

Innehalten

– ein Schritt in die Handlungsfreiheit

Wer in Stress gerät, versucht oft vergeblich, ihm zu entkommen. Innerlich aus dem Karussell aussteigen – leicht gesagt. Wie kann es gelingen?

Text: Edgar Geiselhardt | **Foto:** Clem Onojehuo

Die meisten Menschen kennen ihn und viele erleben ihn täglich: den Sog, der entsteht, wenn die Anforderungen ein bestimmtes Maß übersteigen. Wenn die Zeit knapp und der Druck größer wird. Wenn kein Land in Sicht ist, weil die nächsten Aufgaben schon warten. Wenn die eigentlich geliebte Arbeit zur Last wird. In der Regel verstärken sich dann äußere und innere Dynamiken wechselseitig. Die äußeren Umstände lösen automatische emotionale und körperliche Reaktionen aus, die ihrerseits die Wahrnehmung und den Geist beeinflussen. Aus der Stressforschung wissen wir, dass Stress insbesondere dann entsteht, wenn wir vermuten, dass die zu bewältigenden Anforderungen größer sind als unsere persönlichen Bewältigungskompetenzen und wenn wir mit Situationen und Umständen konfrontiert sind, von denen wir glauben, dass wir sie nicht beeinflussen oder kontrollieren können.

Leistungsorientierte Menschen lieben herausfordernde Aufgaben und bewältigen diese gerne. Je nach Grad der Anforderung mobilisieren sie sich physisch und emotional. Der „Kick“ fühlt sich gut an und schafft Energie und Tatkraft. Aufgaben und Tagewerk können bewältigt werden. Entscheidend ist dabei das „können bewältigt werden“. Wenn das Maß der Anforderungen und/oder die gegebenen Rahmenbedingungen das Erlebnis der erfolgreichen Bewältigung erschweren oder gar verhindern, entstehen Gefühle von Ärger und Frust. Das Erleben, sich „im Hamsterrad“ zu drehen und darauf letztlich keinen Einfluss nehmen zu können, führt zu Stress und Krankheit. Nach

Angaben des Bundesgesundheitsministeriums vom Mai 2018 sind die Fehltagelast der Erkrankungen mit der Diagnose Belastungs- und Anpassungsstörung von 10,5 Millionen im Jahr 2012 auf 16,9 Millionen im Jahr 2016 angestiegen. Das Problem ist offenkundig und die Folgen für Gesellschaft und Wirtschaft auch.

Wie kann man Innehalten lernen und entwickeln?

Innehalten bedeutet, zum inneren Erleben und zu den äußeren Geschehnissen für einige Augenblicke bewusst Distanz herzustellen und eine andere Perspektive einzunehmen. Bildlich ausgedrückt: statt vom Strom der Ereignisse, Gedanken und Emotionen immer weiter fortgerissen zu werden, neben den Strom zu treten und diesen wahrzunehmen.

Das klingt einfach, ist es aber nicht, weil dieser Schritt zur Seite selbst schon einen Moment der Bewusstheit voraussetzt. Man braucht einen Impuls oder Anker, der einem zu erkennen hilft: Innehalten, jetzt! Nach meiner Erfahrung ist es für die meisten Menschen am hilfreichsten, dafür körperliche oder mentale Zustände zu nutzen. Wenn die Anspannung im Körper zunimmt, wenn sich der Pulsschlag erhöht, wenn der Atem kurz wird, wenn die Sprechgeschwindigkeit zunimmt, wenn die Gedanken rasen, all das können Hinweise sein auf die Notwendigkeit, jetzt innezuhalten.

Innehalten bedeutet dann, die Wahrnehmung auf sich selbst zu richten und sich den aktuellen Zustand des Körpers, des Atems und der Emotionen bewusst zu machen. In einem zweiten Schritt kann man sich

Es geht um
Innehalten
und bewusstes
Handeln – im
Persönlichen, im
Sozialen und im
Politischen.

Innehalten und Handeln müssen sich ergänzen!

Wenn man jedoch Innehalten einseitig als Selbstberuhigung versteht und praktiziert, läuft man Gefahr, die Umstände, die den Stress hervorgerufen haben, tendenziell zu ignorieren und die Problematik auf die persönliche Ebene zu reduzieren. Sozusagen die grundsätzlichen und strukturellen Aspekte „wegzuatmen“ und durch Selbstoptimierung letztlich die Selbstausschöpfung zu erhöhen.

Wenn Anforderungen durch stark reglementierte Zeitvorgaben, zum Beispiel in Pflegeberufen, unmenschlich werden, wenn wirksames Handeln von Managern durch komplexe Matrixorganisationen unmöglich wird, wenn Leistungsanforderungen immer weiter nach oben geschraubt und ab einem bestimmten Punkt unrealistisch werden, dann ist Innehalten und Handeln angesagt.

Innehalten, um zunächst dem Sog in die emotionale Abwärtsspirale Einhalt zu gebieten. So ist zum Beispiel Empörung kein guter Zustand für besonnenes Handeln. Empörung geht einher mit starken Emotionen, einseitiger Wahrnehmung, fokussierten Gedanken und starken Handlungsimpulsen. Empörung will angreifen, sich wehren und rechtfertigen. Im beruflichen Kontext ist es in den meisten Fällen nicht hilfreich, unmittelbar aus einem solchen Zustand heraus zu agieren. Das Risiko von negativen Wechselwirkungen und Beschädigungen der eigenen Reputation ist meist größer als das befreiende Gefühl, es „denen“ endlich mal „gezeigt“ zu haben. Besser ist es, sich durch Innehalten den Zustand der Empörung und dessen Auslöser bewusst zu machen und den Zustand so weit zu regulieren, dass eine gewisse emotionale Spannung erhalten bleibt, gleichzeitig aber bewusstes Handeln möglich wird. Auf diese Weise kann Innehalten einen wichtigen Beitrag dazu liefern, sich mit möglichst klarem Kopf mit schwierigen Verhaltensweisen und Bedingungen des Umfeldes auseinanderzusetzen.

