



RESILIENZ UND DIE PSYCHOLOGIE DER LEICHTIGKEIT

Mit Leichtigkeit Wahrnehmungs-Perspektiven erweitern.

VON INA HULLMANN

Wie kommt es, dass einige Menschen Lebenskrisen fast unbeschadet überstehen, während andere in der gleichen Situation komplett verzweifeln? Einige Klient:innen sind höchst sensibel im Umgang mit den verschiedenen Herausforderungen des Alltags und andere überstehen die heftigsten Krisen so robust wie ein Löwenzahn. Diese Pflanze wächst sogar unter schwierigsten Bedingungen und kämpft sich manchmal durch kleinste Ritze oder sogar durch Asphalt hindurch. Man-

che Menschen sind ebenso wie ein Löwenzahn einfach resilienter, was die Herausforderungen des Lebens anbelangt. Resilienz könnte man als die Fähigkeit beschreiben, Krisen und Rückschläge als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen, statt daran zu verzweifeln.

Es kommt allgemein beim Thema Resilienz aber nicht nur auf Durchsetzungskraft oder robuste Widerstandsfähigkeit an, sondern auch andere Faktoren sind für unsere Resilienz wirksam. Bleiben wir bei den Pflanzen und schauen uns kurz den Bambus an, der extrem biegsam ist

und als nahezu unzerbrechlich gilt. Der Bambus biegt sich geschmeidig und flexibel mit dem Sturm, statt wie die starke Eiche starr gegenzuhalten. Eine innere Flexibilität, die vor allem mit einem entsprechenden Mindset zusammenhängt, ist auch bei unserer Resilienz ein entscheidender Wirkfaktor.

Die kleinen fliegenden Schirmchen des Löwenzahns, der auch als „Pusteblume“ bekannt ist, sind ein klassisches Symbol für Leichtigkeit. Einerseits stehen die Schirmchen, die vom Wind weggetragen werden, für das

MIT LEICHTIGKEIT WIRKSAM WERDEN

Leichtigkeit bedeutet nicht Leichtfertigkeit, sondern eine erweiterte Sicht auf die Dinge. Es ist ein besonderer Bewusstseinszustand, der 4 positive mentale Qualitäten vereint: Lebensfreude, Gelassenheit, Gleichmut und Mitgefühl.



Löwenzahn: robust und leicht zugleich.

Loslassen, das innere Wegpusten von Ärger oder Stress, die wir nicht allzu lange festhalten sollten. Andererseits blicken wir, wenn wir gleichsam vom Winde nach oben getragen wurden, aus einer ganz anderen Perspektive auf die Dinge. Wir können uns selbst wie aus der Vogelperspektive reflektieren und möglicherweise unsere aktuelle Situation ganz neu einschätzen. Statt nur auf die Krise oder den Konflikt zu schauen, können wir dann eventuell auch Ressourcen und neue Lösungen erkennen, den Situationen einen Sinn verleihen und dadurch Krisen in Chancen und Möglichkeiten verwandeln.

Resilienz ist mit Leichtigkeit erlernbar

Die gute Nachricht: Resilienz ist grundsätzlich erlernbar und wir können sie im Laufe des Lebens immer besser trainieren. Aus Sicht der Psychologie der Leichtigkeit könnte man Resilienz in folgende Wirkfaktoren zerlegen:

1. **Leichtigkeit:** Die Fähigkeit, eine erweiterte Perspektive aufs Leben einzunehmen. Genau diese Fähigkeit wird durch den Bewusstseinszustand „Leichtigkeit“ ermöglicht.
2. **Humor:** Sich selbst nicht zu ernst nehmen und schwierige Situationen mit Humor meistern.

