

LÖSUNGEN – ENTDECKE DIE WEGE! Dr. Dutschmanns Infos

Dies ist Teil einer Serie von praxisnahen Informationsschriften zu den Themen Aggression, Gewalt, Konflikte, Stress, Mobbing etc. Die Serie wird unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Nutzer ständig überarbeitet und erweitert. Nachdruck unter Quellenangabe gestattet!

Kostenloser Bezug (Download) über Website:

www.drdeutschmann.de

Weitere aktuell verfügbare
Downloads s. Textende!

Selbstkontrolle und Souveränität

© Dr. A. Dutschmann 01. 2023

Erregung und Emotionen können sich sehr destruktiv auf Wahrnehmung, Denken und Verhalten auswirken.

Selbstkontrolle hilft, eigene Souveränität, objektive Wahrnehmung, unabhängiges Denken und zielführendes Handeln zu fördern oder wiederzustellen.

Er verringert die Gefahr der Beeinflussung durch destruktive Programmierungen, z.B. „...ismen“, Vorurteile, unreflektierten Automatismen und problematischen **archaischen** Impulsen.

Diese Infoschrift bezieht sich zunächst auf die grundsätzliche Fähigkeit, Wahrnehmung, Emotionen, Denken und Handeln zu optimieren.

Für den Umgang mit akuter Erregung besteht eine eigene Infoschrift:

Erregungsmanagement in akuten Konfliktsituationen (s.u. Übersicht).

Es 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

Archaisch?

Der Begriff „**archaisch**“ wird im Folgenden **absolut wertfrei** verwendet. Er bezieht sich auf alle Einflüsse, die den stammesgeschichtlich älteren Regionen unseres Gehirns entspringen und somit immer noch untrennbar zu unserer Natur gehören. Der größte Teil unseres Lebens, Denkens und Erlebens ist von solchen archaischen Impulsen und Mustern beeinflusst. Das gilt auch für vermeintlich „fortschrittliche“ Ideen und Strömungen.

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

Ansatz 1:

Das reflektierende S-U-N-Prinzip gegen das archaische A-P-E-Prinzip.

Unsere Wahrnehmung und unser Verhalten unterscheiden sich nur graduell von Mustern, die wir von unseren tierischen Vorfahren ererbt haben. Wir werden also weitgehend auch von **archaischen Impulsen** gesteuert. Um es nochmals zu betonen – das **ist absolut wertfrei gemeint**, denn das meiste, was unser Leben lebenswert macht, ist in Gehirnbereichen verwurzelt, die mit Emotionen, Erregung, Vermehrung, sozialen (und unsozialen) Impulsen, Liebe etc. zu tun haben. Überwiegend handelt es sich um das Limbische System, das einen sehr großen Teil unseres Gehirns einnimmt und großen Einfluss auf Wahrnehmung, Denken und Verhalten ausübt. Ist man verliebt, macht das glücklich und es trägt oft zur Aufrechterhaltung unserer Art bei. Verliebtheit kann aber auch unsere Wahrnehmung trüben, unser Denkvermögen beeinträchtigen und uns zu problematischen Handlungen verleiten.

Klick-Surr-Automatik:

Dieser Begriff wurde vom amerikanischen Werbepsychologen CIALDINI (1997) geprägt. „Klick“ wirkt wie ein Schalter, der „surr“ wie bei einem Automaten eine Reaktion oder eine Reaktionskette auslöst. Das entspricht eigentlich dem Reiz-Reaktion-Prinzip in der Verhaltenspsychologie.



Im professionellen Kontext aber auch in alltäglichen Konfliktsituationen ist es pragmatisch, sich dieser Tatsache bewusst zu sein. In diesem Sinne kann man unterscheiden zwischen zwei Reaktions- und Handlungsweisen. Natürlich gibt es hier **Übergangs- und Mischformen**:

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 **-klick-** ist mit einer Reihe von Gedanken, Gefühlen, Wertungen, Assoziationen verknüpft **-surr-**. 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 aber auch unangenehme oder probleminduzierende Gefühle und

Gedanken verbunden.

