

Lebendige Gelassenheit ist ansteckend

Introvision – gestern, heute und morgen

Begrüßungsvortrag von Prof. Dr. Renate Kosuch anlässlich der Jubiläumstagung zum Feiern, Netzwerken und Informieren an der Universität Hamburg vom 15. bis 16.09.2017

Die Introvision feiert Jubiläum - 40 Jahre Forschungsarbeit

40 Jahre Forschung zur Mentalen Selbstregulation – ich gratuliere! Dir, Angelika (Wagner), zu Deinem Lebenswerk, der Förderung von Gelassenheit zur Erweiterung des Handlungsspielraums, zum Abbau von Stress und Blockaden und zur Entfaltung von Kreativität. Du hast - anders als viele andere in der Psychologie - nicht die Erlebnisinhalte zum Gegenstand Deines Interesses gemacht, sondern vielmehr die zugrunde liegenden mentalen Abläufe in den Blick genommen, die auf unseren Psychotonus einwirken. Vom WAS zum WIE, ein Perspektivwechsel, der meiner Einschätzung nach weiterhin an Bedeutung gewinnen wird. Nach der Theorie subjektiver Imperative - den „Knoten im Kopf“ - hast Du die Theorie der Mentalen Introferenz, das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen und die Introvision entwickelt und immer auch erprobt und beforscht. Du hast dabei einerseits zur unmittelbaren Praxis eingeladen, zur Selbstbeobachtung und Selbstbeforschung. Andererseits ging und geht es Dir darum, den Phänomenen auf den Grund zu gehen, sie bis ins Detail zu analysieren und zu erklären. Theoretische Tiefe und praktischer Kompetenzaufbau sind bei Dir keine Gegensätze, sondern gehen Hand in Hand. Dein umfassendes Grundlagenwerk zur Introvision zeugt von dieser Breite¹. Für alle, die nach Dir kommen, ein echtes Vermächtnis.

Ich gratuliere Dir, Telse (Iwers), verbunden mit der Freude darüber, dass die Introvision über Dich weiterhin und langfristig an der Universität Hamburg angesiedelt sein wird. Wir sind ja heute hier in den Räumen Deines Arbeitsbereiches zu Gast. Ich gratuliere dem Verein Introvision zu dieser Tagung und nochmals zur Gründung! Ich hoffe, dass er sich gut weiterentwickeln wird.

Meine Geschichte mit der Introvision begann vor 28 Jahren, als ich mich bei Dir, Angelika, als Absolventin des damaligen Fachbereichs Psychologie als Promovendin mit Stipendium beworben habe. Zuvor hatte ich mich als Probandin im Projekt zur Erforschung und Auflösung von Rede- und Prüfungsängsten eingebracht. Kurz vor den Diplomprüfungen hatte ich bei Carola Krause und Ulrike Röder am eigenen Leib die Erfahrung machen können, dass

¹ Wagner, A.C. (2011). Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision; 2. überarbeitete Auflage, Kohlhammer Verlag, Stuttgart.

sich innere Konflikte auflösen lassen². Diese radikal andere Art mit dem innerlich Unangenehmen umzugehen – es eben nicht zu umgehen – erlebte ich als etwas Befreiendes. Wenn promovieren, dann mit diesem Ansatz! Angesprochen hat mich schon damals, dass es stets um theoretische Tiefe und Genauigkeit auf der einen Seite ging und auf der anderen um unmittelbare Praxis. Art und Inhalte innerer Konflikte zu verstehen und sie bei Menschen zu erheben, deren Habitus der Introspektion eher fern liegt - nämlich in den Ingenieur- und Naturwissenschaften -, das war das Vorhaben meiner geschlechtsvergleichenden empirischen Untersuchung³. Ich war im Promotionsnetzwerk mit Katrin Meuche⁴ und auch mit Barbara Berckhan, die mit ihren Büchern zu Kommunikationsverbesserung und Mühelosigkeit⁵ bekannt geworden ist.