Es geht um Innehalten und bewusstes Handeln – im Persönlichen, im Sozialen und im Politischen. Der kontemplative Aspekt muss mit dem Aspekt verantwortlichen Handelns verbunden werden. Innehalten darf nicht dazu führen, externe Zwänge ins Innere des Individuums zu verlagern und zum persönlichen Problem des Einzelnen zu machen.

Edgar Geiselhardt ist Mitglied im Netzwerk von Dietz Training und Partner. www.dietz-training.de



Die Nuss, das Universum & ich

Eine **Kolumne** von Dirk Grosser

Eine Nuss ist ein echtes Wunder. Klein, oft steinhart, meist mittelbraun und eher unscheinbar, macht sie auf den ersten Blick nicht viel her, doch wer wie ich viel Zeit und Muße hat, um genau hinzusehen, der wird an einer gewöhnlichen Nuss so viel Staunenswertes entdecken, dass ihm vielleicht die Kinnlade herunterklappt und die Nuss ins Gebüsch rollt. (Deshalb bereite ich euch mal schonend auf das Staunen vor, damit ihr nicht verhungert!)

Eine Nuss macht mich nicht nur stark und schmeckt lecker, sie erzählt auch eine Menge, wenn ich an ihr herumknabberne – glaubt mir!

Ich schmecke Sonne und Regen in ihr, die Mikroorganismen im Boden, die Kraft der Erde, die Wurzeln des Baumes, an dem sie gewachsen ist, die Äste und Blätter, die sich im Wind bewegen. Ich höre die Vögel, die im Baum wohnen, spüre das Drängen der Natur, das die Nuss gebildet hat, schmecke Fruchtbarkeit, das Wachstum, das Leben, das sich immer weiter ausstreckt.

Wäre all das nicht, wäre auch die Nuss nicht. Und ich wohl erst recht nicht, was ja ziemlich schade wäre.

Ich bin kein großer Philosoph, eher ein sehr kleiner, aber ich betrachte die Nuss in meinen Pfoten und stelle fest: *Alles ist, weil alles andere ist.* Nichts ist jemals allein und getrennt vom Rest der Welt. Und wohin ich auch sehe, habe ich das ganze Universum vor Augen – in jedem

einzelnen Ding, in jedem einzelnen Wesen ist alles andere enthalten, denn nichts existiert außerhalb dieses großen Kreises und ist unabhängig von den Kräften, die ihn bestimmen. Wenn ich also an der Nuss knabberne, dann knabberne ich an den Sternen des Himmels, am Mond, an den Wolken, an den schneebedeckten Bergen, dann schlürfe ich aus den Flüssen des Himalajas und aus dem Meer, das ich wahrscheinlich niemals sehen werde und das mir in diesem Moment doch so nah ist.

Und der Saruskranich, der Gaur, das Blauschaf, das Gras, das an meinen Pfoten kitzelt, das Mooskissen, auf dem ich schlafe, aber auch der Tierschützer und der Wilderer, die hier durch den Wald stolpern, und selbst der Schneeleopard, der mich zu gern mal näher kennenlernen würde – sie alle sind Teil meiner Familie, auch wenn manche vielleicht eher zu der sprichwörtlichen „buckligen Verwandtschaft“ zählen, die man nur an hohen Feiertagen zu Gesicht bekommt (was einem dann auch reicht). Sie alle sind ein Aspekt dieses EINEN Lebens und somit auch meines. Und das alles weiß ich, weil ich der Erfinder der Nuss-Meditation bin, tief in die Nuss hineinsehe und in ihr auf den Herzschlag des Universums lausche.

Ein Wunder! Sag ich doch ...

Liebe Grüße,
euer

Mo

dann mit derselben Beobachterhaltung dem aktuellen mentalen Zustand zuwenden und danach der äußeren Situation und den gegebenen Umständen.

Hilfreiche Leitfragen können sein:

- In welchem Zustand ist mein Körper gerade?
- Womit ist mein Geist beschäftigt?
- Wie ist meine Stimmung/emotionale Lage?
- Worum geht es jetzt? Was ist jetzt wichtig?

Mit etwas Übung kann man tatsächlich in zwei bis drei Minuten eine solche beobachtende Bestandsaufnahme machen und auf den inneren Zustand regulierend einwirken.

In unseren Trainings arbeiten wir deshalb viel mit praxisnahen Rollenspielen, bei denen zum Beispiel schwierige Gesprächssituationen reinszeniert werden. Die Rollenspiele werden durch sogenannte Wahrnehmungsfenster unterbrochen. Das heißt, die Interaktionen werden durch einen Gong gestoppt und der Trainer gibt Anleitungen zur Erforschung der aktuellen Dynamik. Die Teilnehmer haben dadurch Gelegenheit, ihre körperlichen und emotionalen Zustände genau zu beobachten, sich die entstehenden Wechselwirkungen zu vergegenwärtigen und bewusst darauf Einfluss zu nehmen. Die Erfahrung zeigt, dass es vielen gelingt, diese Art des Innehaltens und Bewusstwerdens auch ohne explizite Wahrnehmungsfenster in Alltagssituationen anzuwenden und daraus einen neuen gewohnheitsmäßigen Umgang mit Druck und Stress auslösenden Situationen zu entwickeln.