➤ **P= Programmiert:**

Dieser Mechanismus kann angeboren „archaisch“, erlernt oder durch aktuelle Bedingungen in Gang gesetzt werden. Wir reagieren automatisch, oft „unbewusst“ nach einem mehr oder weniger festgelegten Programm (s. Graphik oben).

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 archaische Dynamiken 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. Menschen, die „im heiligen Zorn“, erregt, überaus engagiert sind, laufen Gefahr, in archaische Denk- und Verhaltensmuster zu verfallen. Ihre Wahrnehmung ist eingeschränkt, ihr Denkvermögen behindert.

Die Alternative ist

S-U-N.

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

- **S= Souverän:**

Dies bedeutet, dass selbstbestimmt, ohne sich durch **Framing** (Bedeutungsrahmen verleihen), 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.

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

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 machst dir bewusst, dass 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? Vielleicht ist sie sogar nützlich, da sie als schlechtes Beispiel dient oder ein **interessanter Fall** ist, der uns immer wieder daran erinnert, wie problematisch manche Verhaltensweisen sind und uns deshalb daran hindert, sich selbst so zu verhalten.

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 = **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.

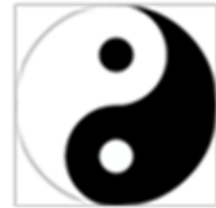
Beide Prinzipien sind für ein ausgewogenes und erfülltes menschliches Leben notwendig. Wir brauchen den Genuss, den uns **A-P-E** vermittelt. Der reife, entwickelte Mensch weiß aber auch um seine Auswüchse und Gefahren.

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. 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*).



Ansatz 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. 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. Wut und Erregung sind aber keine Anweisung, unbesonnen zu handeln. Der archaische Klick-Surr-Mechanismus wird ausgeschaltet.

Wir können deshalb souverän entscheiden, wie wir mit den Fakten – z.B. dem Verhalten des Gegenübers oder mit unserer Wut umgehen wollen.

Achtsamkeit beinhaltet 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.

Die meisten unserer alltäglichen Handlungen werden durch Automatismen bestimmt, die wie ein Autopilot funktionieren s. Graphik oben: **Klick-Surr**).

Wenn ein Hund wütend ist, 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. Er folgt den Befehlen seines Autopiloten.

Am wenigsten macht er sich Gedanken darüber, was in seinem Gegenüber vorgeht. Einfühlung und Feinfühligkeit sind völlig abwesend. Er ist ein Reflexwesen, das automatisch reagiert, ohne souverän über eigene Entscheidungsmöglichkeiten zu verfügen.

Wir Menschen haben im Prinzip bessere Möglichkeiten und können uns von diesem archaischen Mechanismus befreien, indem wir den Autopiloten ausschalten und beispielsweise den Profimodus einschalten.

Besonders in Stresssituationen fällt das aber vielen Menschen schwer. 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. 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 erblicken z.B. eine bestimmte Person. Diese ordnen wir reflexartig 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 Hund: Jemand riecht aus seiner Sicht schlecht. Dann wird unmittelbar geknurr und gebissen.

Es gibt auch Situationen, in denen unsere aktuelle Wahrnehmung und unser Handeln nicht nur von der Gegenwart, sondern auch von der Vergangenheit und der Zukunft gleichzeitig bestimmt werden. Die aktuelle Situation kann aktuell sehr schwierig sein und als unangenehm, frustrierend erlebt werden. 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.

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. im 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 – aber natürlich nicht ausschließlich- 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), 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 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.
- ➔ 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.
- ➔ 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 auch 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.

- ➔ Achtsamkeit bietet mir die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie ich mit den Realitäten umgehen möchte.