Hier mache ich nun einen großen Zeitsprung mit vielen Auslassungen, weil ich in der kurzen Zeit noch so Vieles sagen möchte. Nicht nur das Grundlagenwerk zur Introvision von Angelika Wagner⁶ ließ in den letzten Jahren die Nachfrage nach Introvision ansteigen. Inzwischen sind Forschungsgruppe und Verein in eine Phase der Verbreitung der Introvision eingetreten. Daran habe ich mich insbesondere seit meinem Forschungssemester im Sommer 2013 intensiv beteiligt.

Transfer in die Lehre

Befreit von 18 Semesterwochenstunden in der Lehre habe ich seinerzeit endlich aufgeschrieben, wie ich die Introvision in die Lehre eingeführt habe⁷. In meinen Seminaren zur Personzentrierten Beratung in Bachelor- und Masterstudiengängen in der Sozialen Arbeit arbeite ich mit dem Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen vor allem im Kontext der Selbstpflege. Mithilfe der KAW-Übungen werden Studierende dabei unterstützt, den zu Beratenden mit Gelassenheit aktiv zuzuhören, sie einführend zu verstehen und zugleich Zugang zur ihrer eigenen Resonanz und ihren Beratungsressourcen zu behalten. Zu verstehen, wie ihre Nicht-Gelassenheit entsteht, unterstützt Studierende dabei, nicht in anfängertypische Imperativverletzungskonflikte zu geraten – wie etwa „Ich muss jetzt etwas Hilfreiches entgegen!“, „Ich muss eine Lösung herbeiführen!“. Stattdessen rechnen sie beim Beraten mit

² Krause, C. & Röder, U. (1990). Imperativzentriertes Focusing als Methode in der Beratung. Arbeitsberichte zur Pädagogischen Psychologie am Fachbereich Erziehungswissenschaft. Hamburg: Universität Hamburg.

³ Kosuch, R. (1994). *Beruflicher Alltag in Naturwissenschaft und Ingenieurwesen*. Weinheim: Deutscher Studienverlag.

⁴ Meuche, K. (1997). *Bewußtseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht*. Frankfurt a.M.: Lang.

⁵ Z.B. Berckhan, B. (2003). *Die etwas gelassener Art, sich durchzusetzen*. München: Heyne.

⁶ Wagner, 2011

⁷ Kosuch, R. (2015). Gelassener Neues ausprobieren: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen und seine Auswirkungen am Beispiel des Beratungslernens. In E. Möde, (Hrsg.) *Spiritualität – Introvision – Heilung*. Regensburg: Pustet-Verlag, S. 123-140.

wertenden und antreibenden Selbstkommentierungen und können sie als Eigenbewegungen des Bewusstseins leiser werden und in den Hintergrund treten lassen. So wird die anfängertypische übermäßige Beschäftigung mit sich selbst in der Beratungssituation reduziert und es entsteht Raum dafür, das Erleben der zu beratenden Person wirklich zu erfassen. Zugleich wird von den Studierenden weniger voreilig auf Interventionen zurückgegriffen, die eher den Zweck erfüllen, sich selbst als kompetent und wirksam zu erleben, als dass sie auf die Bedürfnisse der zu Beratenden abgestimmt sind.

Das Praxisbuch zur Introvision

Und in jenem Forschungssemester habe ich auch das Grundgerüst für das Praxisbuch entworfen und an vielen Teilen geschrieben⁸. Dabei habe ich nach einem Sprachspiel gesucht, das zugänglich ist, ohne dass die Anschlussfähigkeit an das Grundlagenwerk zur Introvision verloren geht. An der Darlegung der Lern- und Trainingsziele ganz am Anfang des Buches ist dieses Ringen um eine andere Sprache recht gut erkennbar⁹.

