

Im Gesundheitsbrief 10 lüftete sich eins von zwei Geheimnissen kluger Entscheidungen, also die Herausforderung meine Verstandesbewertung und meine Gefühlsbewertung (somatische Marker) in Einklang zu bringen. Um jedoch meine Gefühlsbewertungen zu spüren brauche ich vor allem Gelassenheit und Souveränität. Menschen mit Essstörungen und Personen in ein einem Burnout und auch diejenigen auf dem Weg dorthin, denen ist der Zugang zu ihren somatischen Markern und damit auch zu ihren Bedürfnissen teilweise oder sogar ganz „versperrt“.

Das zweite Geheimnis kluger Entscheidungen und das zentrale Kriterium für meine psychische Gesundheit ist meine **innere Sicherheit**. Der Begriff innere Sicherheit kommt aus der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (**PSI-Theorie**) von Prof. Julius Kuhl. Die innere Sicherheit ist eines von sieben Funktionsmerkmalen des sogenannten Unbewussten oder des Selbst. Wenn die innere Sicherheit gut ausgebildet ist, hat der Mensch das nötige (Ur-)Vertrauen in seine eigenen Kräfte und Kompetenzen. Er fühlt, dass er auch schwierige Erfahrungen, Angst machende oder schmerzliche Situationen bewältigen kann. Dann ist er sich seiner sicher.

Umgangssprachlich wird hier fälschlicherweise häufig von Selbstbewusstsein gesprochen. Doch ein verunsicherter Mensch, der sich seiner Unsicherheit bewusst ist, hat ein hohes Maß an Selbstbewusstsein. Gemeint sein kann somit nur die Selbstsicherheit bzw. die innere Sicherheit, welche sich Menschen wünschen. Die erste Säule der inneren Sicherheit betrifft **die eigenen sozialen Bedürfnisse**. Nur wenn man deutlich spürt, was man braucht und dies auch ausdrücken kann, weiß man, wer man wirklich ist. Die innere Sicherheit kann sich in der Kindheit z. B. mangels bedürfnisfreundlicher Beziehungserfahrungen, mangelnder Wärme, fehlender Akzeptanz, geringer Feinfühligkeit seiner wichtigsten Bezugspersonen nur wenig entwickeln. Doch dies kann bis ins hohe Alter nachgeholt werden. Allein sich vor Augen zu führen, wie es sich anfühlen könnte, positive Beziehungserfahrungen zu machen oder besser noch, sich an reale zu erinnern, stärkt die innere Sicherheit.

Nur wer innere Sicherheit entwickelt hat, kann eigene Fehler und belastende Erfahrungen an sich heranlassen, um dann aus ihnen zu lernen. Menschen, die lieber Negatives verdrängen, können nichts dazu lernen. Sie können Ihre Persönlichkeit dann nicht stärken. Sie haben Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten oder gehören dann eher zu den „sich stark zurückhaltenden“ Persönlichkeiten. Die psychologischen Dickhäuter können auch nicht dazu lernen, da sie kleines und großes Ungemach nur anderen „in die Schuhe schieben“, also ihren Eigenanteil nicht wahrnehmen können.

Die zweite Säule der inneren Sicherheit besteht in der Wichtigkeit **Menschen zu kennen, die sich für die eigenen Bedürfnisse interessieren**.

Dr. Maja Storch und Prof. Julius Kuhl haben hierzu eine Checkliste für ein *verstehendes Gegenüber* entwickelt.

Hier fragt man sich, ob es

1.) einen Menschen gibt, bei dem mindestens vier der fünf folgenden Kriterien erfüllt sind:

Menschen von denen ich mich

A: respektiert fühle

B: verstanden fühle

C: akzeptiert fühle

Menschen,

D: die mir Mut machen können, wenn ich das brauche

E: die mich beruhigen können, wenn ich Stress habe

Schon hier könnte man zur Erkenntnis kommen, dass man zwar einen großen Bekanntenkreis hat, jedoch keinen Menschen, der vier der obigen Kriterien erfüllt. Das mag zunächst „weh tun“ oder traurig stimmen, doch gibt es in so einem Falle weitere Lösungsmöglichkeiten:

2.) Sich an reale Vertrauenserlebnisse aktiv erinnern

Gibt es einen oder mehrere Menschen, mit denen Sie die Erfahrung gemacht haben, dass es diesen Menschen ein echtes Anliegen ist, wie es Ihnen geht?

Wenn Sie Ihre Mitmenschen ganz einfach noch nie nach diesem Aspekt beurteilt haben, ggf. weil Ihnen Ihr Glück nicht so wichtig war, kann es etwas dauern mit der Erinnerung. Und jede Erinnerung stärkt Ihre innere Sicherheit und Ihr Selbst.

3.) Setzen Sie ab jetzt Ihre Aufmerksamkeit gezielt ein

Hierzu nehmen Sie sich vor, nach einem Menschen Ausschau zu halten, der einen vertrauenswürdigen Eindruck macht und an Ihrem Wohlergehen ein Interesse hat.

4.) Planen Sie konkrete Handlungen,

wie Sie aktiv dafür sorgen, dass andere Menschen Ihre Anliegen wahrnehmen. Eine Handlung ist verblüffend einfach: Teilen Sie Ihre Wünsche anderen Menschen mit. Hierdurch steigern Sie ganz real die Chancen, dass Sie gehört werden und dass andere Menschen mit Empathie reagieren werden.

Deutlich zu spüren was man braucht ist somit genauso wichtig, wie dies auszudrücken. Und in vielen Alltagssituationen drücken wir aus unterschiedlichen Gründen nicht das aus, was wir fühlen und wirklich wollen.

Risiko

Doch Menschen die sich immer mit ihren Gefühlen und Überzeugungen zurückhalten, müssen einen oft unerkannten Preis zahlen:

Je weniger wir uns äußern, desto mehr hemmen wir das System in unserem Gehirn, das Selbstäußerung steuert und das die Energie für alle Prozesse des Systems liefert, mit denen wir uns selbst steuern. Wir werden dann mehr und mehr *zum Spielball anderer*.

Auch mag es klug sein, sich hier und dort zurückzuhalten. Wenn man im Beruf oder Alltag nur selten richtig offen sein kann, wird es problematisch. Dann ist die Fähigkeit zur Selbstäußerung irgendwann so beeinträchtigt, dass man gar nicht mehr in jeder Situation wirklich selbst entscheiden kann, ob es angebracht ist, sich zu äußern. Dies kann zu Unlust, zu Erschöpfungszuständen, zu psychosomatischen Beschwerden bis hin zu psychischen Erkrankungen führen.

Und bitte, gönnen Sie sich Zeit zu den obigen

Punkten 3.) und 4.), gehen Sie mit Bedacht und mit Umsicht vor.

Im Gesundheitsbrief 12 erfahren Sie, wie Menschen ihre *Fähigkeit zur Selbstäußerung* entwickeln und stärken können.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

Quellen
Die Kraft aus dem Selbst
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Artikel Personalführung 4/2004
Julius Kuhl
(<http://www.dgfp.de/wissen/personalwissen-direkt/dokument/62797/herunterladen>)

Das kluge Unbewusste
Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen
Dr. Maja Storch