

1 Einleitung

Übersicht

Wie lässt sich die Entstehung unterschiedlicher Bewusstseinszustände im Alltag erklären – zwischen Gelassenheit und Panik? Und was lässt sich praktisch tun, um gelassener zu werden? Um diese beiden Fragen geht es in dem hier vorliegenden Buch.

Wie entsteht Gelassenheit? Es wird zunächst eine neue, grundlegende Theorie der mentalen Selbstregulation vorgestellt, die zum Ziel hat, die Entstehung von innerer Unruhe und Konflikten theorieübergreifend zu erklären (► Kap. 2, ► Kap. 4 und ► Kap. 7).

Auf dieser Grundlage wird dann die Methode der Introvision als eine Form der praktischen Anwendung dieser Theorie im Alltag ausführlich und anhand von vielen Beispielen beschrieben. Ziel der Introvision ist es, innere Konflikte und mentale Blockaden aufzulösen und so Gelassenheit und Handlungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Die Methode der Introvision ist eine von der Verfasserin (Wagner, 1984b, 1988, 2004) in Zusammenarbeit mit anderen entwickelte Methode der mentalen Selbstregulation, die in früheren Veröffentlichungen zunächst als Methode der Konfliktauflösungsberatung (Wagner, 1984b) und dann als imperativzentriertes Focusing (z. B. Iwers-Stelljes, 1997) bezeichnet wurde. 2001 haben wir dafür den Begriff der Introvision eingeführt. Die Introvision und die ihr zugrunde liegenden Theorien sind das Ergebnis eines umfangreichen und langjährigen Forschungsprogramms zur mentalen Selbstregulation unter der Leitung der Verfasserin an der Universität Hamburg.

Die Wirksamkeit der Introvision ist inzwischen vielfach praktisch erprobt und in einer Reihe von empirischen Untersuchungen belegt worden. Introvision ist eine Methode des Selbstmanagements, die man erlernen und dann im Alltag selbstständig anwenden kann. Wie das geschieht, wird in diesem Buch anhand von vielen Beispielen erläutert werden. »Wer Tore schießen will, muss frei sein im Kopf«, so ein alter Fußballerspruch. Ziel der Introvision ist es, den Kopf wieder freizubekommen. Introvision bedeutet wörtlich genommen »Hineinschauen« in das, was im Kopf vor sich geht. Wie das praktisch funktioniert, wohin dabei zu schauen ist und warum der Kopf dadurch wieder frei wird, wird in diesem Buch ausführlich erläutert werden.

1.1 Zwischen Gelassenheit und Panik: das Psychotonusmodell

Ziel der Introvision ist es, die innere Gelassenheit in schwierigen Situationen zurückzugewinnen. Deshalb stellt sich als Erstes die Frage, was es bedeutet, gelassener zu werden.

1.1.1 Gelassenheit

Gelassenheit bedeutet einen Zustand innerer Ruhe, verbunden mit Wohlbefinden, Heiterkeit, Besonnenheit und innerem Gleichmut.

Gelassenheit ist damit etwas grundlegend anderes als aufgesetzte, vorgeschoßene oder gespielte Gleichgültigkeit im Sinne von »Das ist mir doch egal!«. Der Unterschied liegt darin, dass wirkliche Gelassenheit einhergeht mit innerer Ruhe und Offenheit für die Umwelt, mit tiefer Empfindungsfähigkeit und Einfühlungsfähigkeit in andere Menschen, während die oben gemeinte »Gleichgültigkeit« das Resultat von Konfliktumgehungsstrategien ist (z. B. Abwerten, Ausblenden oder Rationalisieren; mehr dazu ▶ Kap. 4). Im Alltag lassen sich unterschiedliche Ausprägungen von Gelassenheit unterscheiden, wie im Folgenden zunächst anhand von drei Beispielen gezeigt werden soll.

Beispiel 1: Gelassenheit inmitten von Hektik

Die vermutlich häufigste Form der Gelassenheit im Alltag besteht darin, dass jemand inmitten von Hektik unaufgeregt bleibt, die innere Ruhe bewahrt und ausgeglichen reagiert.

