathie, Gram, Missmut, Groll. Das sollte Ihnen einen Hinweis auf das Mengenverhältnis von angemessener Emotion zu Missemotion vermitteln.

Es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb wir gerne „vergessen“, dass wir Emotionen theoretisch frei und willentlich einnehmen können. Erinnern wir uns an das Kind aus dem Supermarkt: Es bekommt nicht, was es will – und anstatt höflich dranzubleiben oder nachzufragen, was es tun kann, um sein Ziel zu erreichen usw. schnappt es sich jene Emotion, mit der Mutti bei Vati immer gewonnen hat und schluchzt, dass der ganze Super-

markt erschauert – und jeder Anwesende glaubt, ein Mordanschlag finde statt. Die Mutter, in heller Panik, kauft den Lutscher, nur damit sie der peinlichen Situation entflieht – schon hat das Kind eine neue Lektion gelernt: Der Trick, mit dem Mutti Vati kontrollierte, gelingt auch bei mir, um Mutti zu kontrollieren. Ab da wird Mutti häufiger Schreiangriffe erleben – und diese beim Kind nicht in den Griff bekommen, weil sie ja selbst die gleiche Methode bei Vati benutzt.

Vielleicht haben Sie sich ja zuvor schon beim Lesen gedanklich bei mir beschwert, indem Sie dachten: „Ich finde das absolut nicht in Ordnung, was der Kent da schreibt, dass man Emotionen willentlich einnehmen sollte, um mit Menschen zu reden. Das ist doch unehrlich, nicht authentisch; ich darf nicht einfach Zorn einnehmen, das ist nicht in Ordnung.“ Nun verrät Ihnen das obige Lutscher-Beispiel, woher solche Bedenken stammen! Natürlich daher, dass *jeder* von uns schon einmal derart Spitzbübisches getan hat, um andere Menschen damit zu manipulieren, zu beeinflussen, zu erpressen oder zu kontrollieren. Wir alle sind schließlich keine Engel, sonst wären wir ja nicht auf der Erde.

Doch das Wissen ist das Wissen und die Skala ist die Skala. Es ist allein die Absicht, die entschei-

det, ob man Wissen zu guten Zwecken gebraucht oder zu schlechten missbraucht.

Fazit: Es war eigentlich engrammatische, reaktive Emotion, die bisher als „Emotion“ bezeichnet wurde. Wenn jemand also mit einer Emotion reagierte, die der aktuellen Situation nicht wirklich angemessen erschien, sagte man: „Nun hat er/sie aber emotional reagiert!“ Doch eine „emotionale Reaktion“ würde bedeuten, dass es auch so etwas wie unemotionale Reaktionen oder emotionsfreie Momente gäbe. Das ist natürlich Quatsch. Emotionen sind immer da, sie sind das Leben. Manche sind deutlicher erkennlich, manche weniger, manche sind lauter, manche leiser. Doch so etwas wie „Emotionslosigkeit“ existiert nicht und käme einer „Lebenslosigkeit“ gleich.

Wir befinden uns also zu jedem Zeitpunkt unseres Daseins auf irgendeinem Punkt der Tonleiter, egal, ob unsere gegenwärtige Emotion nun durch aktuelle Umstände bestimmt wird (z.B., indem wir gute oder schlechte Nachrichten hören), ob wir sie willentlich einnehmen, ob sie einfach unsere übliche, chronische Emotion darstellt, ob sie durch soziale Muster (Erziehung, Ausbildung und antrainiertes Verhalten) modifiziert wird oder ob die vorherrschende Emotion einem Engramm entspringt.

Alle Emotionen, die irgendwie nicht zur gegenwärtigen Situation passen, nennen wir „Missemotionen“ – sie stammen sämtlich aus dem reaktiven Verstand.



Die alles entscheidende Grenze von 2,0

Wir schauen beim Frühstück in die Tageszeitung und finden zwischen Klatsch und Tratsch ausschließlich Meldungen, die uns die Skala nach unten bringen: Wirtschaftskrisen, politische Streitigkeiten, globale Konflikte – durchsetzt von ausgelassenen Informationen, vertauschten Gewichtungen (Unwichtiges wird hervorgehoben, Wichtiges am Rande erwähnt), Meinungen und Gerüchten, die als Tatsachen verkauft werden und Tatsachen, die als Gerüchte verkauft werden.

