

2.1 Was ist innere Freiheit?

Wie besprochen, steckt unser *Selbst* voller natürlicher (die Kraft der Selbstorganisation), angeborener (die primären Antriebe) und zunehmend auch gelernter Potenziale (die sekundären Antriebe).

Tiere bestehen fast ausschließlich aus dem *Selbst* und im Normalfall kann dieses *Selbst* seine Potenzialität auch voll entfalten.

Beim Menschen separiert sich vom *Selbst* nun ein immer größer werdender Bereich der bewussten Reflexion und bewussten Verhaltenssteuerung, den wir als *Ich* bezeichnet hatten. Das *Ich* greift dabei auf einen wachsenden Fundus rationaler Konzepte zurück, die im Laufe des Lebens angeeignet, verändert bzw. selbst konstruiert werden. Immer stärker wird dabei die unbewusst-selbstorganisierte Verhaltensbildung (*Selbst*) durch die rationale Steuerung (*Ich*) überlagert und dominiert. Die dem zugrunde liegenden rationalen Konzepte sind Produkt der Geistesgeschichte, der kulturellen Evolution sowie der Geschichte der lernenden Aneignung dieser Inhalte durch das betreffende Individuum. Die kulturelle Evolution folgt ihrer Eigenlogik – bisher jedenfalls ist es nicht ihr vornehmstes und letztes Ziel, dem *Selbst* möglichst vieler Menschen optimale Entfaltungsmöglichkeiten zu bieten. Dies trifft dann auch für einen Großteil der in diesem Prozess entstehenden rationalen Konzepte zu, die über das *Ich* das Verhalten steuern. Im Gegenteil: Wie gleich ausführlich besprochen wird, verdichten sich diese Konzepte oft zu einem immer starrerem und dickeren Panzer, der Leid erzeugt und die Entwicklung des *Selbst* blockiert.

Wenn wir diesen Panzer an hinderlichen Konzepten Schritt für Schritt abtragen bzw. aufweichen, kann unser *Selbst* wieder direkt mit der Welt in Kontakt treten, dann können wir zumindest phasenweise wieder, wie die Buddhisten es formulieren, leben wie ein Vogel fliegt.

Innere Befreiung heißt also, hinderliche Geisteshaltungen abzubauen, die die Entwicklung des *Selbst* blockieren. Sie werden ersetzt durch förderliche Geisteshaltungen, die es zudem erlauben, hinderliche primäre Reaktionen sekundär aufzuheben. Hieraus resultiert ein freies, entspanntes Fließen der Lebensaktivität bei positivem Befinden und maximalem inneren Wachstum. Wir werden hochgradig sensibel auch für schwache Signale aus der Umwelt und alle Potenziale unseres *Selbst* können sich optimal entfalten und bei der kreativen Bewältigung komplexer Problemsituationen zusammenwirken.

Unsere nun folgende Besprechung der inneren Befreiung wird konsequent den scharfen Kanten des idealen Prinzips folgen und den weichen Kissen des Machbaren oder Zumutbaren widerstehen. In dieser idealisierten Überzeichnung werden die im Folgenden zu erarbeitenden Zielstellungen wohl kaum erreichbar sein. Allerdings kann man sich ihnen deutlich und mit großem Gewinn annähern, wenn man über einige Jahre mit einer gewissen Konsequenz dem hier vorgestellten Ansatz einer ganzheitlichen Selbstentwicklung folgt. Vielleicht könnte man sich ihnen sogar weitgehend annähern, wenn man zusätzlich bereit wäre, viel Zeit und Energie in Spezialtechniken wie eine konsequente Meditationspraxis zu investieren. Zumindest versprechen dies die Erfahrungsberichte buddhistischer Mönche und anderer spirituell Praktizierender.

Inadäquate rationale Konzepte behindern die Selbstentfaltung

Abbau hinderlicher Geisteshaltungen

Den Ehrgeiz am Ideal ausrichten

2

Von zentraler Bedeutung ist es, das Prinzip der inneren Freiheit mit größtmöglicher Klarheit zu verstehen und den Ehrgeiz auf das ideale Ziel auszurichten. Nur so kann die Trotzmacht des Geistes ihre Willensmuskeln mit der größten Hebelwirkung ansetzen. Wir werden auf einem steinig und unübersichtlichen Bergweg die größtmögliche Höhe erreichen, wenn wir immer den erstrebten Gipfel im Auge behalten.

2.2 Wie hinderliches Denken Leid erzeugt

2.2.1 Das Wesen des Leids

Gestatten Sie mir von nun an immer wieder einmal den Rückgriff auf Beispiele aus der eigenen Erfahrung. Studien mit großen Probandenzahlen mögen in vieler Hinsicht aussagkräftiger sein, das heißt aber nicht, dass die systematische Selbstbeobachtung einer Einzelperson ohne jeden Erkenntniswert wäre. Ferner glaube ich, dass es weder möglich noch gut wäre, ein Buch wie dieses zu schreiben, ohne die überbordenden und z. T. widersprüchlichen wissenschaftlichen Fakten auch vor dem Hintergrund der eigenen authentischen Erfahrung zu selektieren und zu bewerten. Man kann dies kaschieren oder offen damit umgehen – Letzteres ist wohl der bessere und ehrlichere Weg.

Und deshalb nun mit kühnem Schwung zu meinem letzten Skiurlaub – ich konnte hier einige wichtige psychologische Erkenntnisse sehr eindrucksvoll am eigenen Leib nachvollziehen. Gleich am ersten Tag stürzte ich heftig und zog mir ein dickes, handflächengroßes Hämatom über der rechten Hüfte zu (dessen Ausläufer dann in den nächsten Wochen bis hinab in die Kniekehle wanderten). Glauben Sie mir – das waren richtig starke Schmerzen, bei jeder Bewegung des Beines, beim Drehen im Bett und v. a. beim Sitzen. Das Merkwürdige war: Diese starken Schmerzen haben mich in meiner Stimmung praktisch nicht beeinträchtigt. Das Wetter war hervorragend, die mitgereisten Leute waren unterhaltsam. Ich war oft abgelenkt. Beim Skifahren spürte ich die Schmerzen überhaupt nicht, sie waren tatsächlich zu 100% ausgeblendet. Am vierten Tag dann wachte ich mit einem ganz leichten Schmerz im linken Knie auf. Das nun verdarb mir sofort die Laune, und zwar mächtig. Ständig bewegte ich das Knie hin und her: Tut es immer noch weh? Ja – verdammt! Und ich grübelte herum: Kann ich damit weiterfahren? Gewöhnt sich das Gelenk an die Belastung oder wird es schlimmer? Ruiniere ich mir am Ende das ganze Knie? Ist der Skiurlaub für mich jetzt zu Ende? Werde ich womöglich gar nicht mehr Skifahren können? Nein, bis zum Rollstuhl trieb ich meine Sorge nicht. Schließlich entschloss ich mich missmutig zu einem Pausentag. Alle anderen haben jetzt einen tollen Skitag – nur ich nicht ☹.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Das Erleben des Schmerzes hängt von dessen Interpretation ab

Der Kontrast hätte größer und eindrucksvoller nicht sein können: Unter einem wirklich starken Schmerz litt ich praktisch überhaupt nicht, während ein sehr viel geringerer Schmerz starkes Leiden verursachte. Das macht noch einmal deutlich: Unsere Gefühlsreaktionen auf Wahrnehmungen und Auslöser hängen ganz stark davon ab, wie wir im Denken damit umgehen. Von dem Hämatomschmerz wusste ich sicher: Er ist harmlos, es ist keinerlei Schonung

erforderlich und das Ganze wird sich vollständig ohne jede Nachwirkung zurückbilden. Bei dem leichten Knieschmerz war das ganz anders: Das Knie ist für das Skifahren und die Fortbewegung insgesamt ein ebenso zentrales wie verletzliches Körperteil. Aufgrund meiner mangelnden orthopädischen Erfahrung war ich mir hinsichtlich der Bedeutung der Schmerzen und der nötigen Konsequenzen im Verhalten unklar. Und hier Fehler zu machen, hätte potenziell sehr unangenehme Folgen haben können. Entsprechend kam es zu einer übermäßigen Beachtung des Schmerzes (Hyperreflexion), zu katastrophisierenden Zukunftsgedanken und gefühlsmäßig zu einer Mischung aus Ärger und Angst. All dies gab diesem kleinen Schmerz Raum, verstärkte ihn in Teufelskreisen und erzeugte zusätzliche negative primäre Emotionen. Wir lernen daraus:

! Leid ist ein im Spiegelkabinett des Bewusstseins durch das Denken vervielfachter Schmerz. Wenn wir diese Prozesse besser verstehen und beherrschen lernen, können wir viel unnötiges Leid vermeiden.

Gehen wir das Ganze noch einmal systematisch durch: Leid entsteht also aus übersteigerten negativen, insbesondere primären Emotionen. Negative primäre Emotionen werden via angeborene Auslöser aus den entsprechenden primären Antrieben freigesetzt – wir hatten das ausführlich besprochen.

Wie sieht nun Ihr Alltag aus im Hinblick auf das Vorliegen von Auslösern für starke negative Emotionen? Wie oft leiden Sie unter körperlichen Schmerzen? Wie oft haben Sie Hunger oder Unterkühlung zu erdulden? Wie oft hängen Sie über einer tiefen Schlucht oder werden von einem Feind bedroht, der vorhat, Sie physisch zu vernichten? Für die meisten von uns reicht das Spektrum der Antworten von »nicht häufig« bis »fast nie«. Die Sinnesqualität des unmittelbaren Momentes meint es also fast immer gut mit uns. Dennoch werden gerade wir Bewohner der westlichen Wohlstandsgesellschaften mit zunehmender Häufigkeit von Ängsten, Aggressivität, oder Niedergeschlagenheit durchaus auch höheren Grades heimgesucht. Depressionen sind insbesondere in den westlichen Industrieländern seit Jahren auf dem Vormarsch.

Wie ist dieses Paradox zu erklären? All das kann tatsächlich nur mit jenen Prozessen zusammenhängen, die sich zwischen Reiz und Reaktion im Raum des Denkens entfalten. Um diesen Tatsachen gerecht werden zu können, hatten wir von der Lücke zwischen Reiz und Reaktion gesprochen, in die sich der Baum des Denkens einwurzelt und ausbreitet. Der zentrale Punkt ist:

! Die Imaginationskraft unseres Denkens vermag Auslöser für negative primäre Emotionen in Form von Vorstellungen zu vergegenwärtigen und unsere primären Antriebe springen auf diese inneren Bilder genau so an, als wären es real vorliegende Auslöser im Hier und Jetzt.