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel dafür, dass es auch in Krisensituationen möglich ist, gelassen zu bleiben, gibt der folgende Bericht, den einer der Passagiere geschrieben hat, der 1977 bei der Entführung der »Landshut« zusammen mit 90 weiteren Personen in Mogadischu fünf Tage lang von vier arabischen Terroristen als Geisel festgehalten wurde. Während dieser Zeit wurden die Passagiere und Besatzungsmitglieder rund um die Uhr von den bewaffneten Geiselnehmern bedroht; der Flugkapitän Jürgen Schumann wurde vor aller Augen erschossen, es gab Schein-Exekutionen und wiederholt wurden Geiseln misshandelt.

Fünf Tage als Geisel

»Sechs Monate sind vergangen, seit ich aus Mogadischu zurück bin. Was sich damals in den fünf Tagen und fünf Nächten an Ereignissen zutrug, kommt mir immer nur in einzelnen Episoden oder Gedankenkomplexen in Erinnerung. (...)

Gewisse Erfahrungen sind eben nur ganz selten und in ganz besonderen Situationen möglich. Und wer hat schon fünf Tage und fünf Nächte rund um die Uhr einen Pistolenlauf, zwei Handgranaten und – bei den Ultimaten zwei Sprengladungen vor Augen gehabt, brutale Misshandlungen von Frauen, Schein-Exekutionen und die Erschießung eines mit erhobenen Händen knieenden Menschen aus zwei Metern Entfernung miterlebt! Dem

Mitempfinden derer, die nicht dabei waren, sind eben Grenzen gesetzt. (...) Es gibt etwas, das der Vermittlung an andere verschlossen bleibt, wenn sie nicht selbst schon einmal von der Grenze zwischen Leben und Tod zurückgekehrt sind:

Wie man – das unabwendbare Ende vor sich – an seine Angehörigen denkt (was war, was wird sein?); wie man – den Tod unmittelbar vor Augen – sein Leben überblickt (wie ist es gewesen?); was man – im Angesicht des Todes – über den Tod denkt (was mag wohl kommen?). Fragen in die Vergangenheit – Fragen in die Zukunft ...

Doch bevor es zu diesen Fragen kam, war da zunächst die akute Gegenwart. Schon nach wenigen Sekunden ist mir klar, was hier vorgeht. Nachdem dann über den Bordlautsprecher die In-Gewaltnahme der Maschine verkündet ist und die Nichtbeachtung eines der gegebenen Befehle mit sofortiger Erschießung bedroht worden ist (»will be executed immediately«), nachdem die Stewardessen und die Passagiere aus der ersten Reihe der Touristenklasse ins Heck der Maschine getrieben worden sind, nachdem sie einzeln nach vorne befohlen, nach Waffen gefilzt und dann auf einen der freien Plätze dirigiert sind (die Maschine ist nicht voll ausgebucht), und nachdem wir nun alle angegurrt mit Händen über dem Kopf dasitzen, da besteht nun erstmals Gelegenheit, ruhige Gedanken zu fassen. Und ich denke nach.

Für die Beendigung dieses Abenteuers gibt es verschiedene Vermutungsvariationen, die aber im Wesentlichen auf zwei Möglichkeiten zusammenschrumpfen: glücklicher oder tödlicher Ausgang.

Über die Möglichkeiten des Überlebens nachzudenken, bringt jetzt nicht viel; auf welche Weise es auch immer gelingen mag, entscheidend ist dabei nur das Überleben, später kann man weiterdenken. Das ist bei der zweiten Möglichkeit anders, dann ist das Denken vorbei. Ob diese zweite Lösung, das physische Ende, durch Pistolenkugeln, Handgranaten, Sprengstoff, Bruchlandung, Absturz, Explosion oder durch Feuer erfolgt oder durch eine Kombination dieser Möglichkeiten, ist im Endresultat gleich: Es ist der Tod. Nur er, der über alle diese Variationen Dominierende, ist erwägenswert. Ich kann morgen durch einen Autounfall oder durch eine Krankheit sterben. Einen solchen Tod müßte ich hinnehmen. Was ist anders bei diesem Tod? Nichts, ich muß auch diesen akzeptieren. Daheim hatten sich alle meine Kinder – sonst vom Norden bis Süden in der Bundesrepublik verstreut – zu einem Krisenstab zusammengefunden und kurz vor Ablauf des allerletzten Ultimatums in einem Telegramm an den Bundeskanzler zur Rettung der Geiseln die Freilassung der Gefangenen gefordert. (...)

