

Freundlicher Druck zusammengefasst

Ein Programm über 5 Übungswochen mit Meditationsanleitungen:

Dieses Kapitel dient zur raschen Orientierung und zum sofortigen Üben. Hier finde ich die Grundlagen in komprimierter Form, um aus meiner aktuellen Sackgasse wieder herauszukommen. Unter Stress vergessen wir schnell bereits erlerntes Wissen und schalten dann auf unsere stabilen „alten“ Verhaltensmuster um. Auch hierfür benötige ich eine eigene Form von Akzeptanz, weil dieses "Vergessen" auch eine spezielle Form von Angstvermeidung beinhaltet. Es geht darum, eine bewusste Entscheidung zu treffen, um für mich einzutreten und ohne Machtkampf auf meiner Misere herauszukommen. Dafür benötige ich Mut. In ihrem Buch "Ratgeber Schematherapie - Eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern", liefern Gitta Jacob und Frauke Melchers nachvollziehbare Einblicke in die Entstehungsgeschichten unserer individuellen zwischenmenschlichen Regulation. Jeder, der sich auf die 80 Seiten kurze Reise zu den biografischen Wurzeln unserer typischen Bewältigungsmuster einlässt, wird sich dort an der einen oder anderen Stelle wieder finden. Auch für diese Konfrontation benötige ich den oben angesprochenen Mut. Der Blick auf unser eigenes Verhalten geht oft mit dem Gefühl von Hilflosigkeit hier. Wenn wir genau hinschauen, bemerken wir durchaus die fruchtlosen Wiederholungen unserer typischen Reaktionen (oder eben Schemata, wie sie in dem oben angegebenen Buch genannt werden). Und nur über diesen Blick auf unser Verhalten und die Unzufriedenheit in der Regulation zwischenmenschlicher Beziehungen alleine ändert sich für uns zunächst nichts. An dieser Stelle greift "Freundlicher Druck" ein. Dass wir immer wieder unter Stress auf unsere alten eingefahrenen Schemata zurückgreifen, ist vielen Menschen durchaus klar. Und trotzdem werden wir die Vielzahl unserer Verhaltensmuster nie vollständig erfassen können. Zu verwoben und komplex sind viele Reaktionen, die in uns ausgelöst werden, durch äußere Ereignisse, Informationen und unsere Gedankenproduktion. Unüberschaubar sind die emotionalen und gedanklichen Prozesse, die dann mit einem Mal einsetzen und uns in einem Zustand bringen, der mit Überforderung, Traurigkeit, aber auch Wut und Hilflosigkeit einhergehen kann. Und auch wenn uns solche Ablaufmuster oder Schemata bewusster werden, stellt sich dann die Frage, wie ich diese verändern kann. Hierbei zeigt "Freundlicher Druck" in diesem 5 Wochen-Übungsprogramm konkrete Wege auf, um loszugehen und unsere Möglichkeiten in der Beziehungsregulation zu verbessern. In diesem Kapitel wird auch im Schnelldurchgang in das Üben von Meditationen eingeführt. Dafür finden sich im Laufe dieses Kapitels jeweils Downloadhinweise für die genannten Meditationen. Übung und

Selbsterfahrung schaffen eine stabile Grundlage, um befriedigendere zwischenmenschliche Beziehungen - von uns ausgehend - zu gestalten.

Kurze Zusammenfassung einiger relevanter Wirkmechanismen von Meditation

Die im Zusammenhang mit "Freundlichem Druck" angeleiteten Meditationsformen sind als Download verfügbar und fußen auf jahrtausendealten Meditationspraktiken. Medikationen. So wie ich sie im Kontext von "Freundlichem Druck" nutze, stellen zunächst einmal eine Form von Verabredung mit uns selbst dar. Wir meditieren bei unterschiedlichen Meditationsformen sitzend oder liegend über einen Zeitraum von 15 bis 40 Minuten. Auch in der "Freundlicher Druck" Meditation suche ich die aktive Kontaktaufnahme mit meinem Körper. Dies ist selten trivial, sondern ist uns tatsächlich häufig fremd, weil wir eben genau mit dem in Kontakt treten, was uns emotional drängend steuert. Die von mir genutzte "Freundlichem Druck" Meditation baut auf die Meditationen der ersten beiden Übungswochen auf. Wie bei der Körpermeditation nehmen wir zunächst mit unserer Wahrnehmung Kontakt zu unserem Gewicht und den Auflagepunkten unseres Körpers her. Insofern eignet sich hierfür eine Meditations- oder Yogamatte besser, als ein weiches Bett. Selbstverständlich dürfen wir Hilfsmittel nutzen, um diese Position für unseren Körper angenehm zu gestalten. Wir können uns mit einer Decke zudecken und unsere Kniegelenke mit einer großen Polsterrolle unterstützen, um den unteren Rücken zu entlasten. Und wir sollten auch die Halswirbelsäule entlasten, indem wir unseren Kopf unterstützen. Hierbei sollte das Kinn leicht in Richtung Brust geneigt sein, wenn wir unsere Muskeln loslassen. Weder in der Wirbelsäule noch in andern Partien unseres Körpers sollte Anspannung durch diese Position hervorgerufen werden. Wer etwa an starken Schmerzen in der Wirbelsäule leidet, kann auch versuchen, seine Unterschenkel auf die Sitzfläche eines Stuhles oder Sessels zu legen, um hierüber eine Entlastung der unteren Wirbelsäule zu erzielen. In dieser Position wende ich mich nun mit meiner Aufmerksamkeit dem Gewicht auf der Unterlage und auf den Abstützpunkten zu. Ich beginne, wie dies auch in der angeleiteten Körpermeditation beschrieben wird, eine beobachtende Haltung gegenüber meiner Atmung einzunehmen. Ich verfolge den Atemstrom auf seinem Weg durch den Nasen- und Rachenraum, den Brustraum, bis in den Bauchraum. Ich versuche zunächst diese beiden Wahrnehmungsebenen, d.h. das Erspüren des Körpers auf dem Boden und den Kontakt zum Strom des Atems aufrechtzuerhalten. Bereits an diesem Punkt kann ich vielleicht schon Widerstände in Form von Unwohlsein erleben. Dies können Schmerzen sein, die ich verstärkt spüre oder aber eine allgemeine Anspannung

bzw. Unruhe bei der Wahrnehmung bestimmter Körperregion. Somit sind wir bereits in dieser Phase an eine übliche Herausforderung von Meditation gelangt. Diese Verabredung mit uns selbst nutzt die Wahrnehmung von Gefühlen (wozu Schmerzen, aber auch Angstgefühle gehören) und den Kontakt mit den daraus resultierenden Handlungsimpulsen. Der häufigste Handlungsimpuls in dieser Situation ist: „Ich möchte das gerne wieder abbrechen“. Es werden unterschiedlichste Impulse auftauchen, die mich dahin drängen, etwas Anderes, Wichtigeres oder einfach Angenehmeres zu tun. Oder sogar Unangenehmeres.

In einem simplen Versuchsaufbau untersuchten amerikanische Psychologen um T. Wilson die Herausforderung des „Nichtstun“. Die Aufgabe war, für 6-15 Minuten in einem Raum zu sitzen, der nur mit einem Stuhl und einem Tisch ausgestattet war und sich im Geist mit einem Thema ihrer Wahl zu beschäftigen. Sie sollten weder aufstehen noch einschlafen. Die meisten der Teilnehmer (zwischen 18 und 77 Jahren) erlebten den Versuchsaufbau als belastend. Ganz unabhängig vom Alter zeigten sie in einem weiteren Versuchsaufbau, wie unangenehm für einen untrainierten Geist die Beschäftigung mit sich selbst sein muss. Die männlichen und weiblichen Teilnehmer hatten die Möglichkeit, sich selbst per Knopfdruck einen milden, jedoch unangenehmen Elektroschock zu verpassen, wann immer sie wollten. Die Allermeisten der Teilnehmer gaben vor dem Versuch an, sich auf keinen Fall Schmerzen zufügen zu wollen. Offensichtlich war dann der Versuchsaufbau jedoch so fremdartig, dass 2/3 der Männer und 1/4 der Frauen sich doch Schocks verpassten. Ein einzelner Teilnehmer tat dies sogar 190 Mal (Wilson, Timothy D. et al: "Just think: The challenges of the disengaged mind", Science vom 04. Juli 2014, Vol. 345, Issue 6192, Seite 75-77). Wenn ich darauf hinweise, dass dies eine (ja auch abschreckende) Herausforderung der Meditationspraxis darstellt, dann liegt hierin allerdings auch bereits schon ein wesentlicher Trainingseffekt begründet. Ich übe „einfach“ in dieser Beobachterposition mit mir und den entstehenden Phänomenen in meinem Körper und Geist zu verweilen. Ich kann mir diese Übungspraxis als ein „Nadelöhr“ der Angst vorstellen, durch welches ich hindurchtrete und dann genau diese Erfahrung machen: Es ist nichts Schlimmes geschehen! Wir befinden uns dann bereits mitten in der häufig vielleicht abstrakt erscheinenden Praxis, zu "beobachten statt handeln". Diese Fähigkeit benötigen wir, wenn wir im Kontakt mit anderen Menschen oder unter einem hohen Handlungsdruck die verschiedensten Form von Stress erleben. Das Beüben dieser Haltung von Beobachten und nicht (sofort) Reagieren ist die Trainingsgrundlage, um dies mit der Zeit auch im Alltag, im realen Leben und im unmittelbaren Kontakt mit anderen Menschen praktizieren zu können. Wenn ich diese beobachtende Position meinem