Die Apronyme im Buch - Akronyme, die ein bereits existierendes Wort ergeben - entstanden im meinem Kölner Stammcafé. Ich hoffe, sie sind hilfreich! Das Muss/Darf-Nicht-Syndrom NAGT an einem (innere Not, Anspannung oder Aufregungen, Getriebenheit und Tunnelblick). Konfliktarten können sich mit dem Wort KUMMER leichter gemerkt werden. Und Konfliktumgehungsstrategien lassen sich entlang des Wortes ENTGEHN aufzählen¹⁰. Es war ein herausfordernder, anregender Prozess, in dem wir zu dritt das Buch schließlich fertiggestellt haben und ich wünsche mir, dass wir auch das heute miteinander feiern.

Die Introvision heute – Anmerkungen zum Fühlen und zum Umgang mit Hass

Aktuell befasse ich mich vor allem mit zwei Aspekten rund um das Thema Introvision. Mich beschäftigt das Thema „Fühlen“, weil ich beobachtet habe, wie der Kognitionsbegriff der Introvision verzerrt aufgegriffen wird. Der Begriff „Kognition“ wird häufig gleichgesetzt mit rationalen Vorgängen. So, wie er jedoch in den Werken von Angelika Wagner verwendet wird, ist Kognition kein anderes Wort für „verstandesmäßig“, oder „intellektuell“, sondern bezeichnet vielmehr alles das, was gerade in einem vorgeht, alle mentalen Aktivitäten: Gefühle, Intuitionen, Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen, Einschätzungen, Wissen, Vorstellungen, Hoffnungen und Ziele.

Das „Fühlen“ beschäftigt mich auch noch aus anderen Gründen, zwei davon werde ich kurz ausführen. Erstens: Auch und gerade in der Interaktion zwischen Menschen und im Kontext

⁸ Wagner, A.C., Kosuch, R., Iwers-Stelljes, T. (2016). *Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer

⁹ Ebd., S. 13f.

¹⁰ Ebd., S. 101, 111 und 117

der Steuerung von Veränderungsprozessen ist es wichtig, zwischen Gelassenheit und Coolness zu unterscheiden. Gelassenheit heißt nicht „die Fassung wahren“ oder „emotionslos sein“. Die Vorstellung der Gegensätzlichkeit von verstandesgeleitet (=gelassen) und gefühlsgeleitet (=aufgeregt) ist verbunden mit der Idee der gelassenen Selbststeuerung ohne Gefühle. Lebendige Gelassenheit - ich zitiere aus einer kleinen Studie¹¹ dazu - wirkt „beruhigend“, „ansteckend“ oder „ausstrahlend“. Dagegen können Fassadenbildung, Gesten der Unberührbarkeit und Machtverkörperung nerven und provozieren - die imperativische Aufladung in einer Interaktion steigt eher an, als dass sie absinkt. Diese Spur werde ich weiterverfolgen, wenn in wenigen Wochen 40 Studierenden mit ihrem Masterstudium Gender & Queer Studies an der Universität und an der technischen Hochschule Köln beginnen. Gender- und Gerechtigkeitsdiskurse können sehr aufgeladen sein. Wichtig ist mir, neue und weitere Antworten darauf zu finden, wie wir diese Diskurse künftig führen können.

Zweitens: Wann wird etwas gefühlt und wann geht es eher um aufgeladene Affekte? Wie können wir Menschen beim „Fühlen, was ist“ unterstützen? Diese Fragen sind mir auch deshalb wichtig, weil wir es in unserem neuen Modellprojekt „Gelassen, nicht alleine lassen“¹² mit Prävention von Gewalt zu tun haben werden. Wir, das sind auch Frau Schönewolff und Herr Engel - schön, dass Sie da sind! Frau Schönewolff vom Projektträger Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW wird das Projekt in der Praxis entwickeln und umsetzen, Herr Engel und ich verantworten in den nächsten drei Jahren die Begleitforschung an der TH Köln. Im ersten Schritt wird ein auf Pflegende und Begleitende von Alzheimererkrankten zugeschnittenes Instrument zur Selbsteinschätzung der eigenen Gelassenheit entwickelt werden. Es geht im Projekt darum, Belastung abzubauen und Gewalt abzuwenden.

