



Dr. Andreas Dutschmann
Dipl.-Psych./Psychotherapeut
Supervisor BDP/Coach
www.drdutschmann.de

Selbstmanagement

Auszug aus

Das StARKK-Programm
Lösungen bei Stress, Aggressionen, Resignation, Konflikten, Krisen
Ein Handbuch für Schulen, pädagogische und psychosoziale Einrichtungen

In Vorbereitung

© Dr.A.Dutschmann 2022

3.4.2. Der Dritte Weg der Profis

Der Dritte Weg soll nicht nur Einsicht in die Zusammenhänge vermitteln, sondern darüber hinaus auch eine **Haltung**. Es wird nicht nur verstanden, was geschieht, sondern es werden zudem Fähigkeiten erlangt, sich aus dem Strudel der Ereignisse zu befreien und aus destruktiven Dynamiken herauszuhalten. Die Vorgänge werden aus der Sicht einer Metaebene her betrachtet.

Dafür werden zwei mögliche Ansätze vorgeschlagen:

Ansatz 1:

Es wird zwischen automatischem, assoziativem Handeln **A-P-E** und dem davon befreiendem **S-U-N** unterschieden.

Dieser Ansatz ist für eher naturwissenschaftlich orientierte und eher westlichem Denken verhaftete Menschen geeignet. Die Grundgedanken sind schnell nachvollziehbar und in die Praxis umsetzbar.

Ansatz 2:

Das **Achtsamkeitskonzept:**

Dieser Ansatz erfreut sich inzwischen großer Beliebtheit und hat hohe praktische Relevanz. Er leitete sich aus fernöstlichen, buddhistischen Quellen ab, was wegen seiner Nähe zu esoterischem

Gedankengut bei vielen unnötigerweise Abwehr hervorruft. Er hat viel Ähnlichkeit mit S-U-N, geht aber über die Möglichkeit der professionellen Nutzung hinaus.

3.4.2.1. Das reflexartige A-P-E und das reflektierende S-U-N-Prinzip

Es wurde wiederholt betont, dass die Vorgänge im Unteren Weg in unserem biologischen Erbe verwurzelt sind und sich nur graduell von Mustern, die wir von unseren tierischen Vorfahren ererbt haben, unterscheiden.

Um das zu symbolisieren, haben wir folgendes Akronym (sinngewandte Abkürzung) gebildet:

A-P-E.

Der Gleichklang mit APE für „Menschenaffe“ im Englischen ist dabei gewollt.

Was bedeuten die einzelnen Elemente:

A= Assoziativ:

Ein Fakt, eine Information ist mit einer Reihe von Gedanken, Gefühlen, Wertungen, Assoziationen assoziiert. Das ist unabhängig von der Frage, ob diese gerechtfertigt oder sinnvoll sind.

Positive Auswirkungen:

Das kann den Tatsachen einen Wert, einen Genuss vermitteln.

Problematische Auswirkungen:

Möglicherweise sind damit auch unangenehme oder irrationalen Gefühle und Gedanken verknüpft.

P= Programmiert:

Dieser Mechanismus kann angeboren „archaisch“, erlernt oder durch aktuelle Bedingungen in Gang gesetzt werden. Wir verhalten uns -klick → surr- automatisch, oft „unbewusst“ nach einem mehr oder weniger festgelegten Programm,

Positive Auswirkungen:

In den meisten Situationen ist das sinnvoll, da dies ein flüssiges „Funktionieren“ ermöglicht, ohne zeitraubendes Nachdenken. Es wird auf bewährte Programme zurückgegriffen.

Problematische Auswirkungen:

Eingeschliffene Programme können schädlich sein, wenn sie nicht kontextsensibel ablaufen.

E= Emotional, erregt:

Die Reaktion auf einen Reiz bzw. auf eine Wahrnehmung ist in der Regel von Emotionen bis hin zu Erregungen begleitet.

Positive Auswirkungen:

Sympathie, Liebe, Solidarität, Begehren etc. sind der Balsam, der das menschliche Zusammenleben erleichtert und verschönert. Das ist ein sinnvoller Mechanismus, da er z.B. den Fortbestand unserer Art garantiert.

Problematische Auswirkungen:

Hier laufen die schon beschriebenen Unteren-Weg-Aktivitäten ab, die zu einer Behinderung oder zum völligen Ausschalten unseres Verstandes, der Urteilsfähigkeit und der Selbststeuerung führen. In Konfliktsituationen wird die Fähigkeit, professionell und zielführend zu handeln eingeschränkt. Die Betroffenen sind somit intellektuell benachteiligt.

Hier die Alternative zu A-P-E:

S-U-N.

Der Gleichklang mit Sun englisch für „Sonne“ ist ebenso gewollt.

S= Souverän:

Dies bedeutet, dass selbstbestimmt, ohne sich durch Emotionen, Gruppendruck und ähnlichem treiben zu lassen, eigenständig entschieden wird, wie mit den Fakten umgegangen werden sollte.

U= Unprogrammiert:

Man macht sich frei von Wahrnehmungsfiltren, problematischen Programmen, Assoziationen, Vorurteilen, Annahmen, umschriebenen Weltbildern etc.

N= Neutral:

Wertungen, Kategorisierungen, Parteinahmen etc. werden zunächst vermieden.

Ein Fakt ist ein Fakt -nicht mehr und nicht weniger. Er ist weder gut noch schlecht. Er **ist** einfach. Dies entspricht der

Profiregel 2: **Sieh zunächst nur die Fakten, nichts als die Fakten!**

Das hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, sondern lässt Raum für eine wohlabgewogene, pragmatische Bewertung (Profiregel 3).

Hier einige Beispiele:

Beispiel 1:

Du wirst beschimpft oder beleidigt?