Gewicht auf dem Boden und der Wahrnehmung des Atemstroms gegenüber eingenommen habe, dann beginne ich wie in der Körpermeditation, meine Wahrnehmung intensiv auf meine Füße zu richten. Die Anleitung zur Meditation „Freundlichem Druck“ werde ich nicht vollständig in Textform liefern, sondern ich verweise direkt auf die MP3 als Download. Ich bewege mich mit dieser Meditationsform durch den Körper, von den Füßen bis zum Kopf. Ich werde durchaus die Erfahrung machen können, dass bestimmte Regionen unseres Körpers allein dadurch Stress verursachen können, dass ich mich ihnen bewusst zuwende. Vielleicht, weil ich in diesen Regionen Schmerz spüre oder auch Angst, die sich besonders häufig in der Bauchregion wieder findet. Insofern ist das Üben der Körperwahrnehmungs-Meditation aus der ersten Übungsphase eine wichtige Grundlage, um dann die schwierigere Meditation "Freundlicher Druck" zu praktizieren. Während der "Freundlicher Druck" Meditation führe ich auf dem Weg durch den Körper an drei Punkten bewusst Stress in die Körpermeditation ein. Das ist zum Einen das innere Bild einer Person, wobei dies gerade zum Beginn meines Übens keine besonders schwierige oder bedrohliche Person sein sollte. Ich darf mein Training ja langsam steigern. Ich werde im Verlauf meiner zunehmenden Erfahrung in der 4. Woche dann durchaus auch schwierige oder belastende Personen bzw. Erinnerungsbilder in dieser Meditation nutzen können. Wenn ich den Aufbau dieser Meditation von der Körpermeditation aus der ersten Übungsphase her erkläre, dann ist der erste Schritt stets der Versuch, eine beobachtende und wohlwollende Haltung gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln. Bereits dies fällt uns schon schwer. Trotzdem erleben viele Menschen, insbesondere auch Menschen mit chronischen Schmerzen, die Körperwahrnehmungsmeditation als langfristig wohltuend und entlastend. Wenn ich nun ein Gegenüber in den Ablauf dieser Meditation einführe, sogar wenn es sich um eine nicht bedrohliche Person handelt, dann nehme ich an dieser Stelle bewusst ein Stresselement hinzu, mit dem ich mich konfrontiere. Ich bin nicht mehr mit mir alleine (was häufig schon schwierig genug ist), sondern ich hole mir einen anderen Menschen in diese Meditation hinein. Genau mit dieser emotionalen Spannung arbeitet die "Freundlicher Druck" Meditation. Ich werde versuchen, den Kontakt zu mir, zu meinem Körper und den wahrgenommenen Gefühlen aufrechtzuerhalten, auch wenn mich die Vorstellung einer anderen Person immer wieder von mir selbst wegziehen mag. Ich versuche, mich kontinuierlich immer wieder zurück in den Kontakt mit mir zurückzubringen. Das setzt insbesondere auch voraus, dass ich mich von dem Handlungsdruck, mit diesem Gegenüber nun irgendetwas zu tun (etwas zu besprechen, zu klären oder aufzulösen) freimache. Insbesondere wenn wir später für uns schwierigere Personen als Gegenüber wählen, ist dieser Handlungsimpuls verständlich. Das Beüben

besteht darin, auch mit einer schwierigen Person zu Zeit verbringen und uns gleichzeitig davon zu entlasten, mit dieser Person irgendetwas konkretes regeln oder klären zu müssen. Stattdessen werden wir versuchen, immer wieder in die Beobachterposition zurückzukehren. Diese Fähigkeit stellt die Grundlage für vorgestellten Kommunikationsmodelle und Techniken dar, mit denen ich schwierige zwischenmenschliche Beziehungen und Machtkämpfe für mich besser regulieren kann.

Übungswoche 1: Mich besser kennenlernen

[\[Meditation 1: „Körpermeditation“\]--> Download](#)

Ich schlage an dieser Stelle vor, die „Körpermeditation“ zur Selbstwahrnehmung ohne weitere theoretische Einführung auszuprobieren. Über eine tägliche Übungspraxis bekomme ich einen Eindruck von den grundlegenden Herausforderungen, aber auch Wirkeffekten des Meditierens. Selbstwahrnehmung und Selbstbeschreibung ist mit "Freundlichem Druck" der zentrale Bestandteil befriedigender interpersoneller Regulation. Um nun bereits an dieser Stelle eine Verknüpfung zwischen der Praxis der Meditation und den anzustrebenden Effekten im Umgang mit anderen Menschen herzustellen, nutze ich die spezielle Position, die ich als Meditierender einnehme. Ich verstärkte dies, indem ich ein Tagebuch führe. Das Wesen des Tagebuches ist der nur an mich gerichtete unzensierte Rapport. Ich nehme die Position des Beobachters ein, der subjektive Wahrnehmungen ohne Erwartung und ohne Ziel beschreibt. Dies ist eine Grundlage für den späteren Einstieg in die Kommunikation mit meinem Gegenüber, auch wenn diese Übung „klein und harmlos“ erscheinen mag. Ich darf also während dieser Übungswoche nach der Körpermeditation ungefiltert und ohne Ordnung, das heißt auch ohne einen konkreten Adressaten Phänomene, Körperempfindungen, Gedanken, Fantasien und Bilder protokollieren. Es gibt ganze Therapieformen, die sich mit dieser Art der Selbstbeschreibung beschäftigen (Hierzu der Artikel in "Die Zeit" - online abrufbar - vom 7. April 2016: "Tagebuch schreiben: Schreib Dich frei" von Claudia Wüstenhagen). Vielleicht wird der eine oder andere bereits über diesen Prozess Veränderungen, aber auch Erschütterungen feststellen. Das klingt wenig spektakulär, wird jedoch starke Konsequenzen haben. Und genauso unspektakulär wie das nachfolgende Beispiel darf das Protokoll aussehen. Wir begegnen uns eben so, wie wir uns gerade antreffen. Die Meditation und das Tagebuch sind eine Übung, in den Beobachterstatus zu gelangen, der eben das wahrnimmt, was gerade wahrnehmbar ist. Ohne innere Zensur und ohne Bewertung. Und wenn wir zensieren und bewerten, dann nehmen wir dies im Idealfall

ebenfalls wahr.

Beispielprotokoll für ein Meditationstagebuch

Donnerstag:

"Keine große Lust, zu meditieren. Eigentlich fühle ich mich viel zu müde. Die Verlockung mich einfach mit meiner Lieblingsserie zu entspannen ist groß. Ich helfe mir, indem ich mir das im Anschluss an die Meditation ausdrücklich erlaube. Ich wusste schon, dass ich wohl einschlafen könnte. Ich habe mir auf jeden Fall den Wecker auf 40 Minuten gestellt. Am Samstag werde ich mal versuchen, vormittags zu meditieren, um nicht so schnell einzuschlafen. Als ich dann lag, war da vor allem viel Unruhe da. Mein Herz pochte. Ich hatte ein Rauschen im rechten Ohr. Die Quietschgeräusche der Straßenbahn sind überdeutlich. Mir hilft es, das Ein- und Ausatmen wie die Auslaufen der Meereswellen am Strand zu beobachten. Das Herzklopfen bleibt und der Brustkorb fühlt sich beklommen an. Eigentlich hatte mir die Bemerkung meines Chefs am Nachmittag, warum ich denn jetzt schon gehe (ich war schon 10 Minuten später dran) gar nicht viel ausgemacht. Ich bin gegangen und hab halt gedacht "der Arsch". Die Meditation ist jetzt bei den Füßen und das hat mir geholfen, etwas von dem Druck in der Brust wegzukommen. Heute habe ich eine dickere Decke und die Füße sind schön warm. Die Sprunggelenke kann ich mir einfach nicht richtig vorstellen. Wenn ich jetzt an den Chef denke, werde ich ich richtig sauer, kann der nicht mal "damit" aufhören. Gleich guck ich mir die Serie an. So gingen die Gedanken eigentlich die ganze Zeit während der Meditation. Bis ich doch irgendwann weggenickt bin. Ich werde trotzdem vor dem Wecker wach, wahrscheinlich weil die Meditation zu Ende war. Jetzt fühl ich mich richtig müde und frage mich, wobei mir das helfen soll. Der Druck in der Brust ist aber weniger, das Herz schlägt nicht mehr zu heftig. Irgendwie fühle ich mich einsam."