Zu den Gefühlen: Es gibt eine Fußnote im Praxisbuch - Angelika hat sie formuliert -, die ich hier hervorheben möchte. Ich zitiere mit Auslassungen: „An dieser Stelle ist es hilfreich, genauer zwischen Emotionen, Gefühlen und Affekten zu unterscheiden (...). Die Basis von Emotionen sind Gefühle. Ein Gefühl kann durch Hinzufügen von Erregung und Anspannung aufgeblasen werden - dann spricht man von Affekten. (Ebenso gut kann ein Gefühl auch unterdrückt und gehemmt werden – bis hin zur Gefühlskälte.) Ziel der Introvision ist es zum einen, diese automatische affektive Aufladung (bzw. die Hemmung) wieder zu löschen; dadurch wird aus einem Affekt (oder der Gefühlslosigkeit) wieder ein Gefühl“¹³.

¹¹ S. 156 in: Kosuch, R. (2008). Die Bedeutung von Introvision für die Gestaltung von Veränderungsprozessen in Gruppen und Organisationen. *Zeitschrift für Gruppendynamik und Organisationsberatung*, 2, 150 -167.

¹² <https://www.sw-nrw.de/foerderung/geofoerderte-projekte/alte-menschen/modellprojekt-gelassen-nicht-alleine-lassen-entwicklung-eines-instruments-zur-selbsteinschaetzung-der-eigenen-gelassenheit-um-herausforderungen-durch-begleitung-und-pflege-bewusst-anzunehmen-oder-abzuwenden/> 01.09.2017

¹³ Wagner2011, S. 175

Fühlen mit Gelassenheit bedeutet also, zu fühlen was zu fühlen ist, ob positiv oder negativ konnotiert. Dann und nur dann sind nämlich Gefühle - ich zitiere aus dem Grundlagenwerk - für die interne Informationsverarbeitung „wie Farben beim Sehen“¹⁴. Aufzuhören einzugreifen bedeutet sie zu konstatieren. Sie nicht zu überschreiben, bedeutet, sie so wahrzunehmen, zu fühlen, wie sie (momentan) sind.

Der zweite Aspekt zum Thema Introvision betrifft den Hass, diesem starken Affekt. Kurz vor den Bundestagswahlen frage ich, wie dem Hass begegnen? Sicher ist, dass das Ausmaß des Erfolgs antidemokratischer Tendenzen auch von der Art und Weise abhängt, wie Auseinandersetzungen geführt werden. „Mit ihrer Hysterie schaden viele Wehrhafte in diesen Tagen der Demokratie. Es nützt nichts, die Provokateure von der AfD in ihrer Inszenierung als Opfer zu unterstützen“, schreibt Jagoda Marinić in einem Beitrag in der Süddeutschen Zeitung vom 09. September 2017¹⁵. Die deutsch-kroatische Schriftstellerin, Journalistin und Theaterautorin fragt: „Wie also bleibt man wehrhaft, ohne durch den eigenen Aufschrei seine Gegner zu überhöhen?“ und reflektiert: „Vielleicht bedeutet dagegenhalten nur, sich nicht über jede provokative Äußerung zu empören und sie dadurch zu multiplizieren.“ *Empörung* wird hier der Wortbedeutung nach als Ausdruck einer *empfundenen Entwürdigung* verstanden. Als Beispiel dafür, dass es auch anders geht, beschreibt Marinić Arundhati Roy, indische Schriftstellerin und politische Aktivistin, die mit „beharrliche(r) Anmut“, „unbeirrbar in ihrer verbalen Klarheit“ und „mit zarter, starker Stimme“ spricht. „...selbst über ihre Gegner spricht sie anständig“¹⁶. Damit, so sieht es Marinić, demaskiert sie die Unanständigkeit ihrer Gegner - in diesem Fall ist das der organisierte Hass im Internet, dessen Ausmaß in Indien als noch unvergleichlich größer als im Westen beschrieben wird. Ich übersetze: Dies ist ein Aufruf gegen *Empörung* als *Dramatisieren, sich hineinsteigern*.

