

1

Problemen gelassen ins Auge schauen: Worum es in diesem Buch geht

Wie ist es möglich, gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen? Diese Frage bewegt uns insbesondere dann, wenn wir uns akut in einer schwierigen Situation befinden. Die in dieser Situation auftretenden inneren Konflikte, Ängste, Ärger, Stress und Blockaden erleben wir meist als nicht beeinflussbar, sondern eher als etwas, über das wir nicht verfügen können. Unangenehme Gefühle stellen sich einfach ein, die Gedanken drehen sich im Kreis oder eine passende Reaktion fällt einem nicht ein. Mit etwas Abstand lässt sich das Typische daran meist gut beschreiben. Aus der Distanz können wir oft auch analysieren, was während eines akuten Konflikts abgelaufen ist. Die vielen Versuche innerlich dagegen vorzugehen oder sich

vorzunehmen, zukünftig anders und ruhiger damit umzugehen, laufen dennoch oft ins Leere oder sind hoch anstrengend. Es ist, als würden wir an den entscheidenden Stellen einer gewünschten Selbstveränderung an die Grenzen unserer Fähigkeit zur Selbststeuerung stoßen. Wie unser Bewusstsein arbeitet, wie gelassen oder angespannt wir sind, scheint sich der willentlichen Beeinflussung gerade dann zu entziehen, wenn es uns dringend notwendig erscheint. Grund dafür sind innere Konflikte, die den Handlungsspielraum einschränken, den wir brauchen, um mit schwierigen Situationen oder inneren Zuständen umgehen zu können und diese inneren Konflikte auflösen zu können.

Im ersten Teil dieses Kapitels wird dargelegt, was Gelassenheit bedeutet (► **Kap. 1.1**) und wie sich das Ausmaß von (fehlender) Gelassenheit abstufen lässt, zwischen tiefer innerer Ruhe auf der einen und Panik auf der anderen Seite (► **Kap. 1.2**). Gelassenheit kann entstehen, wenn wir aufhören zu denken, dass Dinge unseren Vorstellungen entsprechen *müssen* oder anders sein *müssen*. Gelassenheit hat aus unserer Sicht also wesentlich damit zu tun, etwas innerlich nicht mehr zu tun. Dieses Verständnis von Selbstberuhigung und Selbstregulation durch Unterlassung ist die Grundlage der Introvision. In Kapitel 1.3 berichtet deren Begründerin, Angelika C. Wagner, wie sie entstanden ist und wie sie sich von anderen psychologischen Methoden unterscheidet.

1.1 Was Gelassenheit bedeutet: Die Psychotonusskala (PT-Skala)

Gelassenheit wird oft mit Besonnenheit, mit Gleichmut, mit innerer Ruhe, mit einem ausgeglichenen Gemütszustand umschrieben, mit Weitsicht und Bedachtsamkeit.

Der Begriff der Gelassenheit

Die ursprüngliche Wortbedeutung geht auf das Mittelhochdeutsche »geläzenheit« zurück, was die Gebrüder Grimm¹ in ihrem Wörterbuch in »Gottergebenheit« übertragen. Im Laufe der Geschichte erfolgte eine Loslösung des Begriffes vom Religiösen hin zu einer persönlichen Innerlichkeit. Diese innere Haltung wird auch umschrieben mit Gemütsruhe, innerem Gleichgewicht, Bedacht, Abgeklärtheit und Besinnlichkeit. Mit diesen Begriffen werden zum Teil aktuelle momentane Verfassungen in bestimmten Situationen bezeichnet, zum Teil aber auch wesentliche Einstellungen, die eine gelassene Persönlichkeit beschreiben.

Die Philosophie hat sich seit jeher mit Gelassenheit befasst. Schon in der Antike gab es Erörterungen über den Sinn von Gelassenheit, aber auch über die Gefahr des Abgleitens in Gleichgültigkeit und Abgestumpftheit.

Der deutsche Philosoph Friedrich Kambartel hat eine Abhandlung mit dem Titel »Über die Gelassenheit: Zum vernünftigen Umgang mit dem Unverfügbaren«² geschrieben. Dieser Titel beschreibt den ersten Schritt dessen, was wir unter Gelassenheit verstehen: Eine Haltung, die sich nicht an dem Unverfügbaren aufreißt, sondern dieses Unverfügbare so sein lassen kann, wie es gerade ist. Wenn wir uns in einer gelassenen Haltung schulen, dann weil wir erkennen, dass Unveränderbares nicht änderbar ist, auch wenn wir uns noch so sehr bemühen. In die gleiche Richtung weist das bekannte »Gelassenheitsgebet«: Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.³

Auch andere Kulturen haben sich auf vielerlei Weise mit Gleichmut beschäftigt. Im Buddhismus wird der zweite Schritt dessen, was wir unter Gelassenheit verstehen, erkennbar: Dort kommt dem Gleichmut (Upekkha) eine wesentliche Bedeutung zu. Er ist einer der anzustrebenden Geisteszustände (neben Liebe, Mitfreude, Mitgefühl)

und überwindet Hindernisse, insbesondere Unruhe und Aufgeregtheit, die durch Gier und Unwillen entstehen.

Gleichmut umfasst hier Gelassenheit ebenso wie So-sein-lassen-Können, Nicht-Anhaften und Loslassen. Wir müssen Dinge nicht überwinden, erzwingen, besitzen, kontrollieren, sondern können uns und die Situation, in der wir uns gerade befinden, so sein lassen, wie sie sind. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit und Handlungsenergie nicht mehr auf Wahrnehmungen, Umstände oder Dinge richten, die anders sein müssten, haben wir viel mehr Kapazität frei, zu sehen, was wirklich gegeben ist. Dies hat nicht zur Folge, dass wir apathisch und unaufmerksam sind und alles passiv hinnehmen, sondern dass wir ganz im Gegenteil in der Gegenwart aufmerksam und präsent sind und sich unsere Reaktionen auf »das, was ist« beziehen können.

Wenn wir aber eingreifen in unsere Wahrnehmung, das Wahrgenommene bewerten oder gar auszuklammern versuchen, dann muss steuernd eingegriffen werden. Wenn die Dinge nicht so sein dürfen, wie sie erscheinen, dann werden sie mit ersten störenden Gefühlen verbunden. Dies führt zu emotionaler Aufladung, zu Erregung und Selbstalarm. Diesen Selbstalarm können wir zu unterbinden versuchen, indem wir versuchen, trotzdem cool zu bleiben. Dies ist aber nicht wirklich ein Zustand innerer Gelassenheit, sondern der Versuch, innere Anspannung und gedankliches Kreisen durch kontrollierende Maßnahmen zu unterdrücken.

Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit

Ein verbreitetes Missverständnis ist dementsprechend, sich Gelassenheit vorzustellen als »die Fassung wahren«, »rational sein«, »ohne Emotionen«. Die Vorstellung einer Gegensätzlichkeit von verstandesgeleitet (= gelassen) und gefühlgeleitet (= aufgeregte) ist verbunden mit der Idee von gelassener Selbststeuerung ohne Gefühle, die dieser Vorstellung nach als grundsätzlich störend erlebt werden. Doch die Trennlinie ist hier missverständlich gezogen. Selbst verordnete, aufgesetzte oder vorgeschobene Gleichgültigkeit oder Fühllosigkeit ist oft mit hoher innerer Anspannung verbunden und bedeutet

eben nicht, gelassen zu sein. »Coolness« oder eine Ausstrahlung von Unberührbarkeit anzustreben führt letztlich dazu, dass mit großem psychischen Aufwand versucht wird, unangenehmen Gefühlen zu entgehen (► **Kap. 3.2**; Konfliktumgehungsstrategien). Das engt den Handlungsspielraum ein und blockiert Intuition und Kreativität – beides wird aber gerade in schwierigen Situationen gebraucht. Auf die Umgebung wirkt sich diese Art und Weise zudem eher nicht gelassenheitsfördernd aus, sondern verursacht häufig das Gegenteil.

Gelassenheit, wie sie hier verstanden wird, bedeutet gerade nicht Emotionslosigkeit⁴. Sie geht ganz im Gegenteil mit großer Empfindungsfähigkeit und Offenheit für eine Vielfalt von Gefühlen einher. Erst der Versuch, die Dinge innerlich so zu machen, wie sie sein sollen statt hinzuschauen, wie sie sind, bringt wir uns in Wallung. Durch diese mentale Verzerrung (Eingreifen und Überschreiben) nehmen Erregung, Anspannung und Blockierungen zu. So kann z.B. aus Trauer hysterisches Klagen werden, Zuneigung sich zu Gier steigern oder die Suche nach der passenden Antwort zum Blackout führen.

Die Trennlinie der Unterscheidung ist also nicht zwischen Kopf und Bauch zu ziehen, sondern zwischen zwei verschiedenen Arten und Weisen, wie das, was gerade in einem vorgeht (emotionaler wie rationaler Art) erlebt und verarbeitet wird (► **Abb. 1.1**).

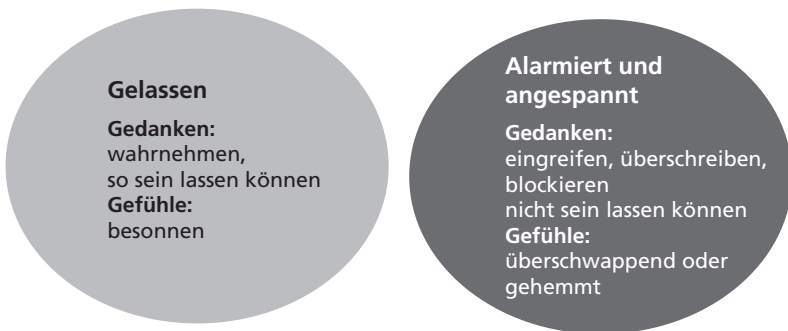


Abb. 1.1: Gelassenes und nichtgelassenes Erleben

Letztlich bedeutet Gelassenheit idealerweise, optimal handlungsfähig zu sein, genau wahrzunehmen und einen freien Zugang zu den eigenen inneren Wahrnehmungen und Gefühlen zu haben, um auf die Situation einzuwirken. Mit Gelassenheit ist es möglich zu »planen, wünschen, handeln, erfinden, schlussfolgern, spüren, genießen, träumen«⁵.

Gelassenheit bezeichnet eine annehmende und besonnene Haltung, mit der es möglich ist, die Gegenwart zu erfassen wie sie ist, ohne von emotionaler oder gedanklicher Abwehr überschwemmt zu werden.

Unterschiedliche Grade von Gelassenheit: Die Psychotonusskala

Im Alltag lassen sich verschiedene Stufen von mehr oder weniger Gelassenheit unterscheiden: Pragmatische Gelassenheit, Flow-Erleben (im Einklang mit sich und der Welt), und absolute innere Ruhe. Pragmatische Gelassenheit bedeutet, dass sich jemand im Alltag im Wesentlichen ruhig und besonnen verhält⁶. Daneben gibt es Zustände zunehmend tieferer Gelassenheit – etwa wenn wir uns etwas entspannt fühlen und kleinere Anspannungen langsam von uns abfallen über den Zustand der Versunkenheit im Augenblick bis hin zu den seltenen Momenten absoluter innerer Ruhe, Selbstvergessenheit und Zeitlosigkeit. Auf der anderen Seite kann auch der Grad der Anspannung im Alltag unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Von einer als Anstrengung erlebten Form von Disziplin und Selbstbeherrschung über das Wahrnehmen eines Konflikts und dessen Eskalation sind hier verschiedene Abstufungen möglich.

Um das Ausmaß der psychischen An- und Entspannung einschätzen und benennen zu können hat Wagner⁷ ein sieben Stufen umfassendes ›Psychotonusmodell‹ unterschiedlicher Erregungszustände entwickelt. Der Begriff ›Psychotonus‹ bezeichnet die subjektiv wahrgenommene psychische Verfassung eines Menschen. Die Psychotonusstufen (PT) reichen von absoluter

innerer Ruhe (Stufe 1) bis zu eskalierendem akuten Konflikterleben (Stufe 7).

Tab. 1.1: Die Psychotonusskala (PT-Skala)⁸

Stufe	Tonuszustand
7	<i>Eskalierender akuter Konflikt</i> Panik, Verzweiflung, Blackout etc.
6	<i>Akuter Konflikt</i> Angst, Entscheidungsdilemma, Ärger, Depression, etc.
5	<i>Anstrengung, Volition (Wille), Impulsivität, Euphorie, Affekte</i> Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung, Stress meistern, Hemmungen; impulsiv handeln, starke Affekte (Rausch)
4	<i>Alltagswachbewusstsein</i> wach, handlungs- und funktionsfähig, willentliches Handeln (ohne merklichen inneren Widerstand)
3	<i>beginnende Entspannung, Versenkung</i> abnehmende Erregung, fehlende aktive Willensprozesse, zunehmende affektive Indifferenz
2	<i>Versunkenheit, Flow-Erleben</i> Einssein, große innere Klarheit, Flow-Erleben, Trance
1	<i>Absolute innere Ruhe</i> Tiefes Wohlgefühl, Zeitlosigkeit, innere Leere, Ichlosigkeit

Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala werden im Folgenden genauer erläutert.

Stufe 1: Absolute innere Ruhe

Absolute innere Ruhe, innere Leere und Zeitlosigkeit zu erleben gilt in verschiedenen philosophischen, religiösen und spirituellen Traditionen ebenso wie in manchen gesundheitsorientierten Verfahren als ein wesentliches und erstrebenswertes Ziel. Das, was ist, wird

wahrgenommen, ohne dass Emotionen oder Gedanken es bewerten oder kommentieren. Die Umgebung erscheint so, wie sie ist, und wird als Ganzes wahrgenommen. Diese absolute innere Ruhe kann auch als ein zutiefst spirituelles Erleben aufgefasst werden. Um diesen Zustand zu erreichen, gilt es – so Carl Albrecht – den Zustand der eigenen Versunkenheit zu betrachten. »Wenn die Versunkenheit zum Gegenstand der Innenschau wird, ist sie eine allumfassende Einheit, deren Einzelelemente, nämlich die absolute Leere, die absolute Ruhe und die Zeitlosigkeit, nicht mehr zu unterscheiden sind«⁹. Ähnlich argumentiert Moshe Feldenkrais: »Demnach wäre einer sich bewusst, der bewusst bei Bewusstsein wäre; der sein Bewusstsein wahrnimmt, gewahrt; der sich seiner selbst inne wird und ungefähr dies sei hier vorderhand mit Bewusstheit gemeint«¹⁰. Die absolute innere Ruhe und Zeitlosigkeit ist ein Zustand, den wir in unserem aktiven Alltagsleben kaum erreichen werden, denn sie setzt viel Übung in Stille voraus, z. B. in Form von Meditationsübungen. Wenngleich die absolute innere Ruhe schwer zu erreichen ist, sollte sie nicht als Ausnahmezustand mit Weltfluchtcharakter verstanden werden. Es geht nicht um die Auflösung der weltlichen Wahrnehmung und eine Flucht in spirituelle Welten, sondern darum zu erkennen, dass persönliche Anliegen die gegenwärtige Wahrnehmung in absoluter innerer Ruhe verhindern. Daher spricht man auch von Ichlosigkeit. »Zur höchsten Form gehört die tiefgreifende Erkenntnis, dass das gewöhnliche Selbst, das wir so verzweifelt schützen, eine Illusion ist. Wenn du kein verletzbares Selbst hast, ist es auch nicht nötig zu entkommen«¹¹.

Stufe 2: Versunkenheit und Flow-Erleben

Versunkenheit und Flow-Erleben beschreiben einen Zustand, in dem wir so vertieft in eine Tätigkeit sind, dass wir in ihr aufgehen. Es gibt eine große innere Klarheit in der Beschäftigung, die durch das Verschmelzen mit dem Tun entsteht und sich ähnlich wie eine leichte Trance anfühlt (► **Kap. 2**). Das, was entsteht, wird so angenommen,

