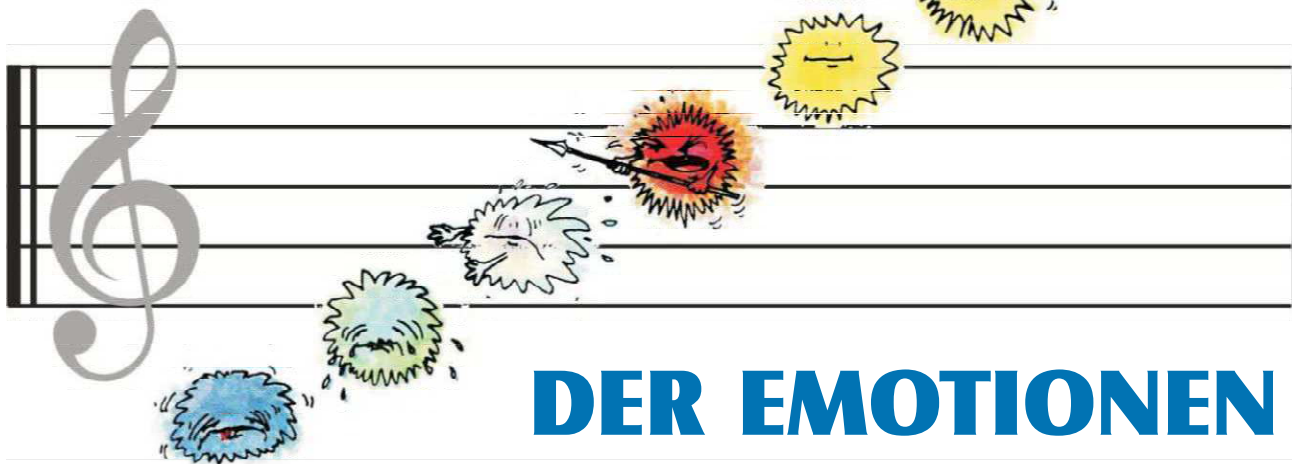


DIE TONLEITER



Dass es vielfältigste menschliche Emotionen gibt, ist sicherlich keine neue Entdeckung, dass diese Emotionen aber generell aufeinander folgen wie die Töne einer Tonleiter, sehr wohl! Auch, dass jeder Mensch eine chronische Position auf dieser Tonleiter einnimmt, ist neu – wie auch, dass mit dieser chronischen Position charakteristische Merkmale einhergehen, die eine treffsichere Vorhersage menschlichen Verhaltens ermöglichen. Erstmals können wir nun im Voraus wissen, wem wir guten Gewissens vertrauen dürfen – bzw. wer uns bei der erstbesten Gelegenheit hintergehen wird. Möchten Sie wissen, welcher Partner tatsächlich zu Ihnen passt bzw. wer Ihnen treu bleiben wird? Oder wer Ihnen wahrhafter Freund und wer Ihr heimlicher Saboteur ist? Oder wie Sie die Wellenlänge Ihrer Mitmenschen entdecken und auf derselben Wellenlänge mit Ihnen kommunizieren können, so dass Sie erstmals wahrhaftes Verstehen erzielen? Oder wie Sie mittelfristig die Begeisterung Ihrer Jugend wieder zurückerlangen können? Oder, oder, oder ...

Im Themenhefter „Was ist es nur?“ beschrieb ich die Grundzüge der von L. Ron Hubbard* entdeckten Wissenschaft namens Dianetik*. Da ich nicht davon ausgehen kann, dass jeder Leser diesen Themenhefter (oder die enthaltenen Depeschen 7-9/2005) gelesen hat, einleitend, worum es dabei geht – als elementare Grundlage für das Verständnis des Folgenden.

Eine der wichtigsten Entdeckungen der Dianetik ist, dass der Mensch alle Erlebnisse seines Daseins lückenlos aufzeichnet. Er tut dies 25 mal pro Sekunde in Form von sog. „Faksimiles*“. Jedes Faksimile enthält dabei sämtliche Wahrnehmungen: Bilder, Geräusche, Gerüche, Körperstellung, Muskelspannung, Temperaturempfindung usw., aber auch die Gedanken dazu, Meinungen,

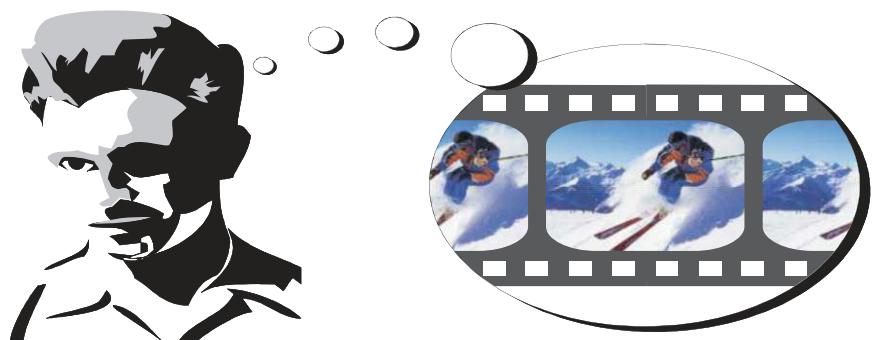
Ideen, Querverweise, Assoziationen, die Bedeutung des Ganzen und die Bedeutung gesprochener Worte. 25 solche Faksimiles pro Sekunde, 60 mal pro Minute: Alle Faksimiles hintereinander ergibt das, was in der Dianetik die „Zeitspur“ genannt wird.

Manche Momente der Zeitspur kann sich der Mensch leicht zurückrufen (erinnern oder mental

***L. Ron Hubbard** (1911-1986): Amerikanischer Schriftsteller, Forscher, Ingenieur, Philosoph, Pädagoge und Künstler, der im Jahr 1950 das bis heute mit über 20 Millionen Exemplaren meistverkaufte populärwissenschaftliche Selbsthilfebuch geschrieben hat: „Dianetik – der Leitfaden für den menschlichen Verstand“. Hubbard hält zwei im Guinness-Buch verzeichnete Rekorde: 1. für die meisten veröffentlichten Werke (1084) und 2. für die meisten Übersetzungen seiner Werke (in 71 Sprachen).

***Dianetik**: Eine von Hubbard 1950 entwickelte, wissenschaftlich aufgebaute, spirituelle Lehre über den menschlichen Verstand, die Verfahrensweisen umfasst, die dem Anwender dabei helfen können, unerwünschte Empfindungen, Emotionen, unvernünftige Ängste und psychosomatische Beschwerden zu lindern [von gr. dia.: durch, und gr. n(o)us: Geist, Verstand, Denken]. Aus der Weiterentwicklung der Dianetik entstand die spirituelle Philosophie Scientology.

***Faksimile**: Abbildung auf mentaler Ebene; mit einem Original übereinstimmende geistige Aufzeichnung; ein abgespeichertes Bild im menschlichen Verstand; ein Einzelbild, das sämtliche Wahrnehmungseindrücke enthält wie Geruch, Bewegung, Temperatur, Gelenkstellung usw. (lat. „fac simile“: „mach’ ähnlich!“ zu facere: tun, machen). Alle Faksimiles in chronologischer Abfolge hintereinander ergeben die sog. „Zeitspur“.



wieder erleben). Man sagt zu ihm: „Denke an eine Katze“ und derjenige sieht vor seinem geistigen Auge das Bild einer Katze. Möglicherweise sieht er es dreidimensional, kann sich sogar Gerüche aus der Situation zurückrufen, Geräusche, Tastempfindungen, seine Emotion usw.

Andere Momente der Zeitspur hingegen können weniger leicht zurückgerufen werden. Vor allem solche, die in irgendeiner Weise mit Bewusstlosigkeit, körperlichem Schmerz und schmerzlicher Emotion in Zusammenhang stehen.

Beispiel: Der kleine Peter wird beim Radeln von einem Auto angefahren. Es ist bewusstlos und liegt mit blutendem Kopf auf der Straße. Der Autofahrer steigt aus, Passanten reden, Polizei und Rettungswagen werden gerufen.

Hubbard entdeckte nun in diesem Zusammenhang, dass der Mensch *auch solche* Geschehnisse lückenlos aufzeichnet, in denen augenscheinlich Bewusstlosigkeit vorherrscht. Eine solche Aufzeichnung unterhalb der bewussten Ebene nannte er „**Engramm**“*. Der Betreffende kann sich später nicht mehr daran erinnern, was die Passanten gesprochen haben, während er als Kind auf der Straße lag, dennoch hat die Dianetik bewiesen, dass diese Aufzeichnungen vorhanden sind und vollständig abgerufen (d.h. im Geiste wiedererlebt) werden können.

Den zuerst beschriebenen Teil der Zeitspur, der oberhalb unserer Bewusstseinssebene liegt und unserer Erinnerung und analysierenden Auswertung zur Verfügung steht, nannte Hubbard den „**analytischen Verstand**“. Den zweiten Teil, der Momente von Schock, Verletzung, Schmerz, Verstimmung, Bewusstlosigkeit, schmerzlicher Emotion oder Vergleichbarem enthält, den „**reaktiven Verstand**“* (s. Abbildung).

„Reaktiv“ deshalb, weil dieser Verstand auf Reiz-Reaktionsbasis funktioniert. Seine Inhalte (Engramme) können jederzeit durch äußere Reize wachgerufen (stimuliert) werden, auf den Betreffenden rückwirken und – ähnlich einem hypnotischen Befehl – unbewusst seine Gedanken, Worte, Emotionen und Handlungen beeinflussen bzw. für unerklärliche psychosomatische* Schmerzen sorgen.

So führt Hubbard für die Wirkungsweise des reaktiven Verstandes in seinem umfassenden Werk zum Thema „Dianetik, der Leitfaden für den menschlichen Verstand“ das Beispiel eines Show-Hypnotiseurs an. Dieser bittet einen Zuschauer auf die Bühne und gibt ihm den folgenden hypnotischen Befehl ein: „Jedes Mal, wenn ich meine Krawatte berühre, wirst Du Dein Jackett ausziehen; wenn ich meine Krawatte loslasse, wirst Du Dein Jackett wieder anziehen. Wenn ich mit dem Finger schnippe, wirst Du wach sein und vergessen ha-

ben, dass ich Dich hypnotisiert habe.“ Der Hypnotiseur schnippt mit dem Finger, der Kandidat meint: „Können wir beginnen?“ (er weiß nicht, dass er bereits hypnotisiert wurde). Der Hypnotiseur berührt seine Krawatte – der Kandidat zieht sein Jackett aus, befolgt also den eingepflanzten Befehl wortwörtlich. Da der Kandidat den eigentlichen Grund nicht weiß, warum er sein Jackett auszieht, *erfindet* er einen: „Ganz schön warm hier!“. Der Hypnotiseur lässt seine Krawatte los, der Kandidat zieht sein Jackett wieder an und meint: „Doch nicht so warm!“ So könnte das ewig weitergehen. So lange der Kandidat nicht weiß, *dass* er einen bzw. *welchen* hypnotischen Befehl er eingebaut bekommen hat, wird er dem Befehl unbewusst Folge leisten. Ganz genau so (wie ein hypnotischer Befehl) können sich auch Engramme, in denen Aussagesätze enthalten sind, auf einen Menschen auswirken.

Damit zurück zum vorigen Beispiel: Während der verletzte Peter auf der Straße liegt, sagt ein Passant: „Nicht bewegen. Er darf sich nicht bewegen, er muss genau hier liegen bleiben!“ (Er sagt dies deshalb, weil er befürchtet, ein Halswirbel des Jungen könnte verletzt worden sein und eine falsche Bewegung könne zu einem Bruch desselben und somit zu einer späteren Lähmung führen.) Nun stellen Sie sich vor, was passiert, wenn der Junge diese Worte tatsächlich wie einen hypnotischen Befehl befolgt.



Entweder leidet er dann später am „chronischen Müdigkeitssyndrom“ („er muss hier liegen bleiben“) oder, im schlimmsten Fall, an einer *medizinisch unerklärlichen* Art von Lähmung („er darf sich nicht bewegen“). Eben auf diese Weise wirken Engramme im reaktiven Verstand, wenn sie zu späterer Zeit durch äußere Reize wachgerufen werden. Der reaktive Verstand wertet dabei nicht aus, sondern reagiert nach dem Prinzip der heißen Herdplatte, d.h. seine Aufgabe besteht darin, den Organismus vor potentiell gefährlichen Situationen zu schützen. Wenn der Organismus erneut in eine Situation gerät, die der ursprünglichen Gefahrensituation ähnelt, zwingt er dem Menschen seine Befehle auf oder lässt ihn den ursprünglichen Schmerz wieder spüren.

Dieses Prinzip wurde in der Dianetik während der letzten 60 Jahre in Tausenden Fällen bestätigt. Sämtliche unerklärlichen Verhaltensweisen, Zwänge, Emotionen, die nicht unter Ihrer Kontrolle stehen, sämtliche Worte, die Sie sagten, aber „nicht so meinten“ usw., ja auch unerklärliche Schmerzen ohne körperliche Ursache haben hierin ihre Ursache – und können mit Hilfe des dianetischen Verfahrens, dem sog. „Auditing“* zu Bewusstsein

***Engramm** (hier): eine geistige Aufzeichnung aller Wahrnehmungen während einer Zeit von Schmerz und (vollständiger oder teilweiser) „Bewusstlosigkeit“. Das Engramm muss per Definition Aufprall oder Verletzung beinhalten. Das Wort wurde ursprünglich aus der Biologie entlehnt, wo es für eine bleibende Aufzeichnung auf zellulärer Ebene steht (gr. Vorsilbe en: ein-/hinein- und griech. grammein: schreiben, wörtlich eigentl.: Inschrift). Engramme werden im reaktiven Verstand gespeichert.

***Reaktiver Verstand:** Teil des Verstandes, der nicht unter willentlicher Kontrolle der Person steht und Macht/Befehlsgewalt über Ihr Bewusstsein, Ihre Ziele, Ihre Gedanken, Ihren Körper und Ihre Handlungen ausübt.

***Auditing:** Die Anwendung des Dianetik-Verfahrens durch einen sog. ***Auditor** (von lat. audire: zuhören).

***psychosomatisch:** psychische Ursache, die eine Auswirkung auf den Körper hat (zu griech. psyche: Geist und gr. soma. Körper).

**Dianetik wird nicht zur Heilung von Krankheiten angewendet. Der Dianetiker verweist denjenigen, der eine Krankheit behandeln haben möchte, zuerst zu einem Heilkundigen.

Schmutzige Wäsche



Schon bevor L. Ron Hubbard seine wissenschaftlichen Durchbrüche erzielte, waren kommunistische und amerikanische Geheimdienste auf der Suche nach vergleichbaren Techniken – allerdings unter umgekehrten Vorzeichen: Sie wollten Methoden finden, um Menschen mit Hilfe von Schmerz und Drogen künstliche Befehle einzupflanzen, die derjenige dann wie ein Roboter ausführen müsste (dressierte Killer). Hubbard traf bei seinen Forschungen zufällig auf genau solche unfreiwilligen Versuchskaninchen und deckte damit eines der am besten gehüteten Geheimnisse der Geheimdienste und kooperierender psychiatrischer Kreise auf. Als die Dienste mitbekamen, woran Hubbard forschte, wollten sie ihn

bzw. seine Entdeckungen „einsacken“. Hubbards Antwort darauf war die zeitnahe Veröffentlichung seines Wissens im Mai 1950 als allgemeinverständliches Buch „Dianetik – der Leitfaden für den menschlichen Verstand“ (das innerhalb von nur sechs Wochen geschrieben wurde). Von diesem Moment an arbeitete das Geheimdienst-Psychiatrie-Kartell an der Diskreditierung Hubbards. Kurz darauf begannen auch die berüchtigten Experimente zur Verstandeskontrolle der CIA, wie MK ULTRA, mit Tausenden von illegalen Menschenversuchen! Das sollte Ihnen einen Hinweis geben auf das WER und WARUM der Diskreditierung von Hubbard und seinen Entdeckungen.

geführt und somit in Ordnung gebracht werden. Wie geht man dabei vor? Und was hat dies mit unserem heutigen Thema, der Tonleiter der Emotionen, zu tun?

Sagen wir, Peter ist heute erwachsen und leidet an seltsamen Lähmungserscheinungen, für die kein Arzt eine Erklärung hat – eben weil sie psychosomatischer Natur sind**. Sagen wir weiter, Peter befindet sich aktuell in einer dianetischen Auditing-Sitzung. Der Auditor* fordert Peter darin auf: „Gehe zurück zu einem Geschehnis, das Schmerz und Bewusstlosigkeit enthält“ (wie die Sache in der Realität funktioniert, können Sie der DVD: „Wie

man die Dianetik verwendet“ entnehmen). Peter versucht, diese Anweisung auszuführen, sieht aber anfangs noch kein Geschehnis, sondern spürt nur einen dumpfen Schmerz im Bereich des Kopfes. Der Auditor wird nun weitere Fragen stellen, die Peter helfen, weitere Bestandteile des Geschehens zu entdecken. Er lässt Peter dieselben beschreiben und fragt unterschiedliche Wahrnehmungseindrücke ab („was siehst du? Was hörst du?“ usw.). Wenn beim erstmaligen Kontaktieren des Geschehnisses keine weiteren Informationen mehr auftauchen, schickt der Auditor Peter gedanklich wieder zurück zum Anfang des Geschehnisses

Keine Depeschenserie erregte mehr positives Interesse als „Was ist es nur?“ Sie fragte u.a.: „Wenn ein Mensch etwas sagte, das er eigentlich nicht sagen wollte, wer hat es dann gesagt? Hat der Mensch etwa einen unbekanntem Steuermann in seinem Inneren?“, um sodann anhand einer laienverständlichen Einführung in das Fachgebiet der Dianetik zu erklären, woher unsere unerklärlichen Emotionen, Gedanken, Worte, Handlungen, Unterlassungen, unsere unerklärlichen Ängste und psychosomatischen Schmerzen kommen.

Den Themenhefter (60 Seiten, A4) gibt es im vergünstigten Paket mit der Doppel-DVD: „Wie man die Dianetik verwendet“. In vier Stunden werden hier die wesentlichen Inhalte des Dianetik-Buches professionell, leicht verständlich und anschaulich auf Film dargeboten.



und lässt es ihn abermals kontaktieren. Dabei werden Peter zusätzliche Informationen zu Bewusstsein kommen. So kann es sich im Verlauf der Sitzung ergeben, dass Peter fünf-, sechs- oder zehnmal durch ein Geschehnis hindurchgeht (es gedanklich wieder erlebt), bis ihm alles bewusst wird, was damals geschehen ist.

Nehmen wir an, die Sache läuft reibungslos bis zu einem Punkt, an dem Peter sich urplötzlich nicht mehr weiterbewegt. Er hört auf zu erzählen. Der Auditor fragt: „Was geschieht?“ und Peter antwortet: „Ich habe das Gefühl, ich sollte mich nicht mehr bewegen!“ Da der Auditor weiß, was dies zu bedeuten hat (ein Befehl aus einem Engramm wurde aktiviert), hilft er Peter mit einer gezielten Frage, die Quelle dieses Satzes zu erkennen. Am Ende entdeckt Peter, woher dieser Satz kommt, wer ihn gesagt hat und plötzlich sprudelt alles aus ihm heraus. Er erkennt die komplette Situation – und auch alle späteren Situationen, wo das Engramm im Leben aktiviert wurde und für Schmerzen oder für Lähmungserscheinungen gesorgt hat – und ist alsdann logischerweise vollkommen begeistert. Im selben Moment, wo er die Ursache erkennt, hat das Engramm keine Befehlsgewalt mehr über ihn (vergleichbar dem Hypnotisierten,

dem man den Krawattenbefehl verraten hat). Alle Auswirkungen, rätselhaften Verhaltensweisen, engrammatisch bedingten Schmerzen und Lähmungerscheinungen verschwinden. Peter ist enthusiastisch, er hat ein Stück mehr von sich selbst bzw. Wissen über sich sowie neue Selbstbestimmung zurückerlangt. Die Dianetiksession wird an dieser Stelle beendet. Soweit in groben Zügen die Grundlagen der dianetischen Therapie.

Nachdem L. Ron Hubbard Hunderte Menschen auditiert hatte, fiel ihm eine Eigentümlichkeit auf: Wenn ein Auditierter ein Geschehnis wiedererzählte, änderte sich von Mal zu Mal seine Emotion dabei. Auch im obigen Beispiel von Peter war das so:

Das erste Mal, als Peter seinen damaligen Unfall in der Auditing-session kontaktierte, befand er sich in vollkommener *Apathie**. Bereits vor der Sitzung mag er diese Apathie verbal zum Ausdruck gebracht haben, indem er im Brustton der Überzeugung von sich gab: „Ach, das bringt doch nichts. Das hat doch alles keinen Sinn. Mir kann eh nichts helfen. Ich habe alles schon versucht!“ Das ist eine vollkommen übliche Reaktion, wenn man ein schweres Engramm gedanklich kontaktiert. Alles ist fast tot, fühlt sich

tot an, sinnlos, chancenlos etc. Die einzige Wahrnehmung, die man dann beim ersten Kontakt aus dem Engramm erhält, ist vielleicht ein dumpfer Schmerz.

Als Peter aufgefordert wurde, das Geschehen ein weiteres Mal zu kontaktieren (wiederzuerzählen), befand er sich nicht mehr im Zustand der Apathie, sondern sprach *traurig* und *vergrämt*: „Alles ist so schrecklich, ich kann mich nicht bewegen *schnief*, es tut mir leid, dass ich nicht besser aufgepasst habe, hätte ich doch auf meine Mutter gehört“.

Beim dritten Durchgang ist die Traurigkeit verschwunden. Nun hat Peter *Angst*. Er erzählt: „Ich weiß nicht, was passiert. Was passiert mit mir? Oh, werde ich überfahren? Was tun die mit mir? Wer ist das? Was passiert als nächstes?“, während er einen gehetzten Eindruck macht.

Kaum hat Peter wieder alles erzählt und der Auditor* fordert ihn auf, ein viertes Mal zum Beginn des Geschehens zu gehen und alle neu auftauchenden Wahrnehmungseindrücke zu erzählen, braust Peter *wütend* auf: „Kann dieser verfluchte Autofahrer nicht aufpassen, was biegt der Idiot auch so schnell ab, hat der keine Augen im Kopf *auaaaa! (spürt die Schmerzen wieder)“.