Fortschrittlich oder archaisch?

Alles das, was eben gesagt wurde, widerspricht allerdings einem aktuell sehr virulenten Trend. Hierin wird betont, dass das eigene subjektive Gefühl, die eigene Wahrnehmung das Maß aller Dinge sind. Oft beruft man sich auf als modern, fortschrittlich und moralisch hochwertig empfundene Ideengebäude und fühlt sich Gleichgesinnte unterstützt. Leider führt das häufig zu mangelnder Selbstkritik, Denkfehlern, einseitiger Wahrnehmung, Moralisieren, Schwarz-Weiß-Denken etc. Das ist auch die Methodik totalitärer Regime und Sekten etc., die z.B. Sprachregelungen und Druck zur Manipulation einsetzen.

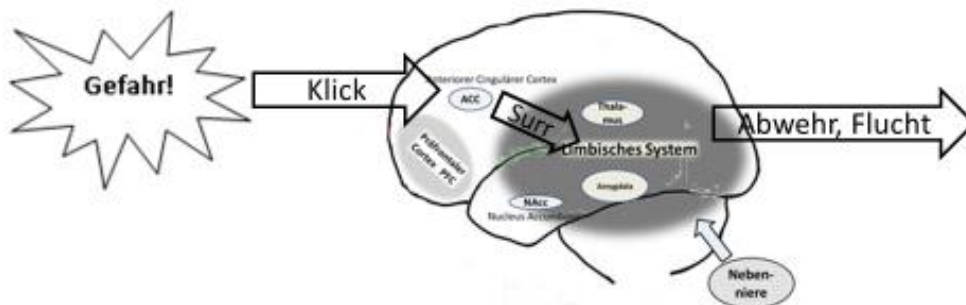
Das ist ein gewaltiger Rückschritt, da hier archaische A-P-E- Mechanismen die Oberhand gewinnen. Rationalität, Verstand etc. werden zum Sklaven archaischer Dynamiken.

Ansatz 3:

Eine pragmatische und entspannende Philosophie nach EPIKTET und ELLIS

Grundlage dieses Ansatzes ist der Ausspruch des antiken griechischen Denkers EPIKTET:
„Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sicht von den Dingen!“

Wie reagiert unser Gehirn auf als frustrierend empfundene Unregelmäßigkeiten in der Umgebung?



Eine Region des Gehirns, der Anteriore Circuläre Cortex (ACC) bemerkt **-klick-**eine vermeintliche oder tatsächliche Gefahr: „**Oje, Gefahr vorhanden!**“

Er schickt blitzschnell Signale an die für Bedrohung zuständige Hirnregionen, z.B. die Amygdala. Das erzeugt sofort →**surr-** Abwehr- oder Fluchtreflexe. Hier reichen oft schon das Gefühl, dass jemand anders denkt als man selbst. Er gebraucht „böse“ Worte, äußert Gedanken, die man als inakzeptabel empfindet.

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

Hier die professionelle, achtsame oder S-U-N- **Alternative:**

Der ACC registriert die Gefahr. Man ersetzt sein „Oje“-Reflex durch „**AHA! Problem vorhanden!**“. Dieser Impuls wird bewusst an die Schaltzentrale dem Präfrontalen Cortex (PFC) weitergeleitet. Hier kann pragmatisch entschieden werden, wie in diesem Moment die Situation einzuschätzen oder zu

bewerten ist.

Der bisherige Wahrnehmungs- und Denkraum wird verlassen, was neue Blickwinkel und Wege ermöglicht. Dies wird als **Reframing** bezeichnet.