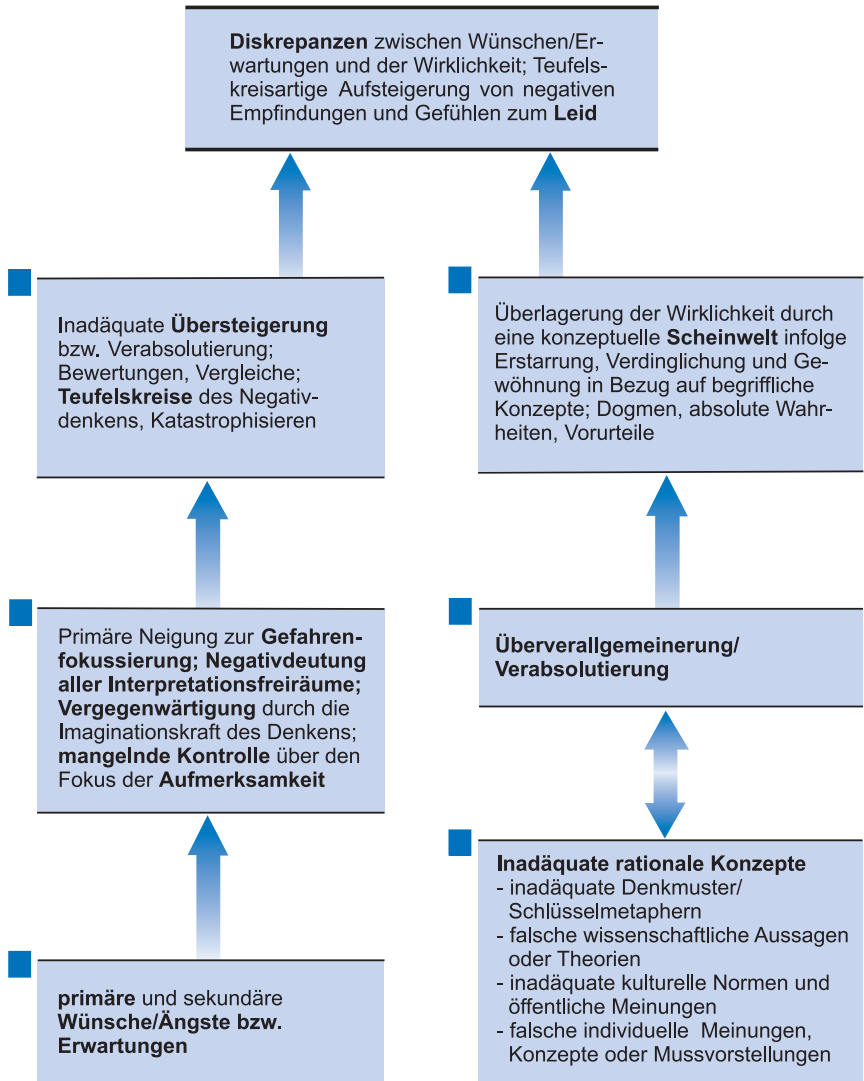
Als die primären Antriebe von der Evolution konzipiert wurden, war das hochkreative und imaginative menschliche Denken noch nicht eingeplant.

Bei dieser unfunktionalen Vergegenwärtigung spielt es keine Rolle, ob wir negative Erinnerungen aufsteigen lassen oder uns mehr oder weniger wahrscheinliche künftige Gefahren ausmalen. Wann immer die Inhalte unseres kaum einmal abbreißenden Gedankenstroms per logischer Konsequenz oder auch nur lockerer Assoziation zu auslösenden negativen Vorstellungen füh-

Leid entsteht aus gedanklicher Übersteigerung

Der Moment ist meist gut zu uns

Die unsinnige Vergegenwärtigung vergangener und künftiger Gefahren durch das Denken



■ **Abb. 2.1.** Wie unfunktionales Denken Leid erzeugt

ren, besteht die Gefahr, dass unsere primären Antriebe anspringen (insbesondere Angstantrieb und Aggressionsbereitschaft) und wir in den Teufelskreis des negativistischen Denkens hineingesaugt werden.

Insbesondere geschieht das, wenn die Wirklichkeit auf unsere oft übersteigerten Wünsche oder auf oft inadäquate Erwartungen, die aus falschen Konzepten hervorgehen, mit Nein antwortet. ■ **Abb. 2.1** versucht, die wichtigsten Mechanismen zu schematisieren, die zu dieser Situation führen. Lassen Sie uns das einmal anhand einiger Beispiele durchgehen: Ein differenziertes Verständnis dieser Hintergründe scheint mir außerordentlich wichtig.

2.2.2 Vorurteile, Mussvorstellungen und falsche Denkmuster

Grundsätzlich ist alles Geschehen und jeder Vorgang in diesem Universum **unikal**, d. h. einzigartig. Was immer Sie nehmen – nichts kann sich exakt auf die gleiche Weise wiederholen. Selbst die Tasten meiner Computertastatur sind nach jedem Druck andere Tasten, weil ein mindestens mikroskopischer Verschleiß sie ihrem Versagen ein Stück näher gebracht hat. Allerdings gibt es eine Vielzahl von Vorgängen, die sich in so ähnlicher Weise wiederholen, dass man im Rahmen endlicher Zwecke von den Unterschieden absehen kann (man kann von ihnen abstrahieren – **Abstraktion** ist das Wesen begrifflicher Erkenntnis). Immer wenn ich auf eine bestimmte Taste drücke, erscheint ein bestimmter Buchstabe auf dem Monitor, so war es in der Vergangenheit und so wird es wohl auch in Zukunft sein. Erkenntnis ist also Vorurteil: Wir schließen von Regularitäten der Vergangenheit auf die Zukunft. Dinge, die sich in diesem Zusammenhang immer wieder ausreichend ähnlich präsentieren, packen wir in die Schublade eines Begriffs und tun so, als seien sie gleich.

