

1 Einleitung

Was lässt sich tun, um gelassener zu werden? Wie lässt sich die Entstehung unterschiedlicher Bewusstseinszustände erklären – von Erleuchtung bis zu Panik? Und was folgt daraus für die Praxis der mentalen Selbstregulation?

Um diese grundlegenden Fragen der mentalen Selbstregulation geht es in dem hier vorliegenden Buch. Im Zentrum steht dabei die Auflösung von inneren Konflikten und Blockaden durch die Methode der Introvision¹ (Wagner, 1984b, 1988, 2004), deren Wirksamkeit in einer Reihe von empirischen Untersuchungen inzwischen belegt worden ist. 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 Gelassenheit

Der Begriff der Gelassenheit kann Verschiedenes beinhalten, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Beispiel 1: Gelassenheit in Todesgefahr

Der folgende Bericht stammt von einem Passagier, der 1977 mit 90 weiteren Personen in Mogadischu fünf Tage lang als Geisel festgehalten wurde. Damals hatten vier arabische Terroristen ein deutsches Flugzeug, die „Landshut“, entführt. Fünf Tage lang hielten sie ihre Geiseln unter extremen Bedingungen im Flugzeug auf dem Flugplatz von Mogadischu fest. Während dieser Zeit wurden die Passagiere und Besatzungsmitglieder rund um die Uhr von den vier bewaffneten Geiseln bedroht; es gab Scheinexekutionen und wiederholt wurden Geiseln misshandelt. Der Flugkapitän Jürgen Schumann wurde vor den Augen der Geiseln aus zwei Metern Entfernung von den Terroristen gezielt ermordet.

¹ Die Introvision stellt eine von der Verfasserin entwickelte Methode der Auflösung von Konflikten dar. Diese Vorgehensweise wurde in früheren Publikationen auch als Konfliktauflösungsberatung (Wagner, 1984b), imperativzentriertes Focusing (z. B. Iwers-Stelljes, 1997) und als Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen des Zentrums des Unangenehmen (z. B. Wagner, 1997) bezeichnet.

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 Pistolenschuss, 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 angegurtet 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 zusammenschumpfen: 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 Ultimatum in einem Telegramm an den Bundeskanzler zur Rettung der Geiseln die Freilassung der Gefangenen gefordert. Sie wollten – koste es, was es wolle – das Leben des Vaters retten, des Vaters, der seinen möglichen Tod bereits Tage vorher akzeptiert hatte. Ich habe deshalb volles Verständnis für alle Bemühungen der Familie Schleyer, das Leben des Familienvaters zu retten. Ich lasse die Antwort auf die Frage offen, ob die Briefe von H.-M. Schleyer an seine Familie aus ganz freiem Willen geschrieben worden sind. Der Familie Schleyer, die den Menschen Schleyer ja am besten kannte, wünschte ich, sie könnte sich diese Frage mit Nein beantworten, wenn sie sich in seine Lage hinein-denkt. Hätte er nämlich anders gedacht als er schrieb, dann wäre für ihn alles leichter gewesen.

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 die verständnislosen, wenn nicht gar ungläubigen 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 dem hier vorliegenden Buch.

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

„Flow-Erleben“ stellt eine häufigere Form der Gelassenheit im Alltag dar. Hauptkennzeichen ist das Gefühl des „Eins-Seins“ mit dem eigenen Tun und der Welt

(Csikszentmihaly, 1985, 1992), wie das folgende Beispiel beim Klettern im Felsen verdeutlicht.

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 (Csikszentmihalyi, 1985, S. 68).

Das „Flow-Erleben“ ist ein Zustand der inneren Freude, der Selbstvergessenheit, erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit, hoher Energie und Mühelosigkeit des Tuns (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 11).

Csikszentmihalyi und andere (1985, 1991) haben das „Flow-Erleben“ 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 oder beim tiefen Nachdenken (Benson, 1997; Vaitl & Petermann, 2000).

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. Im „Hui Ming Ging“, dem „Buch von Bewußtsein und Leben“ des taoistischen Mönchs Liu Hua Yang aus dem Jahr 1794 findet sich die Schilderung eines solchen Zustands tiefer innerer Ruhe.

