

Ina Hullmann

Psychologie der Leichtigkeit

In 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive
und Bewusstsein erweitern



Wissen & Leben
Schattauer

Ina Hullmann

Psychologie der Leichtigkeit

herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr.med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags in Stuttgart, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Thure von Uexküll und medizinischen Fachkollegen die Akademie für Integrierte Medizin, deren Vorstand er seitdem angehört. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen müsse und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für sein Lebenswerk, seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit im Sinne des Stiftungsgedankens«, wurde Bertram 2018 der renommierte Wissenschaftspreis der Margrit Egnér-Stiftung verliehen, deren Ziel es ist, zu einer humaneren Welt beizutragen, in welcher der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht.

Ina Hullmann

Psychologie der Leichtigkeit

In 5 Schritten Wahrnehmungs-
perspektive und Bewusstsein
erweitern

Ina Hullmann

Psychologin FSP

Praxis für Coaching

www.inahullmann.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © Adobe Stock/juliasudnitskaya

Lektorat: Maren Klingelhöfer, Heidelberg

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-40038-0

E-Book: ISBN 978-3-608-12068-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20485-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Leichtigkeit bedeutet ...

*Freiheit, Lebensfreude, Wohlwollen, Dankbarkeit,
und sich weitende Perspektiven im Denken.*

*Aufgrund unserer Wahrnehmung durch mentale
Scheuklappen
erkennen wir nur einen kleinen Ausschnitt der Realität,
was alltägliches Problemdenken erzeugt
und Erkenntnisse auf neuen Ebenen verhindert.*

*Wenn wir alte Glaubenssätze, Mentalblockaden
oder indoktrinierte »Denkstopper« hinterfragen,
können wir die Grenzen unseres Denkens weiten,
einen größeren Ausschnitt der Wirklichkeit und
eine realistischere Sichtweise der Welt erfahren.*

*Erlauben Sie sich, frei, keck und kritisch
vermeintliche Grenzen zu überdenken!
Statt auf der Insel der Problemsicht zu erstarren,
tauchen Sie ein in freie, verspielte Leichtigkeit
und baden Sie im Ozean der Möglichkeiten!*

Geleitwort

Stellen Sie sich vor, wir würden Ordnung in Gemälde wie van Goghs Nachtcafé oder Sinfonien wie Beethovens 5. bringen, sie sozusagen gründlich aufräumen. Wir könnten dann alle Pinselstriche von dick zu dünn und nach Farbtönen von links nach rechts oder von oben nach unten aufreihen, ebenso die krummen von den einigermaßen geraden trennen, die Helligkeiten ordnen und die Gegenstände und Lebewesen vielleicht nach Größe oder Wichtigkeit sortieren. Bei Sinfonien könnten wir die Instrumente separieren und in eine bestimmte Reihenfolge bringen, vielleicht zuerst Blech, dann Holz, die gezupften vor den gestrichenen, aber auch die Töne in Gruppen sammeln und die Lautstärken in Stufen aufsteigend oder abfallend ertönen lassen. Mit dem Effekt: Faszination und Ausstrahlung dieser Kunstwerke sinken auf null und darunter, ihre Attraktion wendet sich ins Gegenteil. Bei Kunstwerken führt der Entzug von Wirkung zum Totalschaden, im Coaching kann diese Form der »Dehypnose« chronische Problemtrancen entschärfen.

Nicht nur unsere Klientinnen und Klienten, wir alle kennen den mächtigen Sog ängstlicher und entwertender Gedankenspiralen, bohrender Selbstzweifel und zermürbender Teufelskreise, hartnäckiger Blockaden in re-traumatisierenden Erinnerungen oder pessimistischer Befürchtungen auf der emotionalen Wiederholspur, die uns immer wieder in ihren Bann ziehen können. Diesen übermächtigen Gedanken und Gefühlszuständen können wir so den Stecker ziehen und ihrer destruktiven Wirkung berauben: gründlich aufräumen, ordnen und ab in die mentale Kommode von Kapitel 2! Aber nicht um sie zu bagatellisieren

oder gar vergessen zu wollen, sondern um ein unheilvolles chaotisches Zusammenspiel zu beenden; denn erst dann kann jedes Problem und jede Ressource in der eigenen Qualität, Schwere und Leichtigkeit wohlwollend gewürdigt werden.

Ina führt ihre LeserInnen mit Leichtigkeit durch die grundlegenden Prozesse eines wirkungsvollen hypnosystemischen Coachings. Sie beschreibt die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins, den Zusammenhang von wohlwollender Haltung und Selbstwirksamkeit so nachvollziehbar, dass diese Erkenntnisse auch erfahr- und lernbar werden. Dafür war es hilfreich und sinnvoll, einige Male den Tellerrand der klassischen Psychologie zu verlassen und in die Welten der Philosophie, Neurobiologie und Quantenphysik einzutauchen um alte Mindsets zu hinterfragen, einengende Glaubenssätze zu lockern und um den »Ozean an Möglichkeiten« erahnen zu können. Aber auch um zu erkennen, dass wir im hypnosystemischen Ansatz das materielle »Ursache-Wirkung«-Denken bereits ebenso überwinden können wie die Quantenphysik die Gesetze der Schwerkraft und der Mechanik. Wie Photonen rückwirkend zwei unterschiedliche Wege gleichzeitig zurückgelegt haben können und dann als Welle erscheinen, können sich Menschen mit chronischen Beeinträchtigungen oder Schmerzen das Bewusstsein erarbeiten sich belastet und gleichzeitig selbstwirksam zu fühlen. Schwierigste Vergangenheiten können so als entbehreungsreicher Überlebenskampf und gleichzeitig als Bereicherung und Förderung der eigenen Entwicklung integriert werden. Die »Psychologie der Leichtigkeit« kann auf diesem langen, vielleicht nie endenden Entwicklungsweg gleichsam Motivation und Belohnung, Ruhe und Veränderung sein.

Kann ich so ein besserer Coach oder zufriedener Mensch werden?

Viel – *leicht!*

Dr. Peter Hain im Juli 2020

Psychotherapeut, Ausbilder, Gründungsmitglied und Past
Präsident der Gesellschaft für klinische Hypnose und
Hypnotherapie Schweiz, GHYPS, Leiter der hypnosyste-
mischen Fort- und Weiterbildungen am IEF Zürich

Vorwort

Als ich dem Schattauer Verlag im Februar 2018 dieses Buchprojekt vorstellte, hatte ich noch keinen blassen Schimmer, wieweit mich meine Recherchen führen würden. Ich habe eine wahre Abenteuerreise angetreten: von der Psychologie und Neuroforschung über die Quantenphysik bis hin zu antiken und modernen Bewusstseinsmodellen. Ich selbst wurde streng wissenschaftsgläubig erzogen, allerdings musste ich auf meiner geistigen Reise gezwungenermaßen mein Weltbild erweitern und stehe nun an dem Punkt, wo sich der Bogen wieder schließt und aus der neu gewonnenen Perspektive alles viel verständlicher und sogar logischer wird. Gerne möchte ich Sie nun zu diesem spannenden Abenteuer einladen und Sie mithilfe dieses Buchs auf der Grundlage wissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse in die Leichtigkeit des Seins führen.

Dieses Buch enthält fünf Kapitel, die jeweils in vier Unterkapitel unterteilt und somit sehr systematisch aufgebaut sind. Von Kapitel 1 bis 5 besteigen Sie quasi einen mentalen Lift, der Sie Stufe für Stufe zu einer erweiterten Sichtweise und einem größeren Verständnis der Zusammenhänge bringt. Die meisten Lifte bewegen sich gleichmäßig und in angenehmem Tempo von einem Stockwerk zum nächsten, was durchaus sinnvoll ist. Wenn ein Lift zu schnell oder sprunghaft nach oben fährt, so bekommen die Passagiere nicht selten unangenehmen Druck auf den Ohren – ein klares Zeichen dafür, dass sie sich nicht an den veränderten Luftdruck anpassen konnten. Auf vergleichbare Weise können LeserInnen mental überfordert sein, wenn sie zu viele Informationen auf einmal aufnehmen. Lesen Sie also

bitte alle Kapitel in der entsprechenden Reihenfolge und führen Sie die Übungen durch, da diese Ihre Erkenntnisse konsolidieren werden.

Kapitel 1 wird Sie mit der Magie der Leichtigkeit und den entsprechenden Wirkungen auf Körper und Psyche bekannt machen. Kapitel 2 leitet Sie an, sich innerlich zu ordnen, so dass Sie in einen Zustand der Ruhe gelangen, sich emotional stabilisieren und schließlich Ihr psychisches Immunsystem auf Vordermann bringen. Die Selbstanalyse Ihres Glaubenssystems ist Schwerpunkt von Kapitel 3, in dem auch wesentliche Erkenntnisse der Naturwissenschaften und verschiedene Weltbilder thematisiert werden, die entweder in die Leichtigkeit des Seins führen oder eben genau dies verhindern. In Kapitel 4 erfahren Sie alles Wissenswerte über verschiedene Bewusstseinszustände sowie über Meditation und Kontemplation. In Kapitel 5 können Sie schließlich Ihre persönlichen Leichtigkeitstankstellen finden und sich auf Basis der vorangegangenen Übungen und Erkenntnisse ein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen, das Sie Schritt für Schritt und Tag für Tag zu mehr Leichtigkeit bringen wird.

Viel Spaß auf Ihrer persönlichen Reise zu mehr Leichtigkeit wünscht Ihnen

Ihre Ina Hullmann

Inhalt

1	Die Magie der Leichtigkeit	1
1.1	Mit Leichtigkeit große Sprünge machen	1
1.2	Die Wirkung heiterer Leichtigkeit	8
1.3	Perspektiven mit Leichtigkeit erweitern	22
1.4	Wissenschaft sorgt für mehr Leichtigkeit	35
2	Ordnung schafft Balance	51
2.1	Ordnung stabilisiert die Stimmung	51
2.2	Aufräumen mit der mentalen Kommode	61
2.3	Mentale Hamsterräder stoppen	72
2.4	Das psychische Immunsystem stärken	81
3	Das Mindset transformieren	93
3.1	Das persönliche Weltbild reflektieren	93
3.2	Wie Absicht Realität erschaffen kann	122
3.3	Falsche Glaubenssätze überprüfen	141
3.4	Das Unterbewusstsein deconditionieren	155
4	Bewusstsein, Selbst und Sinn	176
4.1	Bewusstsein, Gehirn und Realität	176
4.2	Im Ruhemodus das wahre Selbst finden	212
4.3	Das Unterbewusstsein lenken lernen	237
4.4	Schweres mit Leichtigkeit meistern	259
5	Trainingsprogramm für Leichtigkeit	280
5.1	Leichtigkeitstankstellen aktivieren	280
5.2	Leichtigkeitstagebuch (Letabu) führen	296

5.3 Ein wirksames Einschlafritual gestalten	299
5.4 Ein persönliches Trainingsprogramm entwickeln	304
Literaturverzeichnis	313

1 Die Magie der Leichtigkeit

Jede hinreichend fortschrittliche Technologie ist von Magie nicht zu unterscheiden.

Der einzige Weg, die Grenzen des Möglichen zu finden, ist, ein klein wenig über diese hinaus in das Unmögliche vorzustoßen.

(Arthur C. Clarke, Physiker und Autor)

1.1 Mit Leichtigkeit große Sprünge machen

Schweres mit Leichtigkeit meistern

»Stell dir vor, du wärest leicht wie eine Feder. So leicht, dass du sogar Mühe hast, wieder auf den Boden runterzukommen.« Mit diesen und ähnlichen Vorstellungsbildern werden beim Ballett Tänzer auf die körperlichen und mentalen Höchstleistungen, auf ihre diversen Pirouetten und Sprünge vorbereitet. Das geistige Hineinversetzen in einen Zustand schwerer Leichtigkeit hilft – zunächst mental – für einen kurzen Moment, die Schwerkraft zu überwinden. Man könnte durchaus sagen, es ist ein Erfolgskonzept von Tänzern schlechthin. Selbstverständlich weiß jeder, der sich mit Tanzen oder Leistungssport allgemein auskennt, dass hinter dieser Leichtigkeit auch eine gute Portion Training und Know-how steckt. Und dies gilt auch für die Leichtigkeit, mit der wir unserem Alltag begegnen.

Leichtigkeit und Humor bleiben leider oft in unserem Leben auf der Strecke. In Krisenzeiten oder wenn wir besonderen emotionalen Belastungen ausgesetzt sind, klingt es zunächst wie Hohn, wenn jemand von der Leichtigkeit des Lebens spricht. Wie kann man insbesondere schwere

Phasen im Leben mit mehr Leichtigkeit meistern? Warum kommen manche Menschen wie ein »Stehaufmännchen« nach Krisen schnell wieder auf die Beine und blicken lächelnd in die Zukunft? Was können wir von ihnen lernen?

Mit dieser Leichtigkeit als besondere Einstellung dem Leben und seinen Lektionen gegenüber beschäftige ich mich nun bereits seit einigen Jahrzehnten. Als Jugendliche wurde mir im Rahmen meiner klassischen Ballettausbildung bewusst, dass diese Fähigkeit, an alles mit Leichtigkeit heranzugehen, einerseits durch die entsprechende innere Einstellung und andererseits durch regelmäßiges Training zustande kommt. Nach meinem Studium übertrug ich schließlich diese Erkenntnisse auf meine Arbeit als Psychologin und Coach. Mich beschäftigte die zentrale Frage, wie man im psychotherapeutischen Kontext mit größtmöglicher Leichtigkeit schwere Themen, mit denen die Klienten in die Praxis kommen, lösen helfen könnte. Leichtigkeit als Grundhaltung (Abb.1-1), als erweiterte Perspektive sowie gleichzeitig als große Ressource zu aktivieren, war damals allerdings noch eine völlig neuartige, aus Sicht mancher Kollegen sogar recht exotische Herangehensweise in der bis dato kopflastig ausgerichteten Psychotherapiewelt.

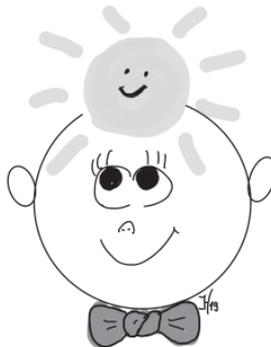


Abb. 1-1 Leichtigkeit

Eine peinliche Notfallintervention als Stimmungsaufheller

Als angestellte Psychologin und Berufseinsteigerin im Alter von gerade erst 24 Jahren bekam ich in meiner ersten Klinikanstellung eine Patientin zugeteilt, die mir von den anderen Psychologen meines Teams als »extrem schwierig und therapieresistent« angekündigt wurde. Die schick gestylte 35-Jährige kam zum vereinbarten Termin in mein Praxiszimmer, sie setzte sich, musterte mich von oben bis unten und platzte dann heraus: »Sie sind ja selber noch ein Kind, was soll das hier bei Ihnen bringen?« Ich bemühte mich verkrampft, so erwachsen und vernünftig wie möglich zu wirken. Die Frau schimpfte weiter, über das Personal der Klinik, die anderen Psychologen, das Essen und sogar über sich selbst. Alles sei eine einzige Katastrophe und die Hoffnung auf Besserung oder ein glückliches Leben habe sie bereits vor langer Zeit aufgegeben.

Plötzlich und völlig unvermittelt brach meine Klientin in Tränen aus. Dummerweise hatte ich keine Taschentücher zur Hand und sah mich verzweifelt nach etwas um, was ich ihr schnell zum Trocknen der Tränen und des aquarellartig verlaufenden Make-ups reichen konnte. Da bemerkte ich die Toilettenpapierrolle, die die Putzfrau wohl aus Versehen in meinem Bücherregal stehenlassen hatte. Reflexartig griff ich nach ihr und stellte sie ohne Worte zwischen uns auf den Tisch. Meine Patientin stockte, schaute fast entsetzt auf den unliebsamen Toilettenartikel und polterte dann heraus: »Finden Sie etwa, dass ich Ihnen Scheiße erzähle?« (Originalton der Klientin). Peinlich berührt ob dieser vermuteten Geschmacklosigkeit starrte ich meine Klientin wohl recht fassungslos an. Dann prusteten wir beide plötzlich los und mussten schallend lachen. Erst Minuten später konnten wir uns wieder einigermaßen unter Kontrolle bringen, jedoch von einem ernstern Therapiegespräch konnte nun nicht mehr die Rede sein. Die Klientin schilderte mir ihre Leidensgeschichte, aber jeder längere Blickwechsel provozierte wieder ein Lachen, und so verging die Sitzung im Nu.

Meine Patientin verließ kichernd mein Büro und wischte sich gerade mit einem langen Klopapierfetzen die letzte Lachträne aus

den Augen, als ausgerechnet meine Chefin den Gang entlangkam. Sie stutze, sah der Klientin hinterher und fragte mich: »So ein Stimmungswandel – wie hast du das denn hinbekommen?« Ich konnte ein schelmisches Grinsen nicht unterdrücken und antwortete: »Mit Klopapier.«

Eine neue Arbeitshaltung im hypnosystemischen Coaching

Dieser Fall ist nun bereits über 25 Jahre her, war aber ein wichtiger Schlüsselmoment für mein Verständnis der Wirksamkeit von Leichtigkeit in Problemlöse- und Kommunikationsprozessen. Und diese Leichtigkeit, die damals, rein durch Zufall entstanden, in der schwierigen Situation hochwirksam zur positiven Wendung führte, wird heute sogar systematisch zur Wirksamkeitssteigerung eingesetzt. So ist Leichtigkeit ein entscheidendes Element in einem der modernen ressourcenorientierten Coaching-Ansätze – dem Hypnosystemischen Coaching –, der mittlerweile als CAS-Studiengang (Certificate of Advanced Studies) am renommierten IEF-Institut für Systemische Studien in Zürich anerkannt wird. In der Weiterbildung »Hypnosystemisches Coaching« werden zum einen die hochwirksamen Techniken der systemischen Hypnotherapie vermittelt. Neben dem ganzen Technikinstrumentarium wird aber auch auf diese ganz besondere Arbeitshaltung und Einstellung gesetzt. Jeder noch so komplexen Intervention liegt die Grundhaltung von Wertschätzung, Ressourcenaktivierung und heiterer Leichtigkeit zugrunde. Die Coaches lernen diese innere Haltung nicht nur in den Sitzungen, sondern auch in ihrem Lebensalltag zu kultivieren – auch als wichtigen Teil der Persönlichkeitsentwicklung und eigenen Psychohygiene.

Verbunden mit dem Ozean der Möglichkeiten

Leichtigkeit ist eine völlig natürliche, angeborene und auch wiedererlernbare Eigenschaft, die in erster Linie die Mühe-losigkeit, Ungezwungenheit und Unbekümmertheit eines Zustandes oder einer Tätigkeit hervorhebt. Bildlich gesprochen ist diese mentale Grundhaltung eine erweiterte Perspektive, wie auf einen Ozean, der die kleinen Inseln umspült, auf der sich die typischen Alltagsprobleme inszenieren (Abb. 1-2). Von dieser erweiterten mentalen Perspektive aus geschieht die Lösung von Problemen nahezu fließend, denn wir erweitern unsere Sichtweise von der begrenzten Wahrnehmung einer kleinen Probleminsel und entdecken so Möglichkeiten, Ressourcen und Lösungen auf ganz neuen Ebenen. So schrieb eine ehemalige Seminar-Teilnehmerin, studierte Theologin und Pfarrerin:

Liebe Ina, ich bin sehr inspiriert und bereichert aus Deinem Seminar nach Hause gekommen. Du hast unglaublich viele starke Inputs in dieser so kurzen Zeit hineingegeben und durch Deine erfrischende, humorvolle Persönlichkeit und Authentizität das Lernen und Zuhören unglaublich leicht gemacht. Vor allem aber berührte mich eines: Dass Du »den Ozean um die Inseln« nie aus dem Blick verlierst und Deine eigene Leichtigkeit so transparent und überzeugend durch die Inhalte leuchten lässt. Danke dafür!

Wohlwollender und gelassener Umgang mit sich und anderen

Es geht bei der Leichtigkeit vor allem auch um einen wohlwollenden und gelassenen Umgang mit sich selbst und anderen. Die angestrebte Grundhaltung entspricht den im Buddhismus gängigen vier positiven mentalen Eigenschaften

ten, die man durch Training kultivieren kann: Wohlwollen, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Leichtigkeit ist somit eine emotionale Qualität, basierend auf einer verinnerlichten Einstellung, aus der heraus wir unsere Möglichkeiten wahrnehmen und entfalten können – ein unglaublich ressourcenreicher Zustand. Diese besondere emotionale Grundhaltung führt fast automatisch zu Perspektivenerweiterungen und ist ein tragendes Element für alle Veränderungsprozesse. Dabei streben wir immer ein emotionales Klima von humorvoller und mitfühlender Leichtigkeit an, so dass Ressourcen spielerisch aktiviert und Lösungen aus dem unendlichen Ozean der Möglichkeiten geschöpft werden können. Gleichzeitig wird es durch diese Grundhaltung einfacher, Schweres zuzulassen, und Themen, die uns vielleicht emotional belasten, erträglicher zu machen. Mit humorvoller Leichtigkeit bekommen wir außerdem die nötige Distanz, Probleme aus einer übergeordneten Perspektive anzuschauen.

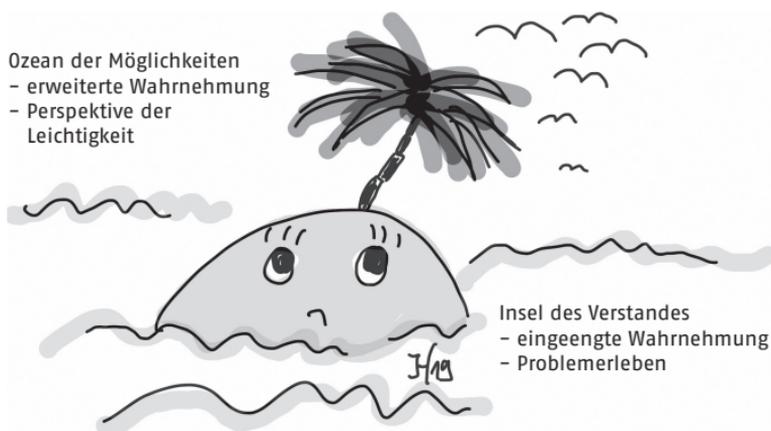


Abb. 1-2 Ozean der Möglichkeiten

Der nächste Fall hätte ohne meine innere Ausrichtung auf einen mentalen Zustand von wertschätzender Leichtigkeit auch ganz anders verlaufen können.

»Bist du nun die Klapsen-Frau oder nicht?«

Wahrscheinlich hätte ich die junge Dame, die mich damals während meiner Anstellung in einer Rehaklinik aufsuchte, beleidigt abgelehnt, wenn ich ihre etwas unpassende Begrüßung zu ernst genommen hätte. »Bist du die Klapsen-Frau?« hallte es mir damals schnippisch durch den langen Gang von der Anmeldung bis zu meinem Praxiszimmer laut entgegen. Die junge Frau stapfte mit bockigem Gesichtsausdruck und entsprechend abweisender Miene auf mich zu und machte aus ihrer »Begeisterung« für die Überweisung zu einer Psychologin kein Geheimnis. Fast angriffslustig musterte sie mich beim Näherkommen und gab nochmals bestimmt von sich: »Und, bist du jetzt die Klapsen-Frau oder nicht?« Ich überlegte einen Sekundenbruchteil, ob ich mir diesen Fall wirklich antun sollte, musste dann aber spontan lachen und antwortete der schwarz gekleideten Frau mit dem Totenkopftattoo am Hals: »Jo, das bin ich. »Ne Tasse Tee gefällig?« Überrascht folgte sie mir in mein Büro und nahm Platz. Ich stellte ihr einen frischgebrühten Tee auf den Tisch und fragte beiläufig: »Na, wohl schlechte Erfahrungen mit Psychos gemacht?« Daraufhin murmelte sie genervt: »Und wie, ich war schon bei drei Psychotanten, die mich alle wieder rausgeschmissen haben. Die können mich mal alle.« Und nach einer Pause fügte sie traurig hinzu: »Mir kann eh keiner mehr helfen.« Nun stand der Frau die Verzweiflung ins Gesicht geschrieben.

Mit humorvoller Leichtigkeit konnte ich gleich in der ersten Gesprächsphase einen wertschätzenden Kontakt aufbauen. Dies war eine gute Basis dafür, dass sich die Klientin im Laufe des Gesprächs öffnete, da sie sich respektiert und verstanden fühlte. Ich konzentrierte mich im Wesentlichen darauf, mit viel Verständnis und Humor auf die junge Frau einzugehen. Dies ermöglichte eine Kommunikation auf Augenhöhe. Und natürlich setzte ich die ge-

nialen Techniken der systemischen Hypnotherapie ein, so dass meine Klientin aus ihrer langjährigen Problemsicht in eine wertschätzende Lösungssichtweise wechseln konnte.

Etwas später vertraute die junge Frau mir schließlich die jahrelang erlittenen demütigenden Missbrauchserfahrungen an, die sie in ihrer Kindheit hatte erleben müssen. Im weiteren Verlauf der Therapie schaffte sie es, sich in ihrem Leben wieder auf gesunde, sinnstiftende Ziele auszurichten. Und sie entschuldigte sich sogar für ihren missratenen Auftritt bei der Erstkonsultation, den ich ihr natürlich mit Humor und Leichtigkeit längst verziehen hatte.

1.2 Die Wirkung heiterer Leichtigkeit

Von Psychiatern und eierlegenden Klienten

Kommt eine Frau zum Psychiater und sagt: »Herr Doktor, meine Tochter denkt, sie sei ein Huhn.« Der Psychiater fragt: »Seit wann haben Sie dieses Problem denn bemerkt?« Die Frau: »Seit etwa 2 Jahren.« Psychiater entsetzt: »Und da kommen Sie erst jetzt?« Die Frau: »Wissen Sie, wir brauchten die Eier.«

Während Sie sich bei diesem Witz kognitiv vielleicht noch fragen, wer hier eigentlich wirklich verrückt ist – die Tochter oder die Frau selbst –, hat die Pointe bereits Ihre Großhirnrinde in den Humormodus geschaltet. Übrigens ist dies einer meiner Lieblingswitze, um die Mehrschichtigkeit von Kommunikationsprozessen und eine gedankliche Perspektivenerweiterung aufzuzeigen. Denn zunächst beginnt die Erzählung auf der einfachen Problemebene: Eine Mutter mit einer scheinbar psychisch kranken Tochter kommt zum Psychiater. Bis hierher läuft noch alles normal und entsprechend unserer Erwartungshaltung. Dann plötzlich die unerwartete Wendung: Nicht die Tochter, sondern anscheinend die Mutter selbst leidet an massiven

Wahnvorstellungen, bildet sich zumindest ein, dass ein eierlegendes Huhn ihre Tochter sei. Diese unerwartete Wendung in Form eines plötzlich erzwungenen Perspektivenwechsels löst also eine entsprechende emotionale Reaktion und Lachen, zumindest ein Schmunzeln, aus.

Derartige humoristische Pointen und deren perspektivenerweiternde Wirkung können für mentale Veränderungsprozesse genutzt werden. So schreibt mein früherer Ausbilder der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose, Bernhard Trenkle, in seinem *Ha-Handbuch der Psychotherapie*, dass die Nutzung humoristischer Geschichten und Metaphern für Veränderungsprozesse ein wesentliches Kennzeichen aller menschlichen Kulturen sei (Trenkle 1994).

Mit Humor das Denken zum Schweigen bringen

Besonders in Momenten, in denen das Leben mit all seinen Herausforderungen nur schleppend und mühsam vorangeht, man auf der Stelle tritt und sich ausgelaugt und schwer fühlt, kann man mit humorvoller Leichtigkeit eine mentale Perspektivenerweiterung erzeugen. Der Physiker und Autor Fritjof Capra schreibt zum Thema Humor:

In dem Sekundenbruchteil, in dem wir einen Witz verstehen, erfahren wir einen Augenblick der »Erleuchtung«. Es ist bekannt, dass dieser Augenblick spontan kommen muss, dass man ihn nicht durch Erklären des Witzes, d. h. durch intellektuelle Analyse, hervorbringen kann. Nur wenn wir die Pointe des Witzes intuitiv und unvermittelt erfassen, erfahren wir das befreiende Wissen, das der Witz hervorbringen soll (Capra 2012).

Das Grundziel des Humors sei dabei, den denkenden Verstand zum Schweigen zu bringen und vom rationalen auf das intuitive Bewusstsein umzuschalten. Von einem erstarrten Problemerkennen kommen wir so blitzschnell wieder in eine ressourcen- und lösungsorientierte Wahrnehmung. Dabei ist es vor allem wichtig, sprichwörtlich den Kopf frei zu bekommen, typische negative Gedankenhamsteräder zu stoppen und gleichzeitig wieder ganz im Moment anzukommen.

Auch der berühmte Psychiater und Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, stellte den großen Nutzen des Humors in den Vordergrund, um einen zielgerichteten Einstellungswandel bei seinen Patienten anzubahnen. Aus der Perspektive der modernen Positiven Psychologie steht der Humor von den vielen Stärken des Menschen an einer der obersten Stellen und ist ein bedeutender Faktor für die allgemeine Lebenszufriedenheit (Peterson & Seligmann 2004).

Die Einstellung zum Leben ist für Leichtigkeit entscheidend

Das *Lexikon der Psychologie* (Dorsch 2014) definiert die innere »Einstellung« des Menschen zum einen als die Art der inneren Ausrichtung und des selektiven Vorgehens, z.B. bei der Lösung einer Aufgabe oder eines Problems. Einstellung ist zum anderen aber auch die seelische Haltung gegenüber einer Person, einer Idee, Sache oder eines Ereignisses, verbunden mit einer persönlichen Wertung oder Erwartung. Nach dem amerikanischen Psychologen Gordon Allport, Professor für Sozialpsychologie an der Harvard University, ist die Einstellung »ein seelischer und nervlicher Bereitschaftszustand, der durch die Erfahrung organisiert, einen richtenden oder dynamischen Einfluss

auf die Reaktionen des Individuums auf alle Objekte und Situationen ausübt, mit denen es verbunden ist« (Dorsch 2014). Bestimmte Einstellungen erzeugen über unser verinnerlichtes Bewertungssystem die entsprechenden Emotionen und Stimmungen. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, dass unser westlich geprägtes Mindset (Denkweise, Glaubenssätze) auch viele negativen Stimmungen und Emotionen erzeugt, wie beispielsweise Neid, Angst, Wut, Ohnmacht oder allgemein ein Gefühl der Schwere.

Diese geistige Schwere kann sich auflösen, wenn man das eigene Mindset einer Überprüfung unterzieht und diejenigen Einstellungen, die einen gedanklich in emotionale Sackgassen führen, verändert. So gelingt es schließlich langfristig, den Zustand der Leichtigkeit im Alltag zu kultivieren, zu verinnerlichen und ihn jederzeit abrufbar zu machen (dazu mehr in Kapitel 3).

In meiner Praxis erlebe ich täglich, dass Menschen durch heftige Konflikte, Gedankenkreisen oder Herausforderungen des Alltags aus dem inneren Gleichgewicht geraten, manche rutschen sogar in eine handfeste Lebenskrise. Verständlicherweise ist man in einer solchen Phase verunsichert, ob man sein jeweiliges Problem überhaupt lösen kann und wenn ja, wie eine Lösung genau aussehen könnte. Dabei ist vor allem die innere Einstellung eines Menschen von entscheidender Bedeutung. Klienten beschreiben mir in meiner Praxis ihre Situation meistens als »schwere Belastung« oder »kaum auszuhalten«. In solchen Momenten sehnen sie sich nach Leichtigkeit und den dazugehörigen positiven Begleiterscheinungen. Wenn eine Situation als »schwer« empfunden wird, also ein »schweres Gewicht« hat, dann lässt sie sich aufgrund dieser Einstellung zunächst nicht so leicht bewegen oder verändern. Viele Klienten beschreiben, dass sie sich dann in der Schwere wie ge-

fangen fühlen. Die Schwere drückt sie zu Boden, und sie können aktiv kaum eine Änderung herbeiführen.

Akzeptieren statt krampfhaft erstarrte Gegenwehr

Wenn wir von vornherein bereit sind, mit dem, was ist, umzugehen, anstatt uns pausenlos darüber aufzuregen, dass die Situation nicht unseren Erwartungen und Vorstellungen entspricht, dann entsteht eine natürliche Leichtigkeit. Dies hat viel mit Akzeptanz zu tun, man könnte es sogar als eine gewisse demütige Haltung gegenüber den Schwierigkeiten des Lebens bezeichnen. Denn Schicksalsschläge sind keine Seltenheit, und wir werden immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt, mit denen wir lernen müssen, umzugehen. Das Annehmen dessen, was uns widerfährt, ist eine Grundvoraussetzung, um das Problem bewältigen zu können.

Der ständige Widerstand oder innere Kampf gegen das Erlebte, den viele meiner Klienten durchleben, verzehrt einen Großteil ihrer Kraft, viel Lebenszeit und Energie. Außerdem bringt sie dieser Kampf kein Stück weiter. Schicksalsschläge und schwierige Phasen können während eines Menschenlebens immer wieder einmal auftreten, denn wir haben keine absolute Kontrolle über unser Schicksal. Sehr wohl aber können wir lernen, unser Leben sinnvoll zu lenken. Es gibt großartige psychologische Techniken, um sich darin zu coachen, wie man mit widrigen Umständen oder Lebenskrisen selbstwirksam umgehen kann. Wichtig dabei ist auch der Grundsatz, dass das logische Durchdenken eben dieser Probleme zwar fundamental wichtig ist, es dabei aber auf die Dosierung ankommt. Ab einem bestimmten Punkt ist das geistige Wiederkäuen des Problems nicht mehr sinnvoll, da der Verstand an seine Grenzen kommt. Dann kann es passieren, dass wir das Denken, Erwägen

und Beurteilen mit dem wirklichen Leben und Erleben einer Situation verwechseln, erklärt der Theologe und Zenmeister Dr. Alexander Poraj (Poraj 2016).

Optimistische Leichtigkeit macht Spaß

Das vielleicht einfachste Beispiel für verschiedene Wahrnehmungsperspektiven ist die optimistische versus pessimistische Sichtweise. Obwohl das Gleiche passiert oder die gleiche Sache wahrgenommen wird, bewerten Optimisten und Pessimisten es völlig anders. Während der Optimist mit Leichtigkeit das Glas noch halb voll sieht, beschwert sich der Pessimist, dass das Glas bereits halb leer ist. Die Frage ist nicht, welche Sichtweise die »Richtige« ist, sondern eher, welche Sichtweise in der entsprechenden Situation sinnvoller ist. Der Pessimist sieht oftmals nur das Schwere, die Einschränkung, das Störende oder auch die Fehler, was durchaus eine gute Eigenschaft sein kann. In bestimmten Situationen ist es sogar sehr wichtig, alle möglichen Einschränkungen und Fehler akribisch zu analysieren, Dinge auf Schwachstellen zu untersuchen und sich so gegenüber Gefahren abzusichern. Beim Kauf eines Gebrauchtwagens oder beim Durchlesen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist dies ein durchaus sinnvolles Vorgehen. Bezogen auf das Leben generell, auf die tägliche Herangehensweise an Herausforderungen und Krisen ist diese Sichtweise aber nur bedingt von Vorteil. Nach einer ausreichenden Analyse aller Mankos ist es dann viel sinnvoller, wieder in den Optimismusmodus umzuschalten, um dem, was da auch immer kommen mag, mit spielerischer Leichtigkeit entgegenzutreten. Pessimist und Optimist haben in etwa gleich viele Probleme, aber der Optimist hat viel mehr Spaß im Leben (Abb. 1-3).

Eine optimistische Herangehensweise ist trainierbar,

bestätigt die Psychologie-Professorin Sonja Lyubomirsky, die an der Universität von Kalifornien, Riverside, zur Psychologie des Glücklichseins forscht. Sie bewies, dass es sinnvoll und auch möglich ist, sich um inneres Glück und Fröhlichkeit zu bemühen, und die Lebenszufriedenheit in unserer eigenen Hand liegt. Für unser Glücksempfinden sei zu 50 Prozent unsere Grundeinstellung verantwortlich, zu nur 10 Prozent seien es die Lebensumstände und zu erstaunlichen 40 Prozent könnten wir selbst aktiv Einfluss darauf nehmen. Auf Basis empirischer Studien gibt Lyubomirsky Empfehlungen, um das Lebensglück zu steigern, wie etwa die eigene Wertschätzung gegenüber dem Leben zu kultivieren, einen optimistischen Geist zu pflegen und sorgenvolle Grübeleien zu meiden (Lyubomirsky 2018).

Der Optimist irrt sich genauso oft,
wie der Pessimist. Aber er hat viel
mehr Spaß dabei.



Abb. 1-3 Optimismus

Krise oder Chance – die Bewertung macht's

Eine entscheidende Herangehensweise ist es also, die Ereignisse nicht ausschließlich negativ zu bewerten, sondern auch Chancen zur Weiterentwicklung zu erkennen. Prompt bewegt man sich wieder in eine ressourcenorientierte Lösungssicht, die Leichtigkeit erzeugt. Im Chinesischen bedeutet das Schriftzeichen für »Krise« ja bekanntlich auch gleichzeitig »Chance«. Jede Krisensituation beinhaltet gleichzeitig eine große Chance zur Weiterentwicklung, wenn wir uns den Herausforderungen optimistisch stellen, sie annehmen und uns unserer Ressourcen bedienen, um passende Lösungen zu finden.

Mehr noch: Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Herausforderungen und Schwierigkeiten. Man kann diese Übungen, die uns das Leben stellt, ablehnen oder hassen, aber dies wird nichts an der Tatsache ändern, dass wir diese Aufgaben bewältigen müssen. Aus meiner Praxiserfahrung weiß ich, dass sich ein bestimmtes Thema oder Muster so lange im Leben wiederholen und in den Weg stellen kann, bis der Klient das Muster erkennt, seine Lernaufgabe annimmt und endlich zu lösen beginnt. Wenn wir also lernen, mit den Herausforderungen optimistisch und würdigend umzugehen, und diese als spannende Lernmöglichkeiten auffassen, beginnt sich die innere Haltung zu verändern, und es entstehen plötzlich neue Möglichkeiten und Leichtigkeit.

In der Psychologie nennt man diese Umdeutung eines Ereignisses von etwas Negativem in etwas Positives »Reframing«:

Als Reframing (= »neu rahmen«) wird das Anbieten eines neuen Bezugsrahmens für das Denken bezeichnet. Ein Bild kann mit einem neuen Rahmen ganz anders