Der Herz-Kopf-Bauch-Prozess

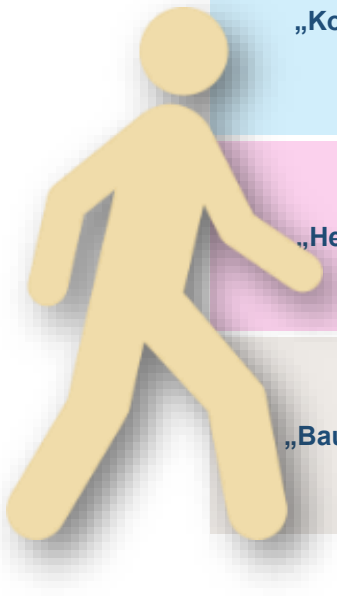
Gabriel Fritsch www.gfk-plus.net

Tiefe emotionale Prozesse gehören in die Hände einer Fachfrau oder eines Fachmanns. Die Fußmattenprozesse sind für Personen, die in der Lage sind, sich spielerisch den inneren Prozessen zuzuwenden und nicht für Personen, denen ihre innere Struktur keinen ausreichenden Halt mehr geben kann. Die Anwendung dieser Tools erfolgt auf Ihre eigene Entscheidung und eigenes Risiko.

Beim Herz-Kopf-Bauch Prozess geht es um einen praktischen Umschaltprozess, den man z.B. auf farbigen Fußmatten gut ausführen kann.

Nicht immer passen unsere Antriebe, Gedanken, Gefühle und Strategien gut mit unseren Zielen oder unserem Wohlbefinden zusammen. Wir sind vielleicht durchaus vital, sensibel und intelligent, doch am Ende verhalten wir uns oft anders – als Individuum und als Gesellschaft. Der Herz-Kopf-Bauch Prozess ist dazu da, unsere Steuerungsintelligenz im Leben auf eine einfache Weise zu erhöhen.

Wir gehen von 3 „Steuerungszentren“ im Menschen aus: Bauch, Kopf und Herz. Diese entwickeln sich im Menschen in genau dieser Reihenfolge: Zuerst steuert der Bauch unser Leben als Baby und Kleinkind, in der Kindheit entwickelt sich die Intelligenz und Unterscheidungsfähigkeit und mit einem tieferen und umfassenden Verständnis der Dinge greift immer mehr von unserer Herzintelligenz in die Lebensgestaltung mit ein. Natürlich geht es nicht um den physischen Bauch, das physische Herz oder das Gehirn mit seinen vielen Neuronen. Bauch, Kopf und Herz sind also nur aussagekräftige Namen für die drei Steuerungszenten.



Steuerungs-zentrum	Arbeitet mit	Herausforderung	Bedeutung
„Kopf“	**Verstand** Kognition, Ratio	**Die intelligente Kreatur** unterscheiden, differenzieren, kombinieren, bewerten, verstehen	Eine strategische Metaebene jenseits der Handlungsebene errichten.
„Herz“	**Emotionalität** Gefühle, Intuition, Ideale, Werte	**Der geistige Mensch** Spüren, sensitiv erfassen, in Beziehung gehen, agieren	Aus der Beziehung zu den Dingen ein Verständnis des Wesens der Dinge bekommen
„Bauch“	**Impulsivität** Vitalität, Antrieb, Lebendigkeit	**Die Kreatur** Energie aufbringen, die Aufmerksamkeit fokussieren, reagieren	Überleben, sich ausleben, sich lebensdienlich in der Welt verhalten

Je nachdem, wie wir unser Leben mit diesen drei Steuerungszentren organisieren, verstehen wir uns selbst, unseren Bezug zur Welt und die Welt selbst völlig unterschiedlich. Welches Steuerungszentrum dominiert in der aktuellen (Problem-)Situation? Das ist letztendlich eine Frage der Bewusstheitsentwicklung.

Der Prozess hängt außerdem eng mit den drei Stufen des Kulturstufenmodells von GFK-plus zusammen. Zusammen bilden Menschen nämlich entweder eine dominante (Bauch), eine funktionale (Kopf) oder eine fürsorgliche Kultur (Herz) in ihrem jeweiligen Lebenssystem aus, sei es die Partnerschaft, die Familie, das Team, das Unternehmen, die Stadt, das Land oder die Weltgemeinschaft als unsre große Schicksalsgemeinschaft. Welche Kulturstufe das System bestimmt, hängt davon ab, wie viel Bauch, Herz und Kopf steuernd im System aktiv ist und wie diese drei Steuerungszentren in den

Individuen zusammenwirken. Deshalb ist dieser Prozess sowohl für den einzelnen Menschen als auch für seine Lebensumgebung interessant.

Beim Menschen entwickelt sich zuerst der Bauch (vitale Steuerung), dann der Kopf (logische Steuerung) und am Ende das Herz (achtsame Steuerung). Zum Überleben liefert der Bauch mit Reaktionsmustern, Impulsivität, und Instinkten den Antrieb und Fokus. Der Kopf sucht nach abstrakten Regeln und Strategien. Das Herz kommt oft erst am Ende des Prozesses hinzu und wertet das Erlebnis aus, ohne dann noch viel Einfluss nehmen zu können. Anfangs war dies auf Grund fehlender Reife so, doch später hatte sich bereits das Zusammenspiel von Bauch und Kopf etabliert, bei der der Kopf jedoch hauptsächlich den Anwalt des Bauches spielte.