Im weiteren Tagesverlauf zählen Sie einmal mit, wie viele einzelne Situationen es gibt, an denen Sie die Emotionsskala ein wenig (oder mehr) nach unten rutschen. Sie dürften bald erstaunt sein. Wenn Sie auf weniger als 500 Situationen kommen, zählen Sie nicht richtig oder sind nicht wach genug – was beides ein deutlicher Hinweis darauf wäre, dass es bei Ihnen mehr als 500 Situationen waren!

Der Tag endet bei den meisten Menschen mit dem Fernsehprogramm: um 20:15 mit einem Moderator, der einem zwar einen guten Abend wünscht, nur um in den nächsten 15 Minuten zu erklären, warum es *kein* guter Abend ist – dann mit dem typischen Fernsehprogramm, das entweder aus rabiatischen Spielen besteht, aus dümmlichen Shows oder dem üblichen Mord-, Betrugerei- und Sex-Programm.

So beginnt der Tag mit dem „Runterzieher“ namens Tageszeitung und endet mit dem Runterzieher namens Fernsehprogramm (ist Ihnen die tiefere Bedeutung des Wortes „Unterhaltungsprogramm“ schon einmal bewusst geworden? Nein? Das Programm, das uns unten hält). Dazwischen die 500 Ärgernissituationen eines Tages.

Engramme, Verluste, Versagen, Missverständnisse, gescheiterte Ziele, Verstimmungen, Drogen, Streitigkeiten, schlechte Nachrichten, eigene Sünden – all diese Dinge saugen unsere Lebensenergie ab, so dass wir langsam, aber stetig immer weiter auf der Emotionstonleiter absinken.

Eines Tages gelangen wir an den heikelsten aller Punkte. Wir unterschreiten die gefährlichste Linie der Skala, nämlich 2,0. Das ist die magische Grenze: oberhalb davon erschafft man Zukunft und Verbesserung, unterhalb davon geht die Reise Richtung Tod und man schlägt sich auf die Seite der Sterbenden, die andere mit nach unten ziehen.

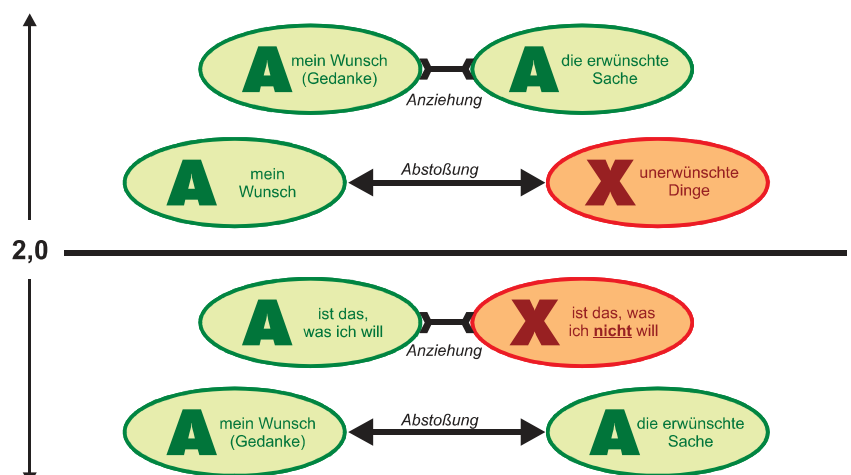
Unterhalb von 2,0 neigen Menschen dazu, den Charakter von Materie anzunehmen, werden massiver, unflexibler, ernsthafter, langsamer, fester, weshalb unterhalb von 2,0 nicht mehr die spirituellen Gesetze, sondern die Gesetze der Materie gelten.

Im Geistigen gilt das Gesetz, dass sich Gleiches anzieht und sich Gegensätze abstoßen („Gleich und Gleich gesellt sich gern“). Sagen wir, ich bin auf Wohnungssuche, wünsche mir eine schöne 2-ZW im Grünen, dann kommen

genau solche Angebote herbei. Wunschgedanke und materielle Realität ziehen sich an, kommen zueinander bzw. das, was ich nicht will, bleibt mir vom Hals. Sinke ich aber unter 2,0, dreht sich die Sache um: Dann bekomme ich lauter Dinge angeboten, die ich nicht will und Wohnungen, die ich gerne hätte, werden mir vor der Nase weggeschnappt (siehe Grafik unten). Das erklärt uns auch, warum immer eines zum anderen kommt, sobald einen einmal die große Wut packt. Normalerweise ist jemand auf 3,3 und gewohnt, dass passiert, was er sich vornimmt usw. Dann rutscht er unter 2,0 – und ab da geschieht das exakte Gegenteil dessen, was er will. Das „Bestellen beim Universum“ funktioniert um so besser, je höher Ihre Position auf der Emotionstonleiter ist – das Gustav-Gans-Prinzip (der ewige Glückspilz aus den Disney-Heften) greift: chronisch auf 4,0 kommen wünschenswerte Dinge einfach zu einem – und verkehrt sich unterhalb 2,0 ins Gegenteil (man erhält, was man nicht wollte).

Der Zyklus des Lebens ist also Folgender: Der Geist tritt in die Materie ein und wird den Gesetzen der Materie unterworfen. Er wächst dadurch an Erfahrung,

Oberhalb und unterhalb von 2,0 gelten andere Gesetze. Oberhalb von 2,0 ist es so, dass sich Gleichheiten anziehen und Gegensätze abstoßen: Das, was ich mir wünsche, kommt tendenziell herbei; das, was ich nicht wünsche, entfernt sich tendenziell von mir. Unterhalb von 2,0 ist das Gegenteil der Fall: Hier ziehen sich Gegensätze an (Plus- und Minus-Pol) und Gleichheiten stoßen sich ab. Hier kommt also das zu mir, was ich nicht will und es entfernt sich von mir, was ich gerne hätte.



verliert aber gleichzeitig an Lebensenergie, so dass er langsam, aber stetig auf der Emotionsskala absinkt, um irgendwann in den Bereich unterhalb von 2,0 einzutreten. Ab diesem Moment ist das Anliegen des Geistes, sich aus der Materie zu entfernen.

Jemand, der unter 2,0 auf der Emotionsskala abgesunken ist, arbeitet also – ob ihm das bewusst ist oder nicht – seinem Tod entgegen. Nicht nur seinem eigenen, denn andere werden dadurch natürlich ebenfalls beeinflusst. Das ist der Moment, ab dem allerlei seltsame Krankheiten, Leiden, Beschwerden, Unfälle und Verletzungen Einzug halten.

Das bringt uns zu einer bedeutsamen Frage: Wäre es nicht wunderbar, wenn dieser Zyklus durchbrochen werden könnte? Wenn ein Mensch zwar an Erfahrung reicher werden könnte, dadurch aber nicht seine Fröhlichkeit und Lebensenergie einbüßen

würde? Wenn Sie also an Erfahrung reicher werden und *gleichzeitig* auf der Emotionsskala *steigen* könnten? Das verrät Ihnen, was es mit jener spirituellen Philosophie auf sich hat, die L. Ron Hubbard entdeckt, zur Vollendung weiterentwickelt und innerhalb von Tausenden von Vorträgen sowie in Büchern und Lehrgängen für die Menschheit verfügbar gemacht hat.

Nun, nachdem Sie all diese Informationen gelesen haben, ist es mir also erstmals möglich, eine Frage in einem einzigen Satz zu beantworten, von der ich weiß, dass sie sich viele Leser stellen, nämlich: „Was ist eigentlich Hubbards spirituelles Wissensgebäude namens Scientology wirklich?“ Die Antwort lautet in einem Satz: Es ist eine Sammlung von Wissen und Verfahrensweisen, die dem Menschen hilft, die Emotionstonleiter aus eigener Kraft stabil ganz nach oben zu klettern (Kent-Definition). Toll,

oder? Das ist alles, worum es geht, nicht nur für den einzelnen, sondern für die ganze Welt.

