

1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung

Zentrale Kompetenz Selbstwirksamkeit

Blicken wir auf die letzten 50 Jahre zurück, so erleben wir einen enormen Zuwachs an Bedarf nach Psychotherapie. Sind die Menschen seither psychisch kranker geworden? Zum einen gibt es sicherlich eine intensivere Wahrnehmung psychisch bedingter Erkrankungen, die sich früher eher auf der Ebene von Somatisierung zeigten. Zum anderen haben wir in dem gleichen Zeitraum vielfältige Veränderungen in unserem Alltagsleben erlebt und lernen müssen, psychisch damit umzugehen.

Die äußere Struktur zerfällt, die innere wird zur Basiskompetenz. Das kennzeichnet die gegenwärtige Zeitqualität. Waren Lebenswege noch in den 1950er Jahren sehr klar absehbar und vorgezeichnet, so ist heute ein Blick in die Zukunft über einen Zeitraum von fünf Jahren hinaus zwar wünschenswert, aber kaum noch planbar und realisierbar. Viele äußere Strukturen sind zerfallen oder haben sich in einer Weise geweitet, die auf die einzelne Person irritierend bis hin zu verstörend und ängstigend wirken kann.

Waren die Geschlechtsrollen z. B. in den 1950er Jahren noch klar beschreibbar, so leben wir jetzt in einer Zeit, in der selbst das biologische Geschlecht nicht mehr in einer klaren Zweiheit definiert ist, sondern sich auffächert und differenziert.

Diese Veränderungen in der äußeren Welt sind für die einzelne Person nur bewältigbar, wenn sie eine klare innere psychische Struktur, ein stabiles Ich hat. Ist dieses wegen einer ausschließlich an äußere Anpassung ausgerichteten Erziehung oder aufgrund traumatischer Erfahrungen infrage gestellt, so erleben wir, dass die einzelne Person über diese vom Leben an sie gestellten Anpassungsfähigkeiten nicht verfügt. Dies kann zu innerpsychischen Begrenzungen führen und zu psychischen Symptombildungen. Wir sehen diese Menschen in der Psychotherapie auf der Suche nach ihrer inneren Stabilität.

Der Umgang mit Komplexität ist eine Fähigkeit, die über die unmittelbare Heilung der Symptomatik hinaus Ziel jeder psychotherapeutischen Behandlung ist. Sich selbst nicht mehr nur als ein eindimensionales Wesen wahrnehmen zu

können, sondern die eigene Vielschichtigkeit auszuhalten, ist dabei eine große Herausforderung.

Die Fähigkeit, sich in unterschiedlichen sozialen Zusammenhängen, in unterschiedlichen Rollen und Anforderungsprofilen zu bewegen, ist nicht selbstverständlich. Es bedarf eines innerpsychischen Lern- und Veränderungsprozesses, der als größere Flexibilisierung erlebt wird. Die eigene Vielschichtigkeit erhöht die Fähigkeit zur inneren Freiheit und hat dadurch durchaus eine hohe Attraktivität. Doch nur dann, wenn zugleich ein Gefühl von Identität, von Selbstsicherheit, von „Das bin Ich“ vorhanden ist, besteht eine stabile psychische Struktur, die zugleich Flexibilität zulässt. Das gelingt mit dem Wahrnehmen von innerer Zentrierung. Dieses Gefühl ist ein Körperempfinden, meist in der Mitte unseres Körpers. Wir empfinden uns als „bei uns“, im Kontakt mit unserer Mitte, dem → Dantian.

Selbstregulation und leibliche Autonomie

Die Fähigkeit, sich selbst zu lenken, ist für jeden Menschen eine zentrale Kompetenz. Sowohl der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Gefühlen als auch Klarheit über die eigenen Ziele und die Fähigkeit zur Handlungskompetenz gehören hierzu. Das Besondere an der Zeit, in der wir heute leben, ist die Komplexität. Sie bewirkt, dass wir ständig um ein Gleichgewicht ringen, bedingt durch die schnelle Veränderung sowohl auf der Ebene der Technik als auch der sozialen Regeln. Der Umgang mit sehr unterschiedlichen Menschen, mit sich ständig verändernden Anforderungen, der Kontakt mit anderen Kulturen und deren Werten lässt immer wieder die Frage aufkommen: Was ist in der eigenen Identität stabil? Es braucht Ambiguitätstoleranz – die Fähigkeit, mehrere Wahrheiten nebeneinander stehen zu lassen.