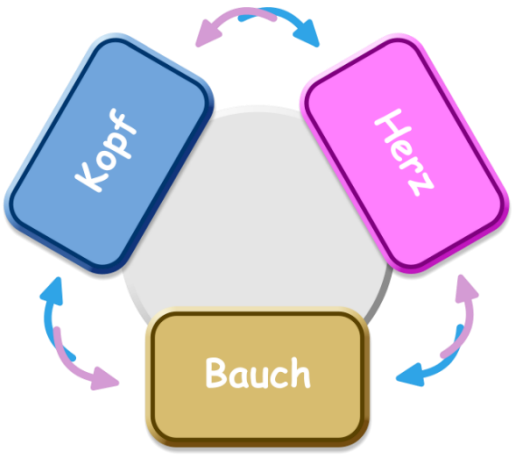
Damit stehen wir alle irgendwann im Leben vor der Aufgabe, die Qualität unserer Lebenssteuerung upzugraden und unser Herz und damit unsere Menschlichkeit zum Zentrum unserer Lebensentscheidungen zu machen. Denn leider spürt und versteht der Kopf die Triebe und emotionalen Impulse aus dem Bauch überhaupt nicht. Er kann eben nur denken und nicht fühlen (Steuerungszentrum „Kopf“ = Intellekt). Das macht den Bauch zum antreibenden Boss und der Kopf wird zu seinem geflissentlichen „Anwalt“, der aus sich selbst heraus gar keinen vitalen Antrieb zum Denken hat. Deshalb denken viele Menschen zwar laufend als Hintergrundprozess im Autopiloten-Modus, aber wenn es um konzentrierte Kopfarbeit geht, denken sie weder gerne noch besonders gut. Die Gründe zum Denken liefert erst einmal der Bauch, also das „Wollen“ und „Nicht-Wollen“ im Menschen. Da der Bauch mit dem Verhalten (Thema: Überleben, Sicherheit, Versorgung, Genuss) und der Kopf mit der Reflektion von Verhalten und mit abstrakten Konzepten beschäftigt ist, bearbeiten die Steuerungszentren komplett unterschiedliche Ebenen. Das Herz könnte diese Ebenen verbinden. Dazu müsste es jedoch die emotionalen Impulse des Bauches aufnehmen, bevor der Kopf darauf reagiert und getrieben zu denken beginnt. Wir müssen also die Reihung Bauch-Kopf-Herz in die Reihung Bauch-Herz-Kopf verändern. Das Herz versteht den Bauch und der Kopf kann durch das Herz intelligenter achtsamer und bedachter agieren. Echtes Verständnis braucht eben mehr als nur Verstand, da ist immer auch das Herz mit dabei.

Wie also drehen wir die Reihenfolge Bauch-Kopf-Herz um und bringen das Herz zwischen Bauch und Kopf? Ganz einfach: Wir legen 3 Matten für die 3 Steuerungszenten in einen Kreis und gehen erst in die eine Richtung (Bauch-Kopf-Herz) und dann in die andere Richtung (Bauch-Herz-Kopf). Dabei besprechen wir den Fall, um den es uns oder der Klient*in geht.

Am schnellsten sind die emotionalen Impulse des Bauches. Tiere müssen sich auf sie verlassen. Sie sind schneller als jeder Gedanke und jedes bewusste Fühlen. Mit diesen energetischen Impulsen stellt unser System auch die nötige Vitalität für wichtige Prozesse zur Verfügung. Da wir mehr als Tiere sind, haben wir noch 2 Steuerungszentren, die nicht so sehr auf Verhalten ausgerichtet sind. Das eröffnet uns zwei mögliche Wege: Beginnen wir jetzt zuerst getrieben zu denken, oder beginnen wir achtsam zu fühlen und denken anschließend auf der Basis unserer sensitiven Wahrnehmung?