Mich jedenfalls hat dieses Akzeptieren meines möglichen Todes in den Stand gesetzt, diese fünf Tage und fünf Nächte durchzustehen, ohne auch nur ein einziges Mal – (hier sehe ich dieverständnislosen, wenn nicht gar unglaublichen Blicke vieler meiner Zuhörer vor mir) – ohne auch wirklich nur ein einziges Mal Angst zu haben oder gar in Panik zu verfallen. In einer Zuhörerrunde wurde mir vorgehalten, es sei doch unmöglich, dass ich keine Angst gehabt hätte; ich bildete mir das wohl im Rückblick bloß ein. Ich kann mir zwar vorstellen, dass man bei gewissen Situationen erst nachher erkennt, dass man Angst gehabt hat. Völlig undenkbar hingegen erscheint mir, dass man eine ausgestandene Angst vergessen könnte.

Es mag schwierig und für manchen unmöglich sein, zu erkennen, wie meine Entscheidung, mich mit meinem möglichen Tod abzufinden, mich für die ganze folgende Zeit verändert hat. Ich habe damit eine feste Basis gewonnen und vor mir eine undurchdringliche Schutzwand errichtet – wie eine Panzerplatte aus hochfestem Stahl –, hinter der ich mit meinem Ich und seinen Emotionen geborgen bin. Das gibt mir eine unvorstellbare Ruhe und Sicherheit. Kein Selbstmitleid, keine weiteren Betrachtungen über mich persönlich stören meinen Blick über diese Schutzwand hinweg; ich kann völlig nüchtern die Situation von einem Ereignis zum andern klar erkennen, analysieren, emotionslos beurteilen und mich so auf die jeweils gegebene Sachlage einstellen. Auch jede Möglichkeit, mein Leben doch noch zu retten, kann ich in jeder Situation sachlich durchdenken, ohne meine Basis, die Akzeptierung meines möglichen Todes, aufzugeben. Es ist ein mir neuer, meinem bisherigen Gefühlsleben entrückter Zustand. Ich kann sogar diesen vier Menschen, von denen jeder bereit ist, mir den Tod zu bringen, ruhig ins Auge sehen.

Zweites Ergebnis meines Nachdenkens: Aktivität ist zur Zeit ausgeschlossen, also Kräfte sammeln. Die für zwei Tage reichenden Herz- und Kreislaufdragees strecken, einfach statt je drei nur je eine pro Tag nehmen. Vor allem aber jede sich bietende Gelegenheit zu schlafen

wahrnehmen. Ich lockere meine Muskeln (soweit die enge Sitzweise das zulässt), wende mein autogenes Einschlaftraining an und schlafe. Abgesehen von einer kurzen Unterbrechung durch Machmud wurde ich erst kurz vor der Landung in Rom durch im Bordlautsprecher verkündete Befehle geweckt. Geschlafen habe ich auch im folgenden immer wieder einmal, sofern nicht irgend etwas befohlen wurde oder der hasswahnsinnige Machmud irgendeine seiner Eskapaden ritt. Bis auf einen Schwächeanfall aus Sauerstoffmangel (die Klimaanlage war zum zweitenmal bei einer Außentemperatur von 50 Grad sieben Stunden lang ausgefallen) habe ich die Zeiten, in denen ich wach war, »fit« durchgestanden. Und wie gesagt, ich konnte denen, die Herr über unser aller Leben und Tod waren, ruhig ins Auge sehen.« (aus: Die Zeit, 5. Mai 1978).

Dieses Beispiel veranschaulicht in eindrucksvoller Weise, was Gelassenheit auch in schwierigsten Situationen bewirken kann: nämlich große innere Ruhe, Wohlbefinden, Besonnenheit und körperliche Leistungsfähigkeit – gepaart mit der Fähigkeit zu nüchterner Analyse, differenzierter Wahrnehmung und optimaler Handlungsfähigkeit, wie der Rest des Berichts belegt. Grundlage dieser Gelassenheit ist es, »dem Schlimmen ins Gesicht zu schauen«, hier der Möglichkeit, bei dieser Geiselnahme zu sterben. Was das bedeutet, warum sich das so auswirkt, und vor allem, was sich tun lässt, wenn dies schwerfällt, darum geht es in diesem Buch.

Beispiel 2: Gelassenheit und Flow-Erleben: Versunkensein im Tun

Eine zweite Form der Gelassenheit stellt das Flow-Erleben dar – ein Zustand, der gekennzeichnet ist durch das Gefühl des »Einsseins«. Beim Flow-Erleben versinkt man gewissermaßen im eigenen Tun (Csikszentmihaly, 1985, 1992; Nakamura & Csikszentmihaly, 2014), wie das folgende Beispiel beim Klettern im Felsen zeigt.

»Man taucht sozusagen ein in das, was um einen vorgeht, in die Felsen, in die notwendigen Bewegungen ... die Suche nach Haltepunkten im Fels ... nach der richtigen Lage des Körpers – man ist dermaßen absorbiert davon, dass man das Bewusstsein der eigenen Identität verlieren und mit dem Fels verschmelzen könnte. (...) Es geschieht einfach ... und doch ist man außerordentlich konzentriert. (...) Es ist angenehm. Da ist ein Gefühl der totalen Beteiligung ... Man fühlt sich wie ein Panther, der sich mit Kraft den Felsen hinaufarbeitet.« (Csikszentmihaly, 1985, S. 68).

Das Flow-Erleben ist ein Zustand der inneren Freude, der Selbstvergessenheit, erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit, hoher Energie und Mühelosigkeit des Tuns (Csikszentmihaly & Csikszentmihaly, 1991, S. 11). Csikszentmihaly und andere (1985, 1991; Nakamura & Csikszentmihaly, 2014) haben den »Flow« während des aktiven Tuns untersucht, beim Tanzen, Schachspielen oder Lernen. Derselbe Zustand kann auch beim körperlichen »Nichtstun« (Albrecht, 1990) eintreten, z. B. bei der Meditation, bei der Betrachtung von Kunst, beim Lesen oder Nachdenken (Benson, 1997; Petermann & Vaitl, 2014).

Beispiel 3: Gelassenheit als außergewöhnlicher Bewusstseinszustand: »Die leere Unendlichkeit«

Daneben gibt es eine noch tiefere Form der Gelassenheit, so wie sie manche Menschen etwa während der Meditation erleben.

Ein Beispiel dafür findet sich in folgenden Bericht eines Neuseeländers, der im Urlaub in der Schweiz während eines Vortrags über Meditation unerwartet einen solchen Zustand erlebte:

»Plötzlich wurde mein herumwandernder Geist im wahrsten Sinne des Wortes ruhig. (...) Alle meine Sinne waren sehr wach und registrierten alles, was um mich herum geschah. Es war, als ob mein »Selbst« an einen entfernten Ort gegangen war, aber da war ein großes Gefühl der Lebendigkeit, der (räumlichen) Weite, aber vor allem ein großes Gefühl innerer Ruhe und Ordnung. Mein Körper war still und blieb so. Ich kann mich daran erinnern, dass ich eine Zeit lang nur zweidimensional sah, dann jedoch gelang es mir, das Bild wieder dreidimensional zu machen, und ich hatte das Gefühl, dass ich nicht wollte, dass mich irgendjemand ansprach (als ob der magische Zauber dadurch gebrochen werden könnte) und ich war mir auch nicht sicher, dass ich die Worte finden könnte, um zu antworten, falls irgendjemand auf mich zukäme. Ich fragte mich innerlich, wer ich war und mein Geburtstag und stellte so fest, dass mein Geist in gewissem Umfang noch intakt war. Da war dieses große Gefühl von Klarheit und Präzision, und später beschloss ich, einen Spaziergang zu machen. (...)

