



Souveränität und Gelassenheit



Jessica Rodehorst

Handout Abschluss SSO

Inhalt

Was ist Souveränität?	2
Was ist Gelassenheit?	3
Das Psychotonus-Modell	4
Was hilft, die eigene Gelassenheit zu erhöhen?	7
Zum Weiterlesen	7

Was ist Souveränität?

Das Wort "Souveränität" stammt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie „Unabhängigkeit“, „Überlegenheit“. Es bezeichnet allgemein Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und höchste Entscheidungsfreiheit und ist zunächst ein politischer Begriff. Ein souveräner Staat bestimmt seine Regeln selbst, ohne Einmischung von außen (nach außen) und besitzt die höchste Entscheidungsmacht im eigenen Land (nach innen).

Die persönliche Souveränität bezieht sich auf eine Person mit selbstsicherem Auftreten, die eigenständig und ohne Fremdbestimmung handeln kann. Sie kann sich gut selber einschätzen und die eigene Handlungsweise kontrollieren. Eine souveräne Person besitzt die Fähigkeiten, eine Aufgabe eigenständig zu lösen bzw. eigenständig Lösungswege zu finden.

Souveränität bedeutet,
das eigene Denken und Handeln
eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten.

Souveränität steht nicht für sich allein, sondern ist verbunden mit anderen Eigenschaften und Begriffen:

- **Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein:** ein souveräner Mensch ist emotional stabil und strahlt Sicherheit aus, ist sich seiner selbst bewusst und seiner selbst sicher
- **Unabhängigkeit:** eine souveräne Person kennt die eigene Meinung und versucht, unabhängig von der Meinung anderer zu handeln, bzw. sich der eigenen Abhängigkeit bewusst zu werden.
- **Realistisches Selbstbild:** Souveränität bedeutet auch, sich über die eigenen Stärken und Schwächen im Klaren zu sein.
- **Interaktion:** Souveränität ist nicht auf sich selbst bezogen, sondern wird vor allem durch den Umgang mit anderen Menschen deutlich.

Um eine souveräne Person zu werden, benötigen wir einen klaren Blick auf die inneren und äußeren Einflussfaktoren. Hilfreich ist ein Bewusstsein darüber, wer wir selbst sind, was wir wollen, wie wir es erreichen und wie wir all dieses mit den äußeren Einflussfaktoren in Einklang bringen. Dabei handelt es sich nicht um einen einmaligen Vorgang, sondern um einen kontinuierlichen und lebenslangen Prozess, der sich auf immer neue innere und äußeren Begebenheiten einstellen muss.

Während des Prozesses lohnt sich ein genauerer Blick auf folgende Bereiche:

Werte: Was ist mein Fundament?

Ziele: Was möchte ich in der Zukunft erreichen?

Kompetenzen: Welche Fähigkeiten, welches Potenzial besitze ich?

Zeit: Wo habe ich Freiräume? Wann kann ich mich entwickeln?

Was ist Gelassenheit?

Als Gelassenheit wird die Fähigkeit bezeichnet, in besonders heiklen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben. Ehemals mit "Gottergebenheit" gleichgesetzt, werden Dinge oder Situationen so sein "gelassen" (d.h. so wahrgenommen und akzeptiert), wie sie sind.

Gelassenheit ist eine innere Verfassung und bedeutet,
ruhig und gefasst zu bleiben,
müheless willentlich handeln zu können,
ohne in innere Konflikte zu geraten
oder sich von Emotionen überwältigen zu lassen.

Die obige Definition von Gelassenheit benennt, warum Gelassenheit (als Gegenteil von Nicht-Gelassenheit, d.h. Stress) wichtig in unserer Arbeit ist, nämlich um handlungsfähig zu bleiben.

Bei Stresserfahrungen geraten wir in körperliche Anspannung, die mental-emotionale Erregung hemmt unsere Handlungsoptionen, z.B.

- im entscheidenden Moment fällt mir nicht das Richtige ein
- Ich darf jetzt keine Fehler machen
- Ich werde kritisiert, mein Puls rast
- Mir fällt nicht das richtige ein, was ich tun kann
- Ich grüble hinterher oft darüber, was ich hätte anders machen können

Angelika C. Wagner definiert Gelassenheit wie folgt: "Gelassenheit bezeichnet eine große innere Ruhe, Wohlbefinden, Besonnenheit und körperliche Leistungsfähigkeit, gepaart mit der Fähigkeit zu nüchterner Analyse, differenzierter Wahrnehmung und optimaler Handlungsfähigkeit."

Auf mentaler Ebene bezeichnet Wagner Gelassenheit als die Einheitlichkeit der bewussten Gedanken, Gefühle und Empfindungen, d.h. das Fehlen von bewussten Widersprüchen und Konflikten. Wenn wir uns dagegen in akuten inneren Konfliktsituationen befinden, können wir nach Wagner keine Gelassenheit empfinden.

Akute innere Konflikte sind:

- Entscheidungskonflikte (“Was soll ich nur tun?”)
- Umsetzungskonflikte (“Ich weiß schon, was ich tun sollte, aber ich schaffe es nicht!”)
- Konflikte mit der Umwelt (“Die Welt ist nicht so, wie sie sein sollte.”)

Während unseres Handelns bekommen wir den Übergang von Gelassenheit zu Nicht-Gelassenheit oft gar nicht bewusst mit. Das liegt unter anderem daran, dass wir im Alltag Gelassenheit eher relativ verwenden: Gelassen ist eine Person, die vergleichsweise ruhig, beherrscht und gleichmütig ist. Ob ein bestimmter Zustand als gelassen gilt, hängt von der jeweiligen Situation und Umgebung ab.

Das Psychotonus-Modell

Wir haben also keinen validen Maßstab für Gelassenheit und können damit auch unseren eigenen Grad von Gelassenheit schlecht einschätzen. Angelika C. Wagner hat mit ihrem Psychotonusmodell einen solchen Maßstab für Gelassenheit aufgestellt mit dem Ziel, verschiedene mentale Zustände modellhaft voneinander abzugrenzen. Diese unterschiedlichen mentalen Zustände entstehen laut Wagner als Ergebnis unterschiedlicher Zustände der Binnenregulierung (also wie gut gelingt es dem Menschen in diesem Moment, mit Schwierigkeiten und inneren Konflikten umzugehen).

Psychotonus bezeichnet den Oberbegriff für die Gesamtheit unterschiedlicher mentaler und psychischer Zustände, d.h. der jeweiligen mentalen Zustände eines Menschen im Zusammenhang mit seiner jeweiligen kognitiven, affektiven und körperlichen Verfassung.

In ihrem Modell unterscheidet Wagner sieben psychotonische Zustände voneinander. Im Zentrum steht dabei der jeweilige Bewusstseinszustand, d.h. die Qualität des bewussten Denkens, Erlebens und Fühlens.



Die Skala beginnt oben mit der Kategorie der größtmöglichen Un-Gelassenheit.

PT 7: Eskalierender Konflikt: Panik, Blackout, Durchdrehen

- Der erlebte innere Konflikt eskaliert
- z.B. Gedanken drehen zunehmend schneller, Angst, Ärger, Panik, Anspannung, Erregung
- Bis in zu Panik, Durchdrehen, Blackout oder Freezin
- Wenn der Druck hoch genug ist, entlädt sich der Konflikt z.B. Türenknallen, Sachen schmeißen, brüllen, Angriffe...

PT 6: Akute Konflikte, Emotionen, Stress

- Häufig drehen sich Gedanken endlos im Kreis, Gefühl von Ausweglosigkeit (z.B. eine bestimmte belastende Situation)
- Gefühl von „muss“ oder „darf nicht“
- Beeinträchtigung der Handlungsfähigkeit, von Wahrnehmungs- und Problemlösefähigkeit
- Stress und Emotionen

PT 5: Anstrengung, Wille, Impulsivität

- Vorherrschen einer Kognition: ein Gedanke, ein Gefühl, eine Handlungsabsicht (gegen den inneren Widerstand, Unterschied zu PT 6)
- Z.B. „Ich muss meine Steuererklärung machen“
- wird mit körperlicher Anspannung und emotionaler Erregung gekoppelt
- innerer Druck steigt
- fördert Impulsivität (z.B. unbedachte Äußerungen, übereilte Handlungen)
- Handeln ist nur möglich gegen erheblichen inneren Widerstand (Wille)

PT 4: Alltagswachbewusstsein

- Mensch ist wach, aufnahmefähig, in der Lage sich zu entscheiden und handlungsbereit
- Quasi Normalnull in Bezug auf den momentanen Grad von Gelassenheit
- Die wache Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt
- Müheloses Handeln ohne innere Widerstände

PT 3: Beginnende Entspannung

- oft erhöhte mentale Aktivität → Gedanken, Bilder, Gefühle tauchen auf, reißen aber nicht mit, können vorbeiziehen
- Das Gehirn produziert vermehrt Alphawellen

PT 2: Versunkenheit und Flow-Erleben

- Gekennzeichnet durch innere Ruhe, Selbstvergessen und einem Gefühl des Eins-Seins mit sich und der Welt
- Keine Sorgen und Zweifel, sondern erhöhte Klarheit des Wahrnehmens, Denkens und Fühlens
- Erleben des Im-Fluss-Seins (Flow), Aufgehen im Moment, man vergisst die Zeit
- Reduzierter Muskel-Tonus, Puls und Blutdruck sinken, Atem wird langsamer und gleichmäßiger, vermehrte Alpha- und Theta-Wellen im Gehirn

PT 1: Absolute innere Ruhe

- Ziel verschiedener Meditationstechniken: Ich-Losigkeit, Ganzheitsempfinden, Verbundenheitsgefühl, gedankliche Stille

Warum ich dieses Modell als Supervisorin ganz hilfreich finde,

1. Ich kann mich selber besser verorten.
2. Und herausfinden, was mich von einer Stufe zu einer anderen bringt.
3. Manchmal hilft es, die Menschen um mich herum, besser einzuschätzen.
4. Es ist anschaulich und gut psychoedukativ einsetzbar.
5. Und kann darum auch anderen helfen, Methoden für sich zu entwickeln.

Was hilft, die eigene Gelassenheit zu erhöhen?

Die folgenden Übungen eignen sich, um z.B. vor einem Supervisionstermin oder auch währenddessen der eigenen Aufgeregtheit gut zu begegnen und diese zu reduzieren.

4-6 Atmung

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen,
- 6 Sekunden durch den Mund ausatmen,
- 1-2 Minuten wiederholen

Erdungsübung

- beide Füße fest auf den Boden
- Gewicht bewusst spüren
- 3 tiefe Atemzüge
- Aufmerksamkeit auf den Körper lenken

Refraining von Nervosität

- mentale Umdeutung: Statt "Ich bin nervös" denken "Mein Körper und mein Geist machen sich bereit für etwas Wichtiges"

Schlendern, Schaukeln, Wiegen

- Links- Rechts-Bewegungen
- wie sie gerade möglich sind, z.B. beim gehen, auf dem Stuhl sitzend oder nur die Füße bewegen

"Herzplaster"

- lege deine Hand über dein Herz und verweile kurz dort
- oder klopfe / drücke leicht auf dein Brustbein

Zum Weiterlesen

Angelika C. Wagner: Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: Mentale Selbstregulation und Introvision

Claudia Croos-Müller: Die Body2Brain Methode

- <https://croos-mueller.de/>
- App: Body2Brain
- verschiedene Bücher ("Das kleine Überlebensbuch")