

## Achtsamkeit auf unsere inneren Vorgänge

### Zur Bedeutung emotionaler Vorgänge für die Entfaltung sozialer Kompetenz

Manch einer hält sich für eine gute Führungskraft, weil fachlich kompetenter ist als seine Mitarbeiter. Manch einer glaubt, kreativ zu sein, wenn er nur gelegentlich Brainstorming einsetzt. Manch einer ist überzeugt, eine wirkungsvolle Präsentation abzuliefern, wenn er nur genügend farbige Charts präsentiert.


*So wichtig Fachkompetenz und eine gute Methodenkiste sind – sie sind nicht alles.*

Sie reichen oft nicht aus, um wirkungsvoll zu kommunizieren und nachhaltig zu führen. Wirklich kreativ können wir nur sein, wenn wir unserer *Intuition* vertrauen und uns durch intuitive Schritte leiten lassen. Glaubwürdiges erzielen wir erst, wenn wir selbst mit uns im Reinen sind und an etwas glauben. Und das erfordert Auseinandersetzung mit unserer eigenen Person und allem, was dazugehört: mit unseren Einstellungen und Werten, mit unseren Visionen und mit unserer Wahrnehmung. Es erfordert auch das Einbeziehen unseres Fühlens.

*Es gibt kein Denken ohne Fühlen! Aber leider gibt es ein Denken, das glaubt, das Fühlen ignorieren zu können. Ein Denken, das auch glaubt, dabei auch noch gute Performance abliefern zu können!*


### Denken ohne Fühlen

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person, wie sie denkt, wie sie fühlt, wie sie entscheidet und wie sie auf andere wirkt, kommt in unserem Arbeitsleben und in unserem (Aus-)bildungswesen zu kurz:


 Wir machen uns vor, dass wir ganz rational Entscheidungen treffen können.

Wir haben es gelernt, Denken und Fühlen als Gegensätze zu betrachten. Wollen wir durch diese starre Trennung von Denken und Fühlen die eigenen Emotionen unter Kontrolle halten?

Das rationale Denken wurde lange – und das ist eine der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der vergangenen Jahre – völlig überbewertet. Bei Entscheidungsprozessen spielt das *unbewusste oder bewusste Gefühl* die eigentliche Rolle, wie Gehirnforscher Gerhard Roth betont. Und ich ergänze: genauso bei kreativen Arbeits- und Lernprozessen und in der Kommunikation mit anderen.

 Wir vergessen gerne, dass wir mit unserer ganzen Persönlichkeit wirken, nicht nur mit dem, was wir sagen und was wir präsentieren.

*Unser Gegenüber nimmt uns als ganze Persönlichkeit wahr.* Z. B. während einer Präsentation oder in einem Motivationsgespräch mit einem Mitarbeiter. Empfindet dieser dabei Unechtheit (Inkongruenz), dann beginnt er zu zweifeln. All unsere Glaubwürdigkeit verblasst.

 Zwangsläufig vernachlässigen wir die Integration unseres Denkens und Fühlens.

Wir glauben allzu gerne, dass die Dinge so einfach machbar seien. Dass unsere Handlungsschritte und Gestaltungsprozesse linear zum Ziel führen. Ohne Rückwirkungen, Neben- und Folgewirkungen.

*Kommunikation zeigt Wirkung beim Gegenüber.* Wichtig ist dabei nicht so sehr, was gesagt wird, als wie es gesagt wird. Und schließlich, was beim Gegenüber ankommt. Das muss mit dem, was wir selbst meinten, keineswegs übereinstimmen.

*Auch unser eigenes Fühlen zeigt immer Wirkungen – sowohl unterdrückte wie bewusst Wahrgenommene.* Unterdrückte Emotionen äußern sich in Unsicherheit und Gereiztheit. Sie können Stress auslösen und körperliche Symptome verursachen. Symptome, die das Arbeitsleben zusehends belasten.