Du kannst dich darüber aufregen, aggressiv werden, darunter leiden und die Beherrschung verlieren, was beträchtlichen Ärger einbringen kann = A-P-E-Prinzip.

Oder aber S-U-N:

Du nimmst die Beschimpfung zur Kenntnis und entscheidest besonnen, wie du damit umgehen möchtest.

Du kannst dich über die Beschimpfung ärgern, verunsichert und panisch reagieren, nächtelang grübeln = A-P-E-Prinzip.

Oder aber S-U-N:

Du nimmst deine Gefühle zur Kenntnis, beobachtest sie geduldig und bist dich dessen bewusst, dass es ganz normal ist, sich über bestimmte Sachen Sorgen zu machen, oder sich zu ärgern.

Du gehst davon aus:

Unerwünschte Gefühle kommen und gehen, wie graue Wolken am Himmel!

Wenn du merkst, dass du wieder klar im Kopf bist, entscheide besonnen, was weiter zu tun ist.

Beispiel 2:

Jemand verhält sich in deinen Augen unmoralisch, unangemessen.

Du kannst diese Person abwerten, beschimpfen, mit ihr in Konflikte geraten und möglicherweise selbst Schäden davontragen = A-P-E.

Oder aber S-U-N:

Du nimmst das Verhalten der Person sachlich zur Kenntnis und entscheidest dann, ob es sinnvoll ist, sich mit dieser Person anzulegen. Richtet die Person irgendwelchen Schaden an? Oder kann sie prima als schlechtes Beispiel dienen (s.a. 2.2.2.3.).

Beispiel 3:

Du wirst von oben herab belehrt, unsachlich kritisiert.

Du kannst dich darüber ärgern = A-P-E.

Oder aber S-U-N:

Du kannst das Verhalten der Person und deinen eigenen Ärger zur Kenntnis nehmen und besonnen entscheiden, wie du damit umgehen willst. Vielleicht hat die Person aber auch inhaltlich recht. Dann könntest du davon profitieren, ohne sich über die Person aufzuregen.

Beispiel 4:

Du bist wütend auf deine Kollegin und möchtest ihr am liebsten den Hals umdrehen. Du kannst dich nur mühsam beherrschen, lässt deinen Frust freien Lauf und deinen Hasso von der Leine = A-P-E.

Oder aber S-U-N:

Du nimmst deine Wut zur Kenntnis und den Wunsch, der Kollegin den Hals umzudrehen (der Gedanke daran kann durchaus guttun!), setzt dieses Vorhaben aber nicht um. Du lässt dich nicht zu unbesonnen Handeln hinreißen und wartest geduldig auf den Moment, wenn du wieder besonnen handeln kannst. Das schließt keineswegs aus, dass du ihr dann mit klarem Kopf, deutlich die Meinung sagst.

Auch hier muss nochmal betont werden, dass die Unterscheidung A-P-E und S-U-N keinerlei generelle Wertung und kein Zwang zum Entweder- Oder beinhaltet.

Beide Prinzipien sind für ein ausgewogenes und erfülltes menschliches Leben notwendig. Wir brauchen den Genuss, den uns A-P-E (bzw. der Untere Weg) vermittelt. Der reife, entwickelte Mensch weiß aber auch um seine Auswüchse und Gefahren.

Zur Kontrolle und als Gegengewicht setzt er ggf. S-U-N ein. Dabei sollte nicht vergessen werden: Sonne kann Leben spenden, die Dinge erhellen. Sie kann aber auch austrocknen und verbrennen. Jemand, der aus kühler Kalkulation heraus handelt, ohne die menschlichen Bedürfnisse und Gefühle zu berücksichtigen, ist schlicht ein Psychopath (4.3.1.). In diese Nähe rücken auch diejenigen, die mit Druck oder Gewalt bestimmte Ideen unter Berufung auf angeblich höhere Werte umsetzen möchten. Oft dient Rationalität von S-U-N auch als Vorwand, eigene archaische Impulse, wie Dominanzbedürfnis, Narzissmus, Freude an Gewalt etc. zu rationalisieren und in ein „edles“ Gewand zu kleiden.

Eine Person, die ständig rational handelt oder glaubt, dies zu tun, ist nicht nur langweilig. Ohne die Berücksichtigung menschlicher Bedürfnisse und Gefühle kann sie auch keine Entscheidungen treffen, die für uns Menschen interessant und angenehm sein könnten.

Diese Gedankengänge finden sich in etwa auch in der Idee des chinesischen Yang und Yin wieder. Das weiße Yang steht für männlich, hell, heiß, aktiv, bewegt etc. Das schwarze Yin symbolisiert das Weibliche, Dunkle, Weiche, Feuchte, Kalte, Passive, Ruhige etc. Das mag nicht westlichen Auffassungen entsprechen. Wichtig ist hier jedoch die Idee, dass es Polaritäten gibt, die sich gegenseitig ergänzen, aufeinander bezogen sind und bei einem seelisch gesunden und ausgeglichen Menschen nicht gegeneinander kämpfen. Jeder hat in diesem Sinne Anteile von Yang und Yin in sich. Ein bekanntes Symbol hierfür ist das Taijitu 太极图 (gesprochen *Tai-dchi-tu*).



3.4.2.2. Das Achtsamkeitskonzept

Im Prinzip ist S-U-N eine abgespeckte Version des Achtsamkeitskonzeptes. Ersteres ist eine reine Methode, um mit konkreten problematischen Situationen besonnen umzugehen.

Achtsamkeit hingegen vermittelt darüber hinaus generell ein befreiendes Lebensgefühl und hat einen komplexen philosophischen und historischen Hintergrund. Konsequenterweise umgesetzt ist sie sehr hilfreich bei der Verringerung von Stresserlebnissen, Burn-out etc.

Manch westlichen kritischen Geist widerstrebt, wie oben schon betont, die buddhistisch-spirituelle Verknüpfung dieses Ansatzes. In der Praxis kann dies aber ausgeblendet und Achtsamkeit lediglich als Methode oder Technik eingesetzt werden, ohne sich einer bestimmten Weltsicht zu unterwerfen.

Inzwischen besteht eine reichhaltige Literatur zum Thema Achtsamkeit. Auch in der Psychotherapie

wird der Ansatz ernst genommen. Sehr produktiv ist hier z.B. Jon KABAT-ZINN (s. u.a. 2013). Der Autor gleitet zwar bisweilen in spirituelle Gedankengänge ab, wegen der Praxisnähe sind seine Werke aber dennoch auch für Skeptiker anregend.

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist allerdings, zumindest in der deutschen Sprache, missverständlich, da er eher eine Art Aufmerksamkeit oder Konzentration nahelegt. Auch der englische Begriff „Awareness“ trifft nicht so richtig den Kern.

Im Allgemeinen wird darunter eine Methode verstanden, die aktuellen Fakten distanziert als reine Fakten – nicht mehr und nicht weniger- wahrzunehmen. Die Realität wird möglichst wertfrei zur Kenntnis genommen, z.B. den Wutanfall des Kollegen und die eigene Erregung. Sie wird registriert, wie durch einen äußeren Beobachter.

Auch hier erkennen wir das Monitoring und unsere Profiregel 2 wieder: **Sieh zunächst die Fakten, nichts als die Fakten.**

Wut und Erregung sind aber keine Anweisung, unbesonnen zu handeln.

Wir entscheiden im Gegenteil souverän, wie wir mit den Fakten – z.B. dem Verhalten des Gegenübers oder mit unserer Wut umgehen wollen. Das entspricht weitgehend unserem S-U-N und der Profiregel 1: **Handle besonnen; agiere, statt zu reagieren!**

Achtsamkeit beinhaltet aber auch „Annehmen“, „Akzeptieren“. Dazu ein Zitat von KABAT& KESPER-GROSSMANN (1999, S.13):

„Annehmen heißt selbstverständlich nicht Passivität oder Resignation. Im Gegenteil, wenn wir den Moment voll und ganz so annehmen, wie er ist, öffnen wir uns den Erfahrungen des Lebens umfassender und werden fähiger, jeder Situation, die sich präsentiert, angemessen zu begegnen.

Akzeptanz bietet einen Weg an, durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu navigieren.....mit Würde, Humor und vielleicht für ein Verständnis der größeren Zusammenhänge; etwas, was für mich Weisheit bedeutet.“

Den Unterschied zum Alltag wird am Beispiel eines Haushundes bewusst, nennen wir ihn wieder Hasso:

Ist der wütend und erregt, knurrt und beißt er. Er tut das einfach, ohne sich der Tatsache bewusst zu sein, was er erlebt, was in seinem Geist vor sich geht und wie sich das in Handlungen umsetzt. Am wenigsten macht er sich Gedanken darüber, was in seinem Gegenüber vorgeht. Einfühlung und Feinfühligkeit sind völlig abwesend. Er ist ein Reflexwesen, das- Klick→Surr- automatisch reagiert, ohne souverän über eigene Entscheidungsmöglichkeiten zu verfügen.

Besonders in Stresssituationen sieht es, wie schon mehrmals betont, bei uns Menschen nicht wesentlich anders aus. Wir werden unmittelbar von unseren oft nicht klar bewussten Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken gesteuert. In der Wut werden die eignen inneren Vorgänge nicht souverän achtsam registriert, sondern es wird reflexartig, unmittelbar, also archaisch gehandelt: Klick→Surr. Ein Gefühl wirkt praktisch wie ein Befehl, unmittelbar mit entsprechenden Worten, Gedanken oder Taten zu reagieren

Ein Vorurteil oder das Gefühl moralischer Überlegenheit z.B. führt unmittelbar unreflektiert zu einer Emotion und diese wiederum zu bestimmten Verhaltensweisen gegenüber der vorverurteilten Person. Wir können uns nicht in den anderen einfühlen, machen uns keine Gedanken darüber, was in ihr vorgeht. Die so unsensibel behandelte Person reagiert in der Regel entsprechend aggressiv und abwehrend, was möglicherweise zur Vertiefung des Vorurteils beitragen kann. Der Kreislauf beginnt von neuem.

Wir sind es zudem gewohnt, Informationen nicht als reine Fakten, sondern in einem Kontext (Frame) wahrzunehmen.

Wir erblicken z.B. eine bestimmte Person. Diese ordnen wir Klick→Surr ein in „sympathisch“/ „unsympathisch“. Wir verknüpfen mit ihr Gefühle, Erfahrungen, Einstellungen, Vorurteile und Bewertungen. Wir unterstellen dieser Person unbewusst und automatisch, bestimmte Eigenschaften, die in unser Bild passen, gleichgültig ob sie tatsächlich zutreffen oder nicht. Dies alles steuert unsere Handlungen gegenüber dieser Person.

Übertragen wir das auf unseren Hasso: Jemand riecht aus seiner Sicht schlecht. Dann wird unmittelbar geknurr und gebissen. Dies entspricht unserem A-P-E-Konzept.

Die meisten unserer Handlungen werden durch solche Mechanismen bestimmt und funktionieren, wie ein Autopilot.

An sich ist der Autopilot ein hilfreiches Instrument. Er bringt uns automatisch von A nach B. Der menschliche Pilot kann sich bequem zurücklehnen, sich erholen und sich anderen Aufgaben widmen.

Der Autopilot wird aber zum Problem, wenn er uns auf seinem vorprogrammierten Weg in eine extreme Schlechtwetterlage bringt, wenn sich die äußeren Bedingungen geändert haben, wenn die Sensoren des Gerätes oder das Gerät selber defekt sind oder wenn wir schlicht Fehler bei der Programmierung gemacht haben. Dann ist es sinnvoll, den Autopiloten auszuschalten und –achtsam- zur Handsteuerung zurückzukehren, die konkreten Gegebenheiten im Hier und Jetzt wahrzunehmen, anzunehmen oder loszulassen und besonnen zu handeln.