Werden Sie wieder Sie selbst, verstehen Sie die Dinge, die Sie abwärts ziehen, befreien Sie sich davon und helfen Sie anderen ebenfalls. Das wäre das Motto in Kentischer Kurzform. Das ist Scientology. Und wenn Sie etwas anderes darüber gehört haben oder glauben, dann wissen Sie ja jetzt, woher so etwas kommt (falls Sie neuer Depeschenleser sind und mehr übers Thema wissen wollen: Depesche 32 + 33/2009).

Während das Studium des vollständigen Wissens von L. Ron Hubbard sowie das vorerwähnte Auditing (siehe Fußnote Seite 7) die Mittel der Wahl sind, um seine Emotionsstufe langfristig auf ein stabil hohes Niveau zu bringen, gibt es natürlich auch mittelfristige Wege und Tipps.

WIE MAN SICH DIE SKALA NACH OBEN BRINGT

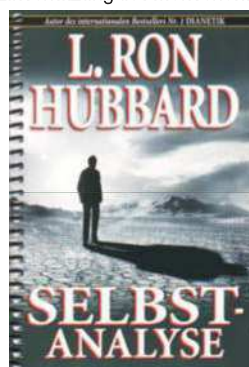
Eines dieser Mittel nennt man Bildung. Menschen mit guter Ausbildung, die in ihrem Bereich Fachkompetenz aufweisen, befinden sich üblicherweise auf einer hohen Position der Emotionstonleiter. Kaum jemand ist „besser drauf“ als derjenige, der eine ausgezeichnete Ausbildung genossen hat und sich in seinem Beruf durch echte Fachkompetenz und Ergebnisse auszeichnet. Bildung ist übrigens etwas, das nicht im Alter von 20 oder 30 Lebensjahren endet. Egal wie alt Sie sind, Sie können sich immer weiter bilden. Wer Schwierigkeiten hat, sich Informationen anzueignen, so dass er diese im Leben umsetzen kann, lese zuerst das Kinderbuch „So macht lernen Freude“, in dem Hubbards Antwort auf die Hindernisse beim Lernen beschrieben wird.

Ein effizientes Mittel zur Steigerung Ihrer Emotionsstufe ist die

Links: Doppedepesche 32+33/2009 mit DVD: Wie viele Artikel über Scientology kennen Sie, in denen nur sachliche, positive Informationen zu lesen waren oder beide Seiten ausgewogen zu Wort kamen? Diese Depesche berichtet unzensuriert: • Was bisher verschwiegen wurde • Hintergründe der „Sekten“-Hetze • Einseitige Darstellung • Die Verbindung der „Kritiker“ • Was ist Scientology? • Ein paar Worte zur Organisation • Weltweite soziale Projekte: Missbräuche der Psychiatrie aufdecken, „Sag NEIN zu Drogen“, Rehabilitation Abhängiger, Bekanntmachung der Menschenrechte, Hilfe bei Lernschwierigkeiten u.v.a.

Mitte: „So macht lernen Freude“: Das Buch behandelt die drei Hindernisse beim Lernen – wie man sie entdeckt und überwindet. Wer sie kennt, dem steht die Tür zur Ausbildung offen. Wer das Wissen anwendet, kann lernen, verstehen und anwenden, was er will. Ab heute gibt es keine dummen oder begriffsstutzigen Schüler mehr, sondern nur noch Kinder/Menschen, die diese Hindernisse des Lernens entweder kennen oder nicht. Zudem: Woran liegt es, dass Schüler zappelig werden oder einschlafen? Warum weiß man am Ende einer Seite manchmal nicht mehr, was man gelesen hat? Was ist die Ursache, wenn man beim Lernen gereizt wird? Woher kommen rote Augen? Was tut man, wenn man beim Lernen ein komisches Gefühl im Magen bekommt? Der tatsächliche Wert dieses leichten, fröhlichen und durchweg anschaulich illustrierten Buches kann nur dadurch aufgewogen werden, indem man dieses Wissen kennt, anwendet, weiterreicht, um damit das Leben von Schülern und Mitmenschen zu retten.

Rechts: „Selbstanalyse“: Das Buch enthält einen Selbsttest, mit dem Sie Ihre eigene emotionale Stufe treffsicher identifizieren sowie Vertiefendes zur emotionalen Tonerleiter. Der Hauptteil besteht aus Übungen, die Sie alleine oder mit einem Partner durchführen können, um Ihre Emotionsstufe anzuheben. »Im Grunde sind Ihre potentiellen inneren Kräfte um vieles größer, als Sie dies je jemand glauben ließ, auch wenn sie manchmal durch den nicht so bleichen Schatten schlechter Erfahrung getrübt sind.« (Hubbard). Zudem: Die Gesetze von Überleben und Überfluss • Wie wir das Bewusstseins-Niveau anheben • Die Tabelle der Einschätzung des Menschen.



Identifizierung und anschließende Meidung aller Personen, die sich chronisch unterhalb von 2,0 befinden. Mit anderen Worten: Wenn Sie leben wollen, verbünden Sie sich nicht mit Menschen, die sterben wollen. Meiden Sie strikt alle 1,1er und halten Sie generell so wenig Kontakt wie möglich mit Menschen unterhalb von 2,0 – verstärken Sie dafür Ihre Kontakte zu Menschen, die sich oberhalb von 2,0 befinden.

Falls sich zu viele Menschen unterhalb von 2,0 in Ihrer aktuellen Umgebung befinden, wäre über einen „Umgebungswechsel“ nachzudenken. Sie leben in einer unterdrückerischen Umgebung, die Ihren emotionalen Ton nach unten drückt? Was wollen Sie denn dort? Wechseln Sie die Umgebung – selbst wenn dies bedeutet, sich eine neue Schule oder einen neuen Arbeitsplatz zu suchen. Alles ist besser, als dass Sie sich leersaugen lassen.

Kultivieren, d.h. hegen und pflegen Sie gute Nachrichten. Geben Sie gute Nachrichten weiter. Stellen Sie sich einen Ordner zusammen mit guten Texten, deren Lektüre Sie emotional aufgebaut hat. Wann immer es Ihnen schlechter geht, schauen Sie da hinein und tanken Sie neue Energie.

Meiden Sie alle Massenmedien, also Tageszeitung, Magazine, Fernsehen sowie schlechte Nachrichtenseiten im Internet. Löschen Sie beunruhigende Massen-E-Mails, die Sie unaufgefordert erhalten.

Führen Sie Tagebuch. Das kann eine doppelt hilfreiche Sache sein: Erstens können Sie sich dadurch eventuellen Frust von der Seele schreiben und Ihr Leben reflektieren. Zweitens kann dies im Rahmen einer späteren Ermittlung wichtig sein, wenn Sie z.B. untersuchen, ab wann es Ihnen besser oder ab wann es genau schlechter ging, um zu identifi-

zieren, welche Dinge damals neu in Ihr Leben eingetreten sind.

Selbstverständlich tragen auch gesunde Ernährung und Körperpflege sowie eine ethische Lebensweise zu einer Erhöhung der emotionalen Stufe bei.

Eine sehr zuverlässige Erhöhung der eigenen Emotionsstufe wird durch *Selbstauditing* erreicht, wie es L. Ron Hubbard in seinem Buch „Selbstanalyse“ beschreibt. Die darin enthaltenen Übungen können täglich 10, 20 oder 30 Minuten lang durchgeführt werden und führen dazu, dass die in Engrammen gebundene Lebensenergie befreit wird und Ihnen wieder zur Verfügung steht, was schrittweise zu einer markanten Erhöhung Ihrer durchschnittlichen Emotionsstufe führen sollte (die Übungen können auch von Partnern wechselseitig durchgeführt werden).

Der Unterschied zum Dianetik-Auditing liegt darin, dass mit Dianetik Engramme und schmerzliche emotionale Momente direkt angegangen und zu Bewusstsein geführt werden, so dass es erst gar nicht mehr dazu kommen kann, dass diese (alsdann ausgelöschten) Engramme je wieder Lebensenergie absaugen.

Beobachten Sie zudem künftig Ihr eigenes Leben mit Argusaugen: Was bringt Sie auf der Tonleiter nach oben, was zieht Sie hinunter? Verstärken Sie die Aufwärtstaktoren und vermindern Sie die Abwärtstaktoren, so gut Sie es können.