Als ich die Wiese am Fuß des Bergpfades betrat, war es, als ob ich im Wunderland war. Da war diese außerordentliche Vielfalt von Geräuschen, die die Insekten im Gras von sich gaben, da war eine erstaunliche Vista von Aussichten und Farben. Ich konnte alle möglichen Arten von Insekten, Fliegen, Bienen usw. identifizieren, die im Gras herumflogen, und ich konnte die wunderbarsten Ansichten sehen und die wunderbarsten Töne hören. Es war wie der Himmel auf Erden. Ich wusste in dem Moment, was Schönheit ist und ich wusste auch, was Liebe ist. Ich war in einem außerordentlichen Zustand der Zeitlosigkeit (obwohl ich mir durchaus auch der chronologischen Zeit bewusst war, so wie sie die Uhr anzeigt). Meine Bewegungen kamen mir weder schnell noch langsam vor, sondern alles schien genau in der richtigen Geschwindigkeit zu geschehen. Da war kein Gefühl des Vergleichens, während ich alle diese wunderbaren Dinge sich vor mir entfalten sah. Ich kam an einem kleinen Baum vorbei und ich empfand eine außergewöhnliche Zärtlichkeit für diesen Baum, so wie Eltern gegenüber ihrem Kind. Ich berührte ihn und liebkoste die Blätter dieses Baums. Ich sah den Wald und ich war außerordentlich emotional bewegt (aber kontrolliert) in Bezug auf den Wald und die Bäume da drin. Ich staunte über die Struktur der Baumrinde, ich berührte sie, ich streichelte sie, ich sah das Moos auf der Rinde und ich berührte und streichelte sie. Es war überwältigend wundervoll.« (K. W., persönliche Kommunikation; Übersetzung durch die Verfasserin).

Dieser Zustand dauerte mehrere Stunden an und wurde dann schwächer, bis er sich nach einigen Wochen allmählich verlor.

Interessanterweise berichtet der Autor, dass dieser außergewöhnliche Bewusstseinszustand in dem Moment begann, als er »Introspektion auf die Introspektion« machte (»introspecting on introspection«). Ähnliches findet sich auch bei Carl Albrecht (1990): Nach ihm liegt der Weg zur absoluten inneren Ruhe darin, den Zustand der Versunkenheit selber zum Gegenstand der Innenschau zu machen. Ähnliche Berichte finden sich in unterschiedlichen Meditationstraditionen ebenso wie im Alltag, bei religiösen Menschen ebenso wie bei Agnostikern und Atheisten, zum Teil auch im Kontext sogenannter mystischer Erfahrungen (Bock, 1991; Benson, 1997; Kapleau, 1965; Roberts, 1982; Wren-Lewis, 1988). Herausragendes Kennzeichen ist das Erleben von innerer Leere, Ichlosigkeit und Zeitlosigkeit.

Eine vorläufige Definition von Gelassenheit

Diese drei Beispiele veranschaulichen unterschiedliche Formen von Gelassenheit: Gelassenheit im Alltag, Versunkenheit und Flow-Erleben und absolute innere Ruhe; Letzteres ist ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand wie ihn manche Menschen zeitweise erleben.

Die Gemeinsamkeit liegt dabei in dem – mehr oder weniger stark ausgeprägten – Erleben innerer Ruhe, verbunden mit einem Gefühl der Mühelosigkeit und des Wohlbefindens (z. B. Abele & Becker, 1994; Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012; Huppert, Keverne & Balis, 2006). Auf der mentalen Ebene ist Gelassenheit durch die »Einheitlichkeit« (Albrecht, 1990) der bewussten Gedanken, Gefühle und Empfindungen gekennzeichnet – also das Fehlen von bewussten Widersprüchen und Konflikten. Dies ermöglicht es, auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten und handlungsfähig zu bleiben.

Eine pragmatische Definition von Gelassenheit

Gelassenheit wird hier definiert als ein Zustand innerer Ruhe, verbunden mit einem Gefühl der Mühelosigkeit und des Wohlbefindens – sowie der Abwesenheit von Konflikten in den bewussten mentalen Prozessen (Gedanken, Gefühlen und Empfindungen).

Da Gelassenheit hier als ein situativer Zustand (state) verstanden wird, grenzt sich diese Definition von Konzepten ab, in denen Gelassenheit in Richtung einer überdauernden Lebenseinstellung (trait) definiert wird. In einem solchen, breiteren Konzepten von Gelassenheit werden Komponenten wie der Glaube an höhere Mächte, das Erreichen von Lebenszielen und ähnliches mehr höher gewichtet.