Es gibt auch Situationen, in denen unsere Wahrnehmung und unser Handeln nicht nur von der Gegenwart, sondern auch von der Vergangenheit und der Zukunft gleichzeitig bestimmt werden.

Eine Situation kann aktuell sehr schwierig und unangenehm sein (Gegenwart). In der Vergangenheit wurde mit ähnlichen Situationen schon schlechte Erfahrungen gemacht und die Zukunft wird ebenfalls mit Pessimismus gesehen.

Dieser Mechanismus tritt im Alltag häufig auf. Wir erinnern uns an das Beispiel unter 2.2.2.2., wo Mitarbeiter einer Behinderteneinrichtung aufgrund ihrer schlechten Erfahrungen mit einem Bewohner nicht in der Lage waren, ihr Verhalten ihm gegenüber zu verändern. Genauer werden wir dies an einem Beispiel im Abschnitt 3.6.4.9. demonstrieren und aufzeigen, wie diesem Kreislauf entkommen werden kann (Mutter übt mit einem Kind lesen).

Das Wissen um solche Zusammenhänge reicht leider oft nicht, um es praktisch nutzbar zu machen, da unser Gehirn ein Eigenleben führt. Es ist eine Assoziationsmaschine und überschüttet uns ununterbrochen willkürlich mit einem ziellosen Durcheinander von Gedanken, Wertungen, Emotionen, Bildern und Assoziationen bezogen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Gehirn traktiert uns auf diese Weise aufdringlich mit ziellosem Geplapper. Der Versuch, dies aktiv wegzudrängen, intensiviert die Sache mitunter noch.

Achtsamkeit hingegen konzentriert sich auf das Hier und Jetzt. Sie ermöglicht uns, Ordnung und Übersicht zu schaffen und uns auf das Wesentliche zu beschränken. Dies erleichtert die Problemlösung enorm. Ich nehme z.B. hier und jetzt die Bereitschaft zur Kooperation und Kommunikation meines Partners, meiner Mitarbeiter und Kollegen oder eines Kindes wahr. Das konkrete Problem im Hier und Jetzt ist wichtiger als das möglicherweise imaginäre oder verzerrt erinnerte Problem in der Vergangenheit und die Phantasien über mögliche zukünftige Ereignisse. Es ist sinnlos und erschwerend, die Last vergangener, tatsächlicher oder so wahrgenommener Kränkungen mit sich herumzuschleppen. Die Idee des „dann und damals“ kann in die Irre leiten. Ein

Großteil permanenter Konflikte mit Kollegen, Partnern und anderer ZP nährt sich aus dieser vergifteten Quelle.

In diesem Zusammenhang ist oft zu beobachten, dass man sich an konkrete Inhalte, die man als negativ in Erinnerung hat, nicht mehr erinnert. Das damit verbundene Gefühl wirkt aber weiter. Man ist wütend auf eine Person. Um Gründe gefragt, gerät man dann mitunter in Verlegenheit.

Zum besseren Verständnis folgt jetzt eine Auflistung von Aspekten, die charakteristisch für Achtsamkeit sind. Es werden auch philosophische Gedanken angeschnitten, um zu demonstrieren, welche weitreichenden Auswirkungen diese Methode/Haltung haben kann.

Wiederholungen und Überschneidungen sind wieder beabsichtigt. Sie fördern eher ein ganzheitliches Verständnis als eine zu klare und logische Strukturierung.

- ➔ Man ist im Moment der Achtsamkeit ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Die aktuellen äußeren und inneren Realitäten sind voll bewusst. Der „Autopilot“ (s.o.) ist ausgeschaltet. Es wird selbständig navigiert.
- ➔ Dadurch besteht die Chance, wach und aufmerksam zu handeln, ohne sich in der Situation zu verlieren und automatisch -Klick-Surr- zu reagieren.
- ➔ Im Moment der Achtsamkeit wird die Realität ungefiltert im Hier und Jetzt wahrgenommen, frei von belastenden Assoziationen aus der Vergangenheit, frei von Befürchtungen und Erwartungen für die Zukunft (S-U-N).
- ➔ Über Achtsamkeit wird bewusst, dass wir nicht nur von der Vergangenheit bestimmt werden und nicht immer nur auf die Zukunft hinarbeiten müssen. Es wird deutlich, dass wir eigentlich hier und jetzt leben, die Vergangenheit und die Zukunft weitgehend Fiktion sind.
- ➔ Achtsamkeit heißt Annehmen der Realitäten, ohne zu vermeiden und zu verdrängen. Das ist nicht gleichbedeutend mit Resignation oder Passivität. Im Gegenteil, es eröffnen sich neuen Erfahrungen, die uns ermöglichen, den Gegebenheiten angemessen entgegenzutreten und aktiv neue Lösungen zu finden.
- ➔ Im Moment der Achtsamkeit wird das, was hier und jetzt ist zunächst vorbehaltlos als Gegebenheit akzeptiert. Das gilt sowohl für die äußeren Realitäten (Wirklichkeit 1. Ordnung im Sinne von WATZLAWIK, s.1.6.1.), als auch für die inneren, wie Gefühle und Gedanken etc. (Wirklichkeit 2. Ordnung).
Diese werden zwar registriert, aber distanziert betrachtet als bloßes Phänomen, ohne sich von ihnen einschränken oder reflexartig leiten zu lassen.
- ➔ Achtsamkeit erfordert Geduld und nochmals Geduld. In dem Moment, wo versucht wird, sich im Zustand der Achtsamkeit unter Druck zu setzen, ist man nicht mehr achtsam. Es ist wichtig zu erkennen und anzuerkennen, dass sich die Dinge entfalten, wenn der richtige Moment gekommen ist.
- ➔ Das darf nicht mit fatalistischen Abwarten und Erleiden verwechselt werden. Achtsamkeit befreit uns lediglich vom Zwang, immer aktiv sein zu müssen. Es gibt Momente, in denen es klüger ist, in Geduld zu verharren, achtsam zu beobachten, wie sich die Dinge entwickeln und Momente, die aktives Handeln erfordern. Achtsamkeit hilft uns, diese Momente zu identifizieren und uns entsprechend darauf einzustellen. Dies entspricht dem taoistischen Prinzip des Wuwei (无为) -nichts tun, warten auf den richtigen Moment.
Diesem Prinzip wird auch in der Kampftechnik Aikido des Japaners Ueshiba MORIHEI gefolgt.