Kopf
Reflektion
Abstraktion

unterscheiden,
differenzieren,
kombinieren
bewerten,
verstehen



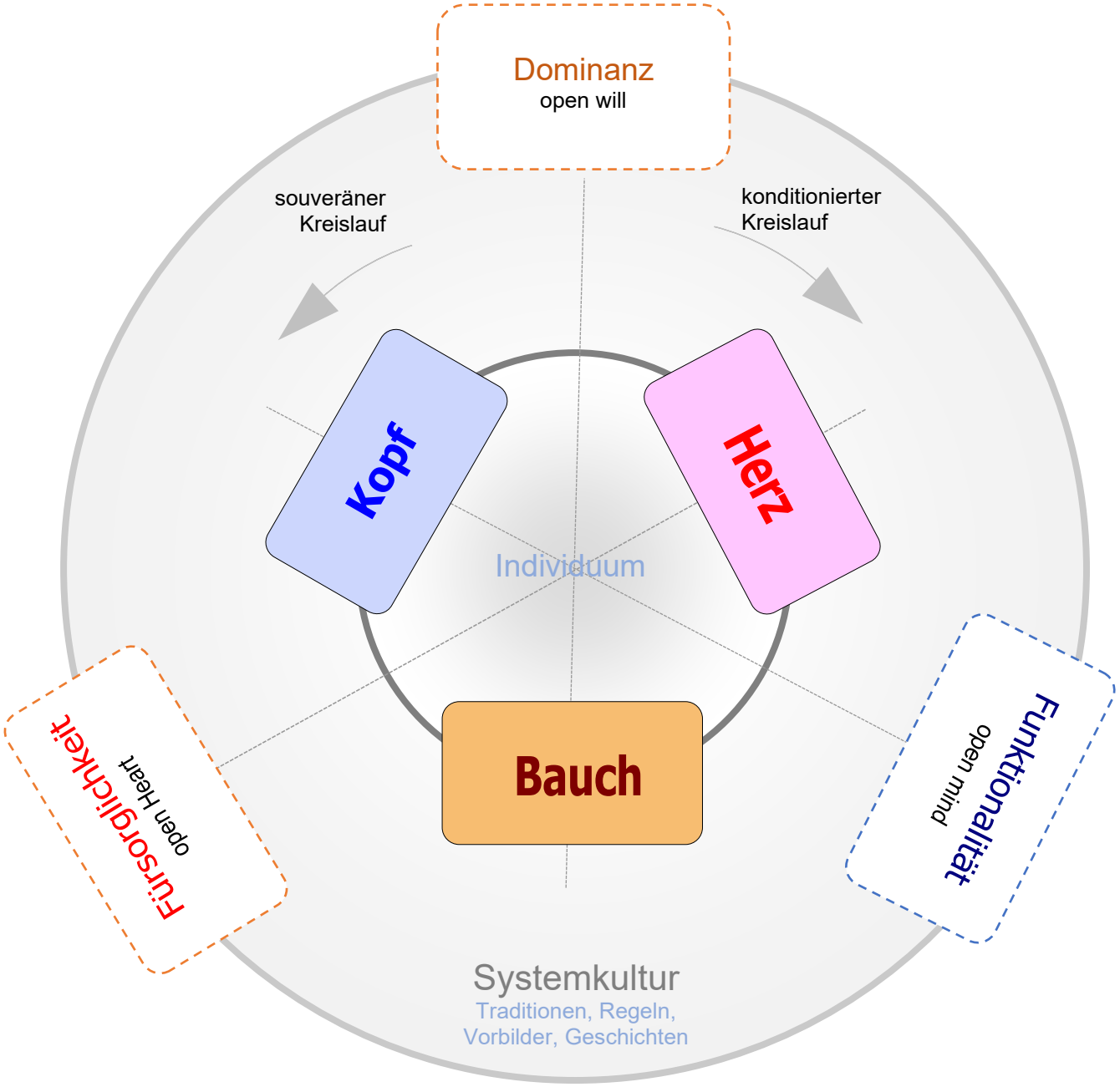
Herz
Beziehung
Erfüllung

angenehm - unangenehm
Schmerzflucht oder
Schmerzakzeptanz

Bauch
Verhalten
Befriedigung

Fülle - Mangel
Ruhe - Unruhe
Vor - Zurück

Das Individuum mit seinen drei Steuerungszentren Bauch, Kopf und Herz sollte immer als Teil eines sozialen Systems betrachtet werden. Die Qualität des sozialen Systems hängt von der Qualität der Individuen ab und umgekehrt.



Wir sind gewohnt, in linearen Ursache-Wirkungszusammenhängen zu denken. Ist das Gefühl eher die Ursache oder die Auswirkung? Nehmen wir z.B. an, wir kaufen uns einen Porsche. Führt das Glücksgefühl zum Porsche oder der Porsche zum Glücksgefühl? Anderes Beispiel: Führen die eigene liebevolle Offenheit und das Lebensglück zu einer guten Partnerschaft oder umgekehrt die gute Partnerschaft zur liebevollen Offenheit und zum Glück der beiden Personen?

Wenn du den Prozess von zwei Seiten beginnen könntest, in welchen Start hättest du mehr Vertrauen: Willst du die Partnerschaft durch ein logisches Konzept glücklich gelingen lassen oder willst du durch deine Sensitivität und Herzlichkeit Glück in das Miteinander bringen?

Weg 1: Bauch-Kopf-Herz

1. Ein emotionaler Impuls (Bauch) ….
2. bringt den Kopf dazu, Lösungen zu suchen, ohne dass dieser den emotionalen Impuls spüren, einschätzen oder verarbeiten könnte. Ein Alkoholiker z.B. organisiert sich klug seinen Alkohol und verbirgt klug seine Sucht. Doch die Sucht selbst ist nicht klug, sondern nur zwanghaft getrieben. Auch dass kann der Kopf wissen.
3. Das Resultat fühlt sich im Herzen angenehm oder unangenehm an.
4. Das verändert dann die emotionalen Impulse im Bauch.

Weg 2: Bauch-Herz-Kopf

1. Der emotionale Impuls (Bauch) hat …
2. … ein empfindsames bewusstes Erleben (Herz) zum Anlass, …
3. … das in seiner Bedeutung erkannt wird (Kopf), was dann zu bestimmten Strategien für die Zukunft führt.
4. Das führt zu einer veränderten emotionalen Impulsivität (Bauch).

Die gefährlichsten Herzkrankheiten sind immer noch Hass, Neid und Geiz.
Pearl S. Buck

Ein Herz hat nur, wer es für andere hat.
Christian Friedrich Hebbel

Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollten,
aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.
Joseph Joubert

Nicht die Atombombe ist das Problem unseres Jahrhunderts,
sondern das menschliche Herz.

