

Text Almut Siegert

Kann man lernen, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und sich nicht von seinen Ängsten überwältigen zu lassen? Mit der neuen Selbstmanagement-Methode „Introvision“ kann das tatsächlich gelingen – unsere Autorin hat es (innerlich zitternd) ausprobiert

Doch, ich liebe hochemotionale Momente. Aber nur im Kino. Dann sitze ich tief im Sessel und weiß: Es ist nur ein Film. Mit mir hat das alles nichts zu tun. Und genau das ist mein Problem. Eigentlich wünsche ich mir intensive Gefühle und Nähe zu anderen Menschen. Aber sobald es dazu kommt, gehe ich auf Tauchstation. Ich habe es zum Beispiel nicht geschafft, eine schwer kranke Freundin anzurufen. Stattdessen habe ich ihr eine spröde E-Mail geschickt, ob sie vielleicht Geld braucht. Bloß auf der Sachebene bleiben, bitte kein Gefühlstohuwabohu! Und es geht schon bei viel weniger los: Als mein Bruder neulich zu mir sagte, wie wichtig ich ihm sei und dass er sich endlich mal wieder alleine mit mir treffen will – das war schon zu viel für mich. „Klar, können wir mal machen“, habe ich gesagt und schnell das Thema gewechselt. Sobald es gefühlvoll wird, beginnt in mir das große Rauschen. Ich kann dann nicht mehr so, wie ich eigentlich möchte. Ich ringe innerlich um Fassung und versuche mit aller Kraft, cool zu bleiben. Schnell ist es mir zu viel, deshalb vermeide ich solche Situationen möglichst. Meine Ausweichstrategien: Witze, Ironie, Flapsigkeit und robuste Hilfsbereitschaft. Dabei würde ich so gerne auch mal anders.

„Introvision“ soll mir dabei helfen. Der Name klingt erst mal sperrig. Tatsächlich ist diese Methode zum Selbstmanagement und zur Stressreduktion in wissenschaftlicher Geduldsarbeit über Jahrzehnte an der Uni Hamburg entwickelt und überprüft worden. Begründerin des Ansatzes ist die inzwischen emeritierte Hamburger Professorin Angelika C. Wagner. Die Expertin für Pädagogische Psychologie hat über 35 Jahre zu diesem Thema geforscht und jetzt gemeinsam mit anderen Wissenschaftlerinnen Workshops entwickelt, in denen Interessierte die Methode lernen können.

Die Idee der Introvision (wörtlich übersetzt „Hineinschauen“): Wir können zu mehr Gelassenheit finden, wenn wir unseren Ängsten nicht ausweichen, sondern ihnen direkt ins Auge schauen, wenn wir das Schwierige, das Beängstigende einfach betrachten – bis es seinen Schrecken verliert. Diesen Ansatz kennt man auch aus der Verhaltenstherapie, etwa wenn Höhenangst mit Ausflügen auf hohe Dächer kuriert werden soll. Das Besondere an der Introvision ist, dass sie ins Innere blickt. Wagner und ihre Mitstreiterinnen haben erforscht, dass vor allem innere Konflikte Grübelspiralen verursachen und das

Der Schrecken
verliert sich,
sobald man
ihn genauer
betrachtet

Handeln blockieren, während gleichzeitig Emotionen wie Angst und Ärger ansteigen. Auflösen ließen sich solche inneren Konflikte, indem man ihren Kern erkennt und diesen ruhig anschaut – dessen stressende Wirkung würde dann sozusagen verpuffen.

Wie funktioniert das? Hilft mir Introvision, dass mich große Gefühle nicht mehr in Stress versetzen? Und verstehe ich dann vielleicht auch besser, warum das überhaupt so ist? Der Workshop findet in einem unscheinbaren Hinterhaus aus den 80er-Jahren statt, einem Nebengebäude der Hamburger Uni. Es fühlt sich auch ein wenig an wie damals in der Uni, Flipchart, graue Wände – nur dass die Seminararbeiten geschrieben, die Abschlüsse gemacht sind. Die drei an-

deren Kursteilnehmer, ein Mann, zwei Frauen, stehen genau wie ich längst im Beruf, zwei von ihnen haben ebenfalls Kinder. Wir alle erhoffen uns dasselbe von diesen beiden Tagen: mehr Gelassenheit! Lernen, die Ruhe zu bewahren, wenn es schwierig wird. Aber schon bei der Vorstellungsrunde wird klar: Jeder hat seine eigene Baustelle. Hans gerät in seinem Team, das er leitet, an Grenzen, wenn die anderen nicht so wollen, wie sie sollen. Sarah will sich nicht mehr so schnell aufregen. Hannah verlässt der Mut, wenn sie sich gegenüber anderen durchsetzen muss. Und ich eben mit meinen Ängsten vor Nähe.

Das sei nur logisch, meint unsere Kursleiterin Mirjam Bretschneider. Jeder habe schließlich eine andere Geschichte. Wo der eine ruhig bleibt, verliert der andere die Fassung. Und dann arbeiten wir Chart für Chart durch, um zu verstehen, wie der Weg zu mehr Gelassenheit aussieht. Wir lernen, was „subjektive Imperative“ sind, jene ganz individuellen Muss- oder Darf-nicht-Vorstellungen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben und die den inneren Alarm auslösen. „Ich muss immer pünktlich sein“ oder „Ich darf nicht kompliziert sein“ oder „Ich darf keine Fehler machen“. Und wir lernen auch, dass hinter diesen Imperativen tief greifendere Ängste stehen: „Ich bin nichts wert“ oder „Ich werde nicht geliebt“ oder „Ich genüge nicht“.

Mirjam erklärt uns, was „introferentes Eingreifen“ ist. Immer wenn uns eine Situation widersprüchlich erscheint, wenn wir nicht weiter wissen oder etwas anders verläuft, als erwartet, wenn die Wirklichkeit also mit unseren Imperativen zusammenstößt, beginnen wir uns selbst „reinzuzuquatschen“.

Wir geben uns Befehle, kritisieren uns selbst, bauen weiteren Druck auf, um abzubiegen, was nicht sein darf. Aber Erregung und Anspannung nehmen dabei nur noch mehr zu. Genau das sei es, was uns so anstrengt und die ►

innere Ruhe raubt, erklärt Bretschneider. Und auf diese Weise überlagern wir den eigentlichen Kern unseres Problems, tief liegende Ängste mit vielen Schichten des Nicht-wahrhaben-Wollens. Diese gilt es, Schritt für Schritt zu erkennen und die eigentlichen Nöte, die darunter liegen, gelassen zu betrachten.

Uns raucht der Kopf! Ganz schön kompliziert ist das alles. „Keine Sorge“, beruhigt uns Mirjam. „Die theoretische Herleitung ist anspruchsvoll, die Methode selbst ist verblüffend einfach umzusetzen.“ Wir beginnen mit einer Vorübung, die später helfen soll, unsere Konflikte an ihrer Wurzel aufzulösen. Seit knapp zwei Minuten schaue ich die Rückseite des Weckers an, der auf dem Tisch steht. Unsere Kursleiterin nutzt ihn, um den Zeitablauf des Workshops im Blick zu behalten. Für mich ist er Übungsobjekt. Ich sehe eine weiße Fläche mit Rädchen. Sofort schießt mir durch den Kopf: „Hmm, stellt man damit die Weckzeit ein? Oder werden damit die Zeiger bedient?“ Stopp. Nicht abschweifen. Nicht deuten. Einfach nur wahrnehmen. „Die Zeit ist um“, mit sanf-

Introvision lernen

An der Uni Hamburg finden regelmäßige Einführungs-Workshops statt. Termine für 2017 finden Sie auf: introvision.uni-hamburg.de. Zusätzlich gibt es einstündige, kostenlose Webinare zum Kennenlernen: am 26.1.2017 für Selbstanwender, am 2.2.2017 für Berater(innen)/Coaches. Trainer, Berater und Coaches, die mit der Methode arbeiten wollen, können ab Oktober 2017 eine dreisemestrige Weiterbildung an der Universität Hamburg absolvieren.

WEITERLESEN
Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 136

RAUS AUS DEM TUNNELBLICK

KAW steht für „Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen“ und ist eine Form der nichtwertenden, offenen Aufmerksamkeit, die eingeübt werden kann. Es geht dabei darum, den Blick weit zu stellen, Empfindungen und Sinnesreize zu spüren, Gedanken konstatierend zur Kenntnis zu nehmen – und nicht einzugreifen. Also die Wahrnehmung nicht zu kommentieren, nicht zu bewerten, nicht sofort nach Alternativen zu suchen. „Gelassenheit kann entstehen, wenn wir aufhören zu denken, dass Dinge unseren Vorstellungen entsprechen müssen oder anders sein müssen“, erklärt Angelika Wagner, die Begründerin der Introvision. Zürcher Forscher fanden heraus, dass bereits nach elf Sekunden des aufmerksamen Wahrnehmens der Erregungsspiegel im Angstzentrum absinkt.

ter Stimme holt uns Mirjam zurück aus unserer Gedankenwelt. In der Introvision heißt die Übung „Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen“, kurz KAW. Es ist die Basis für die Auflösung innerer Konflikte.

Dazu kommen wir am zweiten Kurs-tag. Wir üben praktisch, unsere inneren Kernkonflikte zu erkennen – und sie mit KAW zu bearbeiten. Genau das macht die Introvision so wirksam. Durch das aufmerksame Wahrnehmen unserer größten Ängste, durch dieses „Aha, so ist das also“, sinkt der Erregungspegel in der Amygdala, dem Angstzentrum im Gehirn. Längerfristig hat das zur Folge, dass wir an angstbesetzte Themen denken oder mit ihnen konfrontiert sein können, ohne dass die übliche Stressreaktion erfolgt. Ich könnte dann zum Beispiel gefühlvolle Momente aushalten, ohne gleich zu flüchten. Reiz und Reaktion wären entkoppelt.

Und das ist wirklich ein Aha-Erlebnis. Ich sitze Mirjam gegenüber und erzähle ihr von einer Situation, die ich jüngst erlebt habe: Ich war mit einem Kollegen zum Mittagessen verabredet. Bei der Begrüßung sagte er mir, dass er einen Telefonanruf von seinem Vater erwarte, es ginge um eine Krebsdiagnose. Ich saß während des ganzen Essens wie auf Kohlen und wünschte mir nichts mehr, als dass dieser Anruf erst erfolgen möge, wenn ich weit weg wäre. Mirjam fragt mich: „Was wäre so schlimm daran gewesen, wenn er den Anruf in deiner Gegenwart erhalten hätte?“ Ich taste mich an eine Antwort heran: „Ich hätte nicht gewusst, was ich tun soll, wenn er weint oder die Fassung verliert.“ Mirjam hakt nach: Was denkst du, wie lautet dein subjektiver Imperativ? Ich über-

lege. Und mir wird klar, welcher Gedanke mich beherrscht: Bloß nicht die Kontrolle verlieren! „Und was würde schlimmstenfalls passieren, wenn du die Kontrolle verlierst?“, fragt Mirjam weiter. Ich fühle mich unbehaglich, als ich dieser Frage nachforsche. „Ich wäre angreifbar. Ich könnte verletzt werden.“

Und dann stelle ich es mir vor, das Schlimmste: Es kann sein, dass ich verletzt werde. Kaum eine halbe Minute gelingt es mir, die Gefühle und Bilder, die in mir hochsteigen, einfach nur wahrzunehmen. Das Ganze strengt mich enorm an. Gelassenheit ist das noch nicht. Aber ich bekomme eine Ahnung, wo der Kern des Problems liegen könnte.

In den darauffolgenden Wochen nehme ich mir den Satz „Es kann sein, dass ich verletzt werde“ immer wieder vor. Ich versuche, die dabei aufkommenden Gefühle und Gedanken einfach anzuschauen und sie da sein zu lassen – wie wir es im Kurs gelernt haben. Es gelingt mir mal mehr, mal weniger. Aber ich spüre mit der Zeit, wie der Gedanke an eine Verletzung zwar nicht schön wird, aber nach und nach etwas von seinem Schrecken verliert. Ich bin nicht mehr ganz so alarmiert. Mein Blick weitet sich. Ich kann mir mehr und mehr vorstellen, besonnener zu reagieren. Eine Weisheit besagt: „Wenn ein Gespenst hinter dir ist, musst du aufhören zu rennen und dich umdrehen, dann löst es sich in Luft auf.“ Mit Introvision habe ich eine Ahnung davon bekommen, dass auch meine Gespenster und Dämonen sich verflüchtigen könnten – wenn ich sie anschauere. 