Der neue Themenhefter FREIHEIT

98 Seiten, A4, Farbcover: € 9,90

Die Überlebensregeln für Aufklärer

Acht Regeln, deren Einhaltung dafür sorgt, dass Aufklärung Spaß macht und funktioniert.

Falsche Kritik und Beschuldigung

10 treffsichere Merkmale, mit denen man echte, gut gemeinte Kritik von bössartiger, falscher Kritik unterscheiden kann.

Der X-Faktor (1)

Lernen Sie den unbekanntesten Faktor kennen, der Ihnen täglich 100, 200 Mal oder öfter, ein wenig, viel oder alle Lebensfreude stiehlt.

In einem freien Land

Sechs Wissensbereiche für ein nachhaltig freies Leben und ein nachhaltig freies Land.

Der Goldesel des Establishments

Wie Leichtgläubigkeit in der Bevölkerung erzeugt wird, von wem und warum!

Unterwanderung erkennen

Über Maulwürfe und Agenten, über den Informationskrieg, über die vier Arten von Journalismus, wie man verborgene Absichten erkennt und weiß, wem man vertrauen kann!

Desinformation

Wie man Falschinformation erkennt, wie man ihr abhilft und nicht zu ihrem Opfer wird.



***Apathie**: Teilnahmslosigkeit, Zustand völliger Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen und Umwelt (zu griech. Vorsilbe a-: nicht und pathos: Leiden bzw. Leidenschaft, wörtlich also: der Zustand, in dem man nicht [mehr] leidet bzw. keine Leidenschaft mehr aufweist).

***Antagonismus**: Widerstreit, Gegnerschaft (zu griech. Vorsilbe anti-: gegen und gr. agein: führen bzw. agere: handeln, tun).

***konservativ**: am Hergebrachten festhaltend, vorsichtig, zurückhaltend, bedacht (lat. conservare: erhalten, bewahren).

***Emotional Tone-Scale**: das englische Wort "tone" bedeutet sowohl Ton (Musik), Farbton als auch Stimmung, "scale" bedeutet Tonleiter, Skala bzw. eine generelle Einteilung in verschiedene Stufen oder Grade. Eine "emotional tone-scale" wäre also eine abgestufte Skala der emotionalen Töne. In offiziellen Hubbard-Übersetzungen findet man ausschließlich die deutsche Wortschöpfung: „Tonskala“.

***Auditor**: Praktizierender der Dianetik (von lat. audire: zuhören).

Der Zorn legt sich bald, Peter empfindet beim fünften Durchgang Feindseligkeit, nur um dann beim sechsten Durchgang *gelangweilt* hinsichtlich der Sache zu erscheinen. Beim siebten Durchgang verhält sich Peter sehr gefasst, *konservativ** und erzählt das Geschehen in nüchterner Sachverwaltermanier. Als nächstes tritt der oben bereits erwähnte Stillstand auf: „Ich darf mich nicht bewegen“. Nachdem Peter erkannt hat, woher dieser Befehl ursprünglich kommt (die Aussage eines Passanten), ist er plötzlich richtig *interessiert*, spricht schnell, ist alsdann *freudig* über all das Erkannte und strotzt am Ende der Sitzung regelrecht vor *Begeisterung*.

Eben diese gleich bleibende Abfolge der Emotionen entdeckte L. Ron Hubbard, ganz egal, wen auch immer er auditierte. Jeder Mensch schien auf ähnliche Weise zu reagieren: Apathie – Traurigkeit (Gram) – Furcht (Angst) – Wut (Zorn) – Antagonismus (Gegnerschaft) – Langeweile – Konservatismus – Interesse – Freude – Begeisterung, wobei Hubbard für die Hauptbereiche dieser Skala zuerst einfache Nummern vergab: 0 für körperlichen Tod bzw. direkt darüber für tiefe Apathie, 1 für Furcht, 2 für Antagonismus, 3 für Konservatismus und 4 für Begeisterung und die Skala anschließend immer weiter präzierte und verfeinerte.

Natürlich nahm ein Auditierter auch mal zwei, drei Stufen auf einmal, denn im Leben funktioniert nichts nach Schema-F. Es kam auch vor, dass ein Auditierter ein Geschehnis mehrmals voller Traurigkeit erzählte, um dann innerhalb von Sekunden auf Begeisterung hochzuschießen. Dennoch blieb die grundlegende Entdeckung bestätigt: Emotionen folgen einander wie die Stufen einer Tonleiter, weshalb Hubbard bald von der „Emotional Tone-Scale“* sprach, also von der *Ton-*

leiter der Emotionen, die alsdann nicht nur im Rahmen von Auditing-Sitzungen zu beobachten war, sondern überall im Leben.

DIE TONLEITER DER EMOTIONEN IM LEBEN

Kaum war die Tonleiter der Emotionen einmal entdeckt, war es unvermeidbar, sie *überall* wiederzuentdecken. Auch Sie werden dieser besonderen Tonleiter nun unausweichlich begegnen – einfach deshalb, weil Sie nun wissen, dass es Sie gibt.

So dürften Sie bald die Mama mit ihrem Fünfjährigen im Supermarkt mit neuen Augen sehen. Das Kind sieht das Süßigkeitenregal und fragt vollkommen begeistert: „Mama, krieg' ich einen Lutscher?“ – „Nein!“ – „Warum nicht?“ (= Interesse) – „Du sollst nicht so viele Süßigkeiten essen!“ – „Menno! Du bist gemein! Ich will aber einen Lutscher!“ (Gegnerschaft) – „Du kriegst aber jetzt keinen, vielleicht ein anderem...“ – Kind (zornig): „Ich will jetzt einen Lutscher – kauf mir einen Lutscher!“ – Mutter: „Bist Du wohl augenblicklich still!“ (drohende Gebärde) – heulend: „Nie kaufst Du mir etwas!“ – „Wenn Du nicht augenblicklich ruhig bist, darfst Du eine Woche lang nicht fernsehen!“. Das Kind

trottet teilnahmslos (apathisch) neben der Mutter her.

Haben Sie die Tonleiter erkannt, auf der sich das Kind bewegte? Eine Stufe folgt dabei der nächsten, wie die Tasten einer Klaviatur. Die Mutter hingegen blieb durchgehend auf demselben emotionalen Ton (Gegnerschaft, Ablehnung, Drohung). Das ist normal. Kinder sind beweglicher auf dieser Tonleiter und decken einen wesentlich größeren emotionalen Umfang ab als Erwachsene, die emotional eher fixiert sind.

Wie jede Tonleiter lässt sich die Tonleiter der Emotionen natürlich nicht nur abwärts spielen, sondern auch aufwärts. Wobei sich die Bewegung nicht nur innerhalb von Minuten vollziehen kann, sondern auch innerhalb von Tagen oder gar Monaten.

Sagen wir, Sie sind Anti-Gentechnik-Aktivist und Ihr bester Freund, mit dem Sie bisher alle Aktivitäten durchgezogen haben, denkt ans Aufgeben: „Das hat alles keinen Sinn mehr; die da oben machen, was sie wollen; wir sind zu wenige; die Bevölkerung ist zu teilnahmslos; wir können doch nicht immer alles alleine machen!“. Sie möchten seine Apathie verstehen, stellen Fragen, lassen ihn erzählen, hören

Die Hauptstufen der emotionalen Tonleiter

4,0: Begeisterung

3,5: Freude

3,3: Interesse

3,0: Konservatismus*

2,5: Langeweile

2,0: Antagonismus*

1,9: Offene Feindseligkeit

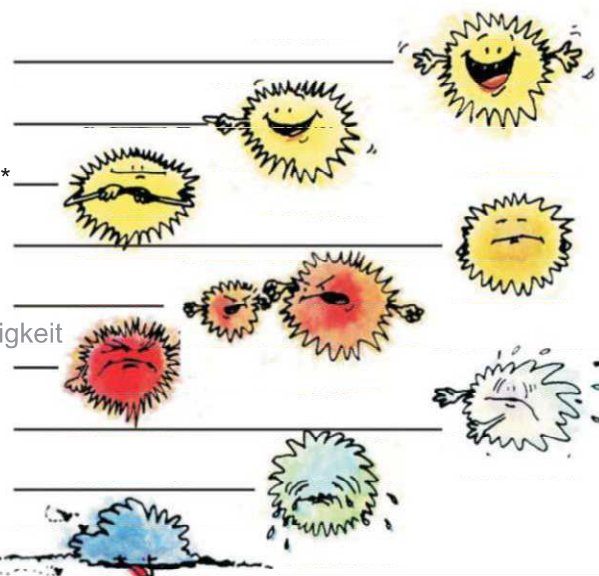
1,5: Wut/Zorn

1,0: Angst

0,5: Gram

0,05: Apathie

0,0: Tod



interessiert zu, und irgendwann bricht derjenige in erschütterndem Schluchzen aus. Sie – in Unkenntnis der emotionalen Tonleiter – denken, Sie hätten Schlimmes angestellt und mutmaßen, Sie hätten nicht so intensiv bohren dürfen. Die allermeisten Menschen schrecken hier zurück, trösten den anderen dann und wagen es beim nächsten Anlauf nicht mehr, so tief vorzustößen. Doch eben das wäre maximal falsch, denn es lässt denjenigen in seinem Kummer sitzen und

sorgt dafür, dass er wieder in Apathie zurückfällt. Wenn Sie die Tonleiter der Emotionen kennen, wissen Sie, dass Ihr Freund schlicht vom emotionalen Ton der Apathie auf Gram *nach oben* gekommen ist. Er hat sich *verbessert*, nicht verschlechtert.

Emotion ist dabei keine Frage der Intelligenz. Apathisches Gerede kann sich total vernünftig anhören, wohl begründet, durchdacht und stimmig. Doch begehen Sie nie den tödlichen Fehler, auf apa-

thische Worte zu hören. Sie nehmen zur Kenntnis, dass sich da jemand auf der Tonhöhe von Apathie befindet – fertig! Wenn Sie den Ratschlägen eines Apathikers folgen, landen Sie logischerweise selbst bald in Apathie.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Sagen wir, jemand will eine Lebensinsel gründen, organisiert ein Gründungstreffen und hat ein paar apathische Leute in der Runde. Der Gründer schwingt auf der Tonhöhe von Begeisterung, der Rest der Gruppe ist freudig interessiert (wie meistens bei Neugründungen) – soweit, so gut. Dann eröffnet der Lebensinselgründer eine allgemeine Frageunde. Die Apathischen melden sich zu Wort: „Du willst Deine Lebensinsel ja so aufbauen, dass Du der Chef von allem bist. Was passiert, wenn Du stirbst?“ (Die Lebensinselgründerin ist gerade mal 35). Der nächste Apathiker meldet sich: „Der Lebensgemeinschaft ‘Immergrün’ wurden kürzlich alle Konten gekündigt, die gibt es jetzt nicht mehr. Wie willst Du verhindern, dass Dir so etwas passiert?“ Sobald einer mal anfängt, stimmen die anderen Apathiker in den Todeschor mit ein – und die Lebensinsel ist gestorben, bevor sie geboren wurde! Wo die ganze Runde anfangs an die Erschaffung von Neuem, an Abenteuer, Aufregung und Spaß gedacht hatte, denken nun plötzlich alle an Tod, Bankrott und Versagen. Daher ist es lebenswichtig, die Tonleiter der Emotionen zu kennen.

Wenn Sie also jemandem aus einer akuten Apathie heraushelfen möchten, dann hören Sie gut zu, begleiten ihn dann durch seinen Gram und seine Traurigkeit hindurch und seien Sie sich bewusst, dass die nächste emotionale Reaktion, die Ihnen begegnen wird, Angst oder Frucht sein wird. Verständlich? Er war auf Apathie, dann kam er auf Gram, danach folgt Furcht, dann Wut.

Die Skala der emotionalen Töne (Hubbard)

(aus dem Heft „Die emotionelle Tonskala“, siehe Seite 13)



Ob man also mit einem Gespräch Schaden anrichtet oder Gutes bewirkt, zeigt sich an der *Bewegungsrichtung* auf der Emotionsleiter. Wenn jemand auf Gram landet, der vorher auf Furcht war, ist das eine Verschlechterung. Wenn aber jemand auf Gram gelangt, der zuvor auf Apathie war, repräsentiert dieselbe Emotionsstufe eine Verbesserung.

Eine Bewegung auf der Tonleiter kann sich auch über lange Zeiträume hinziehen. Das Leben eines Menschen selbst mag uns ein Beispiel für die Abwärtsrichtung geben: Der Mensch beginnt als Säugling auf glückseliger Gelassenheit, um am Ende seines Lebens den kurzen Schritt von Apathie zum Tod zu gehen.

Doch auch eine Aufwärtsbewegung kann sich über einen langen Zeitraum hinziehen. Nehmen wir an, ein Wettkampfschwimmer hat bei seinem letzten Kampf mit Schimpf und Schande versagt und denkt nun ans Aufgeben. Er war zuvor begeistert, doch das unerwartete Versagen, begleitet von höhnischen Zeitungsartikeln, hat ihn hinsichtlich des Schwimmens in tiefe Apathie gestoßen.

Ein neuer Trainer übernimmt die Aufgabe, ihn langfristig aufzubauen und versucht zuerst einmal, seine Moral durch ein motivierendes Gespräch zu steigern. Der Schwimmer erwidert (resigniert): „Das hat doch alles eh keinen Wert. Es ist zu spät. Die anderen sind viel jünger.“ Doch der erfahrene Trainer lässt nicht locker, hört gut zu – und erntet seitens des Schwimmers bald darauf die tiefe Traurigkeit über den letzten verlorenen Wettkampf.

Der Trainer lauscht und spricht dem Schwimmer anschließend weiter zu, motiviert ihn, trägt oder treibt ihn weiter zum Training, spornt ihn an – und irgendwann wird ihm Angst entgegen-

kommen. Der Schwimmer befürchtet vielleicht, zu alt zu sein, sich beim Training zu verletzen oder seine Gesundheit zu ruinieren, dem Ruf des Vereins zu schaden. Der erfahrene Trainer kennt so etwas schon, nimmt es nicht all zu ernst und treibt den Bur-schen einfach weiter an.

Raten Sie, was als nächstes geschehen wird. Nach einigen Wochen wird der Schwimmer richtig hasserfüllt, zornig, wütend. Er wird seinen Trainer alles heißen, ihn verwünschen, fluchen, nicht mehr zum Training kommen wollen, zornig in der Gegend herumbrüllen. Und wieder misst der Trainer dem keine besondere Bedeutung zu. Er kennt das schon. Anstatt auf die Wutausbrüche einzugehen oder sich gar persönlich getroffen zu fühlen, trainiert er den Knaben einfach weiter.

Alsdann folgt die Zeitperiode des Antagonismus. An allem hat der Schwimmer etwas auszusetzen. Er stellt die Methoden des Trainers in Frage, will stundenlang diskutieren, hält jede Menge Widerworte parat (Feindseligkeit, Gegnerschaft). Wenn der Trainer nun auch diese Phase durchsteht, ohne sich ablenken zu lassen, hat er es fast geschafft.

Alsdann muss er nur noch die Phase der Monotonie und Langlewile durchstehen, um seinen Schützling an einem Punkt zu haben, wo er pünktlich und beharrlich zum Training erscheinen wird, nur um kurz darauf (zum ersten Mal seit langem) wieder schwaches Interesse am Sport, am nächsten Wettkampf und am Rest des Teams zu zeigen.

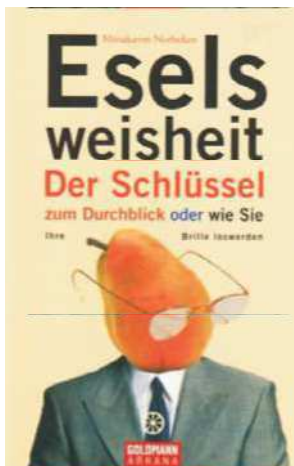
Der Trainer lässt nicht nach, fordert ihn weiter, und bald schon ist der Schwimmer in Topform, erscheint freudig zum Training, ist stark interessiert, integriert sich wieder ins Team und gewinnt schließlich mit Begeisterung den nächsten Kampf.

Man beachte dabei folgende Analogie: Wie jemand in Apathie, dem geholfen wird, als nächstes auf die (für viele unangenehme) Stufe von Gram und Trauer gelangt, so steigt der Furchtsame, dem wahrhaft geholfen wird, als nächstes auf die (für viele unangenehme) Stufe von Hass oder Zorn/Wut empor.

Hier haben wir also eine weitere Stelle, an der die meisten kneifen, denselben Fehler begehen und vor einem zornigen Menschen den Rückzug antreten und/oder auf Furcht hinab sinken. Dabei bräuchten sie nur das Gegenteil zu tun: Eine halbe Stufe höher als Wut liegt Antagonismus. Geben Sie also Kontra, seien Sie selbst aufgebracht (nicht auf ihn, auf irgendetwas anderes) – und sofort wird sich seine Wut verflüchtigen.