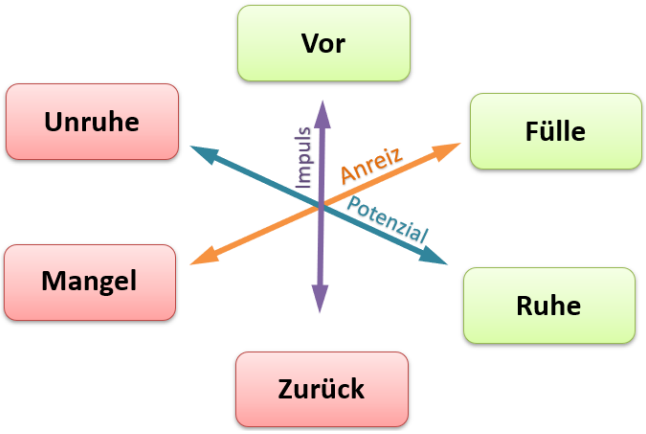
Albert Einstein

Die Abstimmung der drei Steuerungszentren

Um den Herz-Kopf-Bauch-Prozess zu beginnen, um einen Alltagskonflikt zu lösen, unterscheiden wir also zwischen dem Bauch-Erleben (Antrieb), dem Herz-Erleben (Emotionen, Gefühle) und dem Kopf-Erleben (Gedanken, Kognition). In unserer Theorie besteht kein besonders gutes Zusammenspiel zwischen diesen drei Steuerungszentren. Deshalb werden wir nachfolgend versuchen, diese Zentren mit Hilfe unseres Bewusstseins in eine bessere Abstimmung zu bringen.

Der Bauch und seine dualen Grundausrichtungen

Der Bauch kennt zwei mal zwei Basiszustände. Er weiß zwischen Mangel und Fülle zu unterscheiden und befindet sich dadurch entweder in Unruhe oder in Ruhe. Die aus der Unruhe folgende Dynamik hat eine Ausrichtung, sie weist entweder nach vorne oder zurück.



Vorwärts liegen die Erfüllungsbestrebungen (Inspiration), während die Vermeidungsbewegungen (Unzufriedenheit) ab einem gewissen Maß nur mehr dem Bedürfnis nach Sicherheit folgen (Flucht). Wir können eigentlich erst mal nicht von einem ausgeprägten Bedürfnis sprechen, sondern von einem Triebimpuls nach Sicherheit, der sich erst durch unser bewusstes Miterleben zu einem Bedürfnis erweitert.

Somit haben wir den Bereich der Existenzerhaltung markiert:

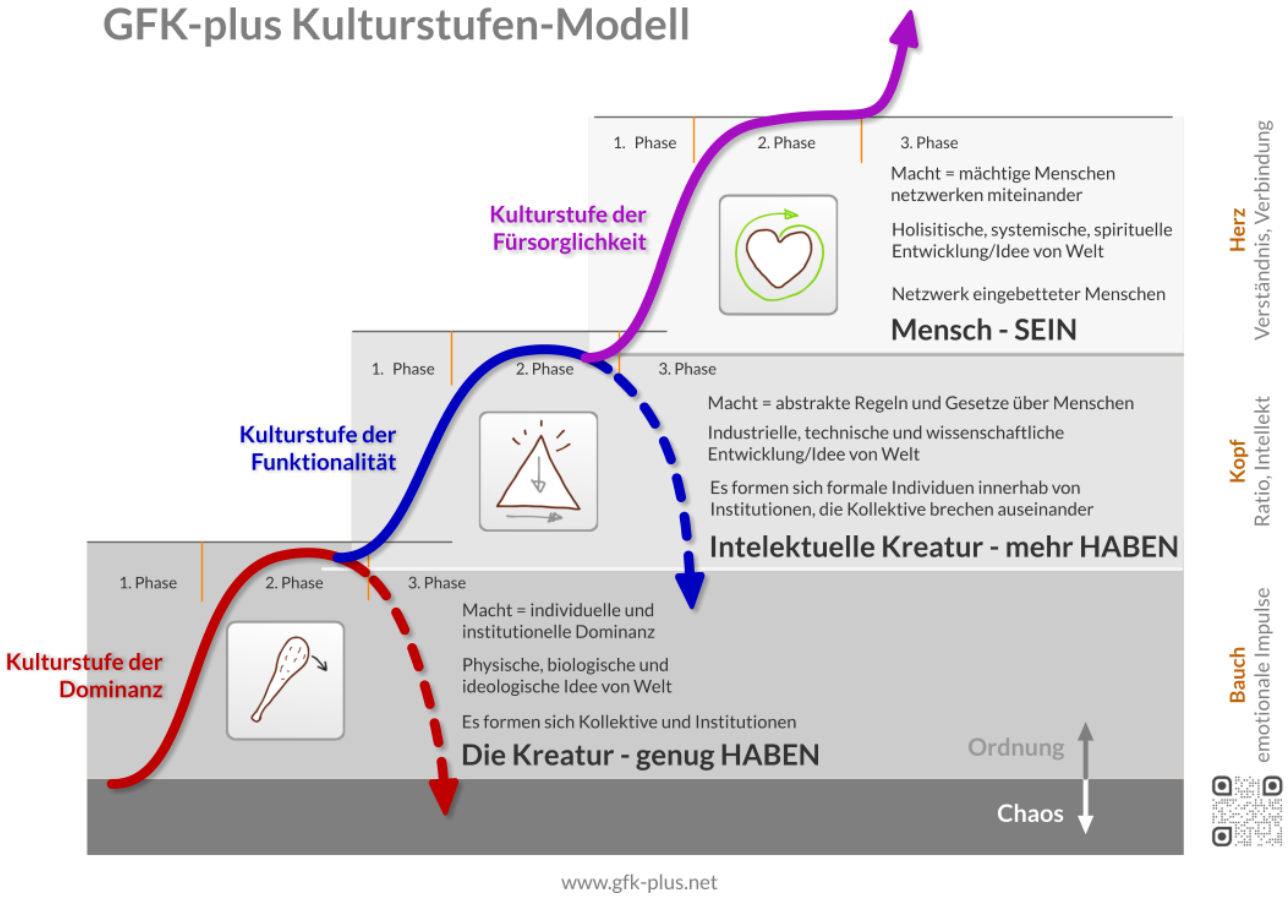
- Fressen, Sexualpartner*innen und Revier werden „einverleibt“.
- Bei Gefahr ziehen wir uns zurück.
- In einem Zwischenzustand sind wir unzufrieden
- Daneben brauchen wir bei all der Unruhe Beruhigung und Schlaf, um einen einigermaßen stabilen und balancierten Zustand zu erhalten.

Video: Die menschliche Kreatur https://youtu.be/cU3prxlgTds

Die aus dem Bauch kommende, natürlich vitale Anbindung zum Leben wird im Mutterleib ja sogar durch die Nabelschnur aufgezeigt. Der Nabel der Welt ist der vitale Mittelpunkt unserer Welt. Ich bezeichne diese Mitte auch als inneres Epizentrum, der Ort, an dem die energetische Anbindung an das Leben sich durch die innen entstehende Dynamik ausdrückt. Wie wir gesehen haben, besteht diese innere Dynamik aus zwei Komponenten, die den prinzipiellen Unterschied der menschlichen Befindlichkeit ausmachen: Ruhe und Unruhe. Wenn wir sagen, dass in der Ruhe die Kraft liegt, so liegt doch in der Unruhe viel Dynamik. So entstehen unterschiedliche Verbindungen mit unserem Umfeld. Wir können sogar die Menschen in ruhige und unruhige Typen unterteilen,

Genauso könnten wie von Resonanz und Dissonanz sprechen. Resonanz ist energetische Ruhe und Verbindung mit dem gleich schwingenden Umfeld. Aus dieser Ruhe kann in weiterer Folge und im Zusammenspiel mit Herz und Kopf ein kraftvoller Frieden entstehen. Dissonanz dagegen ist wie ein Aufruf, etwas zu Veränderndes zwischen uns und dem Umfeld, was gleichzeitig Unterschiedlichkeit und Trennung bedeutet. Durch Spiel, Jagd oder Flucht findet so (im Zusammenspiel mit den Steuerungszentren Kopf und Herz) Erkenntnis, Lernen und Wertschöpfung statt.

Neben dem, was im Bauch aktiv ist, zeichnen sich zwei Wege ab, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Es ist ein deutlicher Unterschied, ob die reaktive Impulsivität des Bauches zuerst den analytischen Kopf oder das aktive Herz bedient. Dann geht es entweder vom Kopf weiter in das Herz oder umgekehrt.



Das Kulturstufenmodell von GFK-plus

Das Kulturstufenmodell von GFK-plus zeigt den Zusammenhang von zwischenmenschlichen Kulturen mit den individuellen Steuerungszentren von Bauch, Kopf und Herz. Man erkennt eine Bewusstseinsentwicklung in einem System (Familie, Unternehmen, Organisation, Land, etc.) am besten daran, ob das System dominant, funktional oder fürsorglich organisiert ist. Auch in dieser Kulturevolution ordnet sich das Herz leider an der letzten Stelle an, wie wir das ja auch bei den Individuen schon gesehen hatten. Vielleicht haben wir die Frucht vom Baum des Erkenntnis doch zu früh gefuttert …

Der Weg vom Bauch in den Kopf

Sind die Anforderungen oder der Leistungsdruck von außen zu stark, kommt der Mensch in Eile und hat keine Zeit, ein mit der Außenwelt besser abgestimmtes Herz-Gefühl zu entwickeln. Diese Forderungen nach schnellen, hektischen Reaktionen kann auch verinnerlicht sein. Man ist dann nicht mehr von außen, sondern von innen her getrieben. Der Kopf übernimmt auf direktem Weg die emotionalen Impulse des Bauches und überlegt sich Verhaltenskonzepte und Strategien zur Lösung der Probleme und Anforderungen. Gerade wenn das in früher Kindheit und unter hoher Anspannung und Stress geschieht, sind die Verhaltenskonzepte in Fleisch und Blut übergegangen und bilden unterbewusste Antreiber. Bezeichnend dabei ist, dass die emotionalen Impulse und auch die daraus entstandenen Antreiber vom Kopf nie hinterfragt oder korrigiert werden. Der Kopf ist nicht der Commander, der er gerne wäre, sondern nur der Erfüllungsgehilfe und eventuell Kritiker des Bauches. Ohne ein Gefühl für sich selbst gibt es auch keine Basis für eine Bewusstwerdung über die Impulse, die einen bewegen und der Kopf hat kein Gespür, sondern nur Gedanken zu Verfügung. Hier müsste das Herz ins Spiel kommen.