Die Entwicklung von Selbstwirksamkeit wird zu einer zentralen Kompetenz, ebenso wie deren weitere Entfaltung und Pflege. Hier können wir auf das Erfahrungswissen der traditionellen Chinesischen Philosophie zurückgreifen und dieses mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie verbinden.

Die Fähigkeit, für die eigene Gesundheit zu sorgen und das seelische Gleichgewicht selbstverantwortlich zu bewirken, das ist das zentrale Behandlungsziel der Psychotherapie. Das Ziel der Praxis von Qigong ist die Aktivierung und Harmonisierung des Qi-Flusses, der Lebensenergie. Die Weisheit der → Selbstkultivierung Xiūshēn 修身 und → Lebenspflege Yǎngshēng 养生 bilden hierbei ein Fundament. Außerdem ist die Entwicklung von Vertrauen in diese psychophysischen Abläufe, in die Selbstregulation, für den langfristigen Erfolg der Psychotherapie von entscheidender Bedeutung. Zugleich aktiv handeln als auch

passiv geschehen lassen zu können, ist entscheidend für die Entstehung und Erhaltung der Gesundheit und für das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit genau? Die Selbstwirksamkeit umfasst mehrere Ebenen:

Die Selbstregulation unserer Grundbedürfnisse. Sie bildet den Boden. Für eine angemessene Behausung zu sorgen, für die eigene Nahrung, genügend Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte und geistige Anregung, sind die im Alltag nicht immer leicht zu realisierenden Aufgaben der Selbstwirksamkeit.

Verantwortung für die eigene Gesunderhaltung. Die Selbstverantwortung für die eigene Gesunderhaltung wird zunehmend wichtiger. Wir leben nicht mehr, zumindest nicht in unserem Land, in einer Kultur des Mangels, sondern eher in einer des Überflusses. Hier das richtige Maß zu finden, erfordert von jeder einzelnen Person eine differenzierte Selbstwahrnehmung. Vor allem die Selbstbegrenzung auf das, was an Nahrung, Bewegung, Aktivität und Stille zuträglich ist, herauszufinden und umzusetzen, bildet eine große Aufgabe. Das Thema Prävention ist noch jedem Einzelnen überlassen. Es wird sich zeigen, dass die Kosten für die Gesunderhaltung auf diesem Niveau, wie wir es heute kennen, nur beibehalten werden können, wenn das Bewusstsein für die eigene Lebenspflege innerhalb der Gesellschaft weiter steigt.

Leibliche Autonomie. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir uns in unserem Körper frei bewegen können, hingehen können, wohin wir wollen, und uns auch getrennt von anderen Personen sicher fühlen. Diese auf den Körper bezogene Autonomie entwickelt sich im Laufe unserer Kindheit. Je mehr wir uns als Kinder frei bewegen und ausprobieren durften, je mehr wir Fehler machten, daraus lernten und verschiedene Umgangsweisen mit dem Körper übten, wie z. B. Schwimmen, Radfahren, umso sicherer fühlen wir uns als Erwachsene. Unser Selbstgefühl ist sehr körpernah. Fühlen wir uns in unserem Körper wohl, so haben wir auch das Empfinden, „Jemand zu sein“. Der Selbstwert ist ein im Körper erlebtes Empfinden von Wertigkeit, von Wichtigkeit sowohl für die eigene Person als auch für andere. Auch wenn wir unseren Selbstwert eher als ein psychisches Phänomen wahrnehmen, ist doch das Empfinden selbst körpernah. Der Kontakt zu anderen nährt unseren Selbstwert, wenn wir eine positive → Resonanz und Rückmeldung erhalten. Ob das so ist, spüren wir jedoch letztlich vor allem als ein warmes wohliges Gefühl in unserem Leib. Besteht daher eine starke innere Anspannung, so hören wir vielleicht noch die Wertschätzung des anderen, aber wir können sie nicht mit uns und dem eigenen Erleben in Verbindung setzen.

Das positive Erleben einer leiblichen Autonomie ist daher nur gegeben, wenn der Körper in einer positiven Anspannung oder einer Entspannung ist. Ein positiver Spannungszustand ist dann gegeben, wenn wir uns aktiv erleben, bereit zu handeln, loszugehen, voller Lebenskraft. Der Körper ist aufrecht und startklar. Ist der Körper in einem Anspannungszustand, so steht uns die Vitalität für die eigenen Ziele nur begrenzt zur Verfügung. Wir wollen, können aber nicht. Das Empfinden ist eine große Hilflosigkeit. Diese zeigt sich unterschiedlich: als Angst oder in der Abwehr dieser Gefühle als Wut. Und wenn diese Wut nicht zugelassen werden darf, wird noch mehr Spannung spürbar. Dies führt zu noch intensiverer Hilflosigkeit.

Energie – doch was meint hier „Energie“ genau? Damit ist die Lebenskraft gemeint, die wir in uns spüren. Es ist eine Lebendigkeit, die mal mehr und mal weniger intensiv vorhanden ist, die wir selbstverständlich wahrnehmen. Energie ist ein Phänomen der körperlich ganzheitlichen Wahrnehmung. „Energiegeladen“ ist ein Empfinden von schwungvoll sein, vital, lebendig. Eine handlungsleitende Kraft ist vorhanden. Als „energielos“ empfinden wir einen inneren Zustand, in dem die Kraft fehlt, das eigene Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Die Energie meint hier vor allem das Erleben innerhalb des eigenen Körpers. Energiegeladen zu sein, kann sich in Emotionen und Gefühlen ausdrücken, es muss es aber nicht. Qi ist wie eine Grundatmosphäre innerhalb des Körpererlebens. Es ist ein Aufgeladensein. Diese „Ladung“ kann sehr wohl als → Atmosphäre nach außen wirken und erzeugt dann auch → Resonanz bei anderen. Sie reagieren mit einer Stimmung.

BEISPIEL Wenn wir einem uns unbekanntem Menschen zum ersten Mal begegnen, spüren wir schnell eine Atmosphäre von angenehm oder unangenehm. Es ist eine spontane Resonanz auf die Ausstrahlung des Gegenübers. Zugleich ist es möglich wahrzunehmen, ob diese Person energiegeladen ist, kraftvoll, lebendig – oder ob sie wie leer wirkt.

Atmosphäre ist zugleich eine Manifestation des Qi. Die Wandlung des Qi zeigt sich dabei als immerwährendes Werden und Vergehen, zwischen den Polen Yin und Yang (Linck 2017, 28; 154).

Qi kann als Wärme im Körper wahrgenommen werden, ebenso als ein Strömen, das durch uns hindurch fließt. Es ist eine aufrichtende Kraft oder kann als pulsierende Lebendigkeit empfunden werden. Es ist der Antrieb zur Handlung, die Grundlage jeder Spannung oder erlebbar als ein Schmelzen in der Entspannung.

Eine eigene flexible Struktur. Um diese innere Autonomie leben zu können, bedarf es einer flexiblen inneren Struktur: sowohl Beweglichkeit auf der Körperebene als auch auf der Ebene der eigenen Werte, Gedanken und vor allem der Selbstbewertungen. Die große Herausforderung besteht darin, diese Struktur einerseits zu entwickeln und andererseits flexibel zu erhalten. Es geht hier um ein ständiges Fließgleichgewicht zwischen Stabilität und Veränderung. Das sagt sich sehr leicht, ist jedoch schwer zu realisieren.

BEISPIEL Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Wackelbrettchen. Der Untergrund unter Ihnen ist beweglich, und Sie versuchen, auf diesem wackligen Untergrund aufrecht zu stehen und in Balance zu bleiben. Gelingen kann dies, je stabiler die Aufmerksamkeit und die muskuläre Spannung in der Körpermitte, dem Bauch, gehalten werden können.

Ambiguitätstoleranz (innere und äußere Widersprüche). Die Entwicklung von Ambiguitätstoleranz ist ein Prozess. In der frühen Kindheit beginnen wir zunächst damit, zwischen Angenehm und Unangenehm zu unterscheiden. Es ist ein Leben in Schwarz-Weiß. Ich mag etwas oder ich mag es nicht. Es ist ein Entweder-Oder. Im Rahmen der psychischen Reifung entwickelt sich die Fähigkeit, zwischen diesen beiden Polen von Schwarz und Weiß ein Spektrum der Regenbogenfarben wahrnehmen und differenzieren zu lernen. Doch noch mehr: Es kann sein, dass wir etwas zeitgleich sowohl als angenehm als auch als unangenehm erfahren. Wir betreten die Welt des Sowohl-als-Auch. Diese Fähigkeit, innere und äußere Widersprüche nebeneinanderzustellen, nennt sich Ambiguitätstoleranz. Innere Widersprüche beziehen sich auf die eigenen Bedürfnisse. Diese zu erleben, empfinden wir zunächst als eine Ambivalenz, als ein Nicht-genau-Wissen, wofür wir uns zwischen zwei sich widersprechenden Bedürfnissen entscheiden wollen, vor allem, wenn wir uns die Konsequenzen bei der Realisierung ausmalen. Diese Ambivalenz kann sich jedoch auch auf die Auseinandersetzung mit der Außenwelt beziehen. Wir haben selbst ein Bedürfnis, und jemand anders möchte etwas anderes von uns. Da uns die Person wichtig ist, möchten wir sie nicht vor den Kopf stoßen und gleichzeitig unser eigenes Bedürfnis wichtig nehmen. Wie kann das nun gelingen?

Vor der Antwort und der Lösung liegt vor allem die Notwendigkeit, beide Bedürfnisse nebeneinanderstehen zu lassen. Dazu bedarf es vor allem der Fähigkeit, die damit verbundene Spannung auszuhalten. Was auf der emotionalen Ebene als Ambivalenz beschrieben werden kann, ist auf der Körperebene eine Spannung. Dieses Empfinden von Anspannung kann unangenehm sein, wenn nicht die Fähigkeit besteht, sie so lange zu halten, bis eine gute Entscheidung

herangereift ist. Es ist eine Körperspannung, die einen innerlich zerreißen kann.

Zugleich ist es häufig eine Spannung zwischen der eigenen Person und einer anderen. Gerade im Umgang mit anderen Menschen erleben wir deren Bedürfnisse als eine Herausforderung, sie einerseits ernst zu nehmen und andererseits die eigenen Wünsche dabei nicht zu verlieren. Ein Empfinden von Ambivalenz entsteht. Die Frage: Sind die eigenen Wünsche in diesem Moment wichtiger als die Bedürfnisse des Gegenübers? Je geübter die Fähigkeit ist, die damit verbundenen sowohl mentalen Anspannungen als auch unangenehmen Körpergefühle zu halten, umso wahrscheinlicher ist die Möglichkeit, zu einer situativ angemessenen Lösung zu kommen. Diese Fähigkeit ist die Ambiguitätstoleranz. Hier ist die Verankerung in der eigenen Körpermitte der zentrale Schlüssel.

Welchen Beitrag leistet Qigong? Wir werden im Folgenden sehen, wie dieses innere Zentrum durch die Praktizierung von Qigong wahrgenommen und gekräftigt werden kann. Ebenso wächst die Fähigkeit, Spannungen zu halten und zu regulieren.

Zunächst befassen wir uns mit Prozessen der Lebensenergie und dem Umgang mit ihnen in Bezug auf die Selbstwirksamkeit.

Präsenz und Lebensenergie

Selbstwirksamkeit besteht aus Präsenz und dem Umgang mit Qi, der eigenen Lebensenergie. Der Umgang mit der Energie ist zugleich der Boden für den Umgang mit den Emotionen. Denn Emotionen sind die Wahrnehmung von tiefen inneren Bedürfnissen, von Verlangen, was unser Überleben sichert.

Was ist Präsenz und wie entwickelt sie sich?

Präsenz hat mit bewusster Wahrnehmung, mit Achtsamkeit zu tun: Im Hier und Jetzt sein, d. h. bewusst erfassen, wie es um uns selbst in diesem Augenblick steht. Beispielsweise zu spüren, ob wir die Energie für unser Leben haben, ob wir uns fit oder schlapp fühlen. Es ist die Wahrnehmung der Emotionen, ob wir ein Verlangen haben, ein Bedürfnis. Es ist des Weiteren die Wahrnehmung der Gefühle, die differenzierter als die Emotionen eine vielfältige Palette von Reaktionen auf das signalisieren, was sich in uns und um uns herum befindet.

Im Alltag gehen wir mit mehr oder weniger offenen Augen durchs Leben. Wir nehmen irgendetwas wahr, reagieren darauf, verhalten uns. Wie bewusst