Und offenbar funktioniert dies in vielen Lebensbereichen sehr gut. Diese Art von Erkenntnis hat es uns ermöglicht, auf den Mond zu fliegen, Wärme und Licht in unsere Behausungen zu bringen und einige Krankheiten perfekt zu heilen. Allerdings wird dafür auch ein Preis fällig: Die Individualität des Einzelfalls droht unter den Schablonen unserer begrifflichen Weltdeutung zu verschwinden. Wir sind immer in der Gefahr, unser Vorurteil auch auf Dinge zu beziehen, für die es nicht zutreffend ist (Überverallgemeinerung). Wenn wir uns dieser Gefahren nicht bewusst bleiben, können sich daraus Probleme und Leid ergeben. Auch mein Computer wird irgendwann versagen, und wenn ich nicht aufpasse, in den letzten Tagen vor Manuskriptabgabe.

Als ich mich kürzlich im Fitness-Center auf dem Laufband warm lief, musste ich feststellen, dass ein über und über tätowierter Typ sich genau an dem Gerät breitmachte, das ich meinem Plan gemäß als nächstes anzusteuern gedachte. Ekelhaft – wie kann man bloß so rumlaufen (erinnert dieses Blau nicht immer so an Blutergüsse?). Wer weiß, was das für einer ist, vielleicht grad aus dem Knast entlassen (ich kannte Tätowierungen immer noch als Hinweis auf zwielichtige soziale Herkunft). Und mit dem muss ich jetzt gleich die Hantelbank teilen und mir womöglich ein Gespräch aufnötigen lassen (sprechen wird er wohl leider können). Ich könnte natürlich meinen Plan ändern – aber wegen »so einem« ändere doch ich nicht meinen Plan. Wenn ich nicht aufgepasst hätte, wäre es ein Leichtes gewesen, mich in Ärger und schlechte Stimmung hineinzusteigern. Ich habe das abblocken können und das war gut so. Zu meiner großen Überraschung zeigte sich nämlich, dass dieser »Typ« in Wirklichkeit einer der menschlich angenehmsten und kooperationsfähigsten Mittrainierenden in diesem Studio war. Ich habe gelernt: Tätowierung ist heute als Tattoo sehr weit verbreitet und kein soziales Stigma mehr wie noch in den 70er-Jahren (und auch damals schon waren derartige soziale Vorurteile sicher oft falsch und unschön).

Oder stellen Sie sich vor, jemand ertastet an irgendeinem Körperteil einen Knoten. Es kann ihm das Leben retten, wenn er mit dem Vorurteil Krebs rechtzeitig zum Arzt geht. Ist es nach Ansicht des Arztes aber »zu spät«, kann

Abstraktion als Wesen begrifflicher Erkenntnis

Die Gefahr der Überverallgemeinerung

Kulturelle Vorurteile

Statistische Aussagen gelten nicht für jeden Einzelfall

Negativistische Überverallgemeinerung bei Depressionen

Es gibt keine absolute Wahrheit – oft irrt auch die Wissenschaft

Mechanistische Denkmuster durch ein flexibles dialektisches Denken ersetzen

es ihn auch das Leben kosten: Er steigert sich in Angst, Verzweiflung und Depression hinein und begeht am Ende vielleicht sogar Suizid. Nur: Im Einzelfall kann man nie mit letzter Sicherheit wissen, wann es zu spät ist. Auch wenn es selten ist, in jedem Krankheitsstadium sind unerwartete Spontanheilungen möglich.

Pessimisten neigen dazu, die negativen Aspekte ihres eigenen Verhaltens zu überverallgemeinern: Wenn ihnen ein Fehler unterläuft, deklarieren sie sich als total unfähig – in allen Bereichen und für alle Zeit (während der Optimist meint, einfach Pech gehabt zu haben oder allenfalls für diese spezielle Sache nicht talentiert zu sein – wenn es ihm nicht gelingt, andere für das Desaster verantwortlich zu machen). Wie Untersuchungen gezeigt haben, ist ein solcher Denkstil eine Mitursache von Depressionen (Seligman 2002).

Aus vielerlei Gründen können selbst Konzepte und Theorien, die als wissenschaftlich bewiesen erklärt wurden, schlicht und einfach falsch sein. So wurde der Mensch vor einigen Jahrzehnten von den Sozialwissenschaften zur Tabula rasa erklärt: Die Gene seien nichts und Erziehung alles. Generationen von Eltern mit »missratenen« Kindern leiden seither unter z. T. selbstzerstörerischen Schuldkomplexen. Aus Studien mit eineiigen Zwillingen wissen wir heute, dass die Gene zu den psychischen Grundeigenschaften etwa 50% beitragen und dass die gezielten Erziehungsbemühungen der Eltern in vielen Fällen nur eine geringe Wirkung haben. (Die Heranwachsenden öffnen sich nur jenen Umwelt- und Erziehungseinflüssen, die sie als zu sich passend empfinden und suchen diese aktiv auf. Oft gehen diese nicht von den Eltern aus, sondern von Freunden, der »Clique«, von Lehrern oder Verwandten.)

Und auch richtige wissenschaftliche Erkenntnisse erreichen das öffentliche Bewusstsein oft nur in übervereinfachter oder verfälschter Form. Wer etwa glaubt, gelegentliches Herztolpern (bei einem ansonsten gesunden Herzen) sei eine ernsthafte Erkrankung, womöglich der Vorbote eines Infarkts, der handelt sich jede Menge unbegründeter Sorge und Angst ein.

Wer so reagiert, hat möglicherweise zudem sehr perfektionistische Vorstellungen von den Funktionen seines Körpers, und das führt uns auf tiefere Ebenen, wo wir so etwas finden wie Schlüsselmetaphern (»root metaphors«) oder grundlegende Denkmuster. So sind in der Kultur des Westens mechanistische Denkmuster mit der Maschine als Schlüsselmetapher tief verwurzelt. (Tatsächlich habe ich erst eben nicht ohne ein gewisses Erschrecken nachvollzogen, wie viele mechanistische Metaphern sich auch im vorliegenden Buch noch finden – man nehme nur unser Symbol für den primären Antrieb.) Maschinen funktionieren meist nach einem Alles-oder-Nichts-Prinzip: Entweder sie funktionieren überhaupt nicht oder sie arbeiten perfekt und mit 100%iger Dauerleistung. Wer ein solches perfektionistisches **Schwarz-weiß-Denken** auf die Funktionen seines Körpers, seines Gehirns oder auf das Verhalten anderer Menschen und sozialer Institutionen überträgt, wird sehr oft frustriert werden. Denn Leben ist Schwingung, natürliche Systeme arbeiten immer unscharf und fehlerfreudig. Alles an ihnen, auch ihre Leistungsparameter, sind mehr oder weniger großen Schwankungen unterworfen.

Im mechanistischen Weltbild hat auch der sog. Machbarkeitswahn seinen Ursprung, verbunden mit dem Anspruch einer 100%igen Absicherung gegen alle Lebensrisiken. Sich hieraus ableitende Erwartungen müssen enttäuscht wer-

den, Ärger und Angst sind vorprogrammiert. Nur sehr langsam lernt der Zeitgeist, dass Komplexität und Evolution aus prinzipiellen Gründen nicht domestizierbar sind. Der Erwerb flexibler dialektischer Denkmuster ist derart wichtig, dass wir ihm einen eigenen Abschnitt widmen werden (► Abschn. 4.2).

Deutlich weniger fundiert als wissenschaftliche Aussagen sind dann jene Konzepte, die wir als kulturelle Normen bezeichnen. Viele dieser Normen dienen den egoistischen Interessen bestimmter sozialer Gruppen oder sind schlicht und einfach überlebt. So gibt es immer noch Frauen, die sich sehr unwohl dabei fühlen, allein ins Kino oder in ein Restaurant zu gehen. Dies entspringt falsch verstandenem patriarchalischem Besitztumsdenken und ist nicht im Selbstentwicklungsinteresse der Frauen.

Ähnliches gilt für die Vielzahl von Soll- und Mussvorstellungen, die wir in der Kindheit von den Eltern vorgelebt bekamen oder die sie uns aus ihrem Eigeninteresse heraus eintrichterten (z.B. »Nur wer den Anweisungen von Autoritätspersonen brav folgt, ist ein wertvoller und liebenswerter Mensch«). Hierauf wird in ► Abschnitt 2.4 ausführlich eingegangen.

Und weiter dann produziert jeder von uns eine Vielzahl selbstgestrickter Meinungen und Pseudoüberzeugungen, die deutlich weniger fundiert sind als, sagen wir, die Newtonschen Gesetze. So wurde mein anfänglicher Frust über den Knieschmerz in meinem Skiurlaub natürlich auch noch durch den inneren Vorsatz verstärkt, dass die Urlaubswoche nur dann als Erfolg verbucht werden könne, wenn die gesamte Zeit intensiv zum Skifahren genutzt wird. Es ist mir dann recht schnell gelungen, diesen Vorsatz loszulassen und mir bewusst zu werden, dass man an einem solchen Ort auch noch auf ganz andere Weise glücklich werden kann. Ich machte einen Bummel durch den Ort, las hinter einem riesigen Panoramafenster mit tollem Bergblick ein gutes Buch und ging in die Sauna – es wurde ein herrlicher Tag (und am Tage darauf war der Knieschmerz weg).