Dieses Beispiel vermittelt Ihnen sogleich eine weitere wichtige Information: Man kann Emotionen bewusst und willentlich annehmen/einnehmen! Bisher waren wir es gewohnt, Spielball unserer Emotionen zu sein; sie kamen über uns, wir konnten sie nicht steuern. Tatsächlich aber ist es möglich. Suchen Sie sich einfach aus, auf welchem emotionalen Ton sie schwingen möchten und schwingen Sie! :-). Ich spreche hier nicht davon schauzuspielen, sondern die entsprechende Emotion tatsächlich *einzunehmen*. Sie können Herr über Ihre Emotionen sein – das ist eine gute Nachricht! Nichts zwingt Sie, traurig zu sein, Sie können sich jetzt für eine andere Emotion entscheiden. Niemand zwingt Sie, ängstlich zu sein. Nehmen Sie einfach eine andere Emotion ein.

Wenn Sie das Buch von Dr. Mirsakarim Norbekov „Eselsweisheit“ aufmerksam studieren, werden Sie feststellen, dass dieser Mann auf 347 Seiten nichts anderes versucht, als Sie dazu zu überreden, wissentlich und willent-



↳ lich Ihr altes, chronisch fixiertes Emotionsniveau hinter sich zu lassen und statt dessen auf das Emotionsniveau von Begeisterung zu steigen – und dort zu bleiben. Das ist alles.

Sie können *jede* Emotion einnehmen, die Sie einnehmen möchten. Begeben Sie sich doch in eben diesem Moment einmal auf Langeweile. *Seien* Sie gelangweilt. Hat es funktioniert? Nun begeben Sie sich auf schwaches Interesse. *Seien* Sie einfach schwach interessiert an diesem Text. Und nun stark interessiert. Jetzt freuen Sie sich – worüber Sie auch immer wollen: über diese Depesche, darüber, dass Sie sich emotional frei bewegen können, egal. Und nun seien Sie begeistert. Erheben Sie sich und rufen Sie laut *Hurra!* Hüpfen Sie ihn die Luft, klatschen Sie in die Hände, lachen Sie über beiden Backen. Tun Sie dies so lange, bis Sie etwas finden, worüber Sie begeistert sein können. *Seien* Sie begeistert. Hat es funktioniert?

Dies kann unter Umständen keine einfache Übung sein, denn Menschen neigen im Laufe ihres Lebens immer mehr dazu, auf einer emotionalen Stufe fixiert zu bleiben, sie stecken sozusagen im Korsett ihrer chronischen Emotion. Das bringt uns direkt zum nächsten Kapitel:

DIE CHRONISCHE EMOTIONSSTUFE

Wie die Tonleiter der Emotionen auf akute Situationen zutrifft, so erkennen wir auch das Leben eines Menschen von der Wiege bis zu Bahre als einen emotionalen Verlauf, der dieser Tonleiter folgt.

Der Mensch beginnt sein Leben in den höchsten Tönen :-), ist als Kind meist recht begeistert bzw. begeisterungsfähig, um dann im Laufe seines Lebens abzusinken. Am Ende des Lebens befindet sich der Mensch sodann meist auf Gram, weint alten Zeiten hinterher, um irgendwann in Apathie abzugleiten und eine gewisse Zeit später zu sterben. Die jeweiligen Zeitspannen sind hierbei natürlich höchst variabel.

Der Verlauf der Tonleiter an sich wird aber immer eingehalten. Das trifft sogar auf einen Menschen zu, der einen Unfall erleidet und dann innerhalb von Sekunden auf der Skala ganz nach unten rutscht. Die Abfolge bleibt dieselbe. In den Sekunden vor seinem Tod wird derjenige zuerst große Wut über das erlittene Unglück erleben – sagen wir, wenn

er beispielsweise auf der zu dünnen Eisdecke eines Sees einbricht – sofort danach wird ihn panische Angst überkommen. Sobald er merkt, dass er keine Chance mehr hat, wird er tief traurig, um sich eine Minute später dem eisigen Tode hinzugeben.

Gleichzeitig ist festzustellen, dass sich ein Mensch in den ersten Lebensjahrzehnten meist flexibler auf der Tonleiter bewegen kann, um dann immer weiter emotional zu erstarren. Auch das ist natürlich variabel. So gibt es auch Ältere, die emotional noch sehr beweglich und teils sogar immens begeisterungsfähig sind.

Ein sehr junger Mensch dürfte sich etwa auf 4,0 befinden (es gibt auch emotionale Töne oberhalb von 4,0 wie Überschwang, Tatkraft, Spielgeist, heitere Gelassenheit des Seins, siehe Abbildung nächste Seite unten rechts), er bewegt sich schnell auf der Skala und reagiert angemessen. Bei einer schlechten Nachricht sackt er kurzzeitig ab, etwa auf 2,0 (Antagonismus), 1,5 (Wut) oder gar 1,0 (Angst), um sich aber schnell wieder zu fangen und sich auf seinem durchschnittlichen Niveau einzupendeln. Ebenso bewegt er sich häufiger einmal nach oben, beispielsweise, wenn er im Sport besonders erfolgreich und aktiv ist, um sich danach wieder auf 4,0 einzuschwingen. Diesen Durchschnittswert, auf den sich jemand immer wieder einschwingt, nennt man seine **chronische Emotionsstufe**.

Bisher kannten wir Emotion als etwas, das über uns kam, dem wir unterworfen waren. Doch es ist möglich, seine Emotion willentlich zu ändern – in dieser Sekunde. Probieren Sie es aus und nehmen Sie willentlich verschiedenste Emotionen ein, wie hier: Traurigkeit, Gegnerschaft, Freude.