Weitere Definition einer Lebensinsel

Aus dem Vorgenannten ergibt sich eine neue Definition dessen, was eine Lebensinsel ausmachen sollte. Hier ist sie – merken Sie sich gut: Eine Lebensinsel ist ein sicherer Raum, an dem Methoden zur Anwendung gelangen,

die in einer Steigerung der individuellen als auch der Gruppen-Emotionsstufe resultieren.

Wenn jemand eine Lebensinsel gründet, zieht er damit also eine Grenze zur materialistischen Umgebung, die nichts anderes tut, als Menschen nach unten zu ziehen. Wenn Sie diese Definition verinnerlicht haben, können Sie sich alle Regeln für eine Lebensinsel selbst herleiten, wie beispielsweise die Richtlinien für den Anbau, für Lebensinselprodukte, anzuwendende Therapiemaßnahmen (Gesundheitshäuser), für den Umgang miteinander usw. Die Frage ist einfach: Führt die jeweilige Sache/Idee/Maßnahme zu einer Erhöhung der Emotionsstufe der meisten beteiligten Lebensbereiche? Das ist die Entscheidungsgrundlage.

Sogar eine einzelne Familie, die besonderes Wissen kultiviert und ihre Mitglieder beschützt, sich kümmert, zuhört, gemeinsam Lösungen ausarbeitet, sich gegenseitig Halt gibt usw. könnte sich gemäß der obigen Definition als Lebensinsel bezeichnen, speziell dann, wenn sie engen Kontakt hält zu anderen Familien, Familienmitgliedern oder Nachbarn, die sich in diese gegenseitige Unterstützung einreihen. Damit komme ich zum Ende meiner Diplomarbeit über die Tonleiter der Emotionen.

Anwendung

An dieser Stelle ist es nur all zu verständlich, wenn jemand wissen möchte, auf welcher chronischen Emotionsstufe er sich selbst befindet. Um die eigene chronische Emotionsstufe zuverlässig zu ermitteln, benutzt man das Verfahren und die Tabelle, die im Buch „Selbstanalyse“ angegeben sind. Wenn man mit jemandem lange Zeit zusammen lebt und ihn gut kennt, wird man bestimmte Merkmale und Eigenschaften, die ich in diesem Arti-

kel beschrieben habe, am anderen wieder erkennen. Daher lassen Sie mich eine Sache ganz deutlich hervorheben:

Es ist sozusagen „bei Todesstrafe“ verboten, auch nur den Hauch einer Andeutung darüber zu verlieren, auf welcher chronischen Emotionsstufe sich ein anderer Mensch befindet. Ich meine das ernst! Es ist nicht in Ordnung, denn es kann potentiell schweren Schaden anrichten. Falls Ihnen jemand, der diese Depesche gelesen hat, meint sagen zu müssen, auf welcher Emotionsstufe Sie sich befinden, wissen Sie, wen Sie künftig genauer beobachten! Wer auch immer es war – es war *kein* Freund. Also: keine Aussagen über chronische Emotionsstufen in irgendeiner Form zu irgend jemandem!

Das hier vermittelte Wissen ist hoch explosiv. Wenn Sie Schindluder damit treiben, wird es Sie in Stücke reißen. Gesteigertes Wissen bringt gesteigerte Verantwortung mit sich. Es gibt nur eine einzige Art, wie dieses Wissen Ihnen zum Vorteil gereicht, indem Sie es nämlich zum eigenen und zum Nutzen anderer *anwenden*. Hierfür bieten sich mannigfaltige Möglichkeiten.

1. Bringen Sie Ihre Umgebung emotional nach oben. Entdecken Sie den chronischen Ton des anderen, nehmen Sie seine Stufe ein, gehen dann in kleinen Schritten von max. einer halben Stufe weiter aufwärts und nehmen Sie ihn mit. Dies zu tun, erfordert Übung. Daher gibt es Workshops, bei denen geübt wird, die einzelnen Stufen zu entdecken und einzunehmen.

