

INTRO- VISION

Im Zentrum vieler Weisheitslehren steht Gelassenheit und damit verbunden die Akzeptanz der Realität, so wie sie ist. Das klingt plausibel, doch die Umsetzung ins alltägliche Handeln ist nicht immer einfach.

Die Methode der Introvision, die über vier Jahrzehnte an der Universität Hamburg von Angelika Wagner, Professorin für Pädagogische Psychologie, entwickelt wurde, schließt diese Umsetzungslücke in einer pragmatischen und wirkungsvollen Weise.

Text: Gracia Thum, Norbert Distler

Foto: Motoki Tonn

Introvision könnte man als eine Reise nach innen bezeichnen. Auf dieser Reise nimmt man eine besondere Haltung ein, ein konstatierend aufmerksames Wahrnehmen (KAW), einen Zustand innerer Weite. Wir betrachten unsere Wahrnehmungen und unsere Gedanken neugierig, wach, aufmerksam, so gut wie möglich ohne Bewertungen, in liebevoller und forschender Weise. Die KAW-Übungen werden mit Sinneseindrücken geübt (hören, sehen und fühlen) und auf Gefühls- und Gedankenmuster ausgerichtet. Dadurch wird die Fähigkeit trainiert, Unangenehmes wahrzunehmen und sich nicht vereinnahmen zu lassen. Das ist die Grundlage für emotionale Selbstregulierung.

Diese besondere Art der Achtsamkeit hilft dabei, Befürchtungen und Ängsten zu begegnen, ohne von ihnen überflutet zu werden. Durch Introvision kommt man begrenzenden Erwartungshaltungen sehr schnell auf die Spur und immer mehr zu einer Art inneren Aussöhnung. Ziel eines Introvisionsprozesses ist es, aus einer ruhigen Gelassenheit heraus die Realität, so wie sie ist, anzunehmen.

Daraus resultiert interessanterweise nicht Resignation, sondern eine große Handlungskraft. Daher wird die Introvision zunehmend im Coaching von Managern und Spitzensportlern genutzt.

Innere Gelassenheit kultivieren

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist Morgen. Sie sitzen mit einer Tasse Kaffee auf



Ihrem kleinen Balkon. Alle im Haus schlafen. Sie sind allein mit den Vögeln und der Sonne. Corona, die Unsicherheit, wie es weitergeht, die Angst, keine Aufträge mehr zu bekommen, sind nicht da. Was da ist, ist der Garten unter Ihnen, innere Ruhe und Gelassenheit. Diese Momente innerer Gelassenheit kennen wir alle. Sie sind besonders, denn sie geben uns innere Unabhängigkeit von dem, was im Außen passiert.

Leider sind solche Momente meist nicht dauerhaft. Schon wenige Stunden später finden Sie auf dem Weg zum Bad Socken Ihrer Kinder. In der Küche türmen sich verklebte Müslischalen und auf Ihrem geliebten Sideboard steht eine Tasse Kaffee ohne Untersetzer. Eine Klientin, nennen wir sie Susanne, schildert ihre Reaktion auf solch eine Situation folgendermaßen: „Mein Körper spannt sich an und meine Blicke fokussieren auf die Unordnung, die hier herrscht. Eine mir unerklärliche Wut breitet sich in mir aus. Ich will diese Wut nicht haben; ich möchte ruhig, ausgeglichen und liebevoll sein. Warum lasse ich mich durch ein Paar Socken so aus meiner Gelassenheit bringen? Ich bemerke, wie aufgewühlt ich bin und wie mein Frust über die anderen und mich selbst stetig zunimmt.“

Introvision und wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann: Im Coaching bitten wir Susanne, innezuhalten, die Wahrnehmung innerlich weit zu stellen, und fragen: „Was ist das Schwierige, das Unangenehme an dieser Situation?“ Bei ihrer inneren Erforschung stellt die Klientin fest, wie enttäuscht sie von sich ist. Es taucht der Satz auf: „Ich muss gelassen und liebevoll sein“, wie sie ihn so oft von Achtsamkeitslehrern gehört hat. Und genau das gelingt ihr gerade nicht.

Erwartungen und Möglichkeiten

In der Introvisionsarbeit geht es um Erwartungen. Erwartungen an sich selbst, an andere und an die Welt insgesamt. Wir alle tragen eine Menge solcher Erwartungen, oft unbewusst, mit uns herum. In der Introvision werden sie als „Imperative“ bezeichnet. Ein guter Begriff, denn die Imperative (Befehle) strukturieren, wie die Welt zu sein hat. Statt unsere Erwartungen ungefiltert auf die Realität treffen zu lassen, lernen wir durch die Introvision, sie schrittweise loszulassen und die Realität in all ihren Möglichkeiten anzunehmen.

Imperative zeichnen sich durch innere

Sätze aus, die mit den Worten „Es muss ...“ oder „Ich darf nicht ...“ beginnen. Sobald etwas sein muss oder nicht sein darf und die Realität diesen Erwartungen entgegensteht, baut sich eine innere Spannung auf. In der Introvision formulieren wir „Es muss / Es darf nicht sein“ um in „Es kann sein, dass ...“ und achten darauf, wie wir innerlich reagieren. Welche Bilder, welche Reaktionen des Körpers, welche Gefühle tauchen auf? Das Wahrnehmen dieser Reaktionen, ohne sie größer oder kleiner zu machen, fördert Entspannung und Akzeptanz.

Aus dem Imperativ „Ich muss gelassen und liebevoll sein“ formulieren wir mit der Klientin die Möglichkeit: „Es kann sein, dass ich nicht liebevoll und gelassen bin.“ Durch die Introvisionstechnik bleibt Susanne in der weiten Wahrnehmung und beobachtet: „Mein Körper spannt sich an, Traurigkeit wird spürbar und geht in Wellen durch mich durch. Die Wellen werden schwächer und flachen zunehmend ab. Ich merke, dass ich die Möglichkeit, gerade nicht gelassen und liebevoll zu sein, gut annehmen kann. Ich werde ruhiger und klarer, und tatsächlich gelassener und liebevoller. Jetzt kann ich mir gut vorstellen, meine Kinder freundlich und bestimmt zu bitten, ihre Sache aufzuräumen.“

Der Introvisionsprozess unterstützt uns, die Energie und Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Kampf mit der Realität zu richten. Wir schließen stattdessen inneren Frieden mit ihr. Die Folge sind Ruhe und Klarheit. Nach unserer Erfahrung kann sich für in der Introvision Geübte nach 20–30 Sekunden, in denen sie die weite Wahrnehmung gegenüber dem, was in ihnen geschieht, halten, mehr Gelassenheit und Ruhe einstellen. Manchmal benötigt es mehrere Anläufe, sich mit den ungeliebten Möglichkeiten der Realität anzufreunden. Dabei kann sich diese Realität auf mich selbst, auf andere oder auf die Welt als Ganzes beziehen.

Den Kernimperativ auflösen

Nicht immer sind schnelle und einfache Introvisionsprozesse möglich. Je tiefer die Erwartungen in uns verankert sind (Kernimperative, z.B. „Ich muss geliebt werden“, „Ich muss die Kontrolle behalten“, „Ich muss meinen Wert beweisen“) und möglicherweise nicht erfüllt werden, desto stärker wird unsere emotionale Spannung sein. Deswegen kann gerade am

Anfang eine externe Begleitung in der Introvision hilfreich sein. Ein Coach hilft, dran-zubleiben, sich aufmerksam dem Zentrum des Unangenehmen zu stellen und dabei gleichzeitig die innere Weite zu halten.

Wichtig ist: Es heißt nicht, dass der Gedanke (die Befürchtung) „Es kann sein, dass ...“ wahr sein muss und daraus eine „sich selbst erfüllende Prophezeiung“ wird. Es geht darum, eine Balance zu finden zwischen dieser Möglichkeit und dem Imperativ, dass es auf keinen Fall so sein darf. Unser Leben ist ein Kontinuum zwischen Aufgewühlt- und Gelassen-sein. Wir haben wenig von dem unter Kontrolle, was im Alltag auf uns einströmt. Aber wir haben es in der Hand, unsere Reaktionen zu beobachten, sie anzunehmen und uns damit Schritt für Schritt zu verändern.

In der jetzigen Krise

Derzeit werden bei uns allen unsere ganz individuellen inneren Konflikte aktiviert. Jeder antwortet mit seiner Persönlichkeit, seinen Bewältigungsstrategien, seinen Ängsten. In verschiedenen Meditationsformen wird gelehrt, mit den eigenen inneren Hindernissen als Weg der größten Entwicklung zu arbeiten (z.B. Pema Chödrön: Geh an die Orte, die du fürchtest). Den inneren Scheinwerfer genau darauf zu richten, wo die Reaktion am stärksten und die Unruhe am größten ist. Wenn wir dort Gelassenheit finden, haben wir die Chance, dass das auf viele Lebensbereiche ausstrahlt und wir Neues über uns lernen.

Wenn Sie für sich ins Jahr 2021 blicken: Was erwarten und sehen Sie dort? Hoffnungen, Ängste, Vorstellungen ... Zum jetzigen Zeitpunkt ist so vieles nicht klar. Und doch entstehen in den Medien und in den sozialen Netzwerken bereits Ideen, wie die Zukunft zu sein hat. Was wir aus dieser Krise lernen müssen. Es tauchen Imperative auf wie: „Ich darf auf keinen Fall zur Normalität zurück!“ oder: „Ich muss die gegenwärtigen Chancen nutzen!“ Wir laden Sie ein, sich immer wieder dem Gedanken anzunähern, dass diese Erwartungen nicht erfüllt werden. Für zwei oder drei Minuten konstatierend die eigenen inneren Reaktionen darauf wahrzunehmen. Je gelassener Sie auf den Raum der Möglichkeiten blicken können, desto größer sind die Ruhe und die Klarheit, die Sie wie ein Reisebegleiter durch diese verrückten Zeiten führen.



Übungen

Angenehme Erinnerungen

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Hören, sehen, spüren Sie, was es jetzt zu spüren gibt, ohne zu bewerten, offen und weit.

Erinnern Sie sich an einen Moment, der für Sie angenehm und schön war, und fragen Sie sich: Was hat diesen Moment für mich so schön gemacht? Bleiben Sie dabei in der inneren Haltung von Weite, von Moment zu Moment neugierig und offen. Erforschen Sie, was im Kern das Angenehme war.

Unangenehme Erinnerungen

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Hören, sehen, spüren Sie, was es jetzt zu spüren gibt, ohne zu bewerten, offen und weit.

Erinnern Sie sich an einen Moment, der für Sie unangenehm war, und fragen Sie sich: Was hat diesen Moment für mich so schwierig gemacht? Bleiben Sie dabei in der inneren Haltung von Weite, von Moment zu Moment, neugierig und offen. Erforschen Sie, was im Kern das Unangenehme war.

Angelika C. Wagner, Renate Kosuch, Telse Iwers-Stelljes: *Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen – Eine Einführung*, Kohlhammer 2020

Pema Chödrön: *Geh an die Orte, die du fürchtest*, arbor 2007

www.graciathum.de; www.norbert-distler.de