



Meinrad Rohner

Die gegenwärtige Erfahrung zur Sprache bringen

Es ist ein natürlicher Teil unseres Lebens, immer wieder in Situationen zu geraten, die uns überraschen, verunsichern, ängstigen, beschämen, erregen, ärgern oder mit Traurigkeit erfüllen und mit denen wir irgendwie umgehen müssen. Unsere erste Reaktion auf eine solche Erfahrung besteht wahrscheinlich nicht darin, diese Situation und die damit verbundenen Gefühle willkommen zu heißen. Vielmehr mögen wir diese meist nicht. Es kann sogar durchaus sein, dass wir es richtig schwer mit ihnen haben.

Mögliche Reaktionen auf eine emotionale Herausforderung sind: so tun, wie wenn gar nichts passiert wäre und sich taub stellen; nach einer Rechtfertigung suchen; sich selbst oder andere beschuldigen; jammern und schimpfen; sich in Erregung und Ärger hineinsteigern; sich ablenken. In solchen Reaktionsmustern handeln wir quasi automatisch und sie sind uns meist nicht bewusst. Manchmal bringen sie eine oberflächliche Erleichterung. Eine wirkliche Verarbeitung und Klärung der Erfahrung stellen sie jedoch nicht dar.

Was kann es nun heißen, bewusst und konstruktiv mit einer emotionalen Bewegung und Herausforderung umzugehen? Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, nicht sofort zu reagieren. Voraussetzung hierfür ist, dass wir die emotionale Bewegung in uns bemerken. Dann gibt uns dieses Bemerken die Chance, für einen Moment aufzuwachen und innezuhalten. Gelingt uns dies, so sind wir in Kontakt mit uns selbst und haben damit die Möglichkeit, unsere Gefühle zu würdigen, die

Erfahrung wirklich zu verarbeiten, ihre Bedeutung zu klären und eine geeignete Lösung zu finden.

Ein zweiter Schritt, der nun folgen kann, besteht darin, dass wir die Situation, die uns bewegt, das emotionale Erleben, das wir haben und die Sätze, die uns dazu im Kopf herumgehen in möglichst einfacher Weise ausdrücken. Ein Beispiel hierzu könnte sein: „Ich habe gerade bemerkt, dass mir ein Fehler unterlaufen ist. Dies ist mir außerordentlich peinlich. Ich mache mir Vorwürfe und ich würde am liebsten im Boden versinken.“ Ein weiteres Beispiel wäre: „Eine Kollegin hat sich mir gegenüber sehr kritisch geäußert. Darüber ärgere ich mich. Ein erster Gedanke ist: Diese Zicke!“ Oder: „Ich muss in einer halben Stunde einen Vortrag halten. Ich bin furchtbar aufgeregt und habe Angst. Mein Mund ist trocken und meine Stimme belegt. Ich versuche mir Mut zu machen, gleichzeitig schwirren mir Gedanken durch den Kopf, wie ich mich entziehen könnte.“ Manchmal können wir unsere Gefühle in einer solchen Situation nicht direkt benennen. Leichter ist es meist, unsere körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und auszusprechen, z.B.: „Mir ist es schwer im Magen.“ „Ich bin ganz erregt und mein Herz klopft laut.“ „Ich atme schnell und angestrengt.“ Oder: „Mir kommen die Tränen.“

Indem wir unsere Erfahrungen in dieser Art und Weise zur Sprache bringen, kommt es zu einer wichtigen Veränderung: Wir nehmen eine Beobachterperspektive ein. Dadurch verschwinden weder Unsi-

cherheit, noch Angst, noch Ärger. Solche Gefühle sind sehr starke innere Bewegungen, die wir nicht einfach zum Verschwinden bringen können. Wir gehen aber so mit ihnen um, dass wir sie weder ignorieren noch verstärken.

Diese Art und Weise, mit uns selbst zu sprechen, ist umso hilfreicher, je mehr es uns gelingt, auf Bewertungen und Erklärungen zu verzichten. Selbst dann, wenn wir abwertende oder verletzende Gedanken in uns bemerken, können wir diese einfach als solche anerkennen und aussprechen. Mit unserem Selbstdialog verlängern wir den Verzicht auf eine sofortige Reaktion und schaffen den emotionalen Boden dafür, uns nicht in Vorwürfe, Abwehr, Selbstmitleid oder Rechtfertigung zu verlieren. Wir lassen einfach Bewusstheit für unser Erleben und die gegenwärtige Situation zu. Das innerliche oder äußere Aussprechen erlaubt es uns, mit unseren Emotionen und unseren Gedanken nicht völlig identifiziert zu sein, sondern diese aus einer etwas weiteren Perspektive zu sehen.