Die leere Unendlichkeit

Ohne Entstehen, ohne Vergehen,
ohne Vergangenheit, ohne Zukunft.
Ein Lichtschein umgibt die Welt des Geistes.
Man vergißt einander, still und rein, ganz mächtig und leer.
Die Leere wird durchleuchtet vom Schein des Herzens des Himmels.
Das Meerwasser ist glatt und spiegelt auf seiner Fläche den Mond.
Die Wolken schwinden im blauen Raum.
Die Berge leuchten klar.
Bewußtsein löst sich in Schauen auf.
Die Mondscheibe einsam ruht.

(Wilhelm & Jung, 1986, S. 158)

Herausragendes Kennzeichen ist hier das Erleben von innerer Leere, Ichlosigkeit und Zeitlosigkeit. Ähnliche Berichte finden sich in den unterschiedlichen Meditationstraditionen, zum Teil auch im Kontext sog. mystischer Erfahrungen (Bock, 1991; Benson, 1997; Kapleau, 1965; Roberts, 1982; Wren-Lewis, 1988).

Die Gemeinsamkeit dieser drei Beispiele liegt in dem – mehr oder weniger stark ausgeprägten – Erleben innerer Ruhe, einem Gefühl der Mühelosigkeit und des Wohlbefindens (z. B. Abele & Becker, 1994; 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.

Das Gegenteil von Gelassenheit: akute Konflikte

Am anderen Ende des breiten Spektrums von Bewusstseinszuständen findet sich der Zustand des akuten Konflikts – in vieler Hinsicht gewissermaßen das Gegenteil von Gelassenheit. Bei einem solchen Bewusstseinskonflikt (Wagner, Barz, Maier-Störmer, Uttendorfer-Marek & Weidle, 1984) drehen sich die bewussten Gedanken 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. 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: zusammen bleiben 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 ausagiert. 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.

Gelassen zu werden, ist besonders schwierig, wenn ein akuter Konflikt im Bewusstsein auftaucht. Deshalb geht es in dem hier vorliegenden Buch insbesondere darum, wie sich solche akuten Konflikte auflösen lassen.

Drei grundlegende Fragen

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

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

Wieso 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 von Buridans Esel wird argumentiert werden, dass die Veränderung des mentalen Zustands Folge eines internen Eingreifens in vorhandene Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen ist, das ursprünglich dazu diente, das Hängenbleiben der kognitiven Prozesse zu beenden (s. Kap. 3 und 4).

- *Wieso 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 zutun und tun es einfach. In anderen Situationen ist dies schwierig bis manchmal scheinbar 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 (s. Kap. 2).

- *Und was lässt sich dann praktisch tun? Die Methode der Introvision*

Im Zentrum dieses Buchs steht die Frage, was sich daraus für die praktische Anwendung ergibt. Dies war die Ausgangsfrage für ein langjähriges Forschungsprogramm zur mentalen Selbstregulation. Zentrales Ergebnis war die Entwicklung der Introvision als einer Methode der mentalen Selbstregulation. Ziel der Introvision (wörtlich: „Hineinschauen“) ist es, innere Konflikte und mentale Blockaden aufzulösen und so Gelassenheit und Handlungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Das Grundprinzip der Introvision lässt sich dabei – stark vereinfacht – formulieren als „dem Schlimmstmöglichen ins Gesicht zu schauen“, so wie dies im ersten Beispiel (s. oben) anschaulich geschildert wurde.

1.2 Von Gelassenheit bis Panik

Im Alltag wird der Begriff der Gelassenheit eher relativ verwendet: „Gelassen“ ist jemand, der vergleichsweise „ruhig, beherrscht, gleichmütig“ (Duden, 1989) ist. Ob ein bestimmter Zustand als gelassen gilt, hängt von der jeweiligen Situation ab.

Jemand, der inmitten von Hektik ruhig bleibt, gilt als gelassen. Stellen wir uns nun vor, dass dieser Mensch im gleichen Zustand relativer Gelassenheit plötzlich in eine Gruppe (per Teletransportation) „gebeamt“ wird, die in tiefer ländlicher Ruhe still vor sich hin meditiert: dann würde diese Person plötzlich (relativ zu den anderen) ziemlich angespannt wirken.

Gelassenheit ist etwas grundlegend anderes als aufgesetzte, vorgeschobene 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, während die oben gemeinte „Gleichgültigkeit“ das Resultat von Konfliktumgehungsstrategien ist, z. B. des Abwertens, Bagatellisierens oder Rationalisierens (mehr dazu s. Kap. 2.3).

1.2.1 Das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände

Was bedeutet es, gelassener zu werden? Um dieser Frage nachzugehen, wurde auf dem Hintergrund umfangreicher Literaturrecherchen sowie theoretischer Überlegungen (s. Kap. 4) das Psychotonusmodell (Wagner, 2004) entwickelt. Ziel war es, verschiedene mentale Zustände gewissermaßen holzschnittartig voneinander abzugrenzen. Grundannahme ist dabei, dass sich sieben verschiedene mentale Zustände voneinander unterscheiden lassen.

Binnenregulation

Diese unterschiedlichen mentalen Zustände werden hier als Ergebnis unterschiedlicher Zustände der Binnenregulation (Grawe, 1998) aufgefasst. Was damit gemeint ist, lässt sich mit Hilfe einer alten griechischen Metapher erläutern. Nach Sokrates lässt sich die menschliche Seele mit einem Wagen vergleichen, der von zwei geflügelten Pferden gezogen und von einem Lenker gesteuert wird. Das Problem liegt darin, dass eines dieser beiden Pferde sich nur schwer lenken lässt: deshalb hat der Wagenlenker große Schwierigkeiten, den Wagen entsprechend zu steuern. Die Lenkung des Wagens ist für den Lenker „schwierig und verdrießlich“ (Platon, Phaidros, 246). Manche Wagenlenker kommen mit diesem Pferd einigermaßen gut zurecht, wenn auch voller Angst „und deshalb das Seiende kaum sehend“ (Phaidros, 248); andere Wagenlenker möchten ebenso wie diese den Göttern folgen und zu den „himmlischen Weiden“ fahren,

doch ihnen 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).

In anderen Worten: die unterschiedlichen Zustände der Binnenregulation sind – diesem Bild zufolge – das Ergebnis der Schwierigkeiten, die die verschiedenen Wagenlenker im Umgang mit dem „schlechten“ Pferd haben.

Übrigens hat Platon selber 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

Der Begriff des Psychotonus wird hier als Oberbegriff für die Gesamtheit unterschiedlicher mentaler und psychischer Zustände verwendet.

Im Alltag haben wir einen solchen Oberbegriff für unterschiedliche Zustände des jeweiligen Mikroklimas: ob es regnet, stürmt, schneit, hagelt oder die Sonne scheint – der Oberbegriff dafür ist „Wetter“. „Wetter“ ist immer – die Frage ist nur, welches.