wie es ist bzw. sich entwickelt. Die Beschäftigung erscheint uns mühelos und ohne Zwang, ohne antreibende Gedanken, wie ›Das muss ich noch zu Ende bringen!‹, ›Oh, so spät ist es schon!‹ ›Ach eigentlich sollte ich mir mehr Mühe geben!‹ oder andere eingreifende und den Prozess unterbrechende innere Auseinandersetzungen. Die Wahrnehmung ist im Hier und Jetzt. Dadurch werden die Eindrücke intensiver wahrgenommen; die Aufmerksamkeit ist auf die Gegenwart gerichtet. Dieser Zustand bewirkt keinen spontanen Glückskick, allerdings führt er, wenn wir ihn vermehrt erleben, zu einer stärkeren Orientierung auf das Gegenwärtige hin und zu höherer Zufriedenheit, weil unsere Sinneseindrücke stärker werden und größeren Raum einnehmen als im Alltagswachbewusstsein. Mit wachen Sinnen die Schönheit einer Rose wahrzunehmen, ist ein anderes Erleben als im alltäglichen Wachbewusstsein durch den Garten zu gehen und anderen Gedanken nachzuhängen.

Stufe 3: Beginnende Entspannung

Beginnende Entspannung und erste Versenkungen erleben wir z. B., wenn wir nach einem anstrengenden Tag beginnen, die Tageszeitung oder ein Buch zu lesen, bei einer guten Tasse Tee auf dem Sofa sitzen und langsam aufhören, die Tagesgeschäfte zu durchdenken. Anfangs tauchen noch bestimmte Ereignisse im Bewusstsein auf, dann nimmt die Erregung allmählich ab, aktive Willensprozesse klingen aus und wir nehmen uns selbst kaum noch emotional wahr. Dieser Zustand kann auch als affektive Indifferenz bezeichnet werden. Der Philosoph Salomo Friedländer¹² hat sich mit dieser Indifferenz intensiv beschäftigt. Er nimmt an, dass wir nur das wahrnehmen können, was sich unterscheidet. Im Zustand der Indifferenz gibt es aber keine Unterschiede; es ist quasi ein Nullpunkt des Erlebens, von wo aus sich neue Wahrnehmungen erst ergeben. Diese indifferente Entspannung ist für viele Menschen nicht nur mental, sondern auch körperlich wahrnehmbar, wenn sich z. B. ein Gefühl der körperlichen Schwere einstellt. Beginnende Entspannung kann man auch mit Übungen bewusst herstellen. Die progressive Muskelentspannung¹³ ist eines

der bekanntesten Verfahren, das genau auf diese Entspannung abzielt. Dabei wird die Entspannung durch vorherige Anspannung zu erreichen versucht. Verschiedene große Muskelregionen werden systematisch zunächst angespannt und dann bewusst entspannt, um eben diese Entspannung intensiv wahrzunehmen.

Stufe 4: Alltagswachbewusstsein

Das Alltagswachbewusstsein bezeichnet die Psychotonusstufe, in der wir wach, ausgeruht und fähig sind, willentlich zu handeln, ohne merklichen inneren Widerstand. Wir sind handlungs- und funktionsfähig und bewältigen unseren Alltag mit seinen verschiedenen Aufgaben, Begegnungen und Eindrücken. Dabei treten einzelne Wahrnehmungen nicht besonders in den Vordergrund. Wir halten nicht inne, um uns einzelnen Momenten intensiv zu widmen, sondern bewältigen mehr oder weniger gelassen die Fülle des normalen Lebens. Wir bemühen uns darum, Dinge abzuarbeiten und die an uns gestellten Anforderungen und Pflichten zu erfüllen. Auf dieser Stufe befindet sich das Bewusstsein, wenn die an uns gestellten Herausforderungen handhabbar sind, wenn wir kaum größere Hindernisse wahrnehmen und der Alltag quasi glatt läuft. Wir sind ausreichend gelassen, um den Anforderungen ebenso wie inneren Bedürfnissen zu entsprechen. Anders ausgedrückt: Das ist der Zustand, der beim Wasserstand als »Normal Null« bezeichnet wird – weder Hochwasser noch Niedrigwasser.

Stufe 5: Zunehmende Anstrengung, Willenskraft, Impulsivität

Auf der Psychotonusstufe 5 nehmen Anstrengung, Volition (Wille), Impulsivität, Euphorie oder Affekte zu. Die innerlich wahrgenommenen Herausforderungen werden größer, Konfrontationen nehmen zu oder es stellen sich kleinere Reibungen ein. Damit steigert sich die innere Anspannung und es wird eine latente Unruhe fühlbar. Um weiterhin handlungsfähig zu bleiben, müssen wir uns selbst beherr-