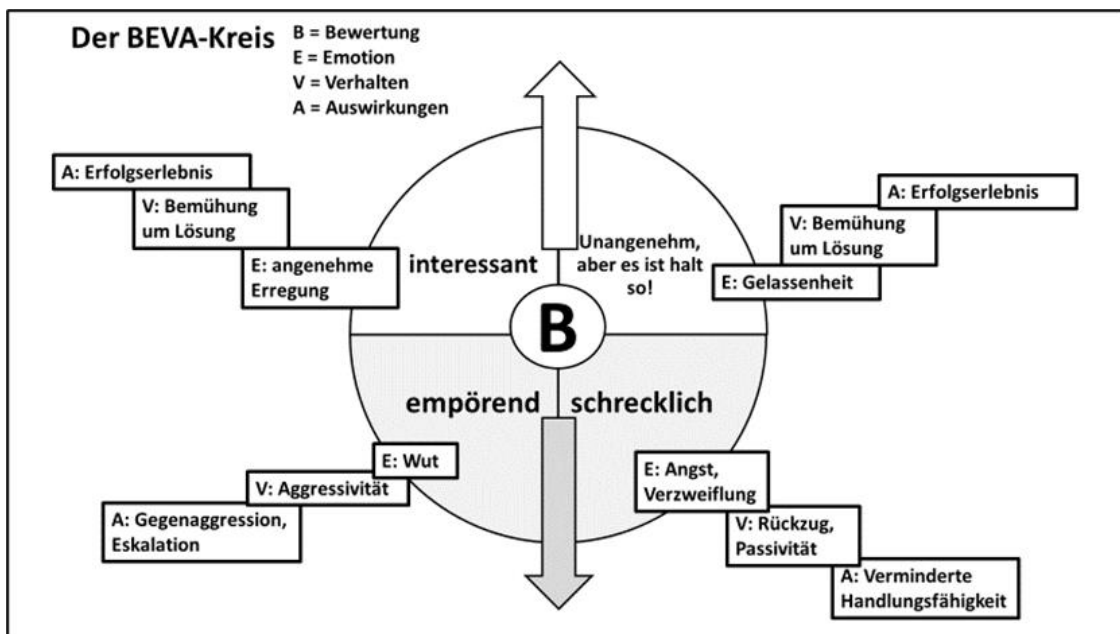
Es gehört z.B. zur Arbeit in helfenden und pädagogischen Einrichtungen mit schwierigen Situationen umzugehen. Es ist deshalb unvernünftig, z.B. einen Konflikt klick→surr als „schrecklich“ oder ähnlich zu bewerten. Schließlich gehört das zum Job, mit dem Geld verdient und möglich gemacht wird, sich durch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

Pragmatisch wäre es, eine Provokation als „interessant“ zu bewerten. Warum hat es jemand nötig, auf diese Weise zu provozieren? Ist es überhaupt eine Provokation oder liegt es an meiner Wahrnehmung oder Einstellung?

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: Sein interessantester Fall sollte man immer selbst sein.

Als Werkzeug, um diese Dynamik bewusst zu machen, hat sich der **BEVA-Kreis** bewährt:



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.

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.

Zurück zur Website
Lösungen – Entdecke die Wege!
www.drdutschmann.de

Aktuell verfügbare Downloads auf dieser Website:

1. [Selbstkontrolle und Souveränität](#)
2. [Erregungsmanagement in akuten Konfliktsituationen](#)
3. [Aggressionen bewältigen](#)
4. [Aggressionen Schule](#)
5. [Mobbing](#)
6. [Handeln wie Profis](#)

Literatur:

Cialdini, R. (1997). Die Psychologie des Überzeugens. Bern: Hans Huber.

Ellis, A. & McLaren, C. (2015). Rational-Emotive Verhaltenstherapie. Paderborn: Junfermann.

Kabat-Zinn, J. & Kesper-Grossmann, U. (1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor.

Kabat-Zinn, J. (2013) Das große Buch der Meditation. Gesund durch Selbsteilung mit MBSR. München: Knauer.

Watzlawik, P. (1976, Neuauflage 2005) Wie wirklich ist die Wirklichkeit. Wahn, Täuschung, Verstehen. München: Piper.