



# „WENN'S ZU VIEL WIRD, SCHAU ICH LIEBER WEG ...“

Emotionsregulation als Basis von Wahrnehmungsprozessen.

VON SUSANNE KRÄMER

Die Mailkanäle sind wieder randvoll, es steht ein Konfliktgespräch mit der Lehrperson des jüngsten Sohnes an, die Eltern warten auf Hilfe bei der Steuererklärung, mit den Auswirkungen der KI auf den eigenen Arbeitsbereich sollte man sich auch beschäftigen und eigentlich gilt es, für mehr Nachhaltigkeit und Demokratie einzutreten. Die beschleunigten Arbeitswelten werden ergänzt durch eine Fülle an familiären und bürokratischen Aufgaben, die sich gegenseitig hochschaukeln und uns schnell überfordern. Hinzu kommen die gesellschaftlichen Krisen unserer Zeit – Klimawandel,

Ukrainekrieg, disruptive Tendenzen im Auseinanderdriften der Gesellschaftsschichten. Krisen, die emotional so anspruchsvoll sind, dass es schwerfällt, sich ihnen zuzuwenden. In der Psychologie spricht man von einer „kognitiven Auflösung“ (siehe auch Peter & Kantrowitsch, 2021). Was uns zu sehr belastet, wird ausgeblendet – entweder verdrängt oder verleumdet. Daraus entstehen die klassischen Sätze, die wir alle bereits gehört haben: „Wird hier schon nicht so schlimm werden“, „Das wird doch hauptsächlich auf der Südhalbkugel spürbar.“

Wir bagatellisieren oder wir übertragen die Verantwortung auf andere: „Das müssen die da oben lösen, ich

bin da nicht relevant.“ Letzteres wird auch auf ganze Systeme ausgeweitet: „Bevor nicht China anders einsteigt, können wir hier in Deutschland gar nichts machen.“ Und auch die eigene Selbstwirksamkeit wird negiert: „Ich kann doch sowieso nichts machen, auf meinen Beitrag kommt es nicht an.“ Gerade die oben genannten Überforderungen des Alltags werden zum Argument, um nicht noch mehr leisten zu müssen. Dabei übersehen wir, dass jede unserer Konsumententscheidungen Spuren hinterlässt.

„Wir können nicht *nicht* kommunizieren“, dieser allseits bekannte Satz von Paul Watzlawick lässt sich auf unser Handeln übertragen: „Wir können nicht *nicht* handeln.“ Jeder Einkauf,

jede Reise, die Wahl von Wohnung, Arbeit, politischer Aktivität oder gerade auch das Nichthandeln tragen eine Entscheidung in sich, die vom nachhaltigen Aspekt mitgeprägt sein kann – oder auch nicht. Und das betrifft sogar unsere Kommunikation. Bin ich begeistert, wenn die Freundin von ihrem Flug nach Tunesien schwärmt oder merke ich trotz meiner Mitfreude meine Bedenken zu Flügen an? Gerade der Aspekt der Bewusstseins- und Haltungsbildung, der auch im persönlichen Gespräch geschehen kann, stellt neben dem persönlichen und politischen Handeln eine der drei wichtigen Dimensionen von Nachhaltigkeit dar, wird aber oft nicht in seiner Wichtigkeit wahrgenommen.

Dass wir diesen Aspekt nicht berücksichtigen, hat wie beschrieben auch mit dem durchaus gesunden Verhalten der „kognitiven Auflösung“ zu tun. Wir wollen uns nicht mit den unangenehmen Gefühlen beschäftigen, die aufsteigen, wenn wir uns klarmachen, dass wir uns mitten im sechsten großen Massenaussterben befinden, der Meeresspiegel ansteigt und Menschen auf der Flucht vor Dürre und Hunger vor unseren Grenzen sterben. Da scheint es unserer Psyche hilfreich, zu verdrängen, um überhaupt mit unserem Leben weitermachen zu können. Jedoch finden dadurch die wichtigen Veränderungen in unserem Alltagshandeln nicht statt. Wo etwas nicht wahrgenommen und mitgedacht wird, kann es auch keine Reaktion darauf geben.

So gilt es, neue Wege der Emotionsregulation zu erlernen, die es uns ermöglichen, uns unangenehmen Emotionen zu stellen, deren Ursachen wahrzunehmen und genügend Frustrationstoleranz aufzubringen, die zähen und langwierigen Transformationsprozesse zu begleiten. Achtsamkeitsbasierte Formate können hier einen entscheidenden Beitrag leisten. Sie gründen auf einer Haltung, die den Moment mit all seinen Aspekten – Gedanken, Emotionen, körperlichem Befinden, Erwartungen, Inten-

tion – wahrnimmt, ohne zu bewerten und unmittelbar zu reagieren. „Ohne zu bewerten“ heißt nicht, dass wir unsere Werte aufgeben (dies ist übrigens das häufigste Missverständnis, wenn wir über Achtsamkeit sprechen). Sondern es bedeutet, dass wir die Situation so annehmen, wie sie ist, sie weder beschönigen noch verschlimmern, und über diese Akzeptanz der Wirklichkeit mit jener in Kontakt kommen. Um dann nicht in automatische Reaktionen, im Sinne von „Oh, ist ja gar nicht so schlimm“ zu verfallen, braucht es Impulsdistanz: die Fähigkeit, den Impuls klar wahrzunehmen, ohne ihm sofort folgen zu müssen,

und stattdessen hinzuschauen, was jetzt hilfreich wäre.