Doch hatte uns nicht eben noch Stéphane Hessel die Aufforderung zugerufen: „Empört Euch!“¹⁷? Die Definition des Begriffs „Empörung“ des ehemaligen französischen Widerstandskämpfers aus dem Jahr 2010 ist tatsächlich anders gelagert. Sie entspricht eher der Bedeutung „*gemeinsam in den Widerstand gehen*“. Ich zitiere: „Ich wünsche Euch allen, jedem einzelnen von Euch, sein eigenes Motiv der Empörung zu seiner Herzensangelegenheit zu machen, denn diese ist ein kostbares Gut. Wenn Euch etwas empört, so wie mich der Nazismus empört hat, dann wird man streitbar, stark und engagiert. (...) Die Rechte, die durch die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte von 1948 zu Papier gebracht wurden, sind universell. Wenn Ihr jemandem begegnet, den man nicht daran Teil haben lässt, empört

¹⁴ Wagner 2011, S. 284.

¹⁵ Ebd., S. 5

¹⁶ Ebd., S. 5

¹⁷ Hessel, S. (2010). *Empört Euch!* Berlin: Ullstein.

Euch mit ihm und helft ihm, diese Rechte durchzusetzen.“¹⁸ Ihm geht es um Herzensangelegenheit und Handeln. Ich übersetze: *Wider die mentale Blockade*: Fühlt es, lasst es an Euch heran, blendet es nicht aus, überschreibt es nicht! Tut, was zu tun ist. Wenn ihr feststellt (=konstatiert), dass Menschenrechte nicht zur Geltung kommen, dann handelt.

Carolin Emcke, die 2016 mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet wurde, ruft in ihrer Essaysammlung „Gegen der Hass“¹⁹ Journalisten dazu auf, starke Affekte in der Bevölkerung nicht zu verklären und zu verstärken, sondern sie zum Anlass zu nehmen, die Ursachen zu analysieren und kritisch zu beleuchten²⁰. Hass habe seine Ursachen in vorbereiteten Denkmustern. Ihm zu begegnen erfordere etwas „was dem Hassenden abgeht: genaues Beobachten, nicht nachlassendes Differenzieren und Selbstzweifel.“²¹ Ich übersetze diese Aufzählung anhand der sieben Aspekte der Gelassenheit in Gruppen, die ich 2008 in einem Artikel²² zusammengetragen habe: Der hohen imperativischen Aufladung (starke Affekte, mit Tunnelblick, Festhalten an Gewissheit) begegnen mit geringer Aufladung (weitgestellte Aufmerksamkeit, Ambiguitätstoleranz, oder mit Angelikas Bild des Wanderers: wissend, dass es hilfreich ist, nicht zu überschreiben, wenn unklar ist, welcher Weg der richtige ist).

Ausblick: Was im Praxisbuch nicht steht

Für den Blick in die Zukunft werfe ich noch einmal einen Blick in das Praxisbuch zur Introvision von 2016: Was im Buch nicht steht: Am Ende gekürzt haben wir u.a. die Analogien zum „Inneren Team“ von Schulz von Thun²³, mithilfe dessen die Theorie der Mentalen Introferenz anschaulich dargestellt werden könnte. In Sachen Anschaulichkeit und Einfachheit können wir von dort für die fortgesetzte Übersetzung der Introvision noch einiges mitnehmen. Umgekehrt wird beispielsweise in den Ausführungen von Ingrid Schulz von Thun auf der Instituts-homepage die Inspiration durch die Introvision deutlich spürbar²⁴. Es freut mich, dass es dazu hier auf der Tagung einen Workshop geben wird, denn im März 2017 hat mir Friedo Schulz von Thun geschrieben, dass unsere beiden Institute vielleicht einmal einen gemeinsamen Workshop zu „Introvision und Inneres Team“ anbieten sollten.