Das Stichwort Urlaub erinnert mich an eine weitere interessante Selbsterfahrung. Nach einem meiner Umzüge stellte sich heraus, dass der Mieter unter mir ein großer Freund lauter Töne war, sowohl im Zusammenhang mit seinem Heimkino als auch mit seiner Stereoanlage (wenn man das noch so nennen kann – seine Wohnung war mit Lautsprechern nachgerade ausgetäfelt und man hätte mit all dem wohl müheles die Köln-Arena ausschallen können). Wenn diese Maschinerie zu Leben erwachte, fühlte sich mein Stammhirn fundamental irritiert. Es stellte sich Fragen wie: Ist ein Erdbeben im Anzug? Stapft ein Mammut hinter dem Busch hervor? Geht eine Gerölllawine auf mich nieder? Mein Blutdruck schoss nach oben und ich entwickelte in der Folgezeit eine starke Aversion gegen diese alles durchdringenden Bässe. Das Haus brauchte nur leicht zu erzittern, weil vielleicht irgendwo ein Brummi vorbeifuhr, und mein Blutdruck ging nach oben: Geht das jetzt schon wieder los? Hätte man mich damals gefragt, ob bei dieser Reaktion irgendwie das Denken mit im Spiel sei, hätte ich das brüsk zurückgewiesen: Na das ist doch wohl eine ganz unmittelbare, natürliche Reflexreaktion. Ich zumindest kann unter diesen Bedingungen nicht leben und schon gar nicht anspruchsvoll geistig arbeiten.

Einige Wochen später flog ich in den Urlaub – zur Abwechslung mal in einen Hotelclub. Und ich konnte es nicht lassen, einen hohen Stapel durchaus anspruchsvoller Sachbücher einzupacken. An einem späten Abend gegen

Kulturelle und familiäre Normen dürfen hinterfragt werden

Eigene gewohnte Denk- und Sichtweisen in Frage stellen

Soll- und Muss-Vorstellungen sind oft nicht bewusst

Expandierende Identifikation

Ende der ersten Woche fand ich mich dann lesend und Randglossen verfassend in meinem Bett und auf einmal wurde mir bewusst: Es ist ja hier viel lauter als daheim (auf einer Bühne 50 m Luftlinie von mir entfernt lief das allabendliche Showprogramm). Und auch mittags am Pool hatte ich gelesen, obwohl in unmittelbarer Nähe ein Salsakurs abgehalten wurde. So ging das schon die ganze Woche – ich konnte also geistig auch unter Bedingungen arbeiten, die deutlich lauter und turbulenter waren als daheim. Fast eine ganze Woche lang hatte mich das nicht im Mindesten gestört, es war mir nicht einmal aufgefallen. Ich war fähig, auch stärksten Lärm völlig auszublenden und hochkonzentriert in einem schwierigen Buchtext aufzugehen. Also war mein Ärger in Bezug auf Lärm doch kein natürlicher Reflex? Spielten doch versteckte Einstellungen in Form von Soll- und Mussvorstellungen eine Rolle, die mir gar nicht so bewusst waren? Natürlich! Daheim war ich mit der tief verinnerlichten Pseudoüberzeugung herumgelaufen, dass ich in meinen vier Wänden ein Recht auf absolute Ruhe habe und dass jeder, der dieses Recht verletzt, ein Verbrecher ist, der bestraft gehört. Hier dagegen war ich mit der intuitiven Erwartung angereist, dass es laut sein würde; hier war das selbstverständlich und in jeder Hinsicht rechters.

Wieder daheim erleichterte mir diese Erfahrung den Umgang mit der Situation sehr – ich begriff das ganze als eine Lernchance. Ich fasste den Ehrgeiz, mir diese fortgeschrittene Sensibilisierung durch innere Arbeit und Gewöhnung wieder abzukonditionieren. Hilfreich war auch, dass ich aufhörte, mich als isoliertes *Ich* zu definieren und meine egoistischen Wünsche zu verabsolutieren. Ich redete mit meinem Nachbarn, stellte fest, dass er im Grunde ein liebenswerter Mensch war, der sich seinerseits zum Kompromiss fähig zeigte. Ich definierte mich als Teil der Hausgemeinschaft, in der alle das Recht haben, ihre Bedürfnisse zu leben und glücklich zu sein (Prinzip der expandierenden Identifikation). Wenn jetzt die Musik herauftönte – von nun an leiser und zeitlich befristet – versuchte ich mich darüber zu freuen, dass es meinem Nachbarn gut ging. So fanden wir schließlich einen Modus, mit dem wir beide gut leben konnten.

Wenn man bewusst durchs Leben geht, wird man feststellen, dass ein Großteil unseres täglichen Ärgers und Leids in ähnlicher Weise auf Meinungen, Mussvorstellungen und Erwartungen zurückgeht, die keine Newtonschen Gesetze sind, die man verändern oder ganz loslassen kann.

2.2.3 Verabsolutierungen, übersteigerte Wünsche und Teufelskreise

Leider gibt es in unserer Kultur viele Tendenzen, die dazu führen, dass rationale Konzepte aus Wissenschaft und Kultur zu Dogmen, ehernen Prinzipien oder absoluten Wahrheiten überhöht werden: fehlendes oder allzu naives Wissen in Erkenntnistheorie, das Schwarz-weiß-Denken der mechanistischen Denkkultur, Abgrenzungsbemühungen verschiedener theoretischer Schulen, die Instrumentalisierung rationaler Konzepte für Machtinteressen etc.

Und dann beginnen wir, uns an diese scheinbar ewigen konzeptuellen Strukturen zu gewöhnen. Wir gewöhnen uns so sehr an unsere begriffliche

Landkarte, dass wir das Land dahinter vergessen und die Karte für die reale Landschaft zu halten beginnen.

Dabei kann es regelrecht zur Verdinglichung begrifflicher Konzepte kommen, was wieder eigene Quellen des Leids mit sich bringt. Ich habe nicht wenige Patienten erlebt, die davon ausgingen, sie hätten eine Depression in dem gleichen Sinne wie man etwa einen Gallenstein hat. Aber durch diese falsche Dingmetapher wird die Depression zum unabänderlichen Schicksal verfälscht, denn man kann sie nicht herausoperieren wie man einen Gallenstein entfernt.

Lang gewohnte Konzepte werden immer stabiler und verzerren schließlich die Wahrnehmung derart, dass sie unumstößlich werden: Manch ein Psychologe, der im geistigen Mittelalter des Behaviorismus lernen musste, dass das Denken nichts als eine Aneinanderkettung von einfachen Reflexen sei, hat sich zeitlebens nicht mehr von dieser Vorstellung lösen können, obwohl jede unvoreingenommene Selbstbeobachtung zeigt, wie postabsurd eine solche Theorie ist. Prinzipien erstarren zu Dogmen, die auch dort nicht aufgegeben werden können, wo sie ihren Sinn verlieren und zu Schaden beginnen: War es beim Aufbau des Unternehmens vielleicht noch richtig, alle Entscheidungen selbst zu treffen – von einer bestimmten Unternehmensgröße an wird das ganz sicher falsch.

! In ähnlicher Weise trägt die Verabsolutierung und Erstarrung unserer rationalen Konstrukte zu einer Scheinwelt auf vielen Ebenen dazu bei, dass Leiden entsteht und aufrechterhalten wird. Die Wirklichkeit gebiert unaufhörlich neue Formen des Seins, nichts wiederholt sich, alles verändert sich immer schneller. Dem können wir nur gerecht werden, wenn wir lernen, unsere Denkwerkzeuge sehr bewusst, hochflexibel und auf den konkreten Kontext bezogen einzusetzen.

Die Wirklichkeit verschwindet hinter gedanklichen Konzepten, die sich zu Scheinwelten verfestigen

Das mechanistische Schwarz-weiß-Denken trägt auch dazu bei – und damit sind wir auf der linken Hälfte von ■ Abb. 2.1 – unsere Wünsche und Bedürfnisse zu übersteigern und im Sinne eines Alles-oder-Nichts zu verabsolutieren. So ist es natürlich ein legitimer Wunsch, ausgeruht und ausgeschlafen zu sein. Doch manche Menschen steigern das zu der perfektionistischen Vorstellung, immer und vollständig ausgeruht und ausgeschlafen sein zu müssen, und klagen diesen Anspruch dann womöglich noch beim Arzt ein. Es wäre eigentlich gar nicht schlimm, unausgeschlafen und müde zu sein. Wenn man einmal achtsam und ohne zu werten in sich hineinspürt, stellt man fest, dass das gar nicht so unangenehm ist, dass es jedenfalls längst nicht so weht tut wie ein Hämatom nach Skiunfall. Widmete man sich mit voller Konzentration den Dingen, die zu tun sind, würde man seine Aufgaben gut schaffen und die Müdigkeit die meiste Zeit über vergessen. Aber nein: Man vergleicht seinen Zustand ständig mit den besten Power-Tagen, die man je erlebt hat, funzelt ständig mit dem Bewusstsein auf den Negativempfindungen herum, um sie auf diese Weise immer stärker wahrzunehmen; man steigert sich wegen des letzten Zeitungsartikels über die Negativwirkungen des Schlafmangels in Angst hinein und katastrophisiert: Vielleicht hab ich eine Schlafstörung und kann überhaupt nicht mehr richtig schlafen (was dann im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung vielleicht sogar eintritt).

Die Übersteigerung von Wünschen und Bedürfnissen

Aufwärtsvergleiche sind schädlich

In Teufelskreisen werden Negativgefühle übersteigert

Unsere schlecht kontrollierte Aufmerksamkeit sucht sich oft negative Inhalte

Ja, es ist schön geliebt zu werden. Aber von einigen Mitmenschen – und selbst dem einen – nicht geliebt zu werden, ist nicht wirklich dasselbe wie von einem Löwen zerrissen zu werden (auch wenn mancher Liebesbekümmerte das vorübergehend anders sehen mag). Zur Katastrophe wird das erst, wenn man bestimmte Auffassungen aus der Psychoszene überhöht und glaubt, Liebe zu empfangen sei mindestens genauso wichtig wie das Atmen (was allenfalls für Kinder richtig ist). Im Erwachsenenalter ist es wichtiger zu lernen, selbst Liebe zu empfinden und zu geben – für sich selbst, für andere Menschen, ja für die ganze Welt. Man profitiert nämlich von jenen positiven Gefühlen am meisten, die man selber hat. Im Übrigen: Wer Liebe gibt, wird viel eher Liebe empfangen als der, der sie einfordert.

Auch hier sind es vielleicht Vergleiche, insonderheit Aufwärtsvergleiche, die das Defizitempfinden steigern: Susanne, Brigitte, Hans – ja überhaupt alle haben tolle Partner, nur ich nicht, denkt der eine. Die andere kann das an sich sehr schöne eigene Auto nicht mehr genießen, weil die Nachbarin ein neueres Modell gekauft hat. Oder man verschließt sich dem Wohlgeschmack in einem Normalo-Restaurant, weil es in einem Edelschuppen schon mal (vermeintlich) besser geschmeckt hat.

Derartige Diskrepanzen zwischen verabsolutierten Erwartungen und den Gegebenheiten des Seins werden als Widerstand erlebt, der den primären Antrieb der Aggressionsbereitschaft startet – es resultieren Ärger und Wut. Gewinnt diese Diskrepanz in unserer konzeptuellen Scheinwelt den Status einer Bedrohung, kommt Angst hinzu. Die dadurch aktivierte Stressreaktion führt nicht selten zum Tunnelblick: Die Wahrnehmung engt sich auf den als negativ interpretierten Sachverhalt ein. Das vermeintlich Bedrohliche überschattet nun den gesamten Bewusstseinshorizont, was die Negativgefühle weiter steigert und es immer schwerer macht, aus dem Angstattraktor herauszukommen. Teufelskreise mannigfacher Art pflöpfen sich auf: Negative Gedanken und negative Gefühle verstärken sich, Angst und Schmerz verstärken sich (bei Angst sinkt die Schmerzschwelle), Rückzug und Grübelei steigern sich etc. Einerseits verstärkt dies die Tendenz zu gedanklichen Verzerrungen in Richtung Übergeneralisierung und Schwarz-weiß-Denken, andererseits steigern sich die Negativgefühle u. U. bis ins Exzessive.

Die angesprochenen Probleme potenzieren sich noch dadurch, dass die meisten von uns nur eine sehr schlechte Kontrolle über den Fokus ihrer Aufmerksamkeit haben. Entweder springt unser Bewusstseinsfokus rastlos und unberechenbar von Thema zu Thema so wie ein Affe im Regenwald von Ast zu Ast hüpfte. Oder unser »Affengeist«, so nennen ihn die Buddhisten, frisst sich in einer Baumkrone mit den schwarzen Früchten des Leids fest und wir bekommen ihn dort einfach nicht heraus.

Zu einer Zeit, als die meisten Gefahren noch unmittelbare physische Bedrohungen waren, hatte es wahrscheinlich Überlebenswert, wenn der Aufmerksamkeitsfokus primär von Gefahrenmomenten angezogen wurde. Möglicherweise liegt hier die Ursache dafür, dass sich bei vielen Menschen von der Vielzahl möglicher Alternativen die schwärzesten zuerst ins Bewusstsein drängen. Und einem kreativen Geist sind bei der Konstruktion virtueller Gefahren in unseren komplexen konzeptuellen Scheinwelten kaum Grenzen gesetzt (Katastrophisieren). Allerdings treten die meisten dieser vielen imaginierten Katastrophen nie ein.

Auch in Richtung Vergangenheit überspringt unser Affengeist auf der Suche nach den bitteren Früchten mühelos die Zeitbarriere: An Ereignisse aus der Vergangenheit, die als schrecklich erlebt wurden, erinnert man sich immer und immer wieder. In nicht enden wollenden Grübelschleifen wird angeklagt und Schuld zugewiesen.

Ob es längst verblichene Schrecken der Vergangenheit oder Zukunftskatastrophen sind, die nie Wirklichkeit werden – stets reagiert die Psyche wie auf reale Bedrohungen der Gegenwart und erschöpft sich in diesem Kampf mit all den potenziellen Negativwirkungen des Dysstress-Geschehens.

Abschließend sei eine von P. Watzlawick (1994, S. 35) ersonnene Geschichte erzählt, die einige der besprochenen Mechanismen auf das Trefflichste illustriert:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, *ich* gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er Guten Tag sagen kann, schreit ihn unser Mann an: »Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!«

Noch einmal: Die Sinnesqualität fast aller unserer Lebensmomente meint es gut mit uns. So gesehen sollten wir eigentlich die überwiegende Zeit unseres Lebens glücklich sein. Lebe wie ein Vogel fliegt, so empfehlen uns die Buddhisten, denn der Vogel kennt nur das Hier und Jetzt. Dass dies vielen Menschen nicht gelingt, hängt entscheidend damit zusammen, dass sich die Sphäre ihres Denkens verselbstständigt hat, dass sie die eigendynamischen Prozesse, die dort ablaufen, ungenügend verstehen und ungenügend zu beherrschen vermögen. Dies zu ermöglichen, ist der Kern der inneren Befreiung.

2.3 Stressabbau durch förderliche Denkmuster im Hier und Jetzt

Vor diesem Hintergrund können wir nun etwas genauer erkennen, welche Wege zu einer inneren Befreiung beitragen.

Zunächst einmal dürfte aus dem Geist des ganzen Buches heraus klar sein: Ich plädiere nicht für eine Geringschätzung oder gar Abschaffung des Denkens, wie dies wohl dem Grundtenor vieler Schriften insbesondere aus dem Zen-Buddhismus entspricht. Als Erfahrung inneren Handelns steht das Denken nicht hinter äußeren Sinneserfahrungen zurück. Im Bewusstsein seiner Grenzen richtig eingesetzt, kann das abstrakte Denken außerordentlich nützlich sein und auch außerordentliche Freude bereiten. Und dort, wo wir mit hoher Wahrscheinlichkeit über Wissen verfügen, ist dieses zutreffen-

Wir reagieren auf imaginierte Bedrohungen wie auf reale Bedrohungen

Lebe, wie ein Vogel fliegt

Förderliches Denken kann sehr hilfreich sein

Erfolgsprinzip Persönlichkeit

Selbstmanagement mit Psychosynergetik - Probleme
meistern, die Zukunft gestalten - Eigene Potenziale
entwickeln und ausschöpfen

Hansch, D.

2009, XIII, 362 S., Softcover

ISBN: 978-3-642-00421-6