Es ist in diesem Zusammenhang lohnend, sich mit der Philosophie des Aikido zu beschäftigen.

- ➔ Man befreit sich im Moment der Achtsamkeit vom Einfluss eigener und fremder Emotionen, die aber distanziert beobachtet und registriert werden = Monitoring.
Das hat nichts mit Gleichgültigkeit oder Kälte zu tun. Im Gegenteil, daraus erwächst die Gelegenheit, einfühlsam und empathisch zu handeln, statt sich lediglich von eigenen Impulsen und Interessen reflexartig steuern zu lassen.
- ➔ Ein klarer Geist, also unvoreingenommenes Wahrnehmen der Fakten und Vorgänge, frei von subjektiven Interpretationen, erkennt am ehesten die wirklichen Anforderungen einer Situation. Das erleichtert enorm, weise Entschlüsse zu treffen und aktiv, strategisch zu handeln.
- ➔ Achtsam ist es, wenn man sich dessen bewusst ist, dass man urteilt, verurteilt, sich Klischees und Vorurteilen bedient, pauschalisiert, verallgemeinert, erregt ist, sich in einer bestimmten Stimmungslage befindet oder gar seiner Kakerlake ausgesetzt ist (s. 3.4.1.4. - Kakerlakeneffekt).
- ➔ Im Zustand der Achtsamkeit wird ein Mensch als Individuum mit spezifischen Eigenschaften und Fähigkeiten gesehen und nicht als Angehöriger einer Gruppe mit angeblich positiven oder negativen Eigenschaften.
- ➔ In der Achtsamkeit wird der Prozess des Festhaltens und des Loslassens beobachtet: Halte ich an alten Gewohnheiten, die sich nicht bewährt haben, Klischees, Vorurteilen, Vorwürfen, Erwartungen fest und lasse mich von ihnen einschränken, vielleicht sogar versklaven? Oder erkenne ich, dass es besser ist, diese loszulassen, um mich von deren Diktat zu befreien?
- ➔ Dies bedeutet aber auch, sich vom Zwang zu befreien, bewährte Muster aufzugeben, nur um sie gegen angeblich „fortschrittliche“ auszutauschen.
- ➔ Achtsamkeit ist nicht nur eine Form der Wahrnehmung, sondern darüber hinaus eine Haltung. Sie ermöglicht es, Menschen in einfühlsamer, mitfühlender Weise zu verstehen und trägt dazu bei, zu vermeiden, sie automatisch in Schemata, Klischees, Wertungen und Kategorien zu zwängen.
- ➔ Achtsamkeit lässt Humor zu und erleichtert es, die Dinge in einem neuen, überraschenden und erheiternden Blick zu sehen (1.6.9.).
- ➔ Achtsamkeit bietet mir die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie ich mit den Realitäten umgehen möchte.

Das leitet zum nächsten Aspekt über, der auch mit dem Dritten Weg verbunden ist.

3.4.2.3. Eine pragmatische und entspannende Philosophie nach EPIKTET und ELLIS

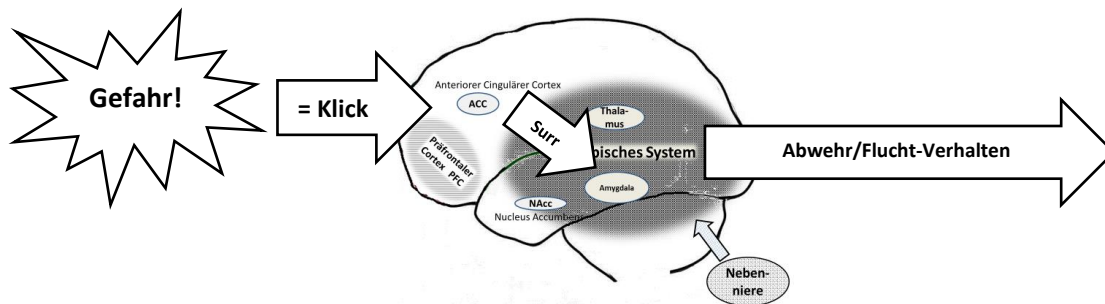
Wir erinnern uns an das wiederholt genannte Zitat des antiken griechischen Philosophen EPIKTET:

Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sicht von den Dingen ist, was uns beunruhigt!

Das S-U-N- und das Achtsamkeitsprinzip bieten uns in diesem Sinne die Freiheit, problematische Situationen und Bedingungen so zu bewerten, dass sie nicht mehr bedrohlich, sondern als Chance erlebt werden.

Natürlich gibt es hier Grenzen. Es ist kaum denkbar, an Chancen denken zu können, wenn das eigene Leben in Kürze mit Sicherheit enden wird. Leute, die ernsthaft an die Wiedergeburt glauben, haben es hier natürlich besser.

Holen wir uns nochmal in die Erinnerung zurück, wie unser Gehirn auf Unregelmäßigkeiten in der Umgebung reagiert.



Der ACC bemerkt -klick-eine Gefahr.

Er schickt blitzschnell Signale an die für Bedrohung zuständige Hirnregionen, z.B. die Amygdala. Das erzeugt sofort →surr- Abwehr- oder Fluchtreflexe.

Wenn der PFC überhaupt eingeschaltet wird, kommt es zu entsprechenden Bewertungen: „Schrecklich“, „bedrohlich“ etc.

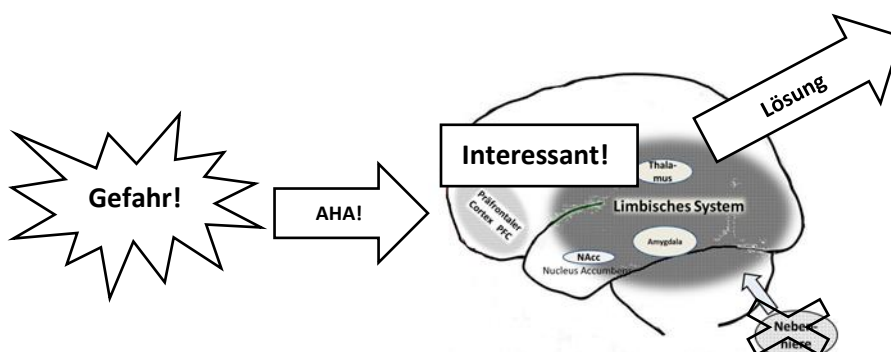
Hier die professionelle, achtsame Alternative:

Der ACC registriert die Gefahr – „AHA -Problem vorhanden!“.

Der Impuls wird aber bewusst an die Schaltzentrale PFC weitergeleitet. Hier kann pragmatisch entschieden werden, wie in diesem Moment die Situation einzuschätzen oder zu bewerten ist. Das ermöglicht im Sinne von WATZLAWIK (1.6.1.) eine Lösung zweiter Ordnung. Der bisherige Wahrnehmungs- und Denkraum wird verlassen, was neue Blickwinkel und Wege ermöglicht. Dies wird als Reframing bezeichnet.

Es gehört zur Arbeit in helfenden und pädagogischen Einrichtungen mit schwierigen Situationen umzugehen. Es ist deshalb unvernünftig, z.B. einen Konflikt klick→surr als „schrecklich“ oder ähnlich zu bewerten. Schließlich gehört das zum Job, mit dem Geld verdient und möglich gemacht wird, sich durch die Bewältigung von Herausforderungen selbst weiterzuentwickeln.

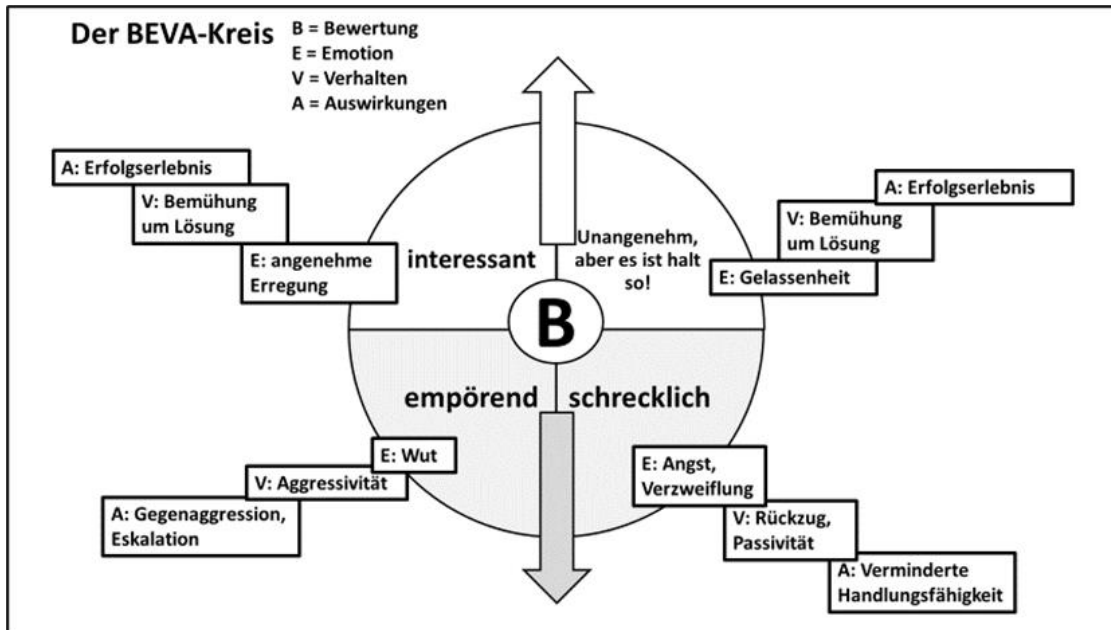
Pragmatisch wäre es, eine Provokation eher als „interessant“ zu bewerten. Warum hat es jemand nötig, auf diese Weise zu provozieren? Was kann ich tun, ein anderes, konstruktives Verhalten zu fördern?



So wird es möglich, eine „schwierige“, provokante oder sonst wie herausfordernde Person z.B. als „interessanten Fall“ anzusehen. Das kann ungeheuer erleichtern und entspannend wirken. Es ist aber in der Regel sinnvoll, dies für sich zu behalten.

Übrigens: Der interessanteste Fall sollte man immer selbst sein.

Als Werkzeug, um diese Dynamik bewusst zu machen, hat sich der BEVA-Kreis bewährt. Er kann zur ständigen Erinnerung z.B. im Teamraum aufgehängt werden (s.a. Druckvorlagen im Anhang):



Was bedeuten die Kürzel?

Ein Ereignis führt zu einer Bewertung **B**.

Es liegt unter S-U-N in meinem Ermessen, welche Bewertung ich vornehme. Niemand, außer ich selbst kann mich dazu zwingen, klick → surr, ein Ereignis als „schrecklich“ zu bewerten.

Die Bewertung triggert eine Emotion **E**.

Eine angenehme Emotion macht mich neugierig und begierig, eine konstruktive Lösung zu finden. Wut und Erregung dagegen schränken mein Denkvermögen ein und verringern somit die Problemlösekompetenz.

Es wird mit einem Verhalten **V** reagiert.

Das wird unter einer angenehmen Emotion wahrscheinlich besonnen und überlegt sein (Profimodus). Wut führt zu eher destruktivem Klick → Surr-Verhalten.

V hat entsprechende Auswirkungen **A**.

Die Erfolgswahrscheinlichkeit von Aktionen im Profimodus ist erhöht.

Bei A-P-E- Verhalten ist sie verringert. Es muss mit dysfunktionellen Neben- und Auswirkungen gerechnet werden.

Auf ähnlichen Ideen beruht ein bewährter psychotherapeutischer Ansatz, der von A. ELLIS entwickelt wurde – Die Rational-Emotive- Therapie - RET.

Auch er beruft sich auf die Grundidee von EPIKTET.

Er geht u.a. davon aus, dass viele Probleme dadurch entstehen, dass Menschen sich von Irrationalen Gedanken (IG) leiten lassen. Diese IG gilt es zu identifizieren und durch rationale zu ersetzen.

Wir beschränken uns bei der Aufzählung solcher Gedanken auf einige wenige, die aber für unsere Arbeitsbereiche von besonderer Bedeutung sind. Es lohnt sich, im Rahmen der Evaluationen darüber

zu reflektieren, ob nicht solche oder ähnliche Gedanken bei der Konfliktdynamik eine Rolle gespielt haben könnten:

Auswahl Irrationaler Gedanken (IG) nach Albert ELLIS:

Aus: Rational-emotive Verhaltenstherapie Ellis, A. (2015)

IG3

Die Idee, dass bestimmte Menschen böse, schlecht und schurkisch seien und für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen seien.

IG4

Die Vorstellung, dass es schrecklich und katastrophal ist, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne haben möchte.

IG10

Die Neigung, sich über die Probleme und Verhaltensschwierigkeiten anderer Leute aufzuregen.

IG11

Die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gibt, und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

Unschwer ist zu erkennen, dass S-U-N, Achtsamkeit und der EPIKTET/ELLIS-Ansatz im konträren Gegensatz zu gewissen „fortschrittlichen“ Strömungen stehen. Diese favorisieren eine assoziative, interpretierende, „sensible“, wertende, jakobinische Haltung und versuchen, ihre Sicht der Dinge anderen aufzuzwingen.

Das ist ein gewaltiger Rückschritt in destruktive archaische Denkmuster!

3.4.2.2. Notfalltechniken zur akuten Erregungsreduktion

In einer emotionalen Auseinandersetzung kann es sehr hilfreich sein, sich die Höhe des eigenen Erregungszustandes und ggf. das der ZP bildlich anhand der Erregungsniveaukurve vorzustellen. Dies kann bereits zur Erregungsminderung beitragen, da ein Wechsel in den S-U-N-Modus stattfindet und dadurch das automatisch ablaufende Programm unterbrochen wird.

Ein wichtiger Referenzpunkt ist dabei der AFP.

Wir erinnern uns:

Der AFP (AusFlippPunkt) ist der Moment, wo die Selbstbeherrschung verloren geht. Die Kontrollfunktionen des Oberen Wegs, bzw. des PFC sind weitgehend außer Kraft gesetzt. Professionelle Handlungen sind nicht mehr möglich. Das geht in der Regel sehr schnell, oft unbemerkt und das Erregungsprogramm entwickelt eine Eigendynamik.

Es empfiehlt sich deshalb, die eigenen spezifischen Anzeichen, die das Nähern des AFP signalisieren, zu kennen, um den Erregungsanstieg rechtzeitig zu stoppen und aus dem Programm aussteigen zu können.

Diese Anzeichen sind sehr individuell:

- Gesicht wird heiß.
- Zittern.
- Sprachstörungen, wie z.B. Stottern.
- Trockener Mund.
- Schneller Herzschlag.

- Herzrhythmusstörungen.
- Schwindelgefühl.
- Verkrampfung.
- Magen-Darm-Probleme.
- Etc.

Spätestens dann, wenn beim Monitoring erste Anzeichen von Erregung bei sich selbst bemerkt werden, muss gegengesteuert und die Profiregel 1 umgesetzt werden: **Handle besonnen; agiere, statt zu reagieren!**

In der Evaluation ist es hilfreich, sich Gedanken über Möglichkeiten zu machen, die eigene Erregung in den Griff zu bekommen.

Es empfiehlt sich, möglichst leicht umsetzbare Notfalltechniken zu erlernen.

Hierzu einige Beispiele:

1. Combat oder tactical breathing:

- Atme langsam und bewusst durch die Nase ein. Zähle dabei bis vier.
- Halte den Atem an, zähle langsam und bewusst bis vier.
- Atme langsam durch den Mund aus, zähle dabei bis vier.
- Wiederhole den Vorgang, bis Beruhigung eingetreten ist.

2. Reaktionsverzögerung - Zeitgewinn zum Überlegen:

Das ist natürlich im Ernstfall nicht immer möglich. Falls doch, gibt es z.B. folgende Techniken:

- Kurze Pause zwischen Auslösesituation und der eigenen Aktion.
- Langsame Bewegungen.
- Niesen oder Husten, darauf entschuldigen und dann z.B. „Was hast du gerade gesagt?“
- Umständlich Notizbuch herauskramen und mitschreiben.
- Kurz ans Handy gehen.
- Etc.

Dem Einfallsreichtum ist hier kaum eine Grenze gesetzt. Alle Techniken müssen aber glaubhaft wirken.

3. Die AHA-Technik:

Die haben wir schon weiter oben kennengelernt:

Auf Problemsituationen wird innerlich folgendermaßen reagiert:

- „AHA!“ (Profiregel 1)
- Die Sache wird beim Namen genannt (3.3.1.).
- Sie wird als „*interessant!*“ bewertet (3.4.2.3.).
- Es wird die Frage gestellt, welche Strategie oder Taktik anwendbar wäre (Profiregel 5).

Beispiel:

Peter (11) beschimpft dich als „Alter Wichser!“. Du reagierst innerlich wütend:

- *AHA!*
- *Ich Klick →Surr im Destruktiven Alltagsmodus! Kind im Profimodus!*
- *Interessant!*
- Handle nach Profiregel 1!
- Befolge Strategien zum Umgang mit Typ A!

Ich kann die Strategie nicht in die Praxis umsetzen!?

- *AHA!*
- *Strategie vergessen?!*
- *Interessant!*
- *Evaluieren danach (Profiregel 5).*
- *Erweitere deine Kompetenz (Profiregel 6).*

Diese drei Techniken sind sofort und ohne lange Trainingsphase anwendbar.

Die nächste erfordert allerdings gründliche Übung:

4. Die Ankertechnik

Dies ist eine beliebte NLP-Technik (Neuro-Linguistisches Programmieren nach GRINDER & BANDLER 1984). Die Grundidee stammt von PAWLOW (Bedingter Reflex).

Ziel ist es, eine Berührung am eigenen Körper mit einem Gefühl zu koppeln, zu konditionieren.

Hier wird folgende Variation empfohlen (es sind natürlich auch andere möglich):

Lernphase:

- Setze dich bequem hin.
- Entspanne dich mit einer Methode deiner Wahl.
- Wenn du entspannt bist, stelle dir eine schöne Szene vor (eine reale oder eine, die du dir wünschst).
- Fühle dich ganz in diese Szene ein. Versuche das über möglichst viele Sinne. Genieße die Situation.
- Wenn du dich richtig wohl und entspannt fühlst, umfasse sanft dein rechtes Handgelenk. Du kannst auch die linke Hand nehmen, da stört aber meistens die Armbanduhr.
- Jetzt wird ein gutes Gefühl, Entspannung mit einer Berührung gekoppelt, „geankert“.
- Wiederhole diese Übung in den nächsten Tagen und Wochen so lange, bis du durch bloßes Umfassen des rechten Handgelenkes ein angenehmes Gefühl der Entspannung auslösen kannst.
- Habe Geduld!

Anwendung in der Praxis:

Sobald du Erregung spürst, umfasse dein rechtes Handgelenk. Das kann sehr unauffällig geschehen. Die nun einsetzende Entspannung ist nicht kompatibel mit der Erregung. Diese lässt nach und du kannst eine Eskalation unterbrechen.

In der Evaluation muss überprüft werden, ob die angewandte Technik wirklich eingesetzt wurde und funktioniert hat.

Wenn nicht, kann das mehrere Ursachen haben:

- Die Technik ist nicht gründlich genug eingeübt.
- Sie wird angewandt, wenn die Erregung schon zu hoch ist. Der AFP ist überschritten.
- Es liegen medizinische Ursachen für leichte Erregbarkeit vor (Schilddrüsendiffunktion etc.).
- Man profitiert grundsätzlich nicht von Entspannungstechniken. Es gibt Menschen, die darauf sogar paradox reagieren und sich dann noch mehr aufregen. Wenn möglich, sollte die Situation dann unter einem glaubhaften Vorwand verlassen und motorisch orientierte Techniken eingesetzt werden.

5. Motorisch orientierte Techniken:

Das Prinzip ist, dass einfach etwas getan wird, was mit Motorik verbunden ist:

Spazierengehen, den Raum verlassen, Nahrung zu sich nehmen, Aufräumen etc. Hierdurch werden zudem die aktuell erregenden Reize ausgeblendet.

Sehr beliebt sind Boxsäcke, Holzhacken u.ä.

Gut geeignet sind alle Techniken, die Multitasking erfordern, z.B. ein komplexeres Musikinstrument spielen, wie Akkordeon. Die Koordination verschiedener motorischer und sensorischer Aktivitäten lenkt von anderen Einflüssen ab.

Natürlich steht im Ernstfall nicht immer ein Akkordeon oder ähnliches zur Verfügung.

Es lohnt sich deshalb grundsätzlich das Erlernen motorisch orientierter

Meditationstechniken, z.B. die Geh-Meditation.

Es versteht sich von selbst, dass Meditationstechniken gründlich geübt werden müssen.

Beispiel Gehmeditation:

Wenn möglich, entferne dich vom Ort, der dich beunruhigt. Befindest du dich in einer schönen Umgebung, nutze insbesondere das letzte Element der folgenden Aufzählung.

- Gehe langsam und achtsam, bewusst im Hier und Jetzt (s. Kapitel Achtsamkeit 3.4.2.2.).
- Gehe, um zu gehen, nicht, um anzukommen. Der Weg ist das Ziel.
- Spüre den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden, wie das Bein das Gewicht des Körpers übernimmt.
- Atme dabei langsam ein. Sei bewusst, wie du atmest –langsam, sanft, im Hier und Jetzt.
- Verlagere nun im Weiterschreiten das Gewicht auf das andere Bein und wiederhole den eben beschriebenen Akt.
- Atme dabei langsam aus. Sei dir bewusst, wie du atmest –langsam, sanft.
- Gehe im Hier und Jetzt ganz im Fluss des achtsamen Schreitens und dem damit koordinierten Atem auf.
- Nimm alles um dich achtsam im Hier und Jetzt wahr.