

# Ich seh', ich seh', was du nicht siehst



Kannst du dich noch an dieses Kinderspiel erinnern? „Ich seh', ich seh', was du nicht siehst - und das ist rot.“ Der andere muss dann raten, was ich gesehen habe. Wenn ich auf die vielen Jahre zurückblicke, in denen wir mit Klienten gearbeitet und Trainer ausgebildet haben (und natürlich auch unsere persönlichen Erfahrungen dazu nehme), dann komme ich zu der Erkenntnis, dass wir dieses Spiel permanent weiter spielen.

Der Unterschied zu damals liegt allerdings darin, dass wir die Frage nicht mehr laut aussprechen. Vielleicht hast du bemerkt, dass das unlösbare Problem von XY gar nicht so schwer zu lösen wäre. XY bräuchte ja nur dies oder jenes zu ändern, und schon wäre das Problem aus der Welt. Wenn du schon einmal versucht hast, deinen Lösungsvorschlag unaufgefordert an den Mann oder die Frau zu bringen - waren die Betroffenen sicherlich „hellauf begeistert“ von deiner Sichtweise. Oder etwa nicht?

Ist dir schon aufgefallen, dass es für die meisten von uns viel leichter ist, bei anderen Menschen wahrzunehmen, dass gerade etwas nicht so läuft, wie es soll? Wir sehen, was der andere nicht sieht. Das ist ganz leicht.

Vielleicht fällt dir jetzt das Bild vom „Brett vor dem Kopf“ ein. Dieses Brett ist uns viel zu nahe, als dass wir es sehen könnten. Da es uns so nahe ist, verstellt es uns nicht nur die Sicht auf uns selbst, sondern auch auf unser Umfeld. Wir nehmen nur

noch eingeschränkt wahr und können über unsere Grenzen nicht hinaus sehen. Und das Schlimmste: Man gewöhnt sich an alles. Mit der Zeit wird diese eingeschränkte Sicht zum „Normalzustand“. Laufend unterstützt durch eine - wie Tali Sharot sagt - „eingebaute Realitätsverzerrung“ unseres eigenen Erlebens. „Dabei ist im Grunde der unrealistische Optimismus gerade deshalb so machtvoll, weil er - wie viele andere Illusionen - gar nicht vollständig unserer bewussten Entscheidung zugänglich ist.“ Auch das noch. Oder vielleicht doch: Gott sei Dank, ich bin nicht schuld!

Interessant ist vor allem, dass gerade bei negativen Emotionen - wie zum Beispiel Ärger oder Wut - von außen betrachtet oft gar kein direkter Grund für eine derartige Reaktion vorliegt. Manchmal sehen wir als Unbeteiligte gar nicht, was den Betroffenen so in Rage bringt. Dann ist es einfach, einen „garantiert wirksamen Tipp“ zu geben: „Nimm's doch nicht so tragisch. Er (oder sie) hat es sicher nicht so gemeint.“

Doch so einfach ist es nicht. In unserem Unterbewusstsein wird alles, was wir erleben, gespeichert. Jede Situation wird mit allem, was wir in dieser Situation sehen, hören, riechen, schmecken, tasten oder kinästhetisch wahr nehmen zusammen mit der dabei erlebten Emotion verankert. Alles, was wir erleben, wird unbewusst und blitzschnell mit dem verglichen, was unser Unterbewusstes schon gespeichert hat. Bei einer Ähnlichkeit oder Übereinstimmung einer neuen Situation mit einer schon bekannten, greift das System auf die gespeicherte Information - inklusive der Emotion - zurück. Dieses zusammengehörende „Paket“ nennen wir „Programm“. Es ist fast wie eine Schublade, die in dem Moment sofort und unbewusst gezogen wird. Der Inhalt dieser Lade bestimmt dann, wie wir eine bestimmte Situation erleben und darauf reagieren.

Alle Sinneseindrücke (was wir sehen, riechen, hören, ...) können also dazu führen, dass wir eine in der Vergangenheit gespeicherte Emotion spüren. Diese

Sinneseindrücke nennen wir „Auslöser“, denn sie lösen (auch unbewusst) immer wieder gleiche Verhaltensweisen oder Gefühle aus. Genau das führt dazu, dass von außen betrachtet oft gar kein Grund für unsere negative Emotion vorliegt. Von innen schaut es anders aus. Wir können uns nur mit viel Anstrengung gegen die aufkeimenden Gefühle stellen. Das kostet viel Kraft und Selbstdisziplin. Und meistens ist die Emotion stärker. Auch wenn wir sie nicht nach außen sichtbar machen wollen - sie ist da. Wir verdrängen sie, wir ignorieren sie, wir lassen sie schließlich und endlich raus. Und auch daran gewöhnen wir uns.

Negative Emotionen sind für Außenstehende nur bedingt nachvollziehbar. Deshalb sehen wir sie auch so schnell und so deutlich. „Ich seh, ich seh was du nicht siehst.“

Immer dann, wenn wir in einer negativen Emotion „gefangen“ sind, ist auch unsere Sicht auf die Welt und unsere Mitmenschen von dieser Emotion und dem gerade ablaufenden „Programm“ geprägt. Wir sehen die Welt im wahrsten Sinne des Wortes durch eine „Brille“. Und so ähnlich wie beim „Brett vor dem Kopf“ erkennen wir selbst meist als letzte, dass wir sie tragen.

Außer: Wenn mein Gegenüber und ich gerade in der gleichen negativen Emotion sind, dann ärgern, stressen und nerven wir gemeinsam und es fällt uns nicht auf.