Wenn ich alleine bin, kann es eine große Hilfe sein, die Sätze laut auszusprechen. Auch wenn ich mit einer oder mehreren anderen Personen zusammen bin, kann es sinnvoll sein, die Sätze hörbar zu äußern. Ob ich dies tue oder nicht, hängt natürlich davon ab, wie ich meine Beziehung zu den Anwesenden einschätze.

Unsere Erfahrung zur Sprache zu bringen, ist eine Form der emotionalen Selbstberuhigung. Dies ist uns jedoch nicht immer sofort möglich. Ein Schamgefühl, eine Ärgerempfindung oder Angst können so stark sein, dass wir uns erst beruhigen und ein gewisses Maß an innerem Gleichgewicht wiederfinden müssen, bis es uns gelingen kann, Situation, emotionales Erleben und unseren Gedankenfluss in der beschriebenen Art und Weise zu benennen. Von den vielen Möglichkeiten, starke Emotionen zu regulieren, möchte ich an dieser Stelle nur die Folgenden nennen:

- Häufig hilft es, einige Schritte zu gehen, dabei die Aufmerksamkeit ganz auf das Gehen auszurichten und dem Atem und den Gedanken zu erlauben, ruhiger zu werden.
- Sehr hilfreich ist es, darauf zu achten, wie wir im Moment sitzen oder stehen. Es ist immer möglich, die äußere Unterstützung vom Boden und von der Stuhlfläche so aufzunehmen, dass der Kopf etwas freier auf der Wirbelsäule sitzt und unsere Wirbelsäule lang und unser Brustkorb weiter werden kann. Mit dieser neuen gedanklich-körperlichen Selbstorientierung können wir eine Balance und Aufrichtung finden, die gleichzeitig zu einer emotionalen Beruhigung beiträgt.
- Schließlich hat es sich bewährt, unsere Aufmerksamkeit auf den Herz- und Brustraum zu richten und dem Atem einen freieren und gleichmäßigeren Fluss zu erlauben. Dabei beachten wir, ob wir die Bewegungen unseres Brustkorbes und Bauches einschränken und laden die eventuell eingegengten Gebiete ein, sich etwas zu lösen. Wir stellen uns vor, dass unser Herzrhythmus ruhig und harmonisch werden darf.

Mit einer für uns persönlich passenden Form der Selbstberuhigung schaffen wir die Voraussetzungen, um unsere Erfahrung der Situation, des Erlebens und unserer Gedanken in Worte zu fassen.

Haben wir durch das Aussprechen unserer Erfahrung und vielleicht durch zusätzliche Schritte zur Selbstberuhigung wieder mehr inneres Gleichgewicht gefunden, können wir jetzt sinnvoll darüber nachdenken, womit die emotionale Bewegung in uns im Kern zusammenhängt. Vielleicht haben wir etwas getan, das unseren eigenen Verhaltensstandards widerspricht, vielleicht hat eine andere Person unsere Grenzen verletzt, vielleicht haben wir uns von einem Befürchtungskarussell davontragen lassen, vielleicht wäre es nun wirklich an der Zeit, eine Konfliktsituation mit einem Kollegen anzusprechen. Uns selbst in einer Erfahrung zu verstehen heißt, das zu benennen, was uns darin wirklich wichtig ist, was unsere tieferen Beweggründe sind, um welche Haltung und welchen Wert es uns geht. Die Bedeutung einer Erfahrung ist uns manchmal sofort völlig klar, manchmal erschließt sie sich uns erst mit der Zeit. Einsichten aus der Selbstreflexion könnten sein: „Ich bleibe bei meinem Ziel. Mit neuem Mut werde

ich es noch einmal versuchen.“ „Mir ist es wichtig, dass mir mit Respekt begegnet wird.“ Oder: „Ich bin jetzt entschlossen, meine Verhaltensweise abzulegen.“ Für eine solche innere Klärung und Selbstreflexion benötigen wir einen Grad an innerem Gleichgewicht, der überhaupt erst klares Denken zulässt. Die angesprochenen Schritte - 1. nicht sofort reagieren; 2. Situation, Erleben und Gedanken benennen; 3. falls erforderlich eine bewusste und methodische Selbstberuhigung - schaffen die Voraussetzung für Verarbeitung und innere Klärung.

Betrachten wir uns die Schritte noch einmal an einem etwas ausführlicheren Beispiel: Bernd bemerkt, dass er unter großer Spannung gerät, weil er auf dem Weg zu einem Vorstellungsgespräch die Anschluss-Straßenbahn verpasst hat und nun wahrscheinlich nicht mehr zu der verabredeten Zeit ankommen wird. Nach einem kurzen Moment des Erschreckens und mit aufsteigender Angst beginnt Bernd mit sich selbst zu sprechen: „Ich spüre eine starke Spannung. Die Straßenbahn ist vor meiner Nase abgefahren. Die Vorstellung, zu spät zu dem Gespräch zu kommen, ist mir sehr, sehr unangenehm. Ich stehe auf dem Bahnsteig. Ich warte auf die nächste Straßenbahn. Ich bin ungeduldig, verunsichert, erregt, ich habe Angst. Ich habe Sätze im Kopf wie: Was denken die von mir, wenn ich diese Verabredung nicht pünktlich einhalte? Ich befürchte, dass ich es vermasselt habe.“

Indem Bernd das, was gerade in ihm vor sich geht, in Worte fasst, ohne die Vorgänge zu bewerten, sondern einfach anerkennt, was in diesem Augenblick in ihm passiert, wählt er einen höheren Grad an Bewusstheit im Umgang mit sich selbst. Ohne dieses bewusste Selbstgespräch wäre er wahrscheinlich ganz gefangen in seinen Stressgefühlen. Jetzt aber gewinnt er durch dieses Bemerkend und Benennen eine Perspektive von etwas außerhalb. Es ist sehr gut möglich, dass er sich dadurch etwas beruhigen kann. Die Beruhigung wird größer sein, wenn es Bernd gelingt, nicht nur nüchtern zu beschreiben, sondern auch im Ton freundlich und mitfühlend zu sich selbst zu sprechen. Ein Ergebnis könnte für Bernd sein, dass er die Situation, in die er geraten ist, akzeptiert und ver-

sucht, das Beste daraus zu machen. Er ruft an, um sein Zuspätkommen anzukündigen. Er baut seine innere Ausgeglichenheit weiter aus, indem er seinem Atem erlaubt, sich weiter zu beruhigen. Er sucht eine innere Haltung, die es ihm ermöglicht, trotz dieser Panne aufrecht und mit Selbstvertrauen vor seine Gesprächspartner zu treten. Es ist ihm bewusst, dass dieses Gespräch für ihn sehr wichtig ist, aber er kann sich ebenso bewusst machen, dass sein Leben davon nicht abhängt. Damit gelingt es ihm, sein Selbstvertrauen wieder zu finden. Bernd hat eine Haltung gefunden, die sich für ihn von früheren Erfahrungen deutlich unterscheidet, in denen er seiner Neigung zu Selbstvorwürfen nachgegeben hatte und über einen längeren Zeitraum entmutigt und niedergeschlagen geblieben war.

Dadurch dass wir bewusst mit unserer Erfahrung umgehen, kann sich etwas Unangenehmes, das wir im ersten Moment gerne möglichst schnell wieder los hätten, in etwas verwandeln, das uns innerlich bereichert und mit dem wir persönlich wachsen. Der bewusste Umgang mit unserer Erfahrung vergrößert unseren Spielraum zum Entscheiden und Handeln.

Bewusst mit unserer Erfahrung umzugehen ist uns nur möglich mit einem zumindest leicht erhöhten Grad an Wachheit zu uns selbst. Eine bewährte Methode, um diese Art der Wachheit einzuüben, ist eine regelmäßige Meditationspraxis. Beim Meditieren üben wir das Bemerkend von dem, was ist, und die Fähigkeit, uns selbst zu sehen, ein. Indem ich im meditativen Sitzen für mich selbst anspreche, was sich in meinem Gewahrsein zeigt, erinnere ich mich immer wieder neu an die Bewusstheit des gegenwärtigen Augenblicks. Ich kann meine Wahrnehmung, mein Spüren, meine Gefühle, mein Denken einfach als solche bezeichnen und dadurch die gegenwärtige Erfahrung in meinem Inneren zur Sprache bringen. Mit einer solchen Meditationspraxis bauen wir unsere Fähigkeit auf, auch in alltäglichen Situationen im Bemerkend-Modus zu bleiben und selbst bei einer starken emotionalen Bewegung den Kontakt zu uns selbst nicht zu verlieren.

Quellenhinweis: Von den vielen Einflüssen auf mein Denken und meine Praxis möchte

ich an dieser Stelle insbesondere die Ausbildung für Personzentrierte Beratung bei Elisa Ruschmann aus Bregenz, die F. M. Alexander-Technik sowie das Kohärenz-Training von HeartMath nennen.

Ich bedanke mich bei Margot Rohner, Luzian Dreher und Murad Khasawneh für ihre Unterstützung beim Erstellen dieses Textes.

Weitere Informationen

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie gelegentlich über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm.

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching
