

Bewusst handeln statt Autopilot

„Autopilotmodus“, - was ist damit gemeint?

Es ist eine wunderbare Fähigkeit der menschlichen Psyche, Handlungsabläufe und Erfahrungszusammenhänge zu *Schemata* zusammenzufassen, die sich dann ohne unser bewusstes Zutun *automatisch abspulen*. Es hilft uns, uns in der äußeren Welt nicht nur zu orientieren, sondern in gefährlichen Situationen *schnell reagieren* zu können oder auch bestimmte *Fertigkeiten zu entwickeln*.

Beispiele: Wir alle können uns wohl noch an die Zeit erinnern, als wir das *Autofahren* gelernt haben, das zu Beginn unsere ganze Konzentration erforderte, mit zunehmender Übung dann aber immer automatischer „ganz von alleine“ ablief, so dass wir uns auch gleichzeitig einem Gespräch zuwenden oder in schwierigen Verkehrssituationen sicher reagieren konnten. Bewegungsabläufe im *Sport, handwerkliche Fertigkeiten*, ein *Musikinstrument* spielen oder eine *Tastatur* bedienen sind eindruckliche weitere Beispiele erstaunlicher und hilfreicher Automatismen.

Diese Fähigkeit hat aber *Schattenseiten* und kann besonders da problematisch sein, wo sie auch *Denk- und Verhaltensmuster* prägt. Zunächst ist es ein Zustand von Geistesabwesenheit: der Körper tut eine Sache und der Geist ist gleichzeitig mit etwas anderem beschäftigt. Wir sind dann im „Autopilotmodus“ wie ein Flugzeug, dessen Route im Programm eingegeben ist, so dass der Pilot nicht mehr steuern sondern die Abläufe nur überwachen muss und sich auch anderen Dingen zuwenden kann.

Beispiele: wir sind mit dem *Auto* eine bekannte Strecke unterwegs und hatten eigentlich vor, noch einen Abstecker zu machen, um eine Besorgung zu erledigen, aber verpassen die Abzweigung, sind auf der altbekannten Route einfach weitergefahren. Oder beim *Lesen*, wir lesen die Worte, sind aber in Gedanken irgendwo anders und haben den Inhalt am Ende der Seite gar nicht erfasst. Beim *Essen* sowieso, wir unterhalten uns dabei oder hören Radio, oder bei anderen *Routinetätigkeiten*, während derer wir uns innerlich mit anderen Dingen beschäftigen. In *Gesprächen* können wir es bemerken, wenn wir innerlich schon ein Argument formulieren oder den Impuls haben, eine eigene Geschichte dazu loswerden zu wollen, statt wirklich bei dem zu sein, was wir vom Gegenüber hören. Manchmal wissen wir vielleicht, womit wir da innerlich beschäftigt sind, vielleicht wissen wir es aber auch nicht. Meist ist dabei keine Absicht mit im Spiel, sich mit diesen Themen beschäftigen zu wollen, sondern es „passiert“ einfach. Der Geist ist passiv und lässt es zu, dass wir uns in diesen Themen und Impulsen „verlieren“. Das *erscheint* zunächst *harmlos*, kann aber weitreichende negative Folgen haben. Nicht nur, dass wir dabei eine Menge „verpassen“, was uns das Leben reicher und tiefer erleben ließe, (wie bei der Rosine !), sondern aufgrund früherer schmerzlicher Erfahrungen und je nach Neigung unserer Denk- und Reaktionsmuster können sich dadurch *Probleme* erst richtig *verfestigen*.

Beispiele: Die Neigung zu *überkritischem, defizitorientiertem Denken*, die Neigung, sich *Sorgen* um die Zukunft zu machen, sich übermäßig mit *alten Kränkungen* zu beschäftigen oder inneren *Antreibern* ungehindert das Feld zu überlassen, hat gravierende Auswirkungen nicht nur auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, die Weltsicht und unser Menschenbild.