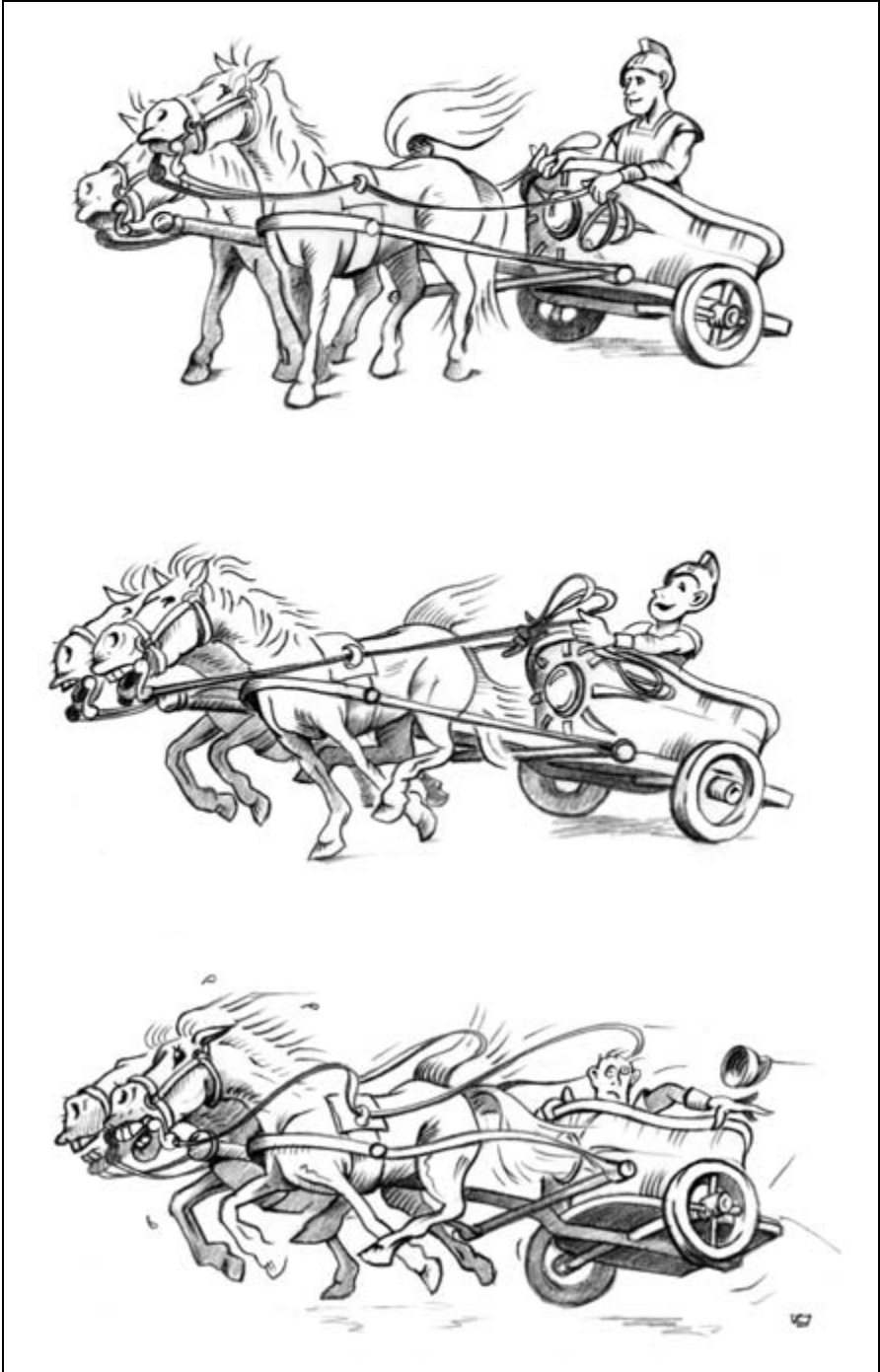


Abb. 1.1: Unterschiedliche Zustände der Binnenregulation am Beispiel des sokratischen Wagens

Das Wort „Tonus“² kommt aus dem Griechischen („tónos“) und bedeutet „Ton, Spannung“. Psychotonus bezeichnet somit den jeweiligen (von Moment zu Moment veränderbaren) mentalen Zustand eines Individuums im Gesamtzusammenhang seiner jeweiligen kognitiven, affektiven und körperlichen Verfassung.

Die Entwicklung der Psychotonusskala

Ausgangspunkt für die Entwicklung des Psychotonusmodells waren zunächst theoretische Überlegungen (s. Kap. 4) sowie umfangreiche Literaturrecherchen, z. B. im Bereich der Willens- oder Volitionsforschung (z. B. Gollwitzer, 1991; Gollwitzer & Bargh, 1996; Gollwitzer, Fujita & Oettingen, 2004; Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987; Kuhl, 1995; Prinz, 1998), der Stress- und Emotionsforschung (z. B. Lazarus, 1999), der Entspannungs- und Meditationsforschung (z. B. Vaitl & Petermann, 2000) und der Konfliktforschung (z. B. Feger & Sorembé, 1983).

Der Begriff der Stufe wurde verwendet, um deutlich zu machen, dass es sich um *theoretisch* voneinander abgrenzbare Zustände handelt, auch wenn empirisch gesehen die Übergänge zwischen diesen Stufen vermutlich eher fließend sind.

Bei der Definition der unterschiedlichen Stufen galt es als erstes, gewissermaßen einen „Nullpunkt“ zu definieren, also einen Zustand, der im Alltagsverständnis als weder gelassen noch un-gelassen gilt – vergleichbar mit dem Wasserpegel, der an der Küste als „Normalnull“ bezeichnet wird: weder Hochwasser noch Niedrigwasser. Hierfür wurde der Zustand gewählt, den sich Psychologen idealerweise bei ihren Versuchspersonen und Chefs bei ihren Mitarbeitern wünschen: diese sollen wach sein, ausgeruht und dazu in der Lage, „einfach so“ willentlich zu handeln. Dieser Zustand wird hier als „Alltagswachbewusstsein“ bezeichnet (PT-Stufe 4).

Die Abgrenzung der drei Stufen zunehmender Gelassenheit wurde auf der Grundlage der Untersuchung von Carl Albrecht (1990) vorgenommen, unter Einbeziehung weiterer Ergebnisse, z. B. zu Entspannung (Vaitl & Petermann, 2000), Flow-Erleben (Csikszentmihalyi, 1992) und Trance (Revenstorff, 2001).

Die Stufen zunehmender Anspannung, Erregung und Konflikthaftigkeit wurden auf der Grundlage von Ergebnissen aus der Stressforschung (Lazarus & Folkman, 1984), Volitionsforschung (Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987) und Selbstkontrollforschung von Emotionen (Wegner & Pennebaker, 1993) unterteilt in Stufe 5 (erfolgreiche Selbstkontrolle, Volition („post-Rubikon“), Coping), Stufe 6 (im Bewusstsein präsenster, d. h. akuter Konflikt) und Stufe 7 (eskalierender Konflikt).

2 In der Medizin wird der Begriff des Tonus zur Bezeichnung des Spannungszustands von Gewebe, insbesondere von Muskeln, verwendet, der „durch Nervenbeeinflussung beständig aufrechterhalten wird“ (Duden, 1990). In der Musik bezeichnet Tonus einen Ganzton.

1.2.2 Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (PT)

Tab. 1.1: Psychotonus-Skala

Stufe	Tonuszustand
7	<i>Eskalierender akuter Konflikt</i> Panik, Verzweiflung, „black-out“ etc.
6	<i>Akuter Konflikt</i> Angst, Entscheidungsdilemma, Ärger, Depression, etc.
5	<i>Anstrengung, Volition</i> Selbstbeherrschung, Volition, Impulsivität, „mastery“
4	<i>Alltagswachbewusstsein</i> wach, handlungs- und funktionsfähig, willentliches Handeln (ohne merklichen inneren Widerstand)
3	<i>beginnende Entspannung, Versenkung</i> abnehmende Erregung, fehlende aktive Volitionsprozesse, zunehmende affektive Indifferenz
2	<i>Versunkenheit, Flow-Erleben</i> Einssein, große innere Klarheit, Flow-Erleben, Trance
1	<i>Absolute innere Ruhe</i> Zeitlosigkeit, innere Leere, Ichlosigkeit

Im Folgenden werden diese sieben unterschiedlichen psychotonischen Zustände einzeln dargestellt. Im Zentrum der Beschreibung steht dabei der jeweilige Bewusstseinszustand, d. h. die Qualität des bewussten Denkens, Erlebens und Fühlens.

Die Psychotonusskala beginnt am oberen Ende mit der Kategorie der größtmöglichen Un-Gelassenheit: dem Zustand des eskalierenden inneren Konflikts.

PT 7: Eskalierender Konflikt: Panik, Blackout, „Durchdrehen“

In diesem Zustand eskaliert der akut erlebte innere Konflikt: Die Gedanken drehen sich zunehmend schneller im Kreis, Verzweiflung, Angst oder Ärger steigern sich, Anspannung und Erregung nehmen zu. Ein solches – absichtliches oder unwillkürliches – Eskalieren kann bis zu Panik, zum „Durchdrehen“, zum „Ausrasten“ oder auch zu plötzlicher Bewegungsunfähigkeit („freezing“³), zum „Black-out“ oder zur Ohnmacht führen.

³ Freezing bedeutet soviel wie aus Angst erstarren, in der Bewegung „einfrieren“.