Das sagen Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, um mit sich selbst „ich seh‘, ich seh‘, was du nicht siehst“ zu spielen:

*„Es fällt mir viel leichter, bei meinen Mitmenschen zu erkennen, wenn sie gestresst sind. In YESolution®-Sprache würde ich sagen, dass ein Programm läuft. Bei mir selbst dauert es eine Weile, bis ich d'raufkomme, dass ich gerade nicht ich selbst bin, sondern dass mich gerade ein Programm aus meinem Unterbewusstsein steuert und mir mein Körper über die spürbaren Dissonanzen anzeigt, dass ich dringend etwas ändern sollte.“*

*„Ich bin zu einem gewissen Grad betriebsblind für mich selbst und schmore in meiner negativen Emotion - oder meinem Stress. Manchmal komme ich gar nicht auf die Idee, dass ein Programm aktiv ist (das heißt: eine negative Emotion aufgrund von im Unterbewusstsein gespeicherten Erlebnissen oder Prägungen). Erst im Rückblick wird es mir bewusst. Zum Glück kann ich mir die Situation dann mit allen*

*Sinnen noch einmal vorstellen und das Programm ändern. Das Ergebnis ist dann, dass die negative Emotion in Zukunft nicht mehr aktiviert wird. Aber im Moment des aktiven Programms habe ich einiges an Übung und Achtsamkeit gebraucht, um sofort zu reagieren. Ich habe also etwas Zeit investiert, um mit mir selbst „Ich seh‘, ich seh‘, was du nicht siehst zu spielen. Aber es funktioniert immer besser.“*

Sobald der Blick auf sich selbst geschärft ist, kann echte Persönlichkeitsentwicklung statt finden. Dabei geht es nicht nur um „Kosmetik“ und äußere Veränderung, sondern um eine tiefgreifende Entwicklung.



**Mag. Michaela Philipp**

Kinesiologin,  
Instructor für:  
Touch for Health,  
R.E.S.E.T. 1 & 2,  
Brain Gym®.

YESolution®-  
Master-Trainerin

Maria-Theresien-Straße 4 , 6020 Innsbruck  
T: 0650 32 42 536 E: Michaela.Phillipp@  
kinesiologie-innsbruck.com

[www.kinesiologie-innsbruck.com](http://www.kinesiologie-innsbruck.com)

## Ishihara-Farbtafeln

Die Ishihara-Farbtafeln sind Farbtafeln zur Aufdeckung einer Rot-Grün-Sehschwäche. Entwickelt und später benannt wurden sie nach dem japanischen Augenarzt Shinobu Ishihara, der diesen Test 1917 erstmals beschrieb. Wer die eigene Farbwahrnehmung testen möchte, kann das ganz grob auch hier tun. Personen mit normaler Farbsehfähigkeit können daraus Zahlen lesen, während Probanden mit einer Farbsehschwäche Schwierigkeiten damit haben. Einen medizinisch relevanten Farbsehtest kann man jedoch nur beim Augenarzt oder Optiker durchführen lassen.

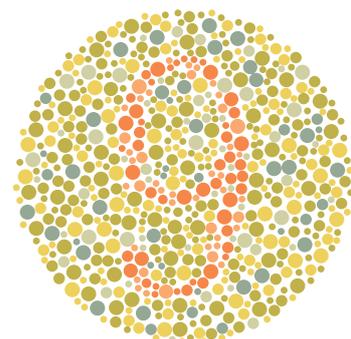
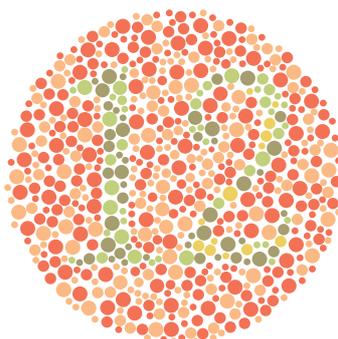
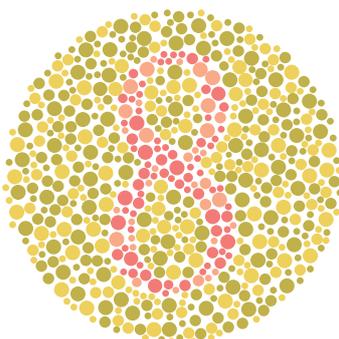
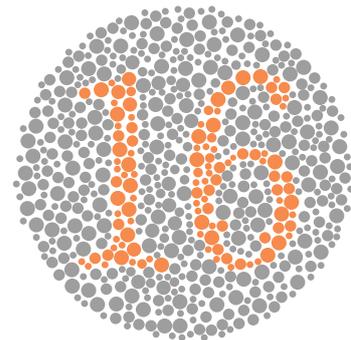
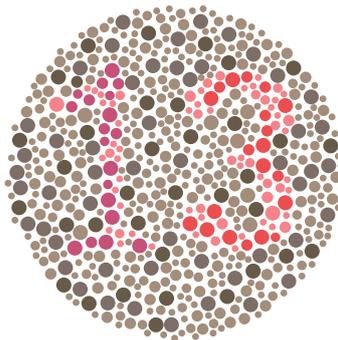
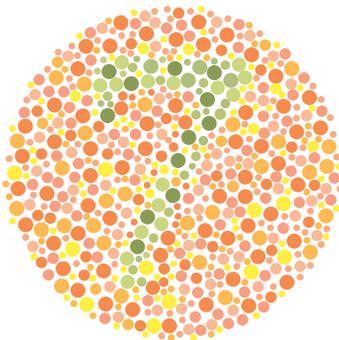


Bild: © eveleen - shutterstock.com