*Unsere Emotionen wirken als Filter unserer Wahrnehmung.* Sie sortieren die Unmengen von Sinneseindrücken und Informationen. Damit steuern sie die Richtung unserer Aufmerksamkeit und unseres Denkens. Sie können uns in Sackgassen und Zwangslagen führen, oder den Blick freigeben auf all unsere Möglichkeiten.

## Achtsamkeit auf unsere inneren Vorgänge lohnt sich

Achtsamkeit ist das *Beachten all dessen, was in einer Situation ist und was in uns dabei vorgeht.* Achtsamkeit ist keine reine Leistung des Denkens. Sie umfasst die innere Verarbeitung von Sinneseindrücken und der damit verbundenen Emotionen, die Wahrnehmung innerer Bild und das Anwenden aller erlernten Denk- und Handlungsmuster. Achtsamkeit schafft Einsicht in unsere Möglichkeiten und befreit von inneren Zwängen.

Wir können durch Achtsamkeit auf unsere Emotionen – und auf unsere körperlichen Wahrnehmungen – das wiedergewinnen, was uns im Laufe unseres kulturellen Entwicklungsprozesses zunehmend abhanden gekommen ist. Durch Bewusst-Sein Denken und Fühlen zu integrieren.

## Wie wir Achtsamkeit erlernen können

Achtsamkeit erlernen und erleben können wir, wenn wir in uns hineinhören:

- Was sagt mir eine innere Stimme?
- Welche Gefühle löst dies oder jenes in mir aus?
- Wie ist meine Körperhaltung, wenn ich z. B. an ein bestimmtes Problem denke?

Dieser achtsame Umgang mit sich selbst erfordert natürlich etwas Ruhe. Atmen Sie dazu einige Male tief in den Bauch ein. Sofort werden Sie etwas ruhiger sein.

Es erfordert auch ein bisschen Mut, Unstimmigkeiten wahrzunehmen oder angeblich negative Gefühle wie Angst oder Wut. Manches mag vielleicht auch etwas langsamer gehen, wenn wir nicht nur etwas arbeiten, sondern dabei auch auf die innere Stimme hören.

Doch der Gewinn für uns selbst kann enorm sein:

- Wenn wir Emotionen bewusst wahrnehmen, machen wir sie bearbeitbar und nutzbar.
- Wenn wir die innere Stimme beachten, dann werden wir sehr häufig vor falschen und übereilten Schritten bewahrt.
- Wenn wir Unstimmigkeiten wahrnehmen, dann treibt uns das häufig auf bessere Lösungen eines Problems zu. Denn unser Unterbewusstsein arbeitet für uns.

Eine ganz besondere Unterstützung bietet uns unsere Körperhaltung: Wir haben ganz unterschiedliche Körperhaltungen, je nach dem, ob wir über etwas Unangenehmes grübeln oder in angenehmen Erinnerungen schwelgen. Wer sich dessen bewusst ist, kann durch Wechsel in die typische Körperhaltung des Angenehmen oft ganz einfach aus einem unangenehmen Vorgang gedanklich aussteigen.

Wir können schließlich innere Ausgeglichenheit und persönliche Echtheit gewinnen. Ja wir können nachhaltig unsere Persönlichkeit bereichern.

### Wir sollten wieder den Wert einer inneren Haltung entdecken.

Achtsamkeit gegenüber den eigenen Wahrnehmungen und Emotionen ist eine wertvolle innere Haltung. Wir können dadurch nicht nur eine Bereicherung unserer Wahrnehmung und einen gesünderen Umgang mit selbst gewinnen, sondern auch das Arbeitsleben anreichern mit

- mehr echter Kreativität
- glaubwürdiger Kommunikation durch wahrnehmbare Kongruenz
- und besserer Präsenz in allen wichtigen beruflichen Situationen.

Eine alte chinesische Weisheit lautet:  
**„Wenn du los lässt, hast du beide Hände frei.“**