2. Reden Sie mit Ihren Mitmenschen auf deren Wellenlänge und bringen Sie so erstmals wahrhaftes Verstehen hervor. Auch hierzu ist es nötig, den chronischen Ton einer Person zuerst einmal treffsicher zu identifizieren, um

anschließend auf dieser Emotion kommunizieren zu können – was die einzige Möglichkeit ist, verstanden zu werden bzw. den anderen wirklich zu verstehen.

3. Benutzen Sie dieses Wissen, um sich große Enttäuschungen, allergrößten Kummer und Versagen zu ersparen. Ab heute wissen Sie, wem Sie Vertrauen können. Je höher der emotionale Ton, desto zuverlässiger, desto verantwortungsbewusster und wahrheitsliebender ist derjenige. Doch Vorsicht ist geboten: Der 1,1er ist manchmal ein so guter Schauspieler, dass er den Eindruck vermitteln könnte, ein freudig begeisterter Mensch zu sein.

4. Ab heute wissen Sie, welchen Nachrichten, Meldungen und Rundmails Sie vertrauen bzw. worauf Sie getrost verzichten können. Das durchschnittliche Fernsehprogramm ist auf 1,1, sämtliche Nachrichtenmagazine sind auf 1,1, die meisten Tageszeitungen ebenfalls (kein Massenmedium ist über 2,0). Sie können die Emotionsstufe auch aus schriftlichen Botschaften herauslesen. Achten Sie darauf und verwerfen Sie alles, was sich unter 2,0 befindet. So gibt es gerade auch in der sog. „alternativen Aufklärungsszene“ jede Menge 2,0er, 1,1er und 0,8er. Quasi die gesamte Esoterikszenen befindet sich im Bandbereich von 0,05 bis 1,1 (Ausnahmen bestätigen die Regel, doch sie sind selten).

5. Bringen Sie sich selbst die Emotionstonleiter nach oben, indem Sie sich weiterbilden, Neues lernen und Sie sich zu einem immer noch fachkompetenteren Profi Ihres Bereichs entwickeln; indem Sie Ihre Umgebung analysieren und sich von 1,1ern usw. trennen bzw. ggf. einen Umgebungswechsel vollziehen; indem Sie die Selbstanalyse-Übungen aus dem gleichnamigen Buch anwenden, indem Sie den Lehrgang „Wissen, wem man vertrau-

en kann“ besuchen sowie Seminare und Workshops; indem Sie sich für gute Nachrichten interessieren und diese weitergeben und auf Massenmedienkonsum weitgehend verzichten.

Der fünfte Punkt ist deshalb der wichtigste, weil Sie im Zentrum Ihres Lebens stehen. Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch den Menschen in Ihrer Umgebung besser und Sie werden automatisch ein guter und immer besserer Zustandsverbesserer sein.

6. Nichts kann einen Menschen sprunghafter die emotionale Tonleiter hinauf katapultieren als ein neues lohnenswertes Ziel. Während Sie die Punkte 1-5 durcharbeiten, denken Sie immer auch an neue lohnenswerte Ziele. Vielleicht fallen Ihnen auch alte Ziele wieder ein, die früher von einem 1,1er zerschmettert wurden und nun, nachdem Sie sich getrennt haben, wieder in Sichtweite treten?

Wir stehen heute am Scheideweg zwischen einem finsternen Zeitalter, wo globale Konzerne und private Finanzmonopole die Menschen der Welt diktatorisch kontrollieren und ausbeuten und einem spirituellen Zeitalter ohne Krieg, Verbrechen und Wahnsinn, in dem ehrliche Menschen zu nie gekannten Höhen aufsteigen und völlige geistige Freiheit wiedererlangen können. In diesem Sinne: Unterschätzen Sie das heute vorgestellte Wissen nicht. Es gäbe noch zahllose weitere Aspekte zum Thema, die ich in diesem Heft aus Platzgründen nicht mehr unterbringen konnte. Wenn Sie weitere Fragen haben, richten Sie diese bitte an redaktion@kent-depesche.com. Ich würde dann alle Fragen und Antworten gesammelt in einem gesonderten Artikel aufgreifen.

Machen Sie es *gut*! Ich wünsche Ihnen eine *begeisterte* Zeit.
Michael Kent