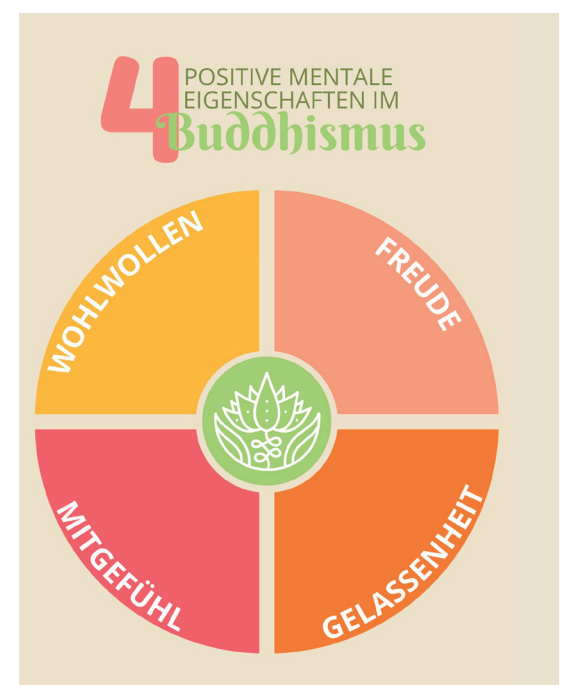
3. **Mindset:** Ein inneres Denkbäude trainieren, welches innere Ordnung, Stabilität und ein dynamisches Wachstum (an Herausforderungen oder Schwierigkeiten im Leben) ermöglicht.
4. **Sinn:** Ereignissen oder Konflikten einen Sinn verleihen, Wachstumspotenzial nutzen und Krisen in Möglichkeiten und Ressourcen verwandeln.
5. **Selbstwirksamkeit:** Sich selbst als aktiven Erschaffer seines Lebens verstehen, der sich vom Beobachter immer mehr in die Regieposition hineinentwickelt.

Leichtigkeit und Humor in Kombination mit Augenhöhe und Würdigung bilden die entscheidende Grundhaltung und stehen daher auch im Zentrum des Hypnosystemischen Coachings. Dieser moderne Coachingansatz bietet diverse Möglichkeiten, Klient:innen mehr in ihre innere Kraft zu bringen, also eingetragene Wahrnehmungsperspektiven auf sich selbst, das Leben und seine Herausforderungen zu weiten, sodass sie mit mehr Leichtigkeit an die Dinge herangehen. Auch nutzt das Hypnosystemische Coaching immer unsere größte Umsetzungskraft, das Unterbewusstsein, als unseren mächtigsten Verbündeten. Statt gegen Widerstände oder Konflikte im Leben anzu-

kämpfen und uns dadurch zu erschöpfen, nutzen wir alle Ereignisse, um Wachstumspotenzial zu schaffen und neue Möglichkeiten zu eröffnen. Mit verschiedenen „Tools“ können wir als Coaches auch die seelische Widerstandsfähigkeit unserer Klient:innen stärken. Von den vielen Tools, die das Hypnosystemische Coaching bereithält, habe ich für Sie hier das zentrale und besonders wirksame Element – den erweiterten Bewusstseinszustand der Leichtigkeit – ausgewählt und zeige Ihnen, wie Sie lernen können, mit dem „Ampelprinzip der Bewusstseinszustände“ sich von der Schwere in die Leichtigkeit zu schalten.

Vier positive mentale Eigenschaften im Buddhismus

Leichtigkeit ist eine völlig natürliche, angeborene und auch jederzeit wiedererlernbare Eigenschaft. Die angestrebte Grundhaltung hat rein gar nichts mit alberner Leichtfertigkeit zu tun, sondern entspricht den im Buddhismus gängigen vier positiven mentalen Eigenschaften, die durch Training zu kultivieren sind: Wohlwollen,



Lassen sich trainieren: Vier positive mentale Eigenschaften im Buddhismus.

Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. „Die vier grenzenlosen Geisteszustände – die sogenannten Brahmaviharas, gelten (...) als geistige Qualitäten, die sich kultivieren lassen“, wissen Professor Michael von Brück, Religionswissenschaftler, und Dr. Ulrike Anderssen-Reuster, Chefärztin für Psychosomatische Medizin¹.

Leichtigkeit ermöglicht es fast automatisch, die eigene Perspektive zu erweitern, und vermag uns selbst und unsere Klient:innen durch alle Veränderungsprozesse zu tragen. Mit Leichtigkeit gelingt es, in Therapiesitzungen schwere Themen, die Klient:innen emotional belasten, mit mehr Gleichmut zuzulassen, besser ertragbar zu machen und eine innere Distanz zu gewinnen, von der aus die Themen mit mehr Überblick angeschaut werden können. Wir werden resilienter gegen die Widerstände und Herausforderungen des Lebens.

Gelassenheit und Gleichmut bedeuten, mit allen Schwierigkeiten, die das Leben mitbringt, „gleich mutig“ umzugehen, also, egal bei welcher Herausforderung „gleichen Mutes“ zu sein. Wer in einer Haltung von gelassenem Gleichmut und würdiger Leichtigkeit bleibt, kann aus einer anderen, erweiterten Perspektive auf das Leben schauen und auch Krisen und Zerreißproben gelassen gegenüber treten. Diesen Bewusstseinszustand von Gelassenheit, Gleichmut, Würdigung und Lebensfreude kann man grundsätzlich über Meditationstechniken kultivieren. So können wir diese besondere innere Haltung in Form eines erweiterten Bewusstseinszustandes

festigen und mit mehr Leichtigkeit auch Schweres im Leben besser ertragen. Wir hören auf zu bewerten, uns selbst zu verurteilen oder zu ärgern, sondern bleiben in unserer inneren Mitte gefestigt.

Innere Grundhaltung und erweitertes Bewusstsein

In dieser Grundhaltung humorvoller Leichtigkeit erweitert sich unser Bewusstseinszustand und führt uns aus der Problemsicht, in der unsere Wahrnehmung eingeschränkt ist. Wie bei einem Tunnelblick sind wir in dieser nur auf das Problem fokussiert. Dieser Zustand wirkt wie eine selbstinduzierte

Wir hören auf zu bewerten,
uns selbst zu verurteilen
oder zu ärgern.

Hypnose und wird im Hypnosystemischen Ansatz auch „Problemtrance“ genannt. Wir hypnotisieren uns selbst, indem wir mit unserer Aufmerksamkeit immer wieder die gleichen Probleme beleuchten, und landen in einem Teufelskreis. Dieser „falsche Film“, in dem wir wie in einem mentalen Hamsterrad rotieren, ist völlig unrealistisch. Eine Problemtrance konzentriert sich nämlich nur auf das Negative und erzeugt eine Scheuklappensicht, die alles Positive und viele Lösungsmöglichkeiten ausblendet und in unserem inneren Kopfkino immer nur Horrorszenarien produziert.

Es ist wichtig zu erkennen, wenn wir uns in einem solchen inneren falschen

Film befinden, um uns dann bewusst in einen Zustand der Leichtigkeit schalten zu können. Wir können lernen, uns Schritt für Schritt mit entsprechenden Techniken aus der Problemtrance zu befreien und wieder in eine Lösungssicht zu kommen. Diesen erweiterten Blick auf die Situation nennen wir in der Hypnosystemik „Lösungstrance“. Mit ihr können wir unser „geniales“ Unterbewusstsein wieder auf Ressourcen, Lösungen und das Positive ausrichten.

Der rote Modus der Ampel des Bewusstseins

Stellen Sie sich eine Ampel vor, die verkehrt herum hängt, sodass unten das rote Feld, in der Mitte Gelb und oben Grün steht. Der „rote Modus“ steht für den biologischen Überlebensmodus, das heißt, der Mensch befindet sich im akuten Stresszustand, im sogenannten „Fight, Flight or Freeze“-Modus. Die kognitive Leistungsfähigkeit ist in diesem Zustand stark eingeschränkt, Kreativität, Selbstreflexion und Logik sind wie ausgeschaltet. Der Überlebensmodus entspricht unserer biologischen Stressreaktion auf Bedrohung und lebensgefährliche Situationen. Seine Aktivierung läuft über das autonome Nervensystem in Sekundenbruchteilen und hat so unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Kam damals ein Raubtier angeschlichen, so wurde die Stressreaktion im Bruchteil einer Sekunde ausgelöst und gab drei sinnvolle Reaktionsmöglichkeiten als feste Programme vor: Angriff, Flucht oder Erstarren.

¹ Anderssen-Reuster, U. & von Brück, M.: Buddhistische Basics für Psychotherapeuten. Mit einem Geleitwort des Dalai Lama. Schattauer, Stuttgart 2022



Selbstreflexion mit dem BAZ-Prinzip.

Wir spüren diese Reaktionen heute als inneren Übererregungszustand, als depressive Verstimmung, Rückzug von der Welt oder gar Ohnmachtsgefühl.

Mit BAZ in den gelben Modus schalten

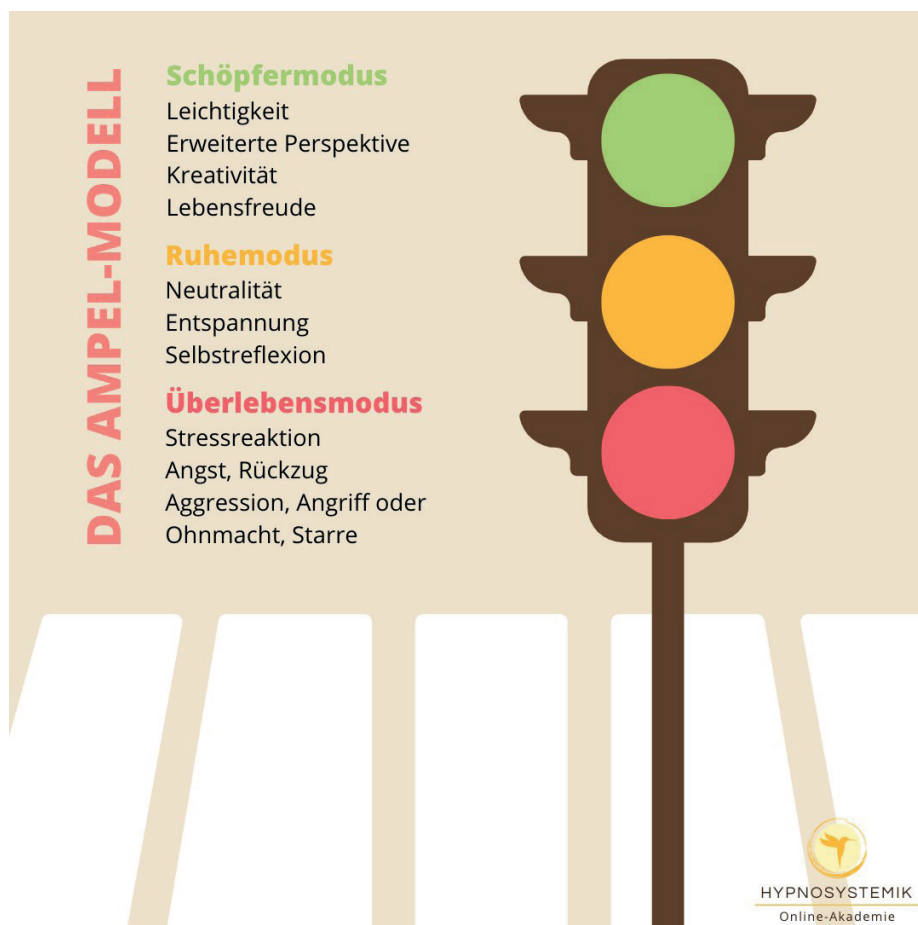
Meistens gibt es in unserer heutigen Lebensumwelt wesentlich sinnvollere Reaktionen als Angriff, Flucht oder Starre. Wir brauchen also dringend ein Update für das steinzeitliche Stressprogramm, denn auf Dauer sind die Auswirkungen nicht sehr verträglich und richten entsprechende Schäden, sowohl im eigenen Organismus als auch in Beziehungen, an. Erst wenn die biologische Alarmbereitschaft abklingt, schaltet sich unser logischer Verstand

wieder ein und wir können bewusst agieren statt nur automatisiert zu reagieren. Dann dämpft der Parasympathikus den inneren Erregungszustand und leitet Ruhe, Entspannung und Erholung ein. Unsere allererste Aufgabe im Coaching sollte es also sein, uns selbst und unsere Klient:innen aus dem roten Modus wieder in einen neutralen inneren Zustand zu bringen.

Selbstreflexion hilft uns herauszufinden, in welchem Modus wir uns gerade befinden und wie es sich gerade anfühlt. Man kann sich mit etwas Übung also kontinuierlich reflektieren und sich fragen, in welchem Modus – Rot, Gelb oder Grün – man sich gerade befindet. Einen ruhigen „gelben Modus“ erreicht man durch Achtsamkeit für den Moment, beispielsweise kann man die eigene Atmung beobachten und bewusst langsamer atmen. Merken Sie sich einfach die drei Buchstaben BAZ, wenn Sie schnell und zuverlässig von Rot nach Gelb schalten lernen möchten. Das BAZ-Prinzip – BEOBACHTEN Sie Ihren Atem und atmen Sie langsam, wie in ZEITLUPE, ist sehr einfach und kann selbst im kognitiv-eingeschränkten „roten Modus“ wirksam angewendet werden. Wir erreichen diesen gelben Ruhemodus, die innere Achtsamkeit, indem wir einfach auf unseren Atem achten und uns fragen: Wie fließt mein Atem jetzt durch den Körper? Verfolgen Sie Ihren Atem vier ganze Atemzüge lang und Sie werden spüren, dass Sie sich innerlich beruhigen und dass Ihre kognitive Leistungsfähigkeit wiederhergestellt wird.

Erweiterte Perspektive im grünen Modus erreichen

Über den gelben Ruhemodus gelangen wir leicht wieder in den erweiterten „grünen Modus“, in dem wir entspannt kreativ denken und mit Leichtigkeit agieren können. Dies ist



Das Ampelprinzip der Bewusstseinszustände.

■ UNVERWÜSTLICH!?

der erweiterte Bewusstseinszustand der Leichtigkeit. Ein Klient beschrieb mir die Auswirkungen dieses Umschaltens in den Schöpfermodus mit einer Metapher aus der Luftfahrt. Er sagte, er fühle sich immer dann, wenn er sich mithilfe seiner persönlichen „Leichtigkeits-Tankstellen“ in diesen grünen Modus bringen würde und sich in einen Zustand von Lebensfreude einschwingen würde, wie in einer anderen „Flughöhe“. Unter sich würde er dann seine Sorgen, Probleme und Schwierigkeiten zurücklassen, ebenso wie das Gefühl von Schwere im Leben. Er würde seine Themen von oben gut sehen können, würde sich aber innerlich distanziert zu den alltäglichen Stressfaktoren in einem Zustand von Ruhe, Leichtigkeit, fokussierter Aufmerksamkeit und zielgerichteter Aktivität erleben. Durch die im Coaching erlernten Techniken gelänge es ihm mittlerweile immer besser, zunächst den inneren Ruhemodus zu aktivieren und dann in die Flughöhe von Leichtigkeit und Lebensfreude zu gelangen. Es geht schließlich darum zu lernen, vom Ruhemodus in den Schöpfermodus wie auf Knopfdruck schalten zu lernen, wann immer Sie ihn benötigen. Im Schöpfermodus gelangen Sie in Ihre wahre innere Kraft, Sie haben eine Wahrnehmung aus der Metaposition auf die Dinge und sind über Schwere, Stress und Ärger erhaben, sodass auch positive Ereignisse im Leben wie magnetisch angezogen werden können. Das mentale Gesetz „Wie innen – so außen“ lässt sich genau durch diese innere Ausrichtung und Kraft erklären, ebenso wie die Phänomene der selbsterfüllenden Prophezeiung und des Placebo-Effekts.

Leichtigkeits-Tankstellen sammeln und aktivieren

Im ersten praktischen Schritt bitte ich Sie nun, sich Gedanken darüber zu machen, was genau Sie in einen angenehmen Zustand von Leichtigkeit versetzt. Dabei kann man unterscheiden zwischen inneren Aspekten, die sich vor allem auf Ihr Mindset und das

Selbstgefühl beziehen, und äußeren Faktoren. Alles, was Sie mehr in die Leichtigkeit bringen kann, bezeichne ich als eine „Leichtigkeits-Tankstelle“. Die inneren Aspekte haben wir bereits im vorangegangenen Abschnitt erörtert: innere Ordnung schaffen, das Mindset dynamisieren, das Weltbild erweitern und vom Überlebensmodus in den Ruhemodus beziehungsweise Schöpfermodus schalten. Mit Übung können Sie einen nachhaltig wirksamen Prozess anregen.

Alle Dinge, Tätigkeiten, Bilder oder Rituale, die Ihnen eine Dosis Leichtigkeit verpassen, könnte man als „Leichtigkeits-Tankstellen“ verstehen. Was bringt Sie zum Lachen? Welche Tätigkeiten oder Dinge hellen merklich Ihre Stimmung auf? Welcher Gedanke bringt Sie in eine heitere Gelassenheit? Was macht Sie glücklich? Finden Sie Ihre persönlichen Tätigkeiten, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das kann alles Mögliche sein, wie etwa Musik hören, Laufen, Lachen, Basteln, Tanzen, Gärtnern, den Sonnenuntergang anschauen, in einer Hängematte schaukeln, Baden, Katzen streicheln, Vögel beobachten, Witze erzählen, sich mit Freunden treffen, lustige Videos schauen und unendlich vieles mehr. Wenn eine Leichtigkeits-Tankstelle funktioniert, spüren Sie ein angenehmes Gefühl in wenigen Sekunden und Sie können die Veränderung sogar auf der physischen Ebene beobachten.

Üben Sie das Umschalten von Rot nach Grün, aktivieren Sie Ihre Leichtigkeits-Tankstellen und nutzen Sie aufkommende Schwierigkeiten als Trainingsprogramm. In meiner Akademie trainiere ich die Teilnehmer:innen darin, diese besondere innere Haltung im Alltag, insbesondere auch in Therapie, Beratung und Coaching, zu kultivieren. So können wir schrittweise eine innere Resilienz festigen, die der unverwüstlichen Geschmeidigkeit des Bambus und der Leichtigkeit der Schirmchen der Pusteblume gleicht. Eine Anleitung, wie man sich in die-

sen Zustand von Leichtigkeit einschalten kann und ihn im Alltag etablieren kann, biete ich als angeleitete Meditation mit hypnotischen Formeln an. Auf meinem YouTube-Kanal finden Sie die Live-Meditation „Leichtigkeit aktivieren“ und Sie sind herzlich eingeladen, sich in die Leichtigkeit führen zu lassen. ■

LIVE-MEDITATION „LEICHTIGKEIT AKTIVIEREN“:



© privat

Ina Hullmann
ist Diplom-Psychologin,
Psychotherapeutin
HeilprG, Mitglied der
Föderation Schweizer
Psychologen (FSP),

Mitglied der Gesellschaft für Klinische Hypnose Schweiz (GHYPS), Inhaberin des Hypnosystemik-Instituts mit internationaler Online-Ausbildung. Sie ist Dozentin für Hypnosystemik an der ZHAW (Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften) und hat den neuen CAS Masterstudiengang „Hypnosystemisches Coaching“ konzipiert. Sie beschäftigt sich seit etwa drei Jahrzehnten mit Hypnotherapie, Neuroforschung, modernen psychologischen Modellen und integriert ihr Wissen über antike Psychologie, wie Buddhismus, Philosophie der Yogi und westliche Ansätze.

<https://ausbildung.inahullmann.com>



Zum Weiterlesen:

Ina Hullmann
Psychologie der Leichtigkeit
Schattauer, Stuttgart 2020