¹⁸ http://jerome-segal.de/empoert_euch.pdf, 10.09.2017

¹⁹ Emcke, C. (2016). *Gegen den Hass*. Frankfurt a.M., S. Fischer.

²⁰ Ebd., S.42

²¹ Ebd., S.18

²² Kosuch, R., 2008

²³ Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander Reden 3. Das „Innere Team“ und die situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: rororo

²⁴ Ausführungen zu Entscheidungsschwierigkeiten und innere Konflikte <https://www.schulz-von-thun.de/angebote/einzel-coaching/beratung-und-therapie-mit-ingrid-schulz-von-thun> 01.09.2017

Wenn im Buch noch Platz für ein Kapitel „Ausblick“ gewesen wäre, hätte ich die folgende Vision aufgeschrieben, die sich in langen Gesprächen mit Angelika Wagner herausgeschält hat:

Mögen wir dazu beitragen, dass die Erkenntnisse zur Entstehung von Nicht-Gelassenheit und Selbst-Erschöpfung verbreitet werden ebenso wie das Wissen um die Auflösung von inneren Konflikten. Stellen wir uns eine Gesellschaft vor, die für das Auftreten dieser inneren Prozesse kollektiv sensibilisiert ist. Vielleicht wird es über kurz oder lang so etwas geben wie ein Aufmerksam-Machen auf hineintragendes Überschreiben, auf das Sich-Aufzwingen und auf Gewohnheiten, so viel anderes zu tun, nur um nicht zu fühlen, „was ist“. Denn der Preis ist der Verlust von Gelassenheit mit all seinen Folgen. Vielleicht entwickeln wir in unserer Gesellschaft so etwas wie „Alltagskommentare der Blitzintrovision“. ***Wir erkennen und benennen dann das, was gelassen werden kann, um wieder gelassen zu werden.*** So wie es Menschen heute vertraut ist zu sagen, „das habe ich verdrängt“ als Anleihe aus der Psychoanalyse oder „mein Unbewusstes hat mir da einen Streich gespielt“, wird es Sätze geben, mit denen wir uns und andere auf das Aufhören von Gelassenheit hinweisen können. Ein liebevolles „halt doch inne, brauchst nicht zu überschreiben“, oder „wenn Du weitstellst – wie sieht die Sache dann aus?“ in der Selbstkommunikation oder im Gespräch mit anderen, wie wäre das? Ein „...so ist es...“ - mit einer Stimmführung, die Raum lässt, die unaufgeregt und nicht altklug klingt, sondern wach und akzeptierend - ein solches „...so ist es...“ zur rechten Zeit kann vielleicht Wunder wirken?

Wünsche für die Zukunft

Ich wünsche mir, dass es beide Bücher - das Grundlagen- und das Praxisbuch - bald auf Englisch geben wird. Ich würde dann Kontakt aufnehmen zu Prof. Dr. Brené Brown, promovierte Sozialarbeiterin und - wie ich finde eine große - Scham und Vulnerabilitätsforscherin, die mit der grounded theory forscht und scharfe Analysen zu wirkmächtigen blinden Flecken unserer Zeit bietet²⁵. Ihre Lösungsvorschläge verbleiben aber oft im Duktus amerikanischer Selbsthilfeliteratur. Da hätten wir mit der Introvision etwas anzubieten!

Die Zusammenarbeit mit dem Schulz-von-Thun-Institut ist ja schon dabei, in Erfüllung zu gehen!

Herzlichen Dank und gutes Gelingen für die Jubiläumstagung!

Renate Kosuch

²⁵ Z.B. Brown, B. (2013). *Verletzlichkeit macht stark*. München: Kailash.