Stattdessen erkennen wir im Kopf den Widerhall der Dualität des Bauches. Er beginnt damit selbst in dualen Vorstellungen zu denken. Freunde und Feinde bestimmen die gute oder böse Welt, voll von Unterordnung und Dominanz, von richtig und falsch, von müssen und nicht dürfen.

Geht es von hier aus dann weiter ins Herz, ist das Chaos komplett. Die zeitliche Ausrichtung von Gedanken in die Vergangenheit und Zukunft sowie die prinzipielle Selbstwidersprochenheit des Kopfes, angetrieben von der Dualität der Bauch-Impulse führt zu einer Zwiespältigkeit des Herzens. Enttäuschungen und Erfüllungen aus der Vergangenheit sowie

zukunftsbezogene Hoffnungen und Befürchtungen nehmen das Herz gefangen und entziehen ihm den Boden der lebendigen Präsenz. Damit ist die stabile innere Mitte als die feste Basis der inneren Balance verloren gegangen. Das Herz, das dem zweifelnden Kopf ein stabiler Anker sein sollte, hat selber den Boden verloren und treibt auf den Wellen der getriebenen Gedanken durch das Leben, hilflos den Winden des Schicksals ausgesetzt wie ein steuerloses Schiff.

Der bessere Weg: Bauch-Herz-Kopf

Wenn die emotionale Impulse des Bauches direkt vom Herzen aufgenommen werden, wird im Herzen aus der dualen Ausrichtung des Bauches eine lebendige Vielfalt. Dualität wandelt sich in Polarität. Warum ist das so bedeutungsvoll?

Sollten Tiere je Wurzeln gehabt haben, so ist diese Zeit schon lange vorbei. Sobald sich sich eine vitale Zellanhäufung von dem nährenden Mutterboden trennt, und so ein eigenständiges Lebewesen bildet, braucht es andere Mittel der Nahrungsaufnahme als Wurzeln und damit auch z.B. einen Bewegungsapparat und geeignete Sinne, um sich das Futter suchen zu können. Für den Beginn dieser Entwicklung mag die simple Logik des Steuerungszentrums „Bauch“ völlig ausreichen. Ruhe und Erregung steuern ein instinktives Vor und Zurück um einen Mangel in Fülle zu verwanden.

Je weiter jedoch das Bewusstsein in diesem Wesen heranreift, desto vielfältiger und feinsinniger wird die Differenzierung sein müssen. Der Bauch ist von Mangel und Fülle getrieben. Also brauchen wir ein weiteres Steuerungszentrum, das einen dualen Antriebsimpuls in eine farbenreiche Polarität übersetzen kann. Dadurch ergibt sich auch eine größere bewusste Nähe zum umgebenden Leben, weil Leben ja nie dual schwarz/weiß, sondern immer bunt und vielfältig ist.

Dem Menschen kann es nicht nur um eine Existenzsicherung gehen. Nicht nur die Befriedigung der Bedürfnisse, sondern auch die Erfüllung von Sinn wird möglich. Resonanzen und Dissonanzen sorgen für eine emotionale Erlebnisfähigkeit. Und doch fehlt, völlig absorbiert vom eigenen Erleben (gerade in der Resonanz) der Abstand zu den Dingen. Denn erst durch die Dissonanz wird die Zweiheit der Dinge offenbar. Und eben dieses Gespür für die Widersprüchlichkeit ist die Voraussetzung für den nächsten Entwicklungsschritt.

Vom Herz geht es in den Kopf. Jetzt erhält der Mensch die Fähigkeit zur fundamentalen Selbstwidersprochenheit, die er braucht, um abstrakte Prinzipien und Aspekte zu verstehen. Erst hier wird er ein forschendes Zeit-Raum-Wesen. Er begreift und erfasst Dinge nicht nur in ihrer Natur, sondern auch in ihren Möglichkeiten und Potenzialen. Wo früher nur Erde war, sieht er die Möglichkeit, Krüge und Tassen aus dieser Erde zu brennen. Die Wiese wird zum Acker. Werkzeuge entstehen vor dem geistigen Auge des neuen Menschen, der auf einmal den Beinahmen „sapiens“ zu tragen vermag. Und doch trägt er noch zu schwer an dem Titel. Weisheit ist ein großes Wort und es ist ein weiter Weg von einem durchtriebenen, listigen oder klugen Menschen, der immer nur sein eigenes Projekt ist, zu einem wirklich verständigem Menschen mit einem großen Herzen und einer fürsorglichen Verbindung zu seiner Umgebung. Nur wenn es wirklich zu einem stimmigen Dreiklang zwischen Herz, Kopf und Bauch kommt und eine echte Verbindung mit dem Leben außerhalb des eigenen Begierde-Bereichs entsteht, ist die Basis für Weisheit gegeben.

Ist der Mensch auf einem guten Weg?

Werte im Herz-Kopf-Bauch-Prozess

Wenn wir nur das Steuerungszentrum Bauch (die menschliche Kreatur) und den dominanten Kulturraum auf ethische Werte abklopfen, dann werden wir stattdessen nur unverhandelbare Lebensnotwendigkeiten, personenzentrierte Begierden, Fluchtreflexe und andressierte Antreiberkonzepte finden. Auch Ideologien bilden sich mit der Zeit und sorgen für ein kollektives Miteinander.