Langfristiges Ziel dieser Übung ist es letztlich, diesen Wechsel in den Betriebszustand des Beobachtens auch innerhalb von unübersichtlichen Situationen herstellen zu können. Stellen Sie sich hierzu mal eine Konferenz vor. Während solcher Zusammenkünfte findet sich immer die Möglichkeit und ausreichend Zeit, Körperselbstwahrnehmung zu aktivieren. Und weil ich „Wahrnehmung“ aktiviere, verliere ich hierzu durchaus nicht den Kontakt zu den besprochenen Inhalten. Aber auch für anspruchsvollere Situationen ist dieses Training gedacht. Stellen Sie sich als Steigerung ein "Tribunal" vor, wie Sie es möglicherweise auch schon mal erlebt haben. Sie sitzen in einer Konferenz, wo offensichtlich das erklärte Ziel besteht, sie „abzuschießen“. Der von mir bereits zitierte Autor I. Sutton des Buches „Der Arschlochfaktor“ schildert dort die

Geschichte einer Kollegin. Diese berichtet über genau eine solche Konferenz, innerhalb derer sie als leitende Angestellte eines Unternehmens fertig gemacht wird. Sie bemerkt, die Kontrolle über die Situation zu verlieren, sie fühlte sich angesichts der Überzahl an feindselig Agierenden im Raum hilflos und verloren. Und sie beschreibt, wie sie sich, als aktive Kanusportlerin, intuitiv mit ihrer Wahrnehmung in eine vergleichbare Situation im Sport hineinbegibt. Sie erinnert sich an einen Moment, in dem sie manövrierunfähig in einer Strömung feststeckte, in einer für sie auch als erfahrene Kanutin gefährlichen Situation. Und wo sie über einen ihr unendlich lange erscheinenden Zeitraum nichts anderes tun konnte, als ihre Position "zu halten", sich mit ihrer gesamten Körperspannung gegen die Strömung zu stellen. Es war ihr nicht möglich, über diesen Zeitraum über dieses Halten von Spannung hinaus aktiv zu handeln, etwa ein sofortiges Manöver zu starten. Aber sie fand in diesem abwartenden und beobachtenden Entgegenstemmen irgendwann zurück zu Handlungsoptionen. Sie konnte sich dann wieder mehr Überblick über die genaue Stelle innerhalb des Flusses verschaffen, einen Eindruck über den genauen Verlauf der Strömung gewinnen und war dann nach einer längeren Zeit des Nichthandelns in der Lage, ein gezieltes und sie dann auch rettendes Manöver zu starten. Sie erinnerte sich also genau an diese Situation, in der sie das Nichthandeln und die eigene Hilflosigkeit akzeptieren musste, was ihr half eine klarere Wahrnehmung dafür zu entwickeln, was sich gerade um sie herum abspielte. Um dann jedoch letztlich bewusst in ein ausgewähltes Handeln zurückzufinden, indem sie begann, sich in der Konferenz zu beschreiben, ihre Gefühle, ihre Wünsche und ihr "Nicht-wollen" mitzuteilen.

Weshalb fällt es uns so schwer, uns unserer intuitiven Wahrnehmung anzuvertrauen, ohne zu handeln?

Der Phänomenologe Hermann Schmitz bezeichnet Intuition als Fähigkeit zum Umgang mit vielsagenden Eindrücken, mittels derer Situationen ganzheitlich verstanden und bearbeitet werden können. Instinktives Handeln ist hingegen geprägt von automatisierten Reaktionsabläufen als Folge einer Reizwahrnehmung. Wenn es juckt, dann möchten wir uns kratzen. Hierbei wird deutlich, dass auch ein instinktiver Ablauf, den wir vielleicht bei unserer Katze oder unserem Hund beobachten, durch kulturelle Fertigkeiten und die Fähigkeit der Auftrennung zwischen Wahrnehmung und Handeln unterbrochen oder hinausgezögert werden kann. Wir werden uns nicht in jeder Situation kratzen, wenn es juckt. Wir verfügen also bereits über die Fähigkeit, Handlungsimpulse wahrzunehmen und dann zunächst aufzuschieben. Dieses Akzeptieren von Spannungen ist eine Fertigkeit, die wir in unserer Säugetierbiologie verankert haben und kulturell in unterschiedlicher Weise

verfeinert haben (Das "Verbergen" findet sich auch schon bei Hunden, „Täuschung“ von Artgenossen wohl auch bei Menschenaffen). Wir schieben Handlungsimpulse durchaus solange auf, bis sie für uns ungefährlich erscheinen bzw. mit der Aussicht auf Erfolg verknüpft sind. Das vermag allerdings nicht jeder und zu jeder Zeit gleich gut. Manchmal sind wir derart intensiv mit dem Aufschieben dieser Handlungsspannung beschäftigt, dass wir Sinneswahrnehmungen in der jeweiligen Situation gar nicht mehr recht mitbekommen. Stellen Sie sich dazu den Besuch eines Konzertes vor, in dem sie über weite Strecken nur noch mit der Unterdrückung ihres Hustenreizes beschäftigt sind und die Musik nicht mehr wirklich erleben können.

Das heißt, das Unterdrücken und Verschieben von Handlungsspannungen ist ein durchaus funktionierendes und auch erfolgreiches Prinzip, aber:

- Häufig für uns schwierig. Die Strategie ist oft mit einem Preis verknüpft, Sie verpassen nämlich einen Teil ihrer Sinneswahrnehmung während des laufenden Konzerts und
- Insbesondere halten wir eine Handlungsspannung künstlich aufrecht, die häufig zum Zeitpunkt ihres Vollzugs gar keine wesentliche Bedeutung mehr besitzt.

Das Beispiel mit dem Hustenreiz mag für Sie noch wenig plausibel klingen, es sei denn, Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Meditation gesammelt. Ein Wirkfaktor von Meditation besteht darin, sich mit Handlungsspannungen aktiv aus einer Beobachterposition auseinander zusetzen. Vielleicht haben Sie dann hier und dort in einer Meditation bemerkt, dass viele Handlungsimpulse auch wieder vergehen, wenn wir sie beobachten, ohne zu reagieren, bisweilen sogar der Hustenreiz. Die Eingangsfrage lautete ja: Weshalb fällt es uns so schwer, uns unserer intuitiven Wahrnehmung anzuvertrauen, ohne zu handeln? Was genau grenzt also die Intuition vom Instinkt ab. Für eine rasche Orientierung folgt die Wikipedia-Definition für Instinkt:

"Instinkt“ (deutsch auch Naturtrieb) bezeichnet im Allgemeinen einen angeborenen Mechanismus der Verhaltenssteuerung, das heißt, die innere Grundlage (den „Antrieb“) eines vom Beobachter wahrnehmbaren Verhaltens von Tieren (erbkoordiniertes Verhalten). Im engeren Sinne ist Instinkt ein historischer Fachbegriff der klassischen vergleichenden Verhaltensforschung, der ein Verhalten bezeichnet, das durch Schlüsselreize über einen angeborenen Auslösemechanismus hervorgerufen werden kann und das sich in einer geordneten Abfolge von stets gleichförmigen Erbkoordinationen (Instinktbewegungen) äußert."

Die Macht des Instinktes über die Intuition hängt damit zusammen, dass Wahrnehmungen

zum Handeln auffordern. Diese sind beim Menschen natürlich niemals rein instinktgesteuert. Aber auch die durch unsere Lerngeschichte geprägten Ablaufmuster unseres Verhaltens bauen auf die grundsätzlich unmittelbare und rasche Antwort auf Auslösereize auf. Und trotzdem, wie ich am Beispiel des Hustenreiz beschrieben habe, liegt es in der Möglichkeit des Menschen, aus der unmittelbaren Antwort auf Auslösereize herauszutreten. Menschen werden in aller Regel unterschiedlich auf das Drängende der wahrgenommenen Handlungsimpulse reagieren. Aber gleichgültig, ob sich unsere rasche Antwort auf den Handlungsimpuls in nd Rückzug oder in einer jähzornigen Reaktion äußert, in beiden Fällen kleben wir an den alten Verbindungen zu Instinkthandlungen fest, die weit von einem freien Willen entfernt sind. Beide beschriebenen persönlichkeitsstypischen Gewohnheiten können Schwierigkeiten im Leben erzeugen. Und wenn wir uns als Menschen in einem Kontinuum zwischen diesen beiden Extremen versuchen wiederzufinden, dann werden wir auf dieser Strecke zwischen totaler Hemmung und Blockade bis hin zum massiven Verlust der Impulskontrolle schon einiges erlebt haben. Und häufig sind wir dem Ergebnis dieser Umsetzung unzufrieden. Wir haben zu schnell oder zu spät reagiert, zu zaghaft oder rasch unterwerfend. Aber in jedem Falle kennen wir das Gefühl eines machtvollen Handlungsdruck in uns, der entweder zum Rückzug oder zur Attacke, zur Annäherung oder zur Unterwerfung auffordert.