Das Gegenteil von Gelassenheit: der Zustand des akuten Konflikts

Am anderen Ende des breiten Spektrums von Bewusstseinszuständen finden sich drei verschiedene Zustände zunehmender Konflikthaftigkeit – in verschiedener Hinsicht gewissermaßen das Gegenteil von Gelassenheit.

Im Stadium des bewussten, akuten Konflikts (Wagner et al., 1984) drehen sich die Gedanken eine Zeit lang im Kreis, verbunden mit innerer Unruhe, Erregung und Anspannung. Herausragendes Kennzeichen dieses Zustands ist die kognitive und emotionale »innere Zerrissenheit«: unaufgelöste Widersprüche, fehlende Lösungen, Diskrepanzen und Dilemmata, gekoppelt mit einem Gefühl der Ausweglosigkeit. Ein akuter Konflikt kann einerseits eskalieren – bis hin zu Panik. Andererseits können akute Konflikte auch mehr oder weniger erfolgreich beherrscht, überschrieben oder ausgeblendet werden – ein Zustand erhöhter Anstrengung, Volition oder Impulsivität ist die Folge.

Eine kleine pragmatische Typologie innerer Konflikte

Pragmatisch gesehen lassen sich drei Typen von Bewusstseinskonflikten (Wagner, 2004) unterscheiden: Entscheidungskonflikte, Umsetzungskonflikte und Konflikte mit der Umwelt.

Entscheidungskonflikte: »Was soll ich nur tun?«

Bei Entscheidungskonflikten kreisen die Gedanken um die Frage, was zu tun ist. Dies können große Lebenskonflikte sein: zusammenbleiben oder sich trennen, kündigen oder weiterarbeiten, sich operieren lassen oder nicht (z. B. Filipp, 1995; Feger & Sorembe, 1983; Kuhl, 1995; Lehr & Thomae, 1965; Pongratz, 1961). Im Drama werden solche Entscheidungen – z. B. zwischen Pflicht und Liebe – auf der Bühne ausgespielt. In anderen Fällen handelt es sich um kleinere Probleme: diesen oder jenen Toaster kaufen, Ärger aussprechen oder lieber herunterschlucken, pflichtgemäß handeln oder über die Stränge schlagen oder z. B. als Versuchsperson in einem Reaktionszeitexperiment diese oder jene Taste drücken (Berlyne, 1960; Prinz, 1998).

Umsetzungskonflikte: »Ich weiß schon, was ich tun sollte – aber ich schaffe es nicht!«

Umsetzungskonflikte entstehen dann, wenn das Individuum sehr wohl weiß, was es tun sollte oder will – und es dennoch nicht tut: endlich aufräumen, mehr Sport treiben, sich um eine Gehaltserhöhung kümmern. Oder aber das Individuum schafft es nicht, endlich damit aufzuhören, z. B. den Schlüssel zu verlegen, Dinge vor sich herzuschieben oder bei der kleinsten Gelegenheit den Mut zu verlieren.

In Konflikt mit der Umwelt: »Die Welt ist nicht so, wie sie sein sollte!«

Hier kreisen die Gedanken darum, dass die Umwelt nicht so ist, wie sie sein sollte. Bei diesen Konflikten liegt aus Sicht des Individuums die Ursache des Problems in erster Linie bei anderen: den Mitmenschen, der Gesellschaft, der Natur oder dem Schicksal. Diese drei Arten von inneren Konflikten können natürlich auch gemeinsam auftreten.

Drei grundlegende Fragen

Schaut man sich das breite Spektrum möglicher Bewusstseinszustände – von Gelassenheit bis Panik – an, so ergeben sich daraus drei grundlegende Fragen:

- Wie lässt sich die Entstehung unterschiedlicher mentaler Zustände theoretisch erklären?

Weshalb ändert sich der mentale Zustand überhaupt? Warum befinden wir uns eigentlich nicht andauernd in ein und demselben mentalen Zustand – z. B. dem Zustand tiefer Seelenruhe? Dieser Frage wird hier auf der Grundlage einer allgemeinen Theorie der mentalen Selbstregulation, nämlich der Theorie der Mentalen Introferenz (Wagner, 2003b, 2004) nachgegangen. Am Beispiel der Fabel von Burri-

dans Esel wird argumentiert werden, dass die Veränderung des mentalen Zustands Folge des introferenten Eingreifens in vorhandene Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen ist, das ursprünglich dazu diente, das Hängenbleiben kognitiver Prozesse zu beenden (► Kap. 2).

- Weshalb ist es oft schwierig, sich selber zu verändern?

In vielen Situationen fällt es uns im Alltag leicht, uns zu verändern: Wir nehmen uns vor, etwas zu tun und tun es einfach. In anderen Situationen ist dies schwierig und manchmal anscheinend unmöglich. Die Frage ist: wieso? Wie lässt es sich erklären, dass es manchmal schwer ist, sich z. B. zu einer Entscheidung durchzuringen oder eine unliebsame Gewohnheit aufzugeben? Diese Schwierigkeiten werden hier auf dem Hintergrund der Theorie Subjektiver Imperative erläutert (► Kap. 4).

- Und was lässt sich dann praktisch tun?

Im Zentrum dieses Buchs steht die Frage, was sich daraus für die praktische Anwendung ergibt. Das Grundprinzip der Introvision lässt sich stark vereinfacht formulieren als »dem Schlimmstmöglichen ins Auge sehen«. In der ersten Phase geht es darum, den Kern des Konflikts zu finden und in der zweiten Phase diesen Kern – d. h. die betreffende Kognition (Gedanke, Bild, Vorstellung) mit Hilfe des konstatierenden aufmerksamen Wahrnehmens von der damit verbundenen automatisierten Introferenz (d. h. Erregung, Anspannung, Hemmung) dauerhaft zu entkoppeln (► Kap. 4–6).

1.1.2 »Was es zu erklären gilt«: das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände

Im Folgenden geht es nun darum, die unterschiedlichen psychischen und mentalen Zustände »zwischen Gelassenheit und Konflikt« systematischer zu betrachten. Zu diesem Zweck wurde auf dem Hintergrund umfangreicher Literaturrecherchen sowie theoretischer Überlegungen von der Verfasserin das Psychotonusmodell entwickelt.

Ziel war es, verschiedene mentale Zustände gewissermaßen holzschnittartig voneinander abzugrenzen. Grundannahme ist dabei, dass sich sieben verschiedene mentale Zustände voneinander unterscheiden lassen. Diese unterschiedlichen mentalen Zustände werden als Ergebnis unterschiedlicher Zustände der Binnen-(Grawe, 1998) bzw. Selbstregulation (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012) aufgefasst.

Binnenregulation

Was unterschiedliche Zustände der Binnenregulation bedeuten, lässt sich anhand einer alten Metapher von Sokrates erläutern.

Sokrates' Wagen – Verschiedene Zustände der Binnenregulation

Als Sokrates gefragt wurde, was die Seele sei, verglich er sie mit einem Wagen, der von zwei geflügelten Pferden gezogen und von einem Lenker gesteuert wird. Der Lenker des Wagens möchte – den Göttern folgend – zu den »himmlischen Weiden« kutschieren, hat aber Schwierigkeiten, den Wagen entsprechend zu steuern, weil eines der beiden Pferde sich nur schwer lenken lässt. Deshalb ist die Lenkung des Wagens »schwierig und verdrießlich« (Platon, Phaidros, 246). Je nachdem, wie er mit den Pferden zurechtkommt, verläuft die Reise unterschiedlich gut. Manche Wagenlenker kommen mit diesem Pferd einigermaßen zurecht, wenn auch voller Angst »und deshalb das Seiende kaum sehend« (Phaidros, 248).

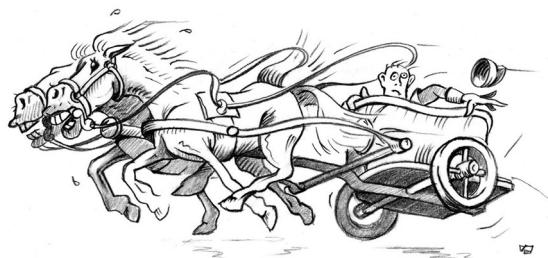
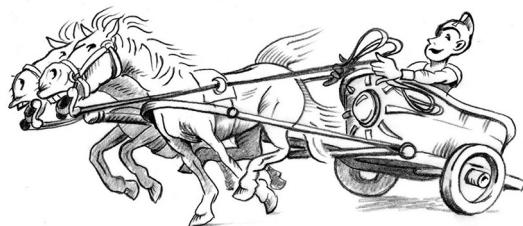
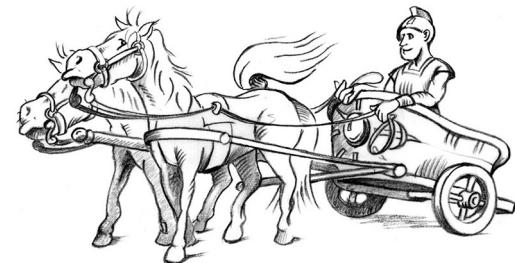


Abb. 1.1: Unterschiedliche Zustände der Binnenregulation am Beispiel des sokratischen Wagens

Anderen Wagenlenkern »fehlt die Kraft, und sie werden unter der Oberfläche herumgetrieben, wobei sie einander schlagen und stoßen und jede sich der anderen vorzudrängen versucht. So entsteht denn Verwirrung und Streit und bitterer Schweiß, wobei infolge der Untüchtigkeit der Wagenlenker viele Seelen lahm geschlagen werden und viele sich die Federn zerbrechen. Sämtliche aber ziehen nach allen Anstrengungen von dannen, ohne dass ihnen der Anblick des Seienden zuteil geworden ist, und nach ihrem Weggang halten sie sich an eine Nahrung, die aus bloßen Meinungen besteht.« (Phaidros, 248).

Die unterschiedlichen Zustände der Binnenregulation sind – diesem Bild zu folge – das unterschiedliche Ausmaß des Schlingerns des Wagens – zwischen einigermaßen ruhiger Fahrt bis hin zum Umstürzen. Sokrates interpretierte dies als Folge der Schwierigkeiten, die die Wagenlenker im Umgang mit dem »schlechten« Pferd haben. Übrigens hat Platon selbst die drei Teile des Wagens (Lenker, gutes Pferd, schlechtes Pferd) als drei »Teile einer Seele« interpretiert: Vernunft (»der Teil, vermöge dessen der Mensch lernt«), Mut (der Teil, »durch den er sich ereifert«) und Begierde (der »begehrliche« Teil) (Staat, 9, 580).

Der Begriff des Psychotonus

Als Psychotonus wird hier der jeweilige psychische Zustand eines Individuums im Gesamtzusammenhang seiner jeweiligen kognitiven, affektiven und körperlichen Verfassung bezeichnet. Im Zentrum der Betrachtung steht dabei der jeweilige Bewusstseinszustand – von absoluter innerer Ruhe bis hin zur Panik.

Das Wort »Tonus« kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Ton, Spannung«. (In der Medizin wird der Begriff des Tonus als Bezeichnung für den Spannungszustand des Gewebes, insbesondere von Muskeln verwendet.) Der Begriff des Psychotonus wird hier als Oberbegriff für so unterschiedliche Bewusstseinszustände wie z. B. Angst und Glück und Konflikt verwendet. So wie der Oberbegriff »Wetter« so unterschiedliche Zustände wie Regen, Hagel oder Sonnenschein umfasst, so beinhaltet der Begriff »Psychotonus« eine Vielzahl unterschiedlicher psychischer und mentaler Zustände des Bewusstseins.

Die Entwicklung der Psychotonusskala

Ausgangspunkt für die Entwicklung des Psychotonusmodells waren zunächst theoretische Überlegungen sowie umfangreiche Literaturrecherchen, z. B. im Bereich der Willens- oder Volitionsforschung (z. B. Achtziger & Gollwitzer, 2018; Gollwitzer, 1991; Gollwitzer & Bargh, 1996; Gollwitzer & Oettingen, 2016; Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987; Kuhl, 1995; Prinz, 1998), der Stress- und Emotionsforschung (z. B. Lazarus, 1999), der Entspannungs- und Meditationsforschung (z. B. Petermann & Vaitl, 2014) und der Konfliktforschung (z. B. Feger & Sorembe, 1983).

Der Begriff der Stufe wurde verwendet, um deutlich zu machen, dass es sich um theoretisch voneinander abgrenzbare Zustände handelt, auch wenn empiri-