Was jedoch geschieht mit den Begierden, wenn wir in den zweiten und dritten Gang hochschalten. Gehen ein emotionaler Impuls vom Steuerungszentrum Bauch in das Steuerungszentrum Herz, dann wird sich die unbewusste Begierde zu einem bewussten Bedürfnis verwandeln. Das Bedürfnis ist fühlbar, wird somit bewusst und die Bewusstseinskräfte wirken in der Lösungssuche mit. Außerdem entsteht durch das Fühlen eine Basis für einen reflektiven Prozess, in dem auch allgemeine Werte eine Rolle spielen. Wir erleben uns als Personen, die von einem Bedürfnis innerlich und äußerlich bewegt werden. Wir können jetzt das Steuerungszentrum Kopf hinzuziehen und eine philosophische Ethik entwickeln, die unsere Erfüllungs- oder Fluchthandlungen rahmt, lenkt und erweitert und uns im

Selbstwerdungsprozess begleitet. Echte Individualisierung bedeutet, dass ich mir nicht nur meiner selbst bewusst bin, sondern auch meines Umfeldes, den Bedürfnissen der mich umgebenden Personen und dem Bedarf der Prozesse, in die wir alle involviert sind. Eine Ethik, die sich aus dem naiv-selbstverschlossenen Erfüllungsstreben ableiten würde, wäre überhaupt keine.

Ebenso klar ist, dass eine völlig andere Ethik auf uns wartet, wenn der emotionale Bauch-Impuls eine andere Richtung wählt und zuerst in das Steuerungszentrum Kopf geht. Die impulsiven Triebkräfte in den Begierden werden dort zu Ansprüchen oder Projektionen verarbeitet, die nach listigen selbstzentrierten Erfüllungen und im Anblick anderer Menschen auch nach den geeigneten Rechtfertigungen suchen. Die Begründungen werden jetzt immer die naive Bauch-Selbstzentriertheit in sich tragen und besonders den Personen logisch erscheinen, die sie aussprechen.

Die Begierden können im Steuerungszentrum Kopf nicht weiter ausreifen und treiben zwar Gedanken an, jedoch besteht keine ausreichende Grundlage zum tieferen Verständnis und zum Selbstgefühl. Damit wird es schwer, komplexere Interaktionssysteme gut zu steuern. Ein komplexeres System ist bereits jede Nahbeziehung oder auch ein Unternehmen, das leistungsoptimiert arbeiten soll. Im Zusammenspiel von Personen braucht es ein Gefühl für die anderen. Der Kopf ersetzt das Gefühl durch Regeln und Konzepte.

Will sich der Mensch über die Kreaturstufe hinausentwickeln, wird er Dominanzgebaren, Unterwerfungsgesten, Balzverhalten, Jagdtriebe, Revieransprüche und Beutebehauptung transzendieren müssen. Der Kopf formt daraus zwae scheinbare ethischen Werte wie Gerechtigkeit, Pflichterfüllung, Ausgleich, Respekt, etc. Diese Begriffe reichen dem Herzen jedoch nicht, um einem Gegenüber spürend gerecht zu werden und komplexere Interaktionen zu bewerkstelligen. Die Lösung aus dem Dilemma findet das Herz, jedoch nur, wenn es direkt an das Steuerungszentrum Bauch angeschlossen ist und nicht durch die Vernebelungsgedanken des Steuerungszentrums Kopf verwirrt zurückbleibt.

Statt Gerechtigkeit kann sucht das Herz Rechtschaffenheit, statt Respekt Achtsamkeit, statt Anerkennung Verbindung und statt Pflicht Bestimmung. Das ist eine ethische völlig andere Grundlage. Nicht tun, was der andere auch tut, sondern das tun, was man als stimmig erkannt hat. Das Richtige, das weniger durch ein philosophisches Konzept als vielmehr durch die innere Natur der Wesen bestimmt, die sich begegnen. Mir und meinem Gegenüber in der Interaktion gerecht zu werden ist eben keine Frage von Gerechtigkeit. Diese Frage nach Gerechtigkeit würde das Steuerungszentrum Kopf nur dann stellen, wenn es durch das selbstzentrierte Steuerungszentrum Bauch direkt bedient wird. Dann kommt es zu einer Differenzierung, bevor es über das Herz eine Verbindung geben konnte.

Der Entwickler der Gewaltfreien Kommunikation unterscheidet zwischen den drei Zuständen egocentric, selfless und selfful (egozentrisch, selbstlos, selbstseiend). Fehlt dem Kopf die Herzensstärke, erscheint der Mensch egozentrisch, fehlt dem Herzen die Kopf-Stärke, erscheint er in seiner Selbstlosigkeit abwesend. Verhandlungen werden dann unmöglich, weil der Verhandelnde sich selbst nicht sensibel differenzierend zuordnen kann. Im egoistischen Zustand gibt es, wenn es vom Kopf (Anspruchsdenken) in das Herz geht, den Impuls der Rechtfertigung, die vom Kopf aus unterstützt wird. Eine Rechtfertigung kann jedoch keine Balance in der Interaktion herstellen. Damit gibt es keine soziale Selbstorganisation und solche Systeme versuchen sich durch das Androhen von Strafen und durch eine Unmenge an Regeln, Verordnungen und Gesetzen „künstlich“ zu regulieren.

Der emotionale Impuls führt erst vom Bauch in den Kopf und dann erst zum Herzen. Der Kopf wird zum Anwalt des getriebenen und in seiner Umgebung konditionierten Bauches. Natürliche Hemmung und natürlicher Zwang werden durch soziale Hemmung und Zwang erweitert. Das Kind wird mehr oder weniger sinnvoll auf seine Umgebung konditioniert. Das kann wichtig sein, z.B. wenn das Kind seinem Bewegungsdrang folgen will und dabei z.B. auch vor befahrenen Straßen nicht halt machen möchte. Es kann weder Straße noch Verkehr verstehen (Kopf), sollte aber verlässlich abstoppen (Bauch). Ein öfter von den Bezugspersonen wuchtig diktiertes „Nein“ beginnt sich im Kind zu einer Eltern-Instanz auszuprägen. Es entstehen im unbewussten Steuerungszentrum Bauch Trigger für hemmende oder zwanghafte Impulse. Diese befinden sich auf der Verhaltensebene und sind deshalb auf der Kopf-Ebene auch nicht so leicht therapierbar. (Siehe Toolkarte T1.2 von GFK-plus, nach dem Verhaltenssteuerungsmodell von Julius Kuhn)

Im erwachsenen Menschen und in reiferen sozialen Systemen machen die alten, kindlichen Konditionierungen meist keinen Sinn mehr. Trotzdem bleiben sie erst einmal bestehen, obwohl die Person bereits klug genug wäre, um die Situationen mit Verstand und Inspiration achtsam zu lösen, anstatt sich den aus dem Eltern-Ich kommenden Triggern zu überlassen. Wie wird also aus dem reflexhaften „Ich muss …“ und „ich darf nicht …“ das achtsame „Ich möchte…“ und „Ich wähle….“?

Bleiben dem Steuerungszentrum Kopf noch genug Fähigkeiten zur Distanzierung, dann kann der Mensch auch über ein besseres Leben nachdenken, ja, er kann es sich auch wünschen. Aber er kann es nicht wollen, denn der Wille liegt im Steuerungszentrum Bauch (An-Trieb). So bleibt es gezwungenermaßen bei einer kraftlosen Sympathie für das scheinbar Unerreichbare und ein Anhaften an dem, was triebhaft angesteuert wird.

Damit hat der Mensch ein sehr hilflos impulsives Mindset, welches auch von der Umgebung stark beeinflusst wurde. Es besteht aus taktischen Verhaltensmustern, die jeweils durch assoziative Handlungs- und Bewertungsanforderungen aktiviert werden. Wenn so das Problem nicht gelöst werden kann, wird – wenn vorhanden - entweder eine weitere Taktik herangezogen oder es wird dieselbe Taktik mit etwas mehr Nachdruck verwendet („mehr vom Selben“). Ambivalente und uneffektive Taktiken erzeugen so ambivalentes und sich wiederholendes Verhalten. Nicht funktionierende Taktiken, Strategien und Konzepte werden dabei weder kreativ erweitert noch hinterfragt. Schnell ist man in einer scheinbar unüberwindbaren Sackgasse.

Das Herz ist dabei verdammt, sich in Sekundärgehfühlen auszudrücken, wie sie die Gewaltfreie Kommunikation versteht (Ärger, Schuld, Scham, Niedergeschlagenheit). Sie entstehen aus dem sich in der Klemme befindenden Kopf und nicht aus der direkt in das Herz aufsteigenden vitalen Impulsivität des Bauches, denn das würde zu Primärgefühlen führen und eine ganz andere Lebensbezogenheit, Präsenz und Kraft geben.

Im Steuerungszentrum Kopf entsteht durch die naturgemäße Fähigkeit zur Reflektion (Selbstwidersprochenheit) ein besonderes Zeiterleben. Kommen Impulse vom Steuerungszentrum Kopf (Zeit) ins Steuerungszentrum Herz (Präsenz), erlebt das Herz nicht sensitiv die Gegenwart, sondern färbt stattdessen die Vergangenheit und Zukunft emotional ein. Man schwelgt oder man bedauert, was gewesen ist. Man bangt und hofft auf das, was kommen könnte. Das Bedauern äußert sich dann meistens in Kritik, Häme, Klagen u.ä., während man auch im Schwelgen versucht, emotionale Erfahrungsfragmente aus der Vergangenheit mit den Gefühlen der Gegenwart zu vergleichen. So lenkt der Kopf die emotionalen Impulse zeit- und formbezogen sowie auch gierig. Der Kopf wird zum Anwalt des Bauches.

Ein Auto wird zum Statussymbol, der Partner reduziert zu seinem Körper und der Körper wird zu einem Image, das eigentliche Werte ersetzen soll. Zählbares Geld (Image, Symbol, Gegenwerte) entscheiden über reale Werte, die für das Leben notwendig sind (Grundbedürfnisse, Erhalt der Existenz). Form sticht Essenz.

Leider fehlen ohne einen tieferen emotionalen Bezug zu einem Gedanken auch der Sinnbezug und das Verständnis, denn ein Sinn wird immer gefühlt, gespürt und auf diese Weise belebt. Das Gespür sorgt für die Verbindung (Beziehung, Essenz) während über die Gedanken die logische Ordnungen, Strukturen und Bezüge geschaffen werden.

Download Arbeitsblatt

https://t1p.de/umw2o