Und dieser machtvollen Handlungsdruck entsteht über die Macht der Gefühle, die mit Wahrnehmungen in ständiger Wechselwirkung stehen. Ein vermeintlicher Ausweg aus dem Dilemma zwischen Hemmung oder Überreaktion besteht in unserer menschlichen Entwicklung häufig darin, zu schwierige Gefühle, allzu gefährliche Wahrnehmungen auszublenden und vielleicht sogar über weite Strecken unseres Lebens zu ignorieren. In jedem Falle werden wir, wenn wir aus der Beobachterposition Gefühlen mutig entgegengehen, ohne sofort darauf zu reagieren, durchaus in Zustände von Hilflosigkeit, Verwirrung und Angst geraten. Und unsere Reaktionsmuster auf Gefühlswahrnehmungen haben uns bislang im Leben, oft mehr schlecht als recht, dieser bedrohlichen Gefühle entledigt. Insofern ist die Entscheidung, sich diesen Wahrnehmungen und Gefühlen zu stellen, ihnen nachzuspüren, Zeit mit ihnen zu verbringen, ohne üblichen Handlungsimpulse sofort zu folgen, eine herausfordernde, aber erlernbare Übung.

Und es ist ein sich selbstverstärkender Prozess, weil ich hierüber ein Mehr an Freiheit im Umgang mit allen Wahrnehmungen, die auf mich treffen entwickle und eine Zunahme der Freiheitsgrade in meinem Handeln erziele.

Wie können wir nun konkret mit einer Impulsspannung umgehen, die wir akut nicht

umsetzen möchten? Wir alle kennen den Kampf gegen ungeliebte Impulse und dass wir ihn in der Regel verlieren. Ob dies nun Wutausbrüche oder das Essen von Schokolade betrifft.

Der Schlüssel zur Auflösung liegt in dem bereits skizzierten "Gartengelände" (siehe nachfolgende Zeichnungen). Wir kultivieren durch Meditation nicht nur unser Terrain, sondern gleichermaßen unsere persönliche Bewegungsfreiheit auf diesem Gelände unserer Gefühle und Wahrnehmungen. Wenn ein Gegenüber in uns Wut oder Bedrängnis verursacht, werden viele von uns sich automatisch unter Einnahme einer Abwehrhaltung in einer Ecke unseres Gartens wiederfinden - oder wir finden uns sofort attackierend im Feld des Gegners wieder. Wir können durch Meditation ein Gefühl dafür kultivieren, dass dieser gesamte Garten zu uns gehört und wir ihn für uns nutzen dürfen. Und dies ohne Unterwerfung und den damit verbundenen Kosten, aber auch ohne die Notwendigkeit von Attacken in das fremde Terrain hinein. Wir können Schritt für Schritt trainieren, dass die bewusste und intensive Wahrnehmung aufkommender Impulsspannungen ("Dem könnte ich jetzt ein paar runterhauen") bereits die schrittweise Wiedergewinnung unseres eigenen Terrains darstellt und der starke Handlungsdruck an Bedeutung verliert. Für die Haltung, die in diesem Buch vermittelt wird, stellen die geübten Fertigkeiten eine Auseinandersetzung mit unserer Verhaltensbiologie dar und sind im Kern über 2500 Jahre alt. Erste Effekte werden Sie bei regelmäßigem Training nach einigen Wochen bemerken können, aber ihre Umwelt spürt dies vielleicht sogar schon früher. Wir werden zudem erkennen, dass unser Körper auch in Situationen unter Stress und Pulverdampf als Repräsentanz von Impulsspannungen nicht mehr unbedingt blind und automatisch agiert.

Übungswoche 2: Noch mehr von mir kennenlernen

[Meditation 2: „Atemmeditation“]--> Download

Ich erinnere an dieser Stelle an einen Patienten, der in immer wiederkehrenden bedrohlichen Gesprächen mit seinen Vorgesetzten irgendwann nur noch die Wahrnehmung seines Atems mitgenommen hat. Und sich darüber instandsetzen konnte, sich ausschließlich freundlich zu beschreiben und abzugrenzen.

Uns stehen dann mit der Zeit nicht mehr nur die drei unbefriedigenden Optionen:

- Flucht, Unterwerfung oder Attacke -

zur Verfügung.

Stattdessen können wir die impulsgebende Spannung wahrnehmen, ohne sofort handeln zu müssen. Indem wir nicht mehr sofort handeln müssen, können wir uns dafür entscheiden, in diesem Schlachtengetümmel mit uns in Kontakt zu treten und gönnen uns eine Auszeit. Mit der Zeit entwickelt sich ein Reflex daraus, auch in Bedrohungssituationen über Körperwahrnehmung den Zugriff auf die eigene Bedürfnislage zu wiederzufinden.

Ich kann mir dann im gewonnenen Freiraum meines eigenen Terrains 3 wichtige Fragen stellen:

- Weiß ich, was ich gerade mache?

- Habe ich mir das selbst ausgesucht?

- Funktioniert das, was ich gerade mache?

In kriminellen Situationen, falls uns etwa jemand mit vorgehaltener Waffe bedrohen sollte, werden uns diese Techniken nichts nutzen. „Ich möchte mein Portemonnaie gerne selbst behalten“ werden wir in einer solchen Situation kaum sagen, dies könnte in einem solchen Moment gefährlich werden. Das Beispiel soll daran erinnern, wofür unsere automatisierte Verhaltensbiologie in Konfliktlagen gemacht ist. Nämlich für sofort zu bewältigende Umstände, in denen unser Gehirn in Sekundenbruchteilen kalkulieren muss, welche der drei Optionen in der Verrechnung von Risiko und Nutzen den größten Sinn machen:

- Flüchten?

- Portemonnaie hergeben?

- Kämpfen?

Aber in den meisten Situationen, die uns das Leben sauer machen, haben wir Zeit zur Verfügung, die wir zu wenig nutzen. Die langfristigen Effekte sind vielfältig, die wichtigste

Erkenntnis wird anfänglich sein, dass wir häufiger bemerken: „Oh, ich stecke in einem miesen Schlamassel.“ Folgen unbewusster Kapitulation gegenüber zwischenmenschlichen Schlamasseln sind für viele Menschen soziale Isolation und ein Rückzug, ohne das im Grunde zu wünschen. Wenn "Freundlicher Druck" dann dann zunehmend besser funktioniert, werden wir uns fragen können: "Wie geht es mir denn in diesem Schlamassel?". Und wir beginnen über die Ingangsetzung dieser Strategie der Selbstwahrnehmung und Selbstverdeutlichung ("Mir gefällt das nicht! Ich möchte freundlich behandelt werden"), uns schrittweise zu schützen und abzugrenzen. Womöglich sogar in Situationen, in denen Sie das bislang nicht für möglich gehalten hätten. Jetzt beginnen wir langsam unsere Ernte einzufahren.

Und wir werden auch Veränderungen bei unserem Gegenüber bemerken: Respekt, Verwunderung oder nur Verwirrung. Wir sollten jedoch weder Unterwerfungsgesten, noch Anerkennung erwarten ("Wow, was hast du denn jetzt gemacht!"). Unser gegenüberliegendes Gehirn wird bestenfalls nicht verstehen, was da gerade geschehen ist. Allerdings wird unser Gegenüber, wenn vielleicht nicht direkt beim ersten Mal, aber dann häufiger, von uns ablassen. Und wenn dieser Mensch an uns interessiert ist, wird er früher oder später beginnen, sich aktiv von seiner Seite aus um die Beziehung zu bemühen. Das Buch beschäftigt sich ausdrücklich nicht mit der Vermittlung von verbalen Kampfsporttechniken, sondern mit sanftem, freundlichem Druck, den wir im Gehirn des Gegenübers erzeugen. Es geht darum, langfristig eigene Ziele besser umzusetzen. Die einzige Instanz, mit der wir weiterhin werden kämpfen können, ist unsere eigene machtvolle Verhaltensbiologie, denn unser Gehirn wird sich mit diesen Strategien nie vollständig anfreunden wollen. Seien Sie geduldig und notieren Sie Ihren Fortschritt, führen Sie Protokoll und tauschen Sie sich im Idealfall mit anderen aus.

Was sind die Grundprinzipien einer reinen Verteidigung?

Um mich zu verteidigen, muss ich mir die Mühe machen, herauszufinden, was ich überhaupt verteidigen will. Das klingt trivial und doch ist das möglicherweise eine für mich neue und anspruchsvolle Aufgabe. Verteidigung heißt nicht Angriff und ich befinde mich immer noch auf meinem eigenen Terrain. Ich entwickle meine Verteidigung also kontinuierlich bis zur Nachbargrenze. Erlauben wir uns dieses Recht zum Freiräumen des eigenen Lebensraumes bis an die Demarkationslinie zum Gegenüber. Wir benötigen Mut, genau bis dahin zu gehen, aber tatsächlich auch genauso viel Mut, dort stehen zu bleiben und nicht „einzumarschieren“. Mit der Zeit werden wir bemerken, welchen auch für uns neuartigen Effekt wir auf der anderen Seite des Gartenzauns auslösen. Das

gegenüberliegende Gehirn ist natürlich von der gleichen Bauart wie meines, auf einem Entwicklungsstand von vor ca. 25.000 Jahre. In diesem Zeitraum haben sich die grundlegenden verhaltensbiologischen Grundlagen und deren Funktionen in sozialen Kontexten nicht großartig verändert. Es gibt den Spielfilm "Am Anfang war das Feuer" aus den 80iger Jahren. Die Eingangsszene zeigt einen Steinzeitmenschen vor der Höhle, das Feuer und die Gruppe bewachend. Die Kamera schwenkt dann in die Höhle und zeigte eine große Gruppe von Urzeitmenschen, die bei offensichtlich rauen klimatischen Bedingungen eng aneinander geschmiegt schlafen. Unter anderen Bedingungen war das Überleben offensichtlich damals gar nicht möglich. Bereits in dieser Eingangsszene wird deutlich, wie unser Gehirn, seit dieser Zeit kaum verändert, Kontakt, Nähe, wechselseitige Unterstützung, aber auch Distanz innerhalb unserer Gruppe regulieren muss. Und wie diese Beziehungsregulation wohl überwiegend über klare Dominanz- und Unterwerfungsstrategien geregelt werden konnte. In einer derartigen, zum Überleben schlicht notwendigen Nähe zueinander hätte sich ohne klare Hierarchiestruktur wohl sonst in kürzester Zeit Mord und Totschlag ergeben. Mit genau diesen Gehirnsstrukturen bewegt sich unser emotionales System auch heute noch durch Großraumbüros, Familien und Abteilungen von Institutionen und Unternehmen. Wenn vor 25.000 Jahren Konflikte innerhalb einer Gruppe auszutragen waren, bestand nur die Möglichkeit der Unterwerfung, einen Erfolg versprechenden Kampf anzunehmen oder als lebensbedrohliche Alternative, die Gruppe zu verlassen. Dies gibt einen Hinweis darauf, warum wir auch heute noch viel zu häufig in schädigenden Beziehungen stecken bleiben. Die Warnungen unseres Gehirns, beim Ausscheren aus den Optionen des Kampfes oder der Unterwerfung in ein gefährliches Leben außerhalb der Gruppe zu geraten, werden auch innerhalb unseres Büroalltags von unserem frühzeitlichen Gehirn abgefeuert. Und das wird auch so bleiben, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Wir haben allerdings die Möglichkeit uns mit den vielen, heute oft nicht allzu praktischen Gegebenheiten unserer verhaltensbiologischen Ausstattung zu arrangieren. Es ist möglich, diese besser kennen zu lernen und in eine Art aktives Benutzerverhältnis einzutreten. Wir können selbst bestimmen, wie wir unser Gehirn einsetzen. Sie werden einwenden, dass es aggressiv-erfolgreiche Menschen gibt, die ein Gefühl von Bedrohung und Eindringen in das eigene Terrain kaum erleben und dass diese ganzen schönen Theorien bei diesen Typen nicht funktionieren werden. Ein Patient teilte mir dazu die folgende Vermutung mit: „Ich glaube in unserm Konzern werden die Vorgesetzten auch schon entsprechend geschult, das mit den Ich-Botschaften funktioniert irgendwie nicht richtig“. Aus meiner Erfahrung handelt es sich hierbei um ein typisches Beispiel unseres Gehirns auf der Suche nach kreativen

Vermeidungsmöglichkeiten. Um uns nicht wirklich klar an der Grenze zum anderen zu positionieren, nutzen wir Ausreden wie: „Ich habe doch Ich-Botschaften benutzt, aber man hat mich nicht gehört“. Dies stellt für unser Gehirn eine naheliegende Entlastung dar. Es spielt keine Rolle, ob unser Gegenüber das „Konzept von Ich-Botschaften“ bereits kennt. Entscheidend ist, ob ich die unangenehme, mit Alleinsein und Abgrenzung verbundene Haltung an der Grenze zum Andern einzunehmen bereit bin. Wenn die Abgrenzung nicht funktioniert, dann fehlte mir das entscheidende Stück Mut zu ausreichender Klarheit. Während Sie sich in ihrem Terrain eingeeengt und bedroht erleben, wird das Gehirn grenzüberschreitender Menschen vielleicht gleichzeitig eine Rückmeldung mit dem positiven Gefühl erfahren, sich ungehindert in dem Terrain eines anderen bewegen und bedienen zu können. Genau diese Art von „Aufenthaltsqualität“ stellt für menschliche Gehirne eine ausgeprägte positive Verstärkung dar, sie vermittelt uns ein Gefühl von Macht. Wenn ich mich bequem beim anderen einrichten und mich seiner bemächtigen kann, dann gibt mir das auch ein "gutes Gefühl" von Sicherheit. Der Andere stellt keine Bedrohung dar, ich kann ihm nahe sein und von ihm profitieren, ganz zu meinen Bedingungen. Viele von uns empfinden hingegen Respekt gegenüber den Grenzen anderer, einhergehend mit dem Wunsch, auch im eigenen Terrain respektiert zu werden. Dafür kann ich mit "Freundlichem Druck" Sorge tragen.

Übungswoche 3: Nicht handeln - nur beobachten

[Meditation 3: „friendly pressure“: Ich im Kontakt mit Person, ohne zu handeln.]

Das Beobachten meines Handlungsdruckes--> Download]

Wie geht das: Nicht handeln und nur beobachten?

Es ist eine Entlastung, den oft ziel- und hilflosen Handlungsdruck von mir zu nehmen, mit dem sich meine Gedanken im Kreise drehen. Indem ich Kontakt zu meinem Körper herstelle, um den Zugang zu meinen Emotionen aufzuschließen. Ich kann nun zum Beispiel aufschreiben, wie ich mich fühle, was mich bedrückt und ängstigt - ohne handeln zu müssen. Schon hierzu muss ich mir die Zeit einräumen, die ich benötige. Ich werde bemerken, dass bereits durch die Wegnahme des Handlungsdrucks eine freiere Situation entsteht. Ich werde zum Beobachter meiner eigenen Schlamasselsituationen - was sich nicht angenehm anfühlt. Aber wenn ich mich gleichzeitig des inneren Auftrages entledigt habe, durch Aktivität die Situation jetzt sofort zu verändern, verliert diese Beobachtung ihren Schrecken. Und ich nutze hierzu das entsprechende "Freundlicher Druck"-

Arbeitsblatt. Es ist sinnvoll, auch wiederkehrende Situationen zu protokollieren, um neue Wahrnehmungen und Empfindungen, aber auch kreative Ideen zur eigenen Schlamasselsituation zu sammeln. Die Hauptarbeit, die ich hierbei leiste, ist die wiederkehrende Fokussierung auf mich selbst - statt auf mein Gegenüber. Ich gewinne über meine körperliche Selbstwahrnehmung Klarheit darüber, dass eine zwischenmenschliche Herausforderung vor mir liegt. Angstspannung als Folge interpersoneller Bedrohungsgefühle bildet sich in unserem Körper ab. Körperliche Spannung als Voraussetzung zu Flucht und Kampf wird auch in unserer heutigen Umwelt viel zu häufig in den unterschiedlichsten Organsystem unseres Körpers in Gang gebracht. Es kommt zu muskulären Verspannungen im Bereich des Kopfes (so genannter Spannungskopfschmerz), entlang der gesamten Wirbelsäule, auch der großen Gelenke, wie zum Beispiel im Schultergelenk. Auf solchem Wege entstehen chronische Rücken- und Schulterschmerzen. Verspannungen bilden sich jedoch nicht nur in der willkürlichen Muskulatur, sondern auch in unseren inneren Organen ab, das heißt überall dort, wo nicht willkürliche Muskelkontraktionen stattfinden. Das wird somit auch im Bereich von Magen und Darm vorstatten gehen, in den Blutgefäßen, in unseren Geschlechtsorganen und Bronchien mit dort z.B. stress- und angstbedingter Verschlechterung von Asthma. Die ständige Aktivierung dieser unterschiedlichen Organsysteme durch chronische Kampf- und Angstzustände, erzeugt Müdigkeit, Lustlosigkeit und Abgeschlagenheit oder chronische Schmerzen, auch über die Ausschüttung von Stresshormonen. Wir befinden wir uns gesteuert, durch unser vegetatives Nervensystem, bereits in einem dauerhaft körperlich hochangespannten Zustand mit einem hohen Maß an aktivierter Energie, mit Unruhe und Schlafstörungen.

Meditationstagebuch - Mein Körper

Ich lege meine besondere Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen:

- Was spüre ich in meiner Meditation?
- Wo genau im Körper spüre ich Anspannung, Unruhe und Stress?
- Ich spüre diesen Wahrnehmungen von Kopf bis Fuß nach:
- Sind diese Körperwahrnehmungen energiereich oder energiearm?

Wie kann ich über meine typischen Handlungs- und Vermeidungsmuster Klarheit darüber gewinnen, welche zwischenmenschliche Herausforderung vor mir liegt?

Das körperliche, emotionale und gedankliche Erleben eines fortgesetzten Bedrohungszustandes verändert mein Verhalten, denn Bedrohung fordert zu Flucht oder zum Kampf auf. Wenn ein solcher Zustand dauerhaft wichtig, werden sich spürbare Auswirkungen auf meine freie Bewegung in der Umwelt entwickeln. Vor allem, wenn mir dieser Zusammenhang zwischen einem zwischenmenschlichen Konflikt und meinen körperlichen Reaktionen nicht bewusst ist. Nicht wenige Menschen wandern aus dieser diffusen Notlage heraus von Facharzt zu Facharzt. Schreiben Sie also die wahrgenommenen körperlichen Empfindungen, auch Schmerzen und unklare Phänomene auf, die sie an sich feststellen. Nehmen Sie sich auch hierfür ausreichend Zeit. Es ist für uns ungewohnt, körperliche Wahrnehmungen bzw. die dahinter stehenden Gefühle anstelle von Gedanken und Bewertungen überhaupt einmal genau wahrzunehmen und zu benennen. In solchen unklaren Schlamasselsituationen werden wir uns eher zurückziehen und soziale Situation vermeiden wollen ("Ich habe keine Lust"). Uns überfordert dann auch schon ein früher angenehmes Zusammentreffen auf Familienfeiern oder mit Freunden. Anfänglich fällt mir dies vielleicht nur in Situationen mit vielen Menschen auf, später mag sich das auch auf kleinere Gruppen ausdehnen. Angesichts solcher Entwicklungen beginnt die Umgebung, die Familie, der Partner oft bereits mit Nachfragen: („Was ist denn los mit Dir?“), wodurch wir uns noch mehr bedroht erleben, weil wir unseren Zustand ja auch nicht als normal bewerten. Hinzu treten dann auch andere Phänomene wie ein Nachlassen der Konzentration, Vergesslichkeit und eine Tendenz zu rascher Überforderung und Reizbarkeit. Eventuell verändert sich auch das Essverhalten, der Konsum von Alkohol/Drogen oder Zigaretten, es entstehen Antriebsarmut, Schlafstörungen und Motivationsverlust. Schreiben Sie also alles auf, was Ihnen an Veränderungen in ihrer sozialen Beweglichkeit, ihrem Verhalten im Umgang mit sich selbst und anderen auffällt. Achten Sie hierbei auf den Verlust von Kontakten, den Rückzug aus Aktivitäten und entstehende Lustlosigkeit. Ich kann mir zudem über meine gedanklichen Gewohnheiten Klarheit darüber verschaffen, welche zwischenmenschliche Herausforderung vor mir liegt. Was sind meine konkreten Gedanken in meiner jetzigen Schlamasselsituation; beinhalten meine Gedanken Handlungsanweisungen an mich oder an mein Gegenüber („Ich sollte, der/die andere sollte...)? Nutzen sie hierzu das entsprechender Arbeitsplatz „Heraus aus dem Schlamassel“.

Beispiel Meditationstagebuch - Mein Körper

Ich lege meine besondere Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen:

- Was spüre ich in meiner Meditation?

„Unruhe, Druckgefühl im Unterbauch, enger Kehlkopf, Zittern, Übelkeit, Kopfschmerzen...“

- Wo genau im Körper spüre ich Anspannung, Unruhe und Stress?

„Im Unterbauch, im Brustkorb, im Nacken und im Scheitelbereich, hinter den Augen, im unteren Rücken, im rechten Schultergelenk,...“

Ich spüre diesen Wahrnehmungen von Kopf bis Fuß nach:

- Sind diese Körperwahrnehmungen energiereich oder energiearm?

"Unruhe: energiereich; Luftnot: energiereich; Zittern: energiereich; Durchfall: energiereich; Kopfschmerzen: energiereich; Allgemeine Reizbarkeit: energiereich; Herzrasen: energiereich; mein Blutdruck ist zu hoch: energiereich"

- Wie reagiere ich auf diese Körperwahrnehmungen?

""Unruhe: ich rauche eine Zigarette; Luftnot: ich öffnete die Tür zum Balkon, ich brauche frische Luft; Zittern: ich gehe genervt im Zimmer umher und ich esse eine Tüte Chips; Durchfall: ich laufe zur Toilette; Kopfschmerzen: ich nehme eine Tablette; Allgemeine Reizbarkeit: ich schnauze mein Partner an; Herzrasen: ich gehe nach draußen, ich muss einen Spaziergang; mein Blutdruck ist zu hoch: ich mache mir Sorgen, ich trinke ein Glas Rotwein."

Übungswoche 4: Im Kontakt mit der Bedrohung

Ich beobachte mich im Zusammensein mit einer für mich schwierigen Person [Meditation 3 „friendly pressure“ mit einer für mich schwierigen Person. -->Download]

Stellen Sie sich in dieser Übungswoche ein für Sie schwieriges Gegenüber vor, dem Sie zurzeit nicht so gerne begegnen. Begeben Sie sich in eine körperlich angenehme Position, in der Sie 5 Minuten bequem verbleiben können und stellen Sie sich diese Person vor. Auf einem Bogen Papier oder im Notizbuch ihres Smartphones können sie aufkommende Gedanken, insbesondere auch die vorab genannten Handlungsanweisungen an sich selbst oder an das schwierige Gegenüber auflisten: *Zur Verdeutlichung formuliere ich meine gerade ablaufenden „Du, Wir, Sie, Ihr und Man-Botschaften“. Du-Botschaften sind eine Flucht und entstehen aus „Angst vor dem akzeptieren und Alleine sein“. Mein Gehirn*

denkt: „Der Andere ist dafür verantwortlich, dass es mir gut geht - und auch dafür, das es mir schlecht geht!“

Nehmen Sie sich Zeit, um die Sätze zu notieren, die Sie dieser Person gerne sagen möchten, genau wie diejenigen Aufforderungen, die von dieser Person an Sie (tatsächlich oder vermeintlich) gerichtet werden. Sie dürfen auf diese Aufforderungen jeweils wieder antworten. Schreiben Sie dieses hin und her zwischen ihnen und dem gegenüber einfach auf, ohne es zu bewerten, um sich diese Kampfszenarien, am besten mit ein bisschen zeitlichem Abstand, nochmals vor Augen zu führen.

Uns ist eine biologisch vorgegebene Tendenz zu eigen, unser Wohlergehen stark in einen Zusammenhang mit anderen zu setzen. Irgendwer muss zum Beispiel immer schuld sein, am besten ist eben "der andere" verantwortlich für mein Glück und Unglück. Unsere Regulationsmuster als Gruppenwesen bilden sich auch in unserem Denken (als Abbild unserer Sprache) und somit unserer Verbindung zu anderen Menschen ab. Einen verlässlichen Zugang zu den eigenen gedanklichen Gewohnheiten zu gewinnen, ist eine zunächst anspruchsvolle Unternehmung. Meditation ist hierbei eine Möglichkeit, um Achtsamkeit für derartige, meist unbeobachtet ablaufende gedankliche Vorgänge zu entwickeln. Bei regelmäßiger Meditationspraxis werden uns irgendwann auch unsere eigenen Gedanken vielleicht häufiger als Versuche der Steuerung der anderen auffallen. Beginnen Sie Gedanken und Geschichten sowie typische Bewertungsgedanken über die eigene Person und ihre Mitmenschen aufzuschreiben. Ich möchte zu dieser Selbstbeobachtung anregen, die sich damit beschäftigt, ob die gedanklichen Versuche, die Welt für uns kontrollierbar und mutmaßlich angenehm zu gestalten, überhaupt funktionieren. Im Schreiben eines Tagebuches vollzieht sich auch nachvollziehbar der Prozess des nicht bewertenden Beobachtens. Indem ich Beobachtungen sammle und "ablege", sie betrachte und mich gleichzeitig vom unmittelbaren Druck des Handelns befreie, verlieren diese Beobachtungen ihre Macht über mich. Ich trete in den Prozess des distanzierenden Beobachters ein, meine Gedanken sind weiterhin meine Gedanken, aber sie arbeiten nicht mehr scheinbar unbeeinflussbar in meinem Inneren. Ich ermögliche mir so einen Blick von außen auf meine Gedanken: Ich bin nicht mehr meine Gedanken, sondern ich betrachte meine Gedanken. Und diese distanzierenden Beobachtung wird mir dann mit der auch Zeit möglich sein, wenn ich mich unter Menschen und in einem von Menschen gemachten Stress befinde. Ich beobachte, was Menschen in mir auslösen und ich übe, nicht (sofort) darauf zu reagieren. Auch auf diesem Weg ist der Beobachterstatus eine große Entlastung. Wir haben die Neigung, jene Gefühle zu ignorieren, die wir nicht

richtig einordnen können oder für die wir keine greifbare Handlungsmöglichkeit sehen. Gefühle sind jedoch eine wesentliche Steuerungsinstanz in unserem Dasein. Wenn wir Handlungsaufträge durch unsere Gefühle jedoch als Überforderung erleben, wird unsere Wahrnehmung für diese Gefühle zurückgehen. Welche Gefühle wir uns so im Speziellen abgewöhnen, hat teilweise mit den familiären Bedingungen unserer Kindheit und Jugend zu tun. Ich erlebe Menschen, die sehr starke Gefühle wie Wut zunächst gar nicht und in einer aktiven Beschäftigung mit ihren Emotionen dann plötzlich als massiv bedrohlich empfinden. Wir können uns tatsächlich die Wahrnehmung bestimmter Gefühle, die für uns zu bedrohlich sind, abtrainieren. Nutzen Sie von nun an jede Medikation das nachfolgende Arbeitsblatt. Natürlich werden nicht jeden Tag neue Wahrnehmungen ihren Platz finden. Vielleicht bemerke ich jedoch, wie sich im Lauf der Zeit dieses Arbeitsblatt für mich anfühlt. Ich bemerke, wie meine Wahrnehmung für die verschiedenen Phänomene sich weiter entwickelt.

Kurzanleitung: Heraus aus dem Schlamassel

Erst einmal nicht handeln, sondern beobachten: Woran bemerke ich, dass ich in einem Machtkampf stecke?

A. Welche körperlichen Empfindungen verschaffen mir mehr Klarheit über diesen Machtkampf?

B. Wie verschafft mir mein Handeln und Vermeidungsverhalten Klarheit darüber, dass ich mich bedroht fühle?

C. Wie gewinne ich über meine Gedanken Klarheit, dass ich mich bedroht fühle? Was sind meine Gedanken in dieser Situation? Finde ich aggressive Handlungsanweisungen ("ich sollte, der/die Andere muss...")?

D. Zur Verdeutlichung formuliere ich meine gerade ablaufenden „Du, Wir, Sie, Ihr und Man-Botschaften“.

Du-Botschaften sind eine Flucht und entstehen aus „Angst vor dem akzeptieren und Alleine sein“. Mein Gehirn denkt: „Der Andere ist dafür verantwortlich, dass es mir gut geht - und auch dafür, das es mir schlecht geht!“

E. Meine Gefühle in Bezug auf mich und auf mein Gegenüber verschaffen mir Klarheit über die aktuelle „zwischenmenschliche Bedrohung“.

F. Erste Schritte heraus aus den Bedrohungssituationen: Weitere Selbstbeobachtung

Ich beobachte, was ich nicht will, was ich will, was ich nicht wünsche, was ich mir wünsche.

G. Ein weiterer Schritt heraus aus dem Schlamassel: Selbstbeschreibung

Ich beschreibe mich meinem Gegenüber. Ich beschreibe, was ich nicht wünsche und was ich mir wünsche.

H. Ich beobachte die Veränderungen in mir, dazugehörige Gefühle, Gedanken und Körperwahrnehmungen. Ich nutze Körperbeobachtungen, um mir dieses ungewohnte Erleben zu verdeutlichen - auch wenn es sich um unangenehme Gefühle handelt.

I. Ich erforsche erneut, wie es mir jetzt geht. Wie stellt sich die Beziehung zu meinem Gegenüber jetzt dar? Hat sich die Beziehung verbessert, ist sie entfernter geworden, ist sie abgebrochen oder entwickelt sich eine Annäherung?

J. Über diesen Weg aus dem Machtkampf verändere ich mich. Ich gebe mir Mühe, neue Erlebnisse aufmerksam mitzubekommen, um die Wahrnehmung für die Veränderungen in meinem Leben zu verfeinern.

K. Wie geht es mir mit meinem "Alleine sein", kann ich dieses neue Gefühl etwas besser annehmen oder sogar schätzen lernen?

Wie kann ich mein persönliches "Schlüssel-Schloss-Prinzip" loslassen?

Ob ich "Auge um Auge" oder „tit for tat" sage, unsere Verhaltensbiologie weist uns mit Macht in eine bestimmte Richtung. Wir reagieren auf feindseliges Verhalten beispielsweise feindselig. Auf der anderen Seite entwickeln wir auf unterwürfiges Verhalten durchaus dominierende Verhaltensweisen oder auf dominierendes Verhalten Unterwürfigkeit. Auf jeden Fall werden wir uns in diesen zwischenmenschlichen Reigen mit unseren persönlichen Verhaltensgewohnheiten einklinken, dieser so, jener anders. Das Heraustreten aus diesen Mustern ist in jedem Fall konsequente Arbeit an unserer individuellen emotionalen Steuerung. Wenn wir nach einem wirklich großen Gegner suchen, dann wird das dieser starke, verhaltensbiologisch angelegte Zug in unserem eigenen Handeln und Reagieren sein und wohl auch bleiben. Aber das "Freundlicher Druck" Prinzip ist auch nicht dafür gedacht, jederzeit roboterartig den eigenen Charakter auszuhebeln. Sondern es ist für schädliche, verstrickte und unbefriedigende Beziehungskonstellationen entwickelt, die wir bewusst gewählt verändern möchten. Eine Facette unserer Persönlichkeit ist ja, durchaus reflexartig und automatisch, in spezifischen Situationen für uns typisch zu reagieren; was uns für unsere Umgebung ja auch einzigartig und – hoffentlich – auch attraktiv macht. Wir werden also keine durchtrainierten Beziehungsroboter werden müssen und können. Aber wir dürfen uns darauf verlassen, dass wir mit ausreichendem Training aus so ziemlich jedem Schlamassel auch wieder alleine herausfinden können, wenn wir uns bewusst dazu entscheiden. Stellen sie sich also folgendes vor. Sie sitzen in ihrer Firma mal wieder in einem schlecht vorbereiteten Meeting und wissen schon genau, wenn sie jetzt Änderungsvorschläge unterbreiten, dann werden all die passiven und wenig kreativen Köpfe in diesem Raum schlagartig wach, um ihren Vorschlag zu zerpflücken. Sie können ab jetzt in einer solchen Situation mit "Freundlichem Druck" beginnen, diese Situation langfristig zu verändern, wenn sie folgendes beherzigen. Diese Angst kann ich jetzt nur allein aushalten und akzeptieren. Wenn ich diesen Job nicht mache, dann macht den kein anderer für mich. Zugegebenermaßen ist der Einstieg in einen solchen Ablauf holprig, langsam und einsam. Er setzt voraus, dass wir lernen, uns unser momentanes Angstniveau "auf der Zunge zergehen lassen". Es bedeutet, nicht sofort zu reagieren - und auch keine sofortigen Erfolge zu erwarten. Die geübten Meditationen, die mich mit meinem Körper in Kontakt bringen, schaffen hierzu die Grundlage. Das kontinuierliche Üben hilft mir auch in einer Form von Gewöhnung, die im Körper aktivierte Angst über konsequente Wahrnehmung anzunehmen. Es geht jetzt nicht darum rasche Handlungsstrategien zu finden, um aus meinem Schlamassel "herauszuspringen". Die verzweifelte Suche nach solchen

vermeintlich machtvollen Strategien führt uns meist nur im Kreis. Es geht vielmehr darum, die Bedrohungsmechanik im Körper herunterzufahren. Dazu muss ich mir auch keine Leitsätze einprägen, sondern zunächst schlicht nichts zu tun. Hierzu nutze ich körperliche Anker, um die Wahrnehmung auf meine Gefühle zu richten. Stets verfügbare Anker für diese Selbstwahrnehmung sind der Atem und seine Effekte innerhalb des Körpers, sowie die Wahrnehmung unseres Körpergewichtes auf dem Boden oder auf dem Sitz, auf dem wir uns gerade befinden. Ich werde immer wieder spüren, weshalb es uns so schwer fällt, uns wahrzunehmen und schlicht „da sein“, im Gegensatz zum Betriebszustand des aktiven Handelns. Über diese bewusste Auswahl des „Betriebszustandes“ von Selbstwahrnehmung gelingt es mir, aus der Mechanik von innerer Aufruhr und Kampfaktivierung auszusteigen. Gleichzeitig trete ich jedoch mit diesen jetzt aktivierten unangenehmen Gefühlen in Kontakt, anstatt sofort etwas dagegen zu unternehmen. An dieser Schnittstelle zeigt sich der zentrale Wirkfaktor von "Freundlichem Druck". Beziehungen, die ich im Augenblick so nicht möchte, gilt es auch in diesem Augenblick zu unterbrechen. Dieses Durchschneiden des Beziehungsbandes schließt spätere Wiederannäherung nicht aus. Aber für diesen Augenblick ergibt sich zunächst die Herausforderung der Trennung. Wenn ich „Ich-Botschaften“ einsetze, ohne meine Trennungsangst und die entstehende Trennung auszuhalten und anzunehmen, wird mein Gegenüber dies spüren. Es geht hier also nicht (nur) um Worte, sondern um eine innere Haltung. Dies beüben die unterschiedlichen Meditationen über ihre jeweils spezifischen Zugangswege.

Wie kann ich aus meinem Loch heraus treten?

Wenn sich mir diese Frage stellt, dann befinde ich mich schon im richtigen "Betriebszustand". Ich habe mein Feststecken akzeptiert und kann mich wieder an den Einstieg erinnern: Gar nichts tun, nicht handeln, nicht reagieren. Ich wechsele in die Beobachterposition. Wie nehme ich wahr, dass ich unter zwischenmenschlichem Stress stehe? Ich kann meine Wahrnehmung für derartige "Schlamasselsituationen" kontinuierlich weiterentwickeln. Anhand meines erlebten "Unter-Druck-Stehens" spiele ich das Herausarbeiten aus einer zwischenmenschlichen "Schlamasselsituation" jetzt in einzelnen Schritten durch.

Übungswoche 5: In der Beobachterposition gegenüber meinen Gefühlen

Die hier zugehörige Meditation ist die Meditation 4: „Atem- und Gefühlsräume“ -->

Download

Die nachfolgende Meditation führt in Körper- und Gefühlsräume ein. Sie übt die Haltung, Gefühle anzuschauen, zu spüren und nicht zu handeln. Es handelt sich um eine Meditation, die im Sitzen durchgeführt wird und bei der ich körperliche Empfindungen, wie Druckgefühle, Schmerzen, Anspannung, vielleicht auch Hunger oder Juckreiz spüre. Manchmal auch Nies- und Hustenreiz oder Muskelkrämpfe, aber auch Traurigkeit und Wut, wie dies in allen Meditationen grundsätzlich geschehen kann. Möglicherweise nehme ich sogar wahr, wie „bröselig“ sich meine Existenz gerade anfühlt, ich erlebe Gefühle von Schwäche, Angst, aber auch durchaus Wut und Hass. Ich suche mit meinem Atem die Gefühle auf, die sich mir darbieten, ohne sie zu bewerten und gehe auf sie zu, mit einem Abstand, der für mich in Ordnung ist. Ich muss mich nicht zwingen und auch nicht überfordern. Die Wahrnehmungen werden nicht analytisch, mit dem Verstand, sondern "mit dem Körper" betrachtet. Eine analytische Einordnung etwa von Negativität und ein "lösungsorientiertes" Reagieren fällt uns häufig leichter. Auf einen möglichen Bedrohungsstatus im emotionalen System meines Körpers zuzugehen, ohne ihn ändern zu wollen, fällt hingegen schwer, aber es ist eine Übung, die sich lohnt. Sie können sich nun auf diesem Weg machen, indem Sie ihre Gefühle aus der Sicht des Beobachters protokollieren. Sie können sich so gestatten, diese Gefühle wie auch andere Wahrnehmungen nicht zu bewerten, sondern lediglich zu beobachten, aufzuschreiben und auf sich wirken zu lassen.

Ich schlage Folgendes als Übung vor. Nehmen Sie sich während einer Woche vor, dreimal am Tag zu einer festen Stunde innezuhalten und so wie es Ihnen bewusst wird, Gefühle, körperliche Wahrnehmungen und Gedanken aufzuschreiben. Ohne Ordnung und ohne ein bestimmtes Ziel. Wenn Sie sich 5 oder 10 Minuten dafür Zeit genommen haben, können Sie das Notizheft wieder weglegen. Zunächst besteht keine Notwendigkeit, irgendetwas mit diesen Gefühlen zu unternehmen. Es geht vielmehr darum, die nicht bewertende Wahrnehmung als Beobachter zu schulen und die Angst vor bislang ignorierten Gefühlen zu reduzieren. Ich entwickle das weiter, indem ich mich diesen Gefühlen bewusst annähere und mir gleichzeitig den aus den Gefühlen erwachsenen Handlungsdruck nehme. Ich kann über die so gewonnenen Informationen herausfinden, was ich nicht will und was ich will, was ich nicht wünsche und was ich mir wünsche.

Der nächste Schritt aus meinem jeweiligen Schlamassel heraus erfordert ebenfalls Mut.

Ich beschreibe meine gegenwärtige emotionale Situation einem gedanklichen Gegenüber. Ich beschreibe, was mir gefällt und was mir nicht gefällt. Ich resümiere meine Gefühle, mein Handeln und meine Gedanken und entwickle die daraus resultierenden Ich-Botschaften. Schreiben Sie ruhig "wild und durcheinander" am Ende eines Tages auf, was Sie wollen und was Sie nicht wollen, was Sie sich wünschen und was Sie nicht mehr wünschen. Nehmen sie hierzu das Arbeitsblatt "Raus aus dem Schlamassel" zur Hilfe.

Stellen sie sich als nächstes eine aktuell schwierige oder unbefriedigende Beziehung vor. Es kann sich um eine berufliche, aber auch um privat schwierige Situationen handeln. Wählen sie nicht den schwierigsten Konflikt ihres Lebens. Ein gutes Übungsbeispiel zum Einstieg könnte ein „schwieriger Kollege/ eine schwierige Kollegin“ darstellen. Eine Person, deren Anwesenheit wir lieber vermeiden, die aber gleichzeitig keine extrem hohe Bedeutung für unser Leben bedeutet. Arbeiten sie in Bezug auf diese Person die Anleitung durch. Nutzen Sie eine innere Gesprächshaltung, als ob Sie sich vertrauensvoll einem guten Freund bzw. einer guten Freundin gegenüber mitteilen würden. Sie werden herausfinden, dass uns Ich-Beschreibungen, wenn wir sie nicht unmittelbar an ein schwieriges Gegenüber adressieren, leichter fallen. Zur weiteren Verdeutlichung, ganz so wie es mein Gehirn sonst mit mir automatisch machen würde, formuliere ich meine gedachten oder bereits ausgesprochenen „Du, Wir, Sie, Ihr und Man-Botschaften“. Ich stelle sie den jetzt neu formulierten Ich-Botschaften gegenüber. Ich verdeutliche mir so anschaulich, dass die Du-Botschaften auch eine Flucht von mir selbst darstellen, die Angst vor dem Aushalten und Alleine sein vermeiden sollen, indem ich eine „schnelle Lösung“ suche, wie etwa:

„Der Andere soll mein Leben für mich regeln. Der Andere ist dafür verantwortlich, dass es mir schlecht geht!“

Ich notiere mit diesem Arbeitsblatt meinen persönlichen Stress, die entstehenden Gefühle, Gedanken und Körperwahrnehmungen. Ich beziehe Körperselbstbeschreibungen ein, um mir dieses neue, abweichende Erleben mit einem schrittweisen Annehmen in dieser Situation zu verdeutlichen. Wenn ich mit "Freundlichem Druck" arbeite, werden sich unangenehme Gefühle einstellen. Es sind jedoch nur Gefühle, etwas was uns nicht umbringt - es fühlt sich nur manchmal so an. Das Arbeitsziel ist, sich bewusst gewählt in diese unangenehmen Emotionen hinein zu begeben, die entstehende Abkopplung vom Gegenüber anzunehmen und zu akzeptieren. Hierüber gewinne ich Freiheit für mich und emanzipiere mich von verstrickten Beziehungen, ohne dass ich diese Beziehungen nun grundsätzlich aufgeben müsste. Protokollieren Sie, wieder ohne zu bewerten, die stress-

und angstbezogene Gefühle, die sich mit der zunehmenden Erarbeitung Ihrer "Freundlicher Druck" Haltung einstellen. Ich erkunde, wie es mir jetzt in diesem Augenblick geht. Wie stellt sich die Beziehung zu meinem Gegenüber im Verlauf dar, hat sie sich verbessert, ist sie entfernter geworden, abgebrochen oder entwickelt sich eine Annäherung? Wie fühle ich mich jetzt? Auf diesem Weg aus dem anfänglichen Schlamassel beginne ich zu wachsen. Ich nehme jetzt auch wieder andere wichtige Lebensbereiche wahr und versuche meine Wahrnehmung kontinuierlich für die sich entwickelnde Veränderungen zu kultivieren. Wie geht es mir mit meinem „alleine-sein“, kann ich es womöglich mittlerweile besser aushalten oder es sogar schätzen? Auf der nächsten Seite finden sich die einzelnen Schritte in Kurzform zusammengefasst.