Im Autopilotmodus ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, Bestandteile negativen oder verzerrten Denkens wahrzunehmen. Existieren diese ungehindert weiter, verdichten sie sich unter Umständen zu Mustern, die wiederum zu stärkere Gefühlen von Ohnmacht, Traurigkeit, Aversion oder Selbstgerechtigkeit führen können. Wenn diese Zustände dann an der Oberfläche auftauchen, sind sie meist schon zu ausgeprägt und verfestigt, als dass man sich noch mühelos mit ihnen befassen könnte.

Was kann uns also helfen, mit dieser Neigung, automatisiert Gewohnheiten sich abspulen zu lassen, geschickt und mühelos umzugehen, damit seine Folgen sich nicht zu ernsthaften Problemen auswachsen ?

Zunächst braucht es die *Energie* unseres *wohlwollenden Interesses* an diesen inneren Vorgängen. Wir brauchen also so etwas wie einen *inneren „Ort“*, *der in das Geschehen nicht involviert ist*, von dem aus es einerseits gespürt, aber auch in seiner Gesamtheit betrachtet werden kann. Manche nennen das den „inneren Zeugen“, aber es ist keine Person, es ist einfach *das Wissen selbst*, das uns allen in jeder Situation zur Verfügung steht, das wir im Grunde sogar im tiefsten Sinne letztlich und eigentlich *sind*.

Jedesmal, wenn wir also „bemerken“ (= wissen !), dass wir uns in etwas verloren haben, erhalten wir die *Chance, zu wählen* :

- will ich die Situation den Gewohnheiten überlassen
- oder möchte ich mehr über ihre Dynamik lernen ?

(Wenn ich mich zu ersterem wirklich entscheide, ist es zumindest nicht mehr ganz unbewusst und ich bin dann leichter bereit, mich für die Folgen verantwortlich zu fühlen....)

Im zweiten Fall können wir kurz „*innehalten*“ und uns dem Geschehen *zuwenden*:

- wir können dabei vielleicht den *Atem* zu Hilfe nehmen um diesem „inneren Ort“ ein wenig *mehr Raum* zu geben.

- Aufmerksamkeit auf *Körperempfindungen* kann uns helfen, die Situation unmittelbarer zu erleben und uns möglicherweise sogar in die damit verbundene Anspannung hinein zu *entspannen*. So ist die gefühlte Situation leichter *von den Geschichten*, dem mentalen Geschehen, das meist als Reaktion darauf als Interpretations- und Bewertungsmuster folgt, leichter zu *unterscheiden*. Somit können wir (zunächst auf der Köperebene) wahrnehmen, was geschieht, noch während es geschieht , statt impulsiv nur darauf zu reagieren.

- Genauso können wir unser wohlwollendes Interesse nun auch auf die meist unbemerkt ablaufenden *Gedanken- und Bewertungsprozesse* richten, auch deren *Wirkung im Körper spüren* und ihnen Raum geben, ohne uns damit zu identifizieren. Wir können uns für ihre *emotionale „Ladung“* interessieren, die Stimmung, die sie mit sich bringen und auch hier wählen: will ich das weiter verstärken ? Ist das wirklich wahr und hilfreich ? (auch hier kann uns der Atem helfen, die Emotionen zu beruhigen)

- Auf diese Weise erhalten wir *mehr Information* und eine präzisere Wahrnehmung innerer und äußerer Faktoren der Situation, so dass die Wahrscheinlichkeit von Fehlinterpretationen sinken kann.
- Wir sind dadurch *weniger verstrickt* in die Situation und es entsteht ein *Raum*, in dem sich *alternative Handlungsmöglichkeiten* eröffnen können. Die Situation und die Probleme können so mit mehr Abstand und in einem größeren Kontext betrachtet und kreativer gelöst werden.

Die *formale Praxis* ist die *Voraussetzung*, dass zwischen Auslöser und reflexartig ablaufenden Reaktionen dieser Raum entstehen kann, der uns ermöglicht, zu wissen, was gerade abläuft. Wenn in der formalen Praxis die Achtsamkeit geschult ist, kommt sie *auch im alltäglichen Geschehen* eher zur Wirkung.

Achtsamkeit führt zu einem Handeln, das in der Regel *angemessener, intelligenter* und vor allem *freundlicher* ist, als unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl