

## **Sinnen- und sinnvolleres Leben dank mentaler Auszeit oder: Wie man längerfristig Ziele erreichen kann**

*von Daniel Hausmann-Thürig*

Im Folgenden wird die Hypothese aufgestellt, dass der Mensch ein adaptiver Problemlöser ist. Diese evolutionär entwickelte Fähigkeit ist allerdings nur auf die kurzfristige Befriedigung von relativ einfachen Bedürfnissen bzw. Motiven ausgelegt. In der heutigen Zeit stellt die Gesellschaft allerdings hohe Erwartungen und Idealbilder auf, die wir mit dieser urtümlichen Art des Problemlösens nicht erfüllen können. Im gestressten Alltag und in der Überforderung greift der Mensch deshalb vermehrt zum körperlichen und mentalen Doping (legale und illegale Drogen), um einen angestrebten mentalen Zustand möglichst konstant aufrechterhalten zu können. Dies kann aus physiologischer Sicht nicht gelingen, denn Ernüchterung, Rebound-Effekte und damit verbundene Enttäuschungen (beim Nicht-Erreichen von Zielen) sind vorprogrammiert, von gesundheitlichen Langzeitfolgen einmal ganz abgesehen.

Um hohen Erwartungen zu genügen, braucht es einerseits einen bewussten Umgang mit den eigenen Wünschen und realistische (Lebens-) Ziele mittels geeigneten Zielfindungsprozessen und Verinnerlichung. Andererseits können verschiedene mentale Techniken (beispielsweise Entspannungsverfahren und darauf aufbauend Techniken der Mentalen Auszeit) behilflich sein, eine aktuelle Problemsituation mit allen Sinnen wahrzunehmen, neu zu beurteilen und sich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren. Mit einer mentalen Gelassenheit lassen sich auch hohe Ziele auf natürliche Art und Weise längerfristig erreichen und führen somit zu mehr Lebenszufriedenheit.

Unser menschliches Gehirn zeichnet sich m.E. durch drei besondere Eigenschaften aus, namentlich durch...

1. ... eine evolutionär entwickelte Struktur, die darauf ausgerichtet ist, das Überleben des Organismus' zu gewährleisten und mit einfachen Regelmechanismen alltagsrelevante und kurzfristig ausgerichtete Probleme zu lösen.
2. ... eine Grosshirnrinde, welche eine lebenslange Plastizität aufweist und sich somit ideal zum Erlernen neuer Problemlöse- bzw. Bewältigungsstrategien eignet (vgl. Referat von Prof. Lutz Jäncke).
3. ... eine – noch weitgehend unverstandene – Fähigkeit zum bewussten Erleben und der Möglichkeit zur Ausrichtung auf längerfristige Ziele (inkl. Zielbildung und Visualisierung).

Das menschliche Gehirn dient der Steuerung eines neuro-physiologischen Gesamtsystems zur Befriedigung von vorwiegend körperlichen Bedürfnissen (Homöostase) aber auch zur Erkennung und Bewältigung von Problemsituationen, nicht zuletzt im sozialen Kontext. Ein gut funktionierendes, d.h. den eigenen Bedürfnissen angepasstes Gehirn führt zur Erhaltung und Regeneration des menschlichen Organismus' und gewährleistet somit unsere physische und psychische Gesundheit. Ich möchte in meinem Referat aufzeigen, wo die wesentlichen Stärken – aber auch die Grenzen – dieser Gehirneigenschaften liegen, wenn es darum geht, (Lebens-) Ziele im Sinne von Herzensanliegen zu erreichen und ein sinnvolles – also ein erfülltes und glückliches – Leben zu führen. Ein weiterer Fokus dieses Referates liegt auf den Entscheidungsfindungsprozessen und ihren förderlichen und hemmenden Einflussfaktoren, denn bewusst und unbewusst getroffene Entscheidungen schliessen Türen hinter uns (Verlustthematik) und öffnen Türen zu neuen Möglichkeiten (Potential).

## 1. Der adaptive Problemlöser

„Wir müssen stattdessen Evolution als eine historische Kumulation von vielen einzelnen Neuerwerbungen verstehen, deren Spuren wir in unserer Konstitution wiederfinden.“ Bischof, 2008, S. 310

Lange Zeit ging man davon aus, dass der Mensch mit seinem hoch entwickelten Gehirn ein vollständig *rationaler* und *universeller* Problemlöser sei, d.h. er wäre in der Lage, jede Art von Problem, das auf ihn zukommt, zu erfassen und auf eine angemessene Art und Weise zu lösen, quasi mit einem Universalwerkzeug. Leda Cosmides und John Tooby, Gründer und Leiter des Center for Evolutionary Psychology an der University of California, entwarfen ein etwas differenzierteres Menschenbild: Wegen oder dank seiner evolutionären Entwicklung ist unser Gehirn nach einer bestimmten Struktur aufgebaut und weist spezifische und beschränkte Eigenschaften aus. Unter anderem ist es darauf ausgerichtet, bereichsspezifische Aufgaben zu lösen (vgl. die Taxonomie der menschlichen Motive bei Bischof, 2008, S. 452). Das passende Bild des Gehirns wäre eher dasjenige eines Schweizer Armeetaschenmessers, welches ganz bestimmte Werkzeuge wie Säge, Feile, Schere etc. aufweist, um spezifische Probleme zu lösen, also z.B. einen Ast zu zersägen etc. Keines dieser Tools wäre aber dafür geeignet, z.B. einen Ballon aufzublasen. Cosmides und Tooby, sowie andere Forscher gehen davon aus, dass wir besonders gut an Probleme angepasst sind, welche unsere soziale Umwelt betreffen und eher kurzfristiger Natur sind (z.B. jemandem in einer konkreten Notlage zu helfen). Gerd Gigerenzer und seine ABC-Forschergruppe vom Max Planck Institute for Human Development in Berlin haben die Idee der adaptiven Werkzeugkiste auf Entscheidungsfindungsprozesse übertragen und entsprechend eine Reihe von vorwiegend heuristischen Entscheidungs-Tools postuliert. Nicht alle Urteils- und Entscheidungsheuristiken liessen sich allerdings empirisch nachweisen. In der Frage der Urteilssicherheit z.B. haben sich Schwellenwert-Modelle besser bewährt (Hausmann & Läge, 2008). Treffen Menschen z.B. auf ein probabilistisches Entscheidungsproblem unter Unsicherheit, in welchem eine gewünschte Option mit einer gewissen Prozentzahl an Sicherheit (Konfidenz) eintreffen wird, dann suchen die Leute so viel Information, bis sie subjektiv genügend sicher sind, d.h. bis die subjektive Sicherheit durch Informationen ein bestimmtes Niveau an Urteilssicherheit erreicht oder übersteigt. Dieses Anspruchsniveau an Urteilssicherheit (Schwelle oder

Sollwert) wird von jeder Person individuell gesetzt und ist abhängig von externen Einflüssen. Wenn einer Person eine Entscheidungssituation z.B. besonders wichtig ist, wird Sie ihr Anspruchsniveau entsprechend erhöhen und umgekehrt. Weitere vorläufige Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet lassen vermuten, dass ein Entscheiden aufgrund weniger Information (tieferes Anspruchsniveau) zwar riskanter ist, dass sich diese Personen möglicher Fehlentscheide aber bewusst sind und die wenigen Information (und Optionen) bewusster abwägen. Personen mit einem hohen Anspruchsniveau an Urteilssicherheit brauchen naturgemäss mehr Informationen, bis ihre subjektive Sicherheitsschwelle erreicht ist. Von der grossen Zahl an generierten Informationen sind sie dann aber bald einmal überfordert, sodass sie dann praktisch gezwungen sind, intuitiv aus dem Bauch heraus zu entscheiden.

## 2. Hohe Ansprüche und gesellschaftliche Erwartungen (Normen)

Die Welt wird immer globaler, komplexer und schnelllebiger (Wolfgang Schmidbauer spricht von „schnellsterbiger Zeit“). Damit verbunden werden vom einzelnen Menschen auch immer mehr und vor allem rasche Entscheidungen verlangt. Noch wenige Generationen zuvor, war der individuelle Lebensweg weitgehend vorgezeichnet und die Entscheidungsfreiheit stark eingeengt. Heutzutage stehen auch Jugendliche stärker vor Entscheidungsproblemen und es herrscht eine regelrechte Optionenvielfalt. Vergleichsprozesse (Peer-Druck) und immer höhere Erwartungen von allen Seiten lassen unserer Ziele und von aussen aufgezwungene Solls bzw. Normen zahlreicher und anspruchsvoller werden (du sollst ..., wir erwarten von dir, dass ... etc.). Die ersten Erwartungen sind diejenigen unserer Eltern (die ein Leben lang andauern können), es folgen solche in der Kinderkrippe, im Kindergarten, in der Schule, Lehre und Beruf. Selbst in unserer Kultur, in der Religion, im Verein und im persönlichen Umfeld sind Normen und Idealbilder omni-präsent, nach denen wir gefälligst – und meistens ungefragt – zu leben haben, ansonsten riskieren wir, sozial ausgegrenzt zu werden. In unserer Aussenorientierung versuchen wir denn auch als erstes, den Ansprüchen zu genügen und die hoch gesteckten Ziele zu erreichen. Eine Diskrepanz (ein sogenannter Gap) wird aber entstehen, wenn das angestrebte Ziel nicht innert einer bestimmten Frist erreicht wird oder gar nicht erreicht werden kann. Meistens ist es ein Zeichen, dass das angestrebte Ziel zu hoch gesteckt war. In der Entscheidungsforschung spricht man vom *Maximizer*, wenn jemand immer nur das Optimum (die beste Option) anstrebt. Sie oder er kann sich nicht mit dem Zweitbesten zufrieden geben. Neben der Tatsache, dass der Aufwand (Informationssuche) viel Ressourcen beansprucht, kann man auch nie sicher sein, ob man die beste Option (Haus, Partner etc.) nicht doch verpasst hat oder dass morgen nicht doch noch eine bessere Option verfügbar wäre (Neue Version, Preisabschlag etc.). Das heisst auch, dass die Wahl des vermeintlich Besten auf dem Hintergrund eines extrem hohen Anspruchs (Perfektion) nicht glücklich macht, sondern eher zu einer depressiven Verstimmtheit führen muss. Barry Schwartz spricht von der „Tyranny of Freedom“ oder der „Anleitung zur Unzufriedenheit“. Denn entweder verschleudert man wertvolle Ressourcen beim der Informationssuche bzw. beim ständigen „Update“ oder man kapituliert vor der Vielzahl an Optionen und trifft entsprechend keine Entscheidung oder schiebt sie auf. Schwartz bietet allerdings auch einen Ausweg an, denn der Untertitel seines Buches lautet: „warum weniger glücklicher macht“.

Herbert Simon, Wirtschafts-Nobelpreisträger für seine bahnbrechende Erforschung der Entscheidungsprozesse in Wirtschaftsorganisationen, war denn auch der erste,

welcher ein alternatives und realistischeres Menschenbild gezeichnet hat. Im Bewusstsein einer begrenzten menschlichen Rationalität mit beschränkten Ressourcen geht es mehr darum, diejenige Option zu wählen, die den eigenen Ansprüchen genügt (also nicht das Beste sondern das genügend Gute). Dies verlangt aber, dass man seinen Anspruch kennen lernt und weiss bzw. exploriert, welche Breite oder Güte von Optionen in der Realität möglich sind. Wenn mir also bewusst ist, was mir bei einem (Lebens-) Partner wichtig ist und ich abschätzen kann, welche Ansprüche realistisch sind, kann ich mich auf die nächstmögliche Gelegenheit einlassen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Ansprüche mit dieser Wahl erfüllt werden könnten. Ich suche also nicht nach dem perfekten Partner, den es mit grosser Sicherheit nicht geben wird, sondern – meinen Ansprüchen angepasst – nach einem genügend guten (Im Gegensatz zum *Maximizer* wurde in diesem Zusammenhang der Begriff des *Satisficer* eingeführt).

Die Lebensaufgabe ist also, die Messlatte (Anspruch) weder zu hoch noch zu niedrig zu setzen und sich seiner eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele gewahr zu werden. Und dann auch nach ihnen zu leben!

Doch meistens quälen uns momentane, vergangene oder zukünftige Gedanken des Alltags. Wer kennt das nicht, den „Tumbler im Kopf“ nicht abstellen zu können oder im Beruf und Alltag ständig der „gehetzte Affe“ zu sein. Wir verlieren zeitweilig den Kontakt zu uns selbst und zum vollen Spektrum unserer Möglichkeiten. Wir lassen uns von äusseren Reizen überfluten, verfallen in (schlechte) Gewohnheiten und können uns nicht daraus befreien. Ja wir sehen selbst den nahe liegendsten Lösungsweg nicht mehr, beschäftigen uns mit Nebensächlichkeiten und verlieren so den Blick auf das Wesentliche. Stattdessen decken wir uns mit immer noch mehr Aufgaben und Zielen ein, stellen uns selber Hürden in den Weg und schaffen uns so immer mehr Problemsituationen und Quellen der Unzufriedenheit. Die wenigen Momente der Stille und Selbstbesinnung werden in dieser hektischen Alltagswelt deshalb immer notwendiger.

### **3. Motive, Spannung, Bewegungsprogramm und Bewältigung**

Um die grundlegende Funktionsweise unseres Gehirns besser verstehen zu können, lohnt es sich, einen Abstecher in die Ethologie und Neurophysiologie zu machen. Die evolutionäre Entwicklung hat den Menschen mit neuronalen Mechanismen zur Regulation von inneren Bedürfnissen (homöostatisches Gleichgewicht) sowie zu Reaktionen auf äussere Gefahren und Notwendigkeiten ausgestattet (z.B. in Flucht- oder Annäherungsverhaltensweisen). Basierend auf Instinkten, also Mechanismen, die es unserem Organismus ermöglichen, ohne Einsicht und Erfahrung adaptiv zu agieren (welche weitgehend dem Stammhirn zugeschrieben werden können), haben sich im Laufe der Evolution komplexere neuronale Schleifen und motorische Bewegungsabläufe gebahnt, welche uns als „mentale“ Werkzeuge des Handelns und Problemlösen zur Verfügung stehen (vgl. die Analogie zum Sackmesser).

Auf der Basis von neuronalen Rückkopplungsschleifen hat Bischof (2008) ein systemtheoretisches Wirkungsgefüge formuliert (einen basalen Regelkreis), der die zugrunde liegende Motividynamik des Menschen abbilden soll. Dieser Regelkreis besteht im Wesentlichen darin, dass wir ein breites und sensibles Sensorium (VAKO-Wahrnehmungsapparat) entwickelt haben, welches uns aufkommende Bedürfnisse (synonym für Motiv, Trieb, Drang, Stimmung etc.) unbewusst und z.T. auch bewusst erkennen lassen (z.B. Hungergefühl meldet sich). Als Reaktion auf diese Abweichung von der homöostatischen Balance – in Form einer Diskrepanz zwischen Soll

und Ist – und in der Wahrnehmung dieser Mangel- oder Problemsituation entsteht (wiederum meist unbewusst) ein Antrieb in Form einer Anspannung oder eines Spannungszustandes. Dieser Antrieb bzw. Spannung wird aufgelöst bzw. gelöscht, wenn ein entsprechendes motorisches Programm (ein geeigneter Bewegungsablauf) ausgelöst und durchgeführt werden kann, welcher den Mangelzustand behebt (bspw. der Griff zum vollen Kühlschrank). Man spricht auch von konsummatorischer Endhandlung (einer consummatory action<sup>1</sup>). Das zugrunde liegende Bedürfnis ist befriedigt (zumindest vorderhand) und die Spannung gelöst.

Was passiert nun, wenn das eigentlich vorgesehene Bewegungsprogramm für die spezifisch vorliegende Problemsituation nicht ausgeführt werden kann und eine sogenannte Barriere auftritt, wenn also bspw. der Kühlschrank leer ist oder der Verpflegungsautomat nicht funktioniert? Neben einer erlebten Frustration kommt dann das sogenannte Bewältigungsverhalten (Coping) zum Zug. Die ursprüngliche Form des Copings ist das wahllose Durchprobieren ähnlicher und (später) anderer verfügbarer Bewegungsmuster (man versucht sein Glück in der Tiefkühltruhe oder öffnet alle verfügbaren Schränke in Küche und Wohnzimmer). Norbert Bischof unterscheidet fünf Formen von Bewältigungsverhalten: Invention, Aggression und Supplikation (zusammengefasst als alloplastische) sowie Akklimatisation und Revision (als autoplastische Coping-Strategien). Beim inventiven Coping wird ein (intelligenter und oft kreativer) Umweg um die Barriere gesucht (man geht in den 24-Stunden-Einkaufsshop gleich um die Ecke oder bestellt den Pizza-Service). Mit einem aggressiven Coping versucht man die Barriere gewaltsam zu beseitigen (man flucht und ein kräftiger Tritt in die Wand des Verpflegungsautomaten kann ja vielleicht ein Wunder bewirken). Beim supplikativen Coping versucht man weinend oder um Hilfe bittend jemanden zu finden, der einem die Barriere beseitigt (man fragt bspw. die Nachbarin, ob sie mit einem Nahrungsmittel aushelfen kann). Die Lösung wird insgesamt in der Umwelt gesucht und meistens auch gefunden (allos = der andere). Erfolgreiche Strategien können nun als neue Bewegungsprogramme gespeichert werden und u.U. zur neuen Gewohnheit, also zur präferierten Strategie in einer ähnlichen Situation dienen (wenn der Pizza-Service auf die Dauer nur nicht so teuer wäre...).

Bei den autoplastischen Copingstrategien lösen sich die Barrieren auf, indem man nicht die Umwelt, sondern die eigenen Kognitionen bzw. den Organismus verändert (autos = selbst). Eine der beiden Möglichkeiten besteht in einer Revision, d.h. man versucht, der Situation neue Seiten abzugewinnen. Vielleicht hat man die Situation nicht richtig wahrgenommen (Sensorium), man war vielleicht voreingenommen oder hat weitere Möglichkeiten übersehen.

Hier setzt die Technik der Mentalen Auszeit an, indem man den Handlungsstrom unterbricht, einen Schritt zurücktritt, genauer hinschaut und ggf. die Perspektive wechselt etc.

Vielleicht kommt man auch zum Schluss (ob berechtigt oder nicht), dass die ursprüngliche Motivation falsch bzw. der Sollwert zu hoch gesetzt war. Man hat sich vielleicht in etwas hineingesteigert, eine fremde (von aussen bestimmte) Norm übernommen (die man gar nie verinnerlicht hat) oder eine Lösung ist unter den gegebenen Umständen oder zu dem Zeitpunkt schlicht unmöglich. Die Akklimatisierung besteht also darin, den Sollwert zu senken, sich in die (blockierte) Situation zu fügen, eine Entscheidung zu vertagen oder andere Ziele zu suchen.

---

<sup>1</sup> Das englische Wort consummare (auch von summus = Gipfel) bedeutet, etwas auf den Höhepunkt zu bringen, etwas zu vollenden, und ist nicht zu verwechseln mit dem Begriff Konsum (vgl. Bischof, 2008, S. 314).

Die grosse Gefahr besteht darin, dass man bei der Revision bzw. Akklimatisation seine wahren zugrunde liegenden Motive verleugnet bzw. verdrängt.

Welche der fünf Bewältigungsstrategien in einer bestimmten als Problem wahrgenommen Situation konkret ausgeführt wird, oder in welcher Abfolge, ist in hohem Grad abhängig von der individuellen Lerngeschichte. Auch die Bewegungsprogramme, die Bewältigungsstrategien sowie deren Auswahl können durch Lernprozesse aber prinzipiell verändert bzw. feiner angepasst werden.

Dieser beschriebene Regelmechanismus (aufkommendes Bedürfnis, Spannung, Bewegungsprogramm und ggf. Coping) lässt sich auf alle menschlichen Motive übertragen. Für verschiedene Motive und Problemsituationen kann die Zeitspanne zwischen Detektion der Regelabweichung und Endhandlung bzw. Einsatz einer Copingstrategie (falls notwendig) allerdings sehr unterschiedlich sein.

#### 4. Motivdynamik und Ziele

Die zahlreichen Motive dienen schlussendlich dem Überleben des menschlichen Organismus<sup>2</sup> und lassen sich unterteilen in Selbsterhaltung (Rückversicherung, Metabolismus, Restauration sowie Selbstbehauptung) und Entfaltung (bzw. Fortpflanzung als Sex und Fürsorge im engeren Sinne) (vgl. differenziertere Taxonomie nach Bischof, 2008, S. 452). Dies bedeutet, dass sich der menschliche Organismus primär auf die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung eines homöostatischen Gleichgewichtes konzentriert, welche sich in basalen und z.T. lebensabschnittstypischen Motiven zeigt: Bindung (bevorzugt im Kleinkindalter), Hunger, Durst, Schlaf, Körperpflege, Ablösung (Jugendalter), Werbung, Paarung, Füttern und Schützen (Kinderbetreuung) etc.

Der oben beschriebene Regelmechanismus ist grundsätzlich adaptiv und erlaubt es dem Menschen, eine aufkommende Problemsituation prinzipiell schnell und effizient aufzulösen, bzw. auch aus Fehlern zu lernen, neue Handlungsstrategien zu erlernen und es das nächste Mal noch besser zu machen. Dieses System birgt auch gewisse Gefahren, vor allem in einer gegenwärtigen Umwelt, die nicht mehr länger an evolutionär entwickelte Strukturen der Steinzeit angepasst ist:

**Motivkonflikte:** Meistens treten mehrere Bedürfnisse bzw. Motive gleichzeitig auf, wir können aber nur sequentiell jeweils eine Handlung oder Bewältigungsstrategie ausführen. Es gilt deshalb, Prioritäten zu setzen und die Erfüllung von anderen Bedürfnissen kurz oder längerfristig aufzuschieben.

**Nicht zeitnahe Motive:** Das Aufschieben einer Handlung oder Coping-Strategie (ohne bestimmten Grund) ist gar nicht so einfach. Solange eine Endhandlung (Essen) nicht ausgeführt wird, bleibt das Bedürfnis ungestillt und die Spannung wird zunehmend grösser. Und die Vorwegnahme der Befriedigung von Bedürfnissen (Ich esse am Morgen doppelt soviel, damit ich über Mittag keinen Hunger habe) funktioniert ebenfalls nicht. Bedürfnisse lösen in der Regel als Folge ihres Auftretens entsprechende Handlungen aus (nicht umgekehrt).

**Längerfristig nicht befriedigte Motive:** Wie bei den autoplastischen Copingstrategien angesprochen, können nicht befriedigte oder unterdrückte Bedürfnisse länger-

---

<sup>2</sup> das eigentliche Ziel ist gemäss Bischof (2008) die Darwinsche Fitness.

fristig pathologisiert werden (Kompensation im Sinne eines Bewegungsturms, Wutausbrüche, Weinkrämpfe etc. sind in etwa die Folgen). Ist ein Bedürfnis mit einer anstehenden und längst fälligen Entscheidung verknüpft (z.B. über einen Job- oder Partnerwechsel), kann aus einer kurzzeitigen Verunsicherung ein qualvoller Prozess (vergleichbar mit Folter) oder gar eine existenzielle Entscheidungsblockade entstehen.

**Abgehobene Motive:** In unserer heutigen Gesellschaft sind die Ansprüche bei der Befriedigung unserer ursprünglich als „artgerecht“ konzipierten Motive stetig gestiegen. Aus der Fütterung des Nachwuchses ist der Wunsch nach einer möglichst gesunden Ernährung für die Jungmannschaft mit entsprechender Kontrolle und Sorge entstanden. Aus dem Nestbau die Planung und Finanzierung eines Eigenheims mit all seinen Problemen geworden, die es nun zu bewältigen gilt.

Unsere Bedürfnisse der Gegenwart sind vielfach abstrakter oder gar virtueller Natur, wie etwa das Halten eines Referates, der Gewinnmaximierung eines Unternehmens, der Bewältigung des Klimawandels, der Planung eines bemannten Raumfluges zum Mars etc.). Ein weiteres Problem ist auch, dass wir unsere Bedürfnisse (z.B. Hunger) mehr und mehr von unserer Körperwahrnehmung entkoppeln und stattdessen Normen oder vermeintliche Ideale in die ursprünglichen Bedürfnisse hineinprojizieren (Idealgewicht, gesunde Ernährung etc.). Während wir z.B. objektiv unseren Hunger über Mittag mit einem Schokoriegel gesättigt haben, machen wir uns vielleicht schon darüber Gedanken, dass die zugeführten Kalorien rechnerisch nicht bis zum Abend ausreichen (evt. beruhend auf Falschwissen), dass wir uns doch eigentlich gesund ernähren müssten (Idealbild), dass wir sowieso noch für ein üppiges Abendessen verabredet sind und dass es nicht angeht, dass wir dort als Hauptspeise nur eine Suppe oder einen Beilagen-Salat essen (Normen).

Es könnte also interessant sein und viele Aha-Effekte auslösen, wenn wir uns einmal fragen würden, was wir mit unseren vermeintlich selbst gesteckten Zielen eigentlich erreichen wollen. Könnte es z.B. sein, dass wir mit einem anvisierten Karrieresprung oder einer angestrebten beruflichen Selbständigkeit in Tat und Wahrheit unser urtümliches Motiv nach Ablösung und Autonomie (also eine Selbsterweiterung) anstreben? Oder dass wir mit karitativen Gedanken und Plänen beispielsweise unser Bedürfnis nach Fürsorge (Brutpflege und Altruismus) ausleben wollen. Wenn dies der Fall ist, lässt sich auch die Frage stellen, ob ich genau die angestrebte (limitierte) Kaderposition in Firma xy, oder einen Einsatz im Flüchtlingsprojekt im Entwicklungsland yz anzustreben brauche, um mein Motiv zu befriedigen. Oder ob ich das Bedürfnis mit anderen Mitteln nicht ebenso befriedigen könnte, z.B. dass ich im Nebenjob oder hauptberuflich eine Beratungspraxis eröffne oder mich beispielsweise einmal im Monat freiwillig im Altersheim in meinem Quartier engagiere.

Hier zeigt sich wieder die Analogie zur Entscheidungsfindung: eine genügend gute Entscheidung befriedigt meinen Anspruch bzw. Bedürfnisse ebenso und dies erst noch mit einem geringeren Verbrauch an Ressourcen. Vielleicht liegt das wahre Problem aber auch einfach darin, dass ich nach diesen alternativen Optionen bzw. Lösungswegen (zur Befriedigung meiner Bedürfnisse) noch gar nicht gesucht habe.

In unserer heutigen Gesellschaft zeigen sich m.E. drei wesentliche Tendenzen: Die Motive werden vermehrt rationalisiert (von der Körperebene auf die Kopfebene gehievt) und dabei als Ziele bezeichnet, die Zeitdauer zur Erfüllung eines Motivs bzw. Ziels wird immer länger (z.B. bei Projektzielen),

und es sind nicht mehr die ureigenen Motive bzw. Ziele die wir verfolgen, sondern diejenigen der anderen.

Denn Ziele im privaten und beruflichen Alltag bestehen heutzutage meist aus Vorgaben (Auftrag bzw. Pflichtenheft) oder dann aus ausgehandelten (Selbst-) Verpflichtungen („du hast gesagt, dass du dich um die Organisation von ... kümmerst“). Meist werden also Ziele (Erwartungen) implizit oder explizit von anderen formuliert, um das menschliche Miteinander zu regeln. Zielsetzungen bleiben aber subjektiv, sie können unseren inneren Bedürfnissen in angemessener Weise entsprechen oder nicht (d.h. vorgeschobene Ziele sein). Dennoch haben die meisten von uns in der heutigen Leistungsgesellschaft hohe Erwartungen und eine hohe Selbst-Verpflichtung, einmal eingegangene Ziele auch innert der vorgegebenen Zeit zu erreichen. Zumindest wird diese Erwartungshaltung übernommen und es besteht eine Angst gegenüber zusätzlichem Druck oder negativen Konsequenzen beim Scheitern (Nicht-Erreichen des Ziels).

## 5. Mentales Doping als schlechte Ersatzstrategie

Es gibt nicht wenige Personen, welche glauben, permanent Höchstleistungen vollbringen zu müssen, um ihre (zu) hoch gesteckten Ziele zu erreichen. Konkurrenzsituationen und Druck am Arbeitsplatz verstärken diese Tendenz, nicht zuletzt auch wegen der aktuellen Finanzkrise. Deshalb greifen viele Menschen in irgendeiner Form zu rechtlich erlaubten und unerlaubten psychoaktiven Mitteln, um einen erwünschten mentalen Zustand überhaupt zu erreichen und/oder möglichst lange aufrecht zu erhalten. In der Fachwelt spricht man von *Neuro-Enhancement* oder von *Gehirndoping*. Die verwendeten Substanzen haben schwächere oder stärkere, z.T. erwiesene aber auch nicht nachgewiesene Wirkungen.

Verlässliche Zahlen zu diesem „Medikamentenmissbrauch“ gibt es bislang noch wenige, lediglich offizielle Schätzungen oder Selbstangaben via Online-Befragungen. Doch besteht eindeutig eine zunehmende Tendenz, mit dem Schlucken einer Pille (ohne Therapienotwendigkeit) die (Lern-) Leistung und Konzentration zu steigern, sowie Angst, Nervosität, Unruhe oder depressive Verstimmungen zu reduzieren. Besonders betroffen sind offensichtlich StudentInnen (zumindest in den USA), welche sich auf irgendeinem Weg das (rezeptpflichtige) Medikament Ritalin (Methylphenidat) beschaffen, oder bspw. Softwareprogrammierer und gestresste Manager, welche unter Termindruck Modafinil (einen modernen Muntermacher) einnehmen, sowie nach wie vor Berufssoldaten, wie z.B. Kampfpiloten im Kriegseinsatz. Die Idee, eine Pille könne die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit generell steigern, setzte sich denn auch massgeblich im Zweiten Weltkrieg durch. An allen Kriegsfrenten wurden bspw. Millionen von Amphetaminpillen eingenommen.

Ein erst kürzlich im Jahre 2009 erstellter Gesundheitsreport der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) untersuchte u.a. den Medikamentenmissbrauch am Arbeitsplatz. Fünf Prozent von insgesamt über 3'000 befragten Personen gab an, zu den Dopern zu gehören, also ohne Therapienotwendigkeit mindestens eines von folgenden Wirkmitteln zu gebrauchen: Antidepressiva, Betarezeptorblocker, Amphetamine und Antidementia. Und weiter erschreckend: 21 Prozent erhielten in irgendeiner Form einen Hinweis oder Empfehlung zur Einnahme eines dieser Mittel. Bei diesem Tabu-Thema darf man auch die wissenschaftlichen, ethischen und rechtlichen Debatten nicht vergessen, z.B. um die Wirksamkeit, Schädlichkeit und Zweckentfremdung von zugelassenen Medikamenten, die persönliche Freiheit der Einnahme etc. (vgl. Stix, 2010; oder Galert et al., 2009).



Der Hauptgrund zum Gehirndoping dürfte das Verlangen sein, die Aufmerksamkeit bzw. die Konzentration zu steigern. Diese Leute verkennen allerdings, dass nicht nur der Körper sondern auch unser Gehirn Phasen der Regeneration braucht (analog zum Spitzensport), dass es also eher darum geht, Höchstleistungen auf einen bestimmten Zeitpunkt hin und mit begrenzter Zeitdauer zu vollbringen oder um einen Ernstfall mit vollem Einsatz zu meistern (z.B. Feuerwehr oder Krisenmanager). Unsere Aufmerksamkeit und Konzentration ist naturgemäss schwankend, bzw. schon nach kurzer Zeit (ca. 20 Minuten) lassen sie nach. Wir brauchen deshalb eine genügende Anzahl von Pausen und einen regelmässigen und erholsamen Schlaf. Neben diesem äusseren Leistungsdruck der Gesellschaft hat der Mensch auch die Tendenz, schöne und intensive Erlebnisse (also z.B. Phasen der Konsummation) zeitlich auszudehnen oder gar konservieren zu wollen. Hier ist auch unser inneres Belohnungssystem mit schuldig, welches solche Momente als angenehm speichert und möglichst oft wiederholen möchte. Wäre es nicht verlockend, ständig in Ekstase, im Orgasmus oder im Zustand des Flows zu leben? Vermutlich schon, aber dies ist bei der Funktionsweise unseres menschlichen Organismus' nun einmal nicht realistisch. Trotzdem versuchen nicht wenige Personen im Alltag mit Koffein, Nikotin, Cannabis oder gar mit Ecstasy, Kokain, Heroin, etc. oder auch mit einer Spiel- oder Essucht, diesem Idealzustand der Stimmungs- und Leistungsverbesserung etwas näher zu kommen. Das Zuführen von äusseren Substanzen (körperliches und mentales Doping) verstärkt zwar die angestrebten Zustände, führt aber auch zu einem intensiveren Absturz bzw. Ernüchterung. Frustration, Enttäuschung, Beschaffungsstress und eine mögliche soziale Ausgrenzung sind also ebenfalls inbegriffen. Dazu kommen die Gefahren der Abhängigkeit oder gar Sucht, negativen Auswirkungen z.B. auf Lernprozesse, Kontrollverluste bis hin zu einer ernsthaften gesundheitlichen Schädigung.

Eine grosse Herausforderung für die Zukunft wird es somit sein, den Perspektivenwechsel vom Gehirndoping hin zur Anwendung von rein mentalen Techniken zu vollziehen. Dabei wird sich m.E. zeigen, dass bspw. der medizinische Entspannungszustand (MEZ) eine gute Voraussetzung ist für längerfristig bessere Leistungen und kluge Entscheidungen. Denn wenn wir emotional angespannt sind und unter Stress stehen, entwickeln wir einen Tunnelblick, d.h. wir nehmen selbst offensichtliche Lösungen nicht mehr wahr. Wir werden hektisch, verlieren den Überblick, beschäftigen uns mit Nebensächlichkeiten und machen vermehrt Fehler. Eine längere Zeit von negativem Stress (Distress) führt zur Unzufriedenheit, erlebten Misserfolgen und kann schlussendlich bis hin zu Burnout führen (vgl. Referat von Claudia Böttcher).

Um längerfristig leistungsfähig zu bleiben, hilft es, sich immer wieder zu entspannen, sich auf die Eigene Mitte zu konzentrieren und sich das eigentliche Ziel und die Wege dorthin wieder innerlich vor Augen zu führen.

## **6. Entspannungsverfahren und Techniken der Mentalen Auszeit**

Der Begriff der *Mentalen Auszeit (MA)* wurde bislang nicht näher definiert. Darunter kann man aber verschiedene Techniken zusammenfassen, die das Ziel haben, sich für eine bestimmte Zeitspanne aus einem Tätigkeits- und/oder Gedankenfluss geistig „auszuklinken“.

Die Mentale Auszeit besteht aus mindestens zwei Phasen:

1. Durch ein Entspannungsverfahren findet man zur inneren Ruhe im Hier und Jetzt und unterbricht so den ständigen Gedankenfluss möglichst weitgehend. In diesem körperlich entspannten Zustand – der auch Medizinischer Entspannungszustand (MEZ) genannt wird – ist man in der Lage, sich selber aus einer Distanz zu betrachten (quasi eine Aussenbetrachtung der eigenen Person und Situation).
2. Diese Distanz kann nun mehr oder weniger bewusst zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt werden, z.B. zum rein erholsamen Abschalten (Meditation), zur Lösungs- und Zielfindung, zur Prioritätensetzung, zur Fokussierung auf geplante Handlungsabläufe (wie z.B. im mentalen Training) oder zur Motivierung etc.

Für die erste Phase bietet sich ein Entspannungsverfahren an wie z.B. *Progressive Muskelentspannung (PME)* (nach Jacobson), *Autogenes Training (AT)* nach (Schultz) oder *Achtsamkeits-Interozeption (AI)*. Entsprechend trainierte Personen können auch anspruchsvollere östliche Entspannungs- und Meditationsverfahren (wie z.B. Yoga, Qi Gong etc.) einsetzen. Meist genügt es auch, sich an einen ruhigen Ort zu begeben, die Augen zu schliessen und sich auf die Atmung und die äussere Sinnes- bzw. innere Körperwahrnehmung zu konzentrieren (Ruhe, Wärme etc.). Eine sitzende oder auch stehende Haltung mit geradem Rücken ist von Vorteil, u.a. um nicht in Schläfrigkeit zu verfallen. Das rasche Eintauchen in diesen medizinischen Entspannungszustand kann mit fachkundiger Leitung und dem Einsatz spezifischer Entspannungsverfahren (PME, AT, AI etc.) trainiert werden.

Das Ruhen in der Mitte, das Schweben im Augenblick ist ein medizinisch nachgewiesener entspannter Zustand (MEZ oder entspannter Wachzustand), der sich in einer ruhigen Atmung (4-11 Ausatmungen pro Minute), in einem hohen Anteil von Alpha-Wellen und einem wachen Geist auszeichnet. Eine warme und reizarme Umgebung und geschlossene Augen beim Entspannen sind deshalb von Vorteil.

In einem ruhigen, körperlich entspannten aber wachen mentalen Zustand kann eine innere Distanz zur Hektik des Alltags gewonnen werden. Das Erleben entspricht (nach einer bestimmten Zeit des Trainings) einem Zustand der inneren Harmonie, der Ruhe und Balance aber auch einem Schweben über der aktuellen Situation bzw. dem Ganzen. Nach einer gewissen Zeit der Adaption der Sinne (Entspannung und innere Ruhe) kann man sich deshalb einer zweiten Phase zuwenden und die Gedankengänge bewusst lenken und sich beispielsweise auf Wünsche und Ziele konzentrieren.

Mentale Techniken der Auszeit können ritualisiert oder ad hoc (bei Bedarf) eingesetzt werden: Das Sich-Sammeln am Morgen (z.B. unter der Dusche, alleine am Frühstückstisch, auf dem Weg zu Fuss zur Arbeit), beim „Dösen“ im Bus, Tram oder Zug, das aus dem Fenster schauen, in der Arbeitspause oder während längeren Mittagspausen mit integriertem Spaziergang, dem Joggen oder bei einem Abendritual mit meditativer Entspannung, einem Bad etc. sind nur einige von zahlreichen weiteren Gelegenheiten. Im Alltag gut bewährt haben sich auch kürzere Botengänge (z.B. Brief einwerfen oder Kopieren), kurze Teepausen mit Gang zur Küche oder Bad (z.B. Waschen der Hände oder der Blick in den Spiegel). Dies alles kann die notwendige (auch kurzzeitige) Ablenkung vom als stressig erlebten Alltag verschaffen.

Auch längere „Auszeiten“ sind denkbar, wie z.B. Tages- bzw. Wochenendausflüge mit der Bahn, Berufsreisen, Urlaub, kreative Pausen bis hin zu längeren Phasen der Auszeit (wie z.B. einem Sabbatjahr in Form von kompensierten Überstunden oder eines Forschungsfreisemesters).

Auf zwei konkrete Verfahren möchte ich kurz näher eingehen: Die Technik des Feldherrenhügels und die der Post-it-Note-Liste. Bei einem kurzen mentalen Ausstieg aus einem vielleicht als stressig erlebten Alltag geht es darum, sein Denken und Handeln wieder auf die wesentlichen Dinge und Ziele zu konzentrieren (Prioritätensetzung). Da für beide Methoden lediglich ein kurzes Innehalten im Alltagsfluss notwendig ist (und damit auch ohne tiefere Entspannung auskommt), können sie praktisch überall und jederzeit eingesetzt werden.

### 6.1 Der innere Feldherrenhügel

Bei der Technik des *inneren Feldherrenhügels*<sup>3</sup> (vgl. Hansch, 2006) gehen Sie innerlich auf Distanz und stellen sich in einem möglichst ruhigen und entspannten Zustand Fragen über die Bedeutung ihres aktuellen (oder auch vergangenen) Tuns: Wie bedeutsam ist ein Ärgernis im Angesicht meiner eigentlichen Ziele? Was werde ich wohl in einigen Tagen, in einem Jahr etc. darüber denken? Kann ich ein Problem einfach ignorieren bzw. eine Sorge ablegen? Falls nicht, kann ich etwas ändern oder muss ich es akzeptieren (aushalten)?

Sie werden erkennen, dass Sie danach den Alltag nicht nur körperlich sondern auch psychisch entspannter sehen und angehen können. Vielleicht erkennen Sie auf dem imaginären Hügel, dass Sie aus einer Mücke einen Elefanten gemacht haben. Sie können nun vielleicht eigene und fremde (an sie bewusst oder unbewusst) herangetragene Bedürfnisse und Zielvorgaben besser unterscheiden. Sie können Ziele neu definieren, sich neue Lösungen und Wege suchen und Mittel für das erfolgreiche Betreten dieser Lösungswege (Handeln) finden. Im besten Fall haben Sie nun klar vor Augen, was ihnen wichtig (uns was unbedeutend) ist bzw. was sie als nächstes tun wollen und werden. Sie haben sich vielleicht zudem von einem anfänglich aggressiven Copingverhalten getrennt und einen neuen Lösungsweg gefunden (Invention) oder wissen nun, bei wem Sie Rat holen müssen (Supplikation).

Dietmar Hansch empfiehlt, sich auch ohne konkret vorliegendes Problem mehrmals am Tag auf den inneren Feldherrenhügel zu steigen und von dort aus ihr Tun zu betrachten. Sie sollten sich z.B. folgende Fragen stellen: Ist das, was ich gerade mache, wirklich wichtig? Habe ich heute schon genug dazu beigetragen, meinen Lebenszielen ein Stück weit näher zu kommen? Stellen Sie also (möglichst ab sofort) ihre Herzensanliegen und eigentlichen Lebensziele in den Vordergrund und handeln bzw. leben Sie danach!

Diese innere Distanz kann (bzw. soll) als standardisiertes Verfahren mehrmals im Tag in unterschiedlichen Situationen angewendet werden. Sie kann eingeleitet werden durch ein Ritual, eine Atemübung oder mit Hilfe einer Entspannungstechnik. Die grösste Wirkung erzielt das Besteigen des inneren Feldherrenhügels, wenn Sie sich in einem medizinisch entspannten Zustand (MEZ) befinden, also möglichst ruhiger Ort, ruhige Atmung, aufrechter Rücken, Augen geschlossen etc.

---

<sup>3</sup> Lassen Sie sich nicht von der Kriegsrhetorik beirren. Falls Ihnen das Bild des inneren Feldherrenhügels nicht zusagt, stellen Sie sich eben vor, dass Sie in einen Ballon oder auf eine Wolke steigen. Wichtig ist, dass Sie Distanz nehmen und die Situation von oben betrachten.

## 6.2 Die Post-it-Note-Liste

Bei der *Post-it-Note-Liste* (vergleichbar mit einer Check- oder Einkaufsliste) überlegen Sie sich, was Sie in einer beschränkten Zeitspanne tatsächlich tun müssen oder schon immer erledigt haben wollen. Also nichts Wünschenswertes oder Nebensächliches, sondern das, was Sie z.B. erledigt haben müssen, bevor Sie im Büro nach Hause gehen oder zuhause erledigen wollen bevor sie ausser Haus oder schlafen gehen. Sie notieren diese Punkte schriftlich im Sinne einer Check-Liste und überprüfen, ob die Abarbeitung in der gewünschten Zeit realistisch ist (gegebenenfalls reduzieren Sie die Liste auf die wirklich essentiellen Punkte<sup>4</sup>). Danach arbeiten Sie Punkt für Punkt möglichst konzentriert, motiviert und speditiv ab. Sie konzentrieren sich nur auf die jeweils aktuelle Pendezenz und lassen möglichst keine Ablenkungen zu (evt. Telefon und E-Mail abstellen, Türe abschliessen etc.<sup>5</sup>). Oder Sie schreiben eine zusätzliche Pendezenz mit auf die Liste (falls diese ebenfalls sehr wichtig ist und in kurzer Zeit abgearbeitet werden kann). Nutzen Sie z.B. einen Botengang (siehe oben) nach einem Abschluss einer Pendezenz, um sich mental auf den nächsten Pendezenzpunkt auf ihrer Liste vorzubereiten. Wichtig ist, dass Sie jeweils konkret vor Augen haben, was Sie gerade tun müssen und wollen und dass Sie dieses Verfahren auf eine nicht zu lange Zeitspanne ausrichten. Zum Beispiel sollte die Zeitspanne zur Abarbeitung (Power-Zeitblock) nicht mehr als 2 Stunden betragen und die Abarbeitung aller Pendezenzen auf der Liste (mit allfällig eingeplanter Reservezeit) muss realistisch bleiben. Mit dem Gefühl, alles auf dieser Liste erledigt zu haben (Sie haben alle wichtigen Teilziele erreicht) und haben sich – im wörtlichen Sinn – nicht verzettelt<sup>6</sup>, können Sie sich nun entweder einem neuen Ziel zuwenden oder zufrieden nach Hause gehen, denn Sie haben ja das Wesentliche und Wichtigste erledigt (mehr hätten Sie so oder so in der verfügbaren Zeit nicht geschafft).

Das Einführen solcher „Power-Zeitblocks“ ist einfach anzuwenden, hilft dank der inneren Distanz, der Visualisierung, der Prioritätensetzung und der effektiven Abarbeitung von einzelnen Pendezenzen. Personen, welche Beruf und Kindererziehung unter einen Hut bringen müssen und nur begrenzte Zeit zur Erledigung von wichtigen Dingen haben, wenden diese Technik vielfach auch unbewusst an und sind viel effizienter, als wenn sie für dieselben Aufgaben mehr Zeit zur Verfügung hätten.

Nebenbei, Sie können die Methode auch auf anstehende Entscheidungen ummünzen, indem Sie sämtliche zur Verfügung stehende Optionen hintereinander auf einem Blatt Papier auflisten und vertikal ihre wichtigsten Kriterien bzw. Merkmale

---

<sup>4</sup> Der Unternehmensberater Ivy Lee empfiehlt, am Vorabend eine Liste der lediglich sechs wichtigsten Punkte zu erstellen und diese nach Wichtigkeit zu ordnen.

<sup>5</sup> Hier ist das Bild hilfreich, dass z.B. ein Linienbusfahrer während seiner Tour sicher keine E-Mails checken und beantworten, SMS' schreiben oder Telefonanrufe tätigen würde, denn er wird sich nur auf eine Sache – das Lenken des Busses – konzentrieren.

<sup>6</sup> Gewisse Leute haben die Angewohnheit, mehrere und immer neue Post-it Zettel am Rand des Computerbildschirms zu kleben. Dieses „Verzetteln“ führt dazu, dass wir uns selber immer daran erinnern, was wir eigentlich noch tun sollten. Die Empfehlung von Brigitta Ernst lautet, dass wir Pendezenzen, die weniger als zwei Minuten dauern (z.B. die Beantwortung eines einfachen Mails), sofort abarbeiten sollten. Mein Tipp lautet, dass neue Pendezenzen, die längere Bearbeitungszeit benötigen, kurz notiert und ausser Sichtweite z.B. in einen Korb abgelegt werden sollten, damit man sich weiter auf die eigentlich wichtige Liste konzentrieren kann. Nach Abarbeitung dieser Liste, kann man sich dann (mit einem neuen Power-Zeitblock) diesen Pendezenzen widmen.

und dann die Ausprägungen dieser Optionen ebenfalls in die Entscheidungsmatrix aufführen. Vergessen Sie dann nicht, einen zusätzlichen Platzhalter für eine allfällig weitere (noch unbekannte) Option und allfällige weitere Kriterien aufzuführen. Danach legen Sie die Liste für eine bestimmte Zeit weg. Nach einer Nacht (einmal darüber schlafen) wird für Sie die Gewichtung der Kriterien klarer sein (weil Sie unbewusst daran weiterarbeiten) oder es fallen ihnen sogar noch weitere Möglichkeiten (Optionen) ein, an die Sie am Vortag gar nicht gedacht haben (Im IKP-Seminar Nr. 125 spreche ich von der 3. Alternative). Oftmals wissen Sie nun intuitiv (Bauchgefühl), wie Sie zu wählen oder zu entscheiden haben. Probieren Sie es einmal aus!

**Aktive Übung:** Probieren die eine oder andere Übung einmal selber aus, jetzt!

## 7. Was passiert während und nach einer Mentalen Auszeit?

„Um wirklich in Kontakt mit unserem Hier und Jetzt zu sein – wo auch immer das sein mag –, müssen wir so lange in unserem Wahrnehmen innehalten, bis der gegenwärtige Augenblick in uns einsinken kann – so lange, bis wir den gegenwärtigen Augenblick wirklich *spüren*, bis wir ihn in seinem ganzen Ausmass sehen, bis wir seiner gewahr werden und ihn dadurch besser kennen lernen und verstehen“. Erst wenn wir dies erreicht haben, können wir positiv auf die Zukunft (und damit auf unser Lebensglück) Einfluss nehmen: „... können wir die Wahrheit eines Augenblicks unseres Lebens akzeptieren, von ihm lernen und unseren Weg fortsetzen“ Kabat-Zinn, 2009, S. 7/8

Aus der inneren Ruhe des Medizinischen Entspannungszustandes heraus kann die Bedeutung (subjektive Wichtigkeit von Tätigkeiten oder Problemen) ebenfalls aus einer gewissen Distanz bewertet und ggf. verändert werden. Ist das, mit dem ich mich gerade beschäftige, wirklich wichtig? Wie bedeutsam ist z.B. ein Ärgernis angesichts meiner eigentlichen Ziele? etc. Dies ist die Hauptkomponente bei der Anwendung des inneren Feldherrenhügels.

Um anvisierte wichtige Ziele zu erreichen, muss dysfunktionales Verhalten (negative und destruktive Glaubenssätze wie z.B. „ich schaff' das nicht“) erkannt und aktiv gestoppt werden. Der Begriff *Mentale Auszeit (MA)* zielt deshalb auch auf ein Stoppen des andauernden Gedankenflusses respektive der ständigen Reizüberflutung. Eine sogenannte Stopp-Formel kann auch speziell trainiert und in Krisensituationen (z.B. Panikattacken) angewendet werden (vg. Schmidhauser, 2008).

Ein weitgehend störungsfreier innerer Blick auf den Kern eines Problems lässt auch Raum für neue Aus- und Lösungswege in der Zukunft ausloten. Falls dies nicht bereits in der Phase der Mentalen Auszeit geschieht, kann man gewiss sein, dass das Unbewusste an einer geeigneten Lösung weiter arbeitet. Eine Lösung wird dann meist in einem anderen Zusammenhang offensichtlich bzw. plötzlich ins Bewusstsein treten (Illumination oder Heureka-Erlebnis), dies bspw. bei einer anderen Tätigkeit oder nach dem Aufwachen am nächsten Morgen. Das ist die Art und Weise, wie unbewusste Informationsverarbeitung funktioniert (Intuition kann hier als ein Teilaspekt innerhalb eines kreativen Prozesses betrachtet werden).

Bei Vorliegen des Ziels können im entspannten Zustand auch die konkreten (zukünftigen) Teilschritte oder Lösungswege mit dem geistigen Auge fokussiert werden und Handlungen mental durchgespielt werden. Hier wird die Technik der Mentalen Auszeit verknüpft mit einem eigentlichen mentalen Training, welches z.B. von Spitzensportlern erfolgreich eingesetzt wird (Boris Becker hat die Match entscheidenden Sätze z.B. bereits schon am Vortag mental durchgespielt – und gewonnen).

Es ist aber auch ein Rückblick auf bereits Erreichtes möglich, mit der Frage an sich selbst, was als nächstes zu tun ist (Zielbildung). Also nicht ein Wiederholen von aussen herangebrachten hohen Ansprüchen, sondern die Exploration von oder Orientierung an wahren Bedürfnissen, Wünschen und Prioritäten (also unseren Herzensanliegen). Mit identifizierten Zielen kann man sich anschliessend gedanklich näher beschäftigen und mit dem inneren Auge konkreter ausmalen. Somit steigt die Lust (Vorfreude und Ansporn) diese selbst gewählte Tätigkeit auch auszuführen.

Zusammenfassend führt die Technik der Mentalen Auszeit zu einem entspannten körperlichen Zustand und einer besseren Kanalisation der Gedankengänge. Je nach Fokus und Bedürfnis, können Prioritäten im Leben neu geordnet, Ziele und Handlungsschritte fokussiert und eine innere Energie aufgebaut werden, die zum Handeln motiviert. Wenn man diese Momente der Mentalen Auszeit mehrmals am Tag gezielt einsetzt, bleibt man näher an den wesentlichen Dingen des Alltags dran, nimmt erreichte Teilschritte (Erfolge) eher wahr und hat das Gefühl, am Ende des Tages tatsächlich etwas geleistet zu haben. Dank reduzierten und realistischeren Ansprüchen beginnt man, bescheidener zu werden. Mit dem Erleben von häufigeren Erfolgserlebnissen (erreichte Teilziele) wird sich die innere Ruhe längerfristig auf weitere Zeiträume des Alltags ausdehnen und dem Leben mit seinen vielen und unberechenbaren Herausforderungen kann gelassener begegnet werden. Dies weil ich nun erkannt habe, dass ich mit der Technik der Mentalen Auszeit über ein gewichtiges Werkzeug verfüge, dass mein Handeln auf das Wesentliche ausrichten kann. Und zu den wesentlichen Dingen werden dann auch längerfristig die wertvollen Beziehungen zu Menschen und die eigene Gesundheit zählen. Mentale Auszeit beinhaltet also einfache Techniken, um den Alltag besser zu bewältigen, um ruhiger und gelassener zu werden sowie gesünder und zufriedener zu leben.

Die Technik der Mentalen Auszeit ist nicht neu. In Klöstern beispielsweise wird die tägliche Arbeit regelmässig unterbrochen, um in sich zu kehren, bzw. sich auf sein geistiges Ziel zu konzentrieren. In vielen buddhistischen Klöstern wird bspw. jede Stunde eine Glocke geläutet. Die Mönche halten dann inne, im ihres Tun gewahr zu werden. Aber auch in der Arbeitswelt ist diese Technik teilweise schon lange implementiert: Bei grösseren und längerfristigen Projekten werden regelmässige Feedback- oder Standort-Sitzungen abgehalten und auf individueller Ebene kennt man vielleicht die jährlichen Mitarbeitergespräche. Ein Sinnbild dieser Technik liefert prototypischerweise die Schifffahrt, wo eine ganze Offizierscrew immer wieder überprüft, ob das Schiff auf Kurs ist, denn schliesslich will man ja ein ganz bestimmtes Ziel (z.B. Hafen) erreichen.

Weshalb sollte man diese Technik nicht auch für seine eigenen Bedürfnisse und (Lebens-) Zielsetzungen anwenden? Und dies zumindest ein- oder sogar mehrmals täglich! Dabei kann sehr hilfreich sein, die eine oder andere Entspannungstechnik (z.B. PME oder AT) in einem Kurs aktiv zu erlernen. Auch zahlreiche Bücher bieten einen ersten Einstieg in einfache meditative Techniken (z.B. Kabat-Zinn, 2009).

Entspannung bzw. Meditation ist nichts Geheimnisvolles und kann relativ leicht erlernt werden.

## 8. Der realistische Zielerreichungsprozess

„Meditation kann uns helfen zu erkennen, dass dieser Weg eine Richtung hat, dass er sich ständig neu darbietet, Augenblick für Augenblick, und dass das, was in diesem Augenblick geschieht, Einfluss darauf hat, was als Nächstes geschehen wird. Diese Erkenntnis ermöglicht es, einen Weg zu wählen, der unserem inneren Wesen entspricht – einen Seelenpfad, einem Pfad mit Herz, einen eigenen Pfad“ Kabat-Zinn, 2009, S. 10

Wir sind zu einer Hochleistungs-, aber auch zu einer Ablenkungs- und Verdrängungsgesellschaft geworden. Hektik, Reizüberflutung und Ziellosigkeit prägen oftmals unseren Alltag. Gedanken kreisen und sind nicht fokussiert. Ausgleich und Wellness wird zudem oft verwechselt mit einem zusätzlichen Aktivitäts- bzw. Alternativprogramm. Was wir aber anstreben sollten ist eine Methode des Ausgleichs und der Entspannung im täglichen Alltag. Anstatt dauernd per Mobile erreichbar zu sein, anstatt sich in jeder freien Minute mit Musik oder Gratiszeitung zuzudecken, in den Ausgang mit vollen Bars und lärmigen Discos zu hetzen, sollten wir uns im wörtlichen Sinne vermehrt entspannen. Also den Geist zur Ruhe bringen und uns (und unsere Lebenssituation) in die Stille zu uns selber zu führen. Die Atmung kann uns dabei unterstützen. Ohne äussere Zusatzreize können wir so den Augenblick genießen und uns bei Bedarf mit uns und unseren positiven Seiten beschäftigen.

Aus solchen Momenten der Ruhe lassen sich konkrete Lösungswege, mentaler Wille und Energie gewinnen, um im richtigen Zeitpunkt wieder vollen Einsatz geben zu können. Denn ein ruhiger aber wacher Geist schafft Quellen der Kreativität und Inspiration, stärkt das Selbstbewusstsein und vertreibt die Ängste, einem Anspruch von Aussen nicht zu genügen. Je öfter wir im Alltag inne halten und uns konkrete Teilziele vor Augen halten, desto schneller und gelassener erreichen wir auch unser Gesamtziel. Wir brauchen uns dann nicht mehr an diesem Gesamtziel zu freuen, sondern finden Zufriedenheit auf unserem Weg hin zu diesem Gesamtziel. Zufriedenheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. In diesem Sinne ist der Weg das Ziel!

Der adaptive Problemlöser, welcher in seinem Kurz-Zeit-Denken verharrt, bedenkt zuwenig, dass sich seine Umwelt kontinuierlich verändert. Machen Sie für sich immer wieder einen Zeitsprung (z.B. Was ist in 5, 10, 20 Jahren?) und überlegen Sie sich, ob ihre Ziele und Vorgehensweisen zu diesen Zeitpunkten immer noch dieselben sein werden. Vermutlich nicht! Deshalb ist es wichtig, von Zeit zu Zeit inne zu halten und über sein Tun und die zugrunde liegenden Wünsche und Ziele zu reflektieren. Dies möglichst, wenn noch die Gelegenheit zur Handlungskorrektur besteht und nicht erst, wenn es zu spät ist (der Zug im wörtlichen Sinne abgefahren ist).

Die eigenen Ziele klären – und dann längerfristig gelassen dranbleiben, das ist die Zauberformel von Wolfgang Schmidbauer (2002). Verschiedene Techniken der Mentalen Auszeit sind Hilfsmittel zum Entwickeln von Zielstrebigkeit und Gelassenheit. Sobald wir ein wesentliches Ziel tatsächlich verinnerlicht haben, arbeiten wir auch unbewusst und somit unbeirrt daran. Nur ist es manchmal schwierig herauszufinden, was eigentlich unsere Herzensanliegen sind (doch auch da kann die Technik der Mentalen Auszeit helfen).

Die Forschung hat herausgefunden, dass das Erreichen von persönlichen Zielen in einem positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden und Glückseligkeit einer Person steht. Auf dem Weg hin zum Ziel ist es wichtig, ab und zu bewusst inne zu halten und zu prüfen, ob man sich immer noch auf dem richtigen Weg befindet. Gelegentlich gilt es auch, Hindernisse mit einer geeigneten Bewältigungsstrategie – sprichwörtlich – aus dem Weg (hin zu diesem Ziel) zu räumen, Ablenkungen von uns zu weisen (nein sagen können), Türen durch die wir gegangen sind, hinter uns zu schliessen (loslassen können) oder seine Wegrichtung dem Ziel leicht anzupassen (dynamisch und flexibel bleiben). Und nicht zuletzt gilt es, zurückzuschauen und zu erkennen, was wir schon alles erreicht haben, die positiven Momente anerkennen und geniessen zu können, sowie neue Motivation und Antrieb für den weiteren Weg hin zum Ziel zu gewinnen (Ressourcen-Aktivierung). Wenn wir dabei eine innere Zielorientierung und Überzeugung sowie Zufriedenheit entwickeln können, ist schon viel erreicht, einmal abgesehen von weiteren potentiellen Erfahrungen wie Flow-Erleben, Kreativität, Gelassenheit und innere Weisheit.

Ich spreche nicht davon, dass wir unser Leben allgemein entschleunigen oder simplifizieren sollen (dies können höchstens wünschenswerte Nebeneffekte sein), sondern dass wir eher die Wortwendung leben sollen, dass in Realität weniger mehr ist und dass wir unsere gesetzten Ziele gelassen(er) erreichen sollten, indem wir bei unseren wirklich wichtigen Zielen möglichst täglich am Ball bleiben. Wir sollten uns unserer wahren Bedürfnisse und Wünsche bewusst werden und unsere Handlungsziele danach ausrichten. Mit klaren Zielen und realistischen Vorstellungen lassen sich auch bessere Entscheidungen und erst noch auf einfachere Art treffen. Da wir als Menschen nicht per se dafür ausgerichtet sind, längerfristige Ziele zu verfolgen, brauchen wir mentale Techniken, die uns dabei helfen, unsere wahren Wünsche und Prioritäten zu leben.

Wir dürfen (und müssen) durchaus (Hoch-) Leistungen vollbringen, aber mit realistischen Ansprüchen, mit klaren (Teil-) Zielen vor Augen, ohne Doping, mit Phasen der Regeneration, mit täglichen mentalen Mini-Auszeiten und längeren erholsamen Pausen in der Mitte und am Ende des Arbeitstages, einem erholsamen Schlaf und einem echten Ausgleich in der Frei-Zeit. Zurzeit dürfte es den wenigsten unter uns gelingen, ganz nach unseren Herzensanliegen zu leben. Dazu sind wir vielleicht noch zu unfrei, d.h. gebunden in zahlreichen Verpflichtungen und Abhängigkeiten. Aber wir können daran arbeiten. Zumindest ab heute, ab jetzt!

Wädenswil, 15. Februar 2010

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig

Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Psychologe FSP  
Universität Zürich, Sozial- und Gesundheitspsychologie  
Binzmühlestrasse 14 / Box 14, CH-8050 Zürich



## Literaturliste

- Barkow, J., Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). *The Adapted Mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford: Oxford University Press.
- Bengel, J., & Jerusalem, M. (Hrsg.) (2009). *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Bischof, N. (2008). *Psychologie. Ein Grundkurs für Anspruchsvolle*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Carlitscheck, A., & Müller, S.-D. (2009). *Entspannung. So geniessen Sie jeden Tag*. Hannover: Schlütersche.
- Ernst, B. (2006). *Der Wissensgourmet. So wählen Sie Informationen richtig aus*. Heidenheim: Cognitum.
- Galert, T., Bublitz, C., Heuser, I., Merkel, R., Repantis, D., Schöne-Seifert, B., & Talbot, D. (2009). Das optimierte Gehirn. *Gehirn&Geist*, 11,40-48.
- Gigerenzer, G., Todd, P. M., & the ABC Group (1999). *Simple heuristics that make us smart*. New York: Oxford University Press.
- Hansch, D. (2006). Alltagsmanagement. Die sechs goldenen Regeln. *Gehirn&Geist*, 9, 72-76.
- Hausmann, D., & Läge, D. (2008). Sequential evidence accumulation in decision making: The individual desired level of confidence can explain the extent of information search. *Judgment and Decision Making*, 3, 229-243.
- Jacobson, E. (2006). *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta (6. Auflage).
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. Frankfurt a.M.: Fischer (4. Auflage).
- Künzler, A., Böttcher, C., Hartmann, R., & Nussbaum, M.-H. (Hrsg.) (2010). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog. Grundlagen, Anwendungen, Integration. Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer*. Heidelberg: Springer.
- Schmidbauer, W. (2002). *Dranbleiben – die gelassene Art, Ziele zu erreichen*. Freiburg i.Br.: Herder.
- Schmidhauser, H. (2008). *Lebe besser*. Basel: Schwabe (5. Auflage).
- Schultz, J. H. (2004). *Das Original-Übungsheft für das Autogene Training. Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung*. Stuttgart: Trias (24. Auflage).
- Schwartz, B. (2000). Self-Determination. The Tyranny of Freedom. *American Psychologist*, 55, 79-88.
- Schwartz, B. (2006). *Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht*. Berlin: Ullstein.
- Stix, G. (2010). Doping für das Gehirn. *Spektrum der Wissenschaft*, 1, 46-54.