Um diese Haltung zu kultivieren, gibt es evidenzbasierte Programme wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) oder MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living). Das Prinzip, welches zur Emotionsregulation genutzt wird, ist über Übungen erlernbar.

In Meditationen im Sitzen und in Bewegung wird zuerst die Fähigkeit gestärkt, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Wie schnell eilen unsere Gedanken in die Vergangenheit, was in Bezug auf die Klimakrise oft zu Schuldgefühlen und Scham führt, oder sie wandern in die Zukunft, was je nach Veranlagung zu Untergangsszenarien oder Verdrängung führt. So ist der erste Schritt, einen klaren, ruhigen Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu entwickeln.

Im zweiten Schritt werden alle Aspekte des Moments so angenommen, wie sie sind. Da sind einerseits Tatsachen, die Konsequenzen in der Zukunft haben und entsprechende Gefühle auslösen. Diese sollten wir nicht verleugnen, sondern klar betrachten. Aber es

gibt auch erfreuliche Dinge. Vielleicht sind das für uns Berichte von Menschen, die sich engagieren, vielleicht ist das aber auch der Blick auf den Baum vor der Haustür, der uns stärkt. Die Gleichzeitigkeit von schwierigen, aber auch von angenehmen Gefühlen, wie Freude an Gemeinschaft, menschlicher Verbundenheit, Dankbarkeit, Naturbezogenheit, zuzulassen, will gelernt sein.

Eine Studentin, die an einem Achtsamkeitsseminar des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hochschulkultur (ABiK)“ der Universität Leipzig teilgenommen hat, beschreibt, dass es eine „große Erkenntnis (...)

## Was uns zu sehr belastet, wird ausgeblendet.

*war, dass Weltschmerz und persönliches Glück und Zufriedenheit sich nicht ausschließen müssen. Ich darf um die Welt weinen und trotzdem muss ich das nicht alles auf meinen Schultern tragen, ich habe das Recht, Glück zu empfinden und danach zu streben. Die Sitzmeditation hat mich gelehrt, dass ich mein eigener Anker bin. Ich bin in der Lage, mit meinen Gefühlen selbst klarzukommen.“*

Um zu einer solchen Erkenntnis zu gelangen, treten wir im dritten Schritt zurück und benennen, was alles in uns präsent ist. „Da ist Freude, da ist Wut, da ist Verzweiflung.“ Wir lassen uns nicht von diesen Emotionen überschwemmen oder mitreißen, sondern wir können sie aushalten. Und hier kommt das Prinzip des Embodiments, der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Psyche ins Spiel (siehe auch Krämer, 2019). Die klare und dennoch entspannte Körperhaltung der Meditation ermöglicht, die Emotion liebevoll zu halten und anzuerkennen. Uns den körperlichen Auswirkungen zuzuwenden, dem Druck auf der Brust, der Enge im Hals, der Verkrampfung

# „Ich darf um die Welt weinen und habe gleichzeitig das Recht, Glück zu empfinden.“

in der Magengrube. Wir haben die Möglichkeit, diese mit einer ruhigen Atmung und der aufrechten Haltung zu begleiten. Dies bringt die Emotionen wieder in eine Zone, in der wir auf sie einwirken können, sodass sie uns nicht überfordern.

Und so können wir im nächsten Schritt genauer und tiefer hinschauen: Welche Botschaft möchte die Emotion mir mitteilen?

Aus diesem Prozess kann sich klares, überlegtes Handeln und Kommunizieren entwickeln.

Die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren auf die Emotionsregulation ist umfangreich in Studien belegt. Diese Wirkung ist einerseits auf die Wahrnehmung von kognitiven und physiologischen Zuständen zurückzuführen, wodurch die Regulationsfähigkeit zunimmt (Mendelson et al., 2010) und andererseits auf die Fähigkeit, die eigenen Emotionen erleben, ertragen und ausdrücken zu können (Biegel et al., 2009; Semple et al., 2010). Darüber hinaus entstehen mehr Selbstmitgefühl und Selbstsorge (Neff & Dahm, 2015), und das braucht es, um unseren Frustrationen, die jeder Transformationsprozess auslöst, geduldig standzuhalten.

Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann auch zu einer verstärkten Resilienz führen (Zenner et al., 2014). Wenn wir Antworten auf den Kontakt mit der Wirklichkeit finden, dann erleben wir unser Handeln als sinnhaft. Aaron Antonovsky, der Begründer des Resilienzkonzeptes, sieht dies als eines der großen Merkmale an, um mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen.

Daher stellen die Integration einer werteorientierten, ethischen Ausrichtung sowie die bewusste Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung innerhalb von Achtsamkeitsprogrammen und in unserem alltäglichen Verhalten einen essenziellen Aspekt dar. Hinschauen und Handeln – ein wunderbarer Bestandteil eines gelingenden Lebens, wie es eine weitere Studentin erfährt:

*„Es war außerdem extrem motivierend, mir meine eigenen Werte vor Augen zu führen und darüber zu philosophieren, wie ich mein Leben ausrichten möchte und worum ich kämpfen möchte.“* ■



© Christian Hüller

**Susanne Krämer**

ist Projektleiterin des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK), das seit 2021 Formate für Hochschullehrende, Lehrkräfte an Schulen und Studierende am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig anbietet. Sie ist Dozentin der Ausbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrer:innenbildung beim AVE-Institut und Koordinatorin des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit in der Bildung.  
[www.zls.uni-leipzig.de/konferenz-abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/konferenz-abik)



LITERATUR: