

Katharina Rogalla

Wenn nichts mehr selbstverständlich ist – Haltung entwickeln in der Krise

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

Dieser Text möge dazu beitragen in der aktuellen Lage die Gelassenheit zu fördern, um im Umgang mit sich selbst und anderen handlungsfähig zu bleiben. Ich schreibe ihn für die Teilnehmenden meiner abgesagten Seminare, als passenden Impuls zur Selbstklärung, wenn nichts mehr selbstverständlich ist und alle Dinge des Alltags neu bedacht und entschieden werden müssen.

Das Thema „Haltung“ und alles, was damit zusammenhängt habe ich gründlich durchdacht und meine Überlegungen in einem kleinen Buch zusammengefasst. Meine dabei gewonnenen Erkenntnisse gebe ich in Seminaren weiter. Hier schreibe ich meine Gedanken darüber auf, was im Moment hilfreich sein könnte.

Vorweg ein aktuelles Beispiel: Vor einer Woche, am Freitag, den 13. März fand bei der IHK Darmstadt der jährliche Weiterbildungstag statt. Wie in den Jahren zuvor war ich dort gemeinsam mit einer Kollegin mit einem Stand, sowie mit einem Vortrag angemeldet. Die Tage davor waren bereits von Unsicherheit geprägt, viele Messen und Veranstaltungen waren bereits abgesagt worden und die Unsicherheit über das Vorgehen der IHK war groß.

Ich rechnete mit einer Absage und hoffte auf Klarheit. Als am Tag vor der Veranstaltung noch immer daran festgehalten wurde, habe ich festgestellt, dass es nun Zeit ist eine eigene Position zu finden. Ich merkte, wie ich innerlich haderte, das zeigte sich auch in körperlicher Unruhe. Ich tigerte durch die Wohnung und war für andere Themen blockiert. Nach und nach klärte sich die innere Lage: Die Emotion: Ich habe ein mulmiges Gefühl, Ich will nicht teilnehmen! Die Vernunft: Ich will mich lieber von vielen unbekannten Menschen aus ganz Südhessen fernhalten! Ich möchte mich keinen unnötigen Kontakten aussetzen, denn ich arbeite als Physiotherapeutin mit Patienten. Vermutlich werden sowieso nur wenige Besucher kommen. Die Moral: Ich habe zugesagt und möchte zu meinem Wort stehen. Der Körper: Unruhe, Magengrummeln.

Ich durchlebte also einen richtigen kleinen inneren Aufruhr. Nicht angenehm, aber nötig für die Entscheidungsfindung. Nach einer Weile zeichnete sich aus diesem Wust eine Klarheit ab. Wenn auf einer höheren Ebene die Entscheidung nicht getroffen wird, die ich für nötig halte, kann ich sie für mich treffen. Schon während dieser Gedanke auftauchte fühlte ich Erleichterung. Meine Selbstklärung in dieser Frage war passiert. Ich wurde sofort ruhiger und fühlte mich viel besser, wie befreit. Nun war ich wieder handlungsfähig und konnte meine Entscheidung die Teilnahme abzusagen sicher und klar mitteilen. Am Ende fand die Veranstaltung in einem sehr kleinen Rahmen statt und ich denke für diejenigen, die dort waren hat es auch gepasst.

Dieses Beispiel zeigt, wie hilfreich es ist sich Zeit für die Selbstklärung zu nehmen. Dadurch kommt die innere Unsicherheit wieder in Ordnung und es entsteht Handlungsfähigkeit.

Das folgende Modell wird oft genutzt um Entscheidungsprozesse bildlich darzustellen:

Das Rubikon – Modell

Die Geschichte dahinter: Ceasar stand mit seinem Heer am kleinen Fluss Rubikon in Norditalien. Er wusste, wenn er diesen Fluss überschreitet gibt es kein zurück mehr. Er würde mit dieser Grenzüberschreitung einen offenen Machtkampf mit seinem Gegner Pompeius auslösen, mit weitreichenden Folgen, darunter Krieg.

Ich stelle mir vor, wie er am Ufer auf- und abschreitet in diesem Entscheidungsprozess, die Möglichkeiten abwägt. Schließlich ist dieser Klärungsprozess für ihn beendet und er überschreitet den Bach. Durch diese Handlung hat er Fakten geschaffen, welche Konsequenzen für sehr viele Menschen seiner Zeit hatten. Am anderen Ufer soll er gesagt haben: „Alea jacta est“ (Der Würfel ist geworfen)

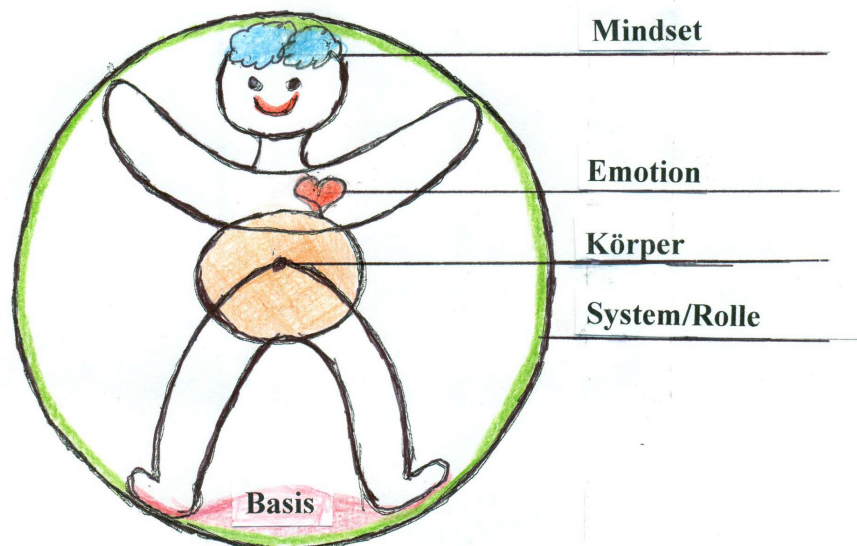
Ich finde dieses Bild gerade sehr passend, denn es fühlt sich so an, als ob ich dauernd vor solchen Bächen auf- und abgehe und abwäge, was gerade richtig ist. Und morgen stehe ich womöglich vor dem gleichen Bach, der gleichen Frage, und muss unter veränderten Umständen erneut eine passende Entscheidung treffen. Darf ich meine Patienten noch behandeln? Darf ich raus? Darf ich Balkonpflanzen kaufen, die doch mehr dem Vergnügen dienen und daher nicht „lebensnotwendig“ sind? Darf ich meine Tochter sehen? Und welche Konsequenzen mag das haben?

Die aktuelle Coronakrise wirkt tiefgreifend auf alle Aspekte unseres Lebens! Es ist zu einer weltweiten Erschütterung gekommen, die alle gewohnten Abläufe betrifft, beruflich und privat. Es braucht Zeit sich darauf einzustellen. Innere und äußere Irritationen und Konflikte sind dabei völlig normal.

Wichtig ist eine gute allgemeine Selbstfürsorge: Tagesstrukturen pflegen, im Gespräch mit anderen bleiben sich immer wieder auf das Besinnen was möglich ist.

In einer unklaren Situation, welche eine Stellungnahme oder Entscheidung verlangt sind wir gefordert eine klare Haltung zu entwickeln, die sowohl zur aktuellen Situation als auch zu uns selbst passt. In meinem Modell unten gibt es fünf Haltungsaspekte von denen jeder einzeln für sich betrachtet und gestärkt werden kann. Alle gemeinsam bilden den meinen aktuellen Zustand.

Haltung steht für unser individuelles „in der Welt sein“, mit allem was uns in diesem Moment bewegt und beschäftigt.



Aspekte von Haltung

1. Haltung und Basis

Um etwas aufzubauen, braucht es ein solides Fundament. Man kann nur stabil stehen, wenn man festen Boden unter den Füßen hat und das passende Schuhwerk dazu. Wer eine Haltung auf sicherer Basis entwickeln möchte, kann sich auf die eigenen Füße konzentrieren und bewusst wahrnehmen, wie sie den Körper tragen. Halt im übertragenen Sinne erhält man durch äußere und innere Faktoren: Stabile Beziehungen zu Familie und Freunden und ein regelmäßiges Einkommen können eine äußere Existenzgrundlage bilden. Innere Stabilität entsteht aus dem Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Stärken.

Krise: Zur Zeit ist die Besinnung auf diese Haltungsebene besonders wichtig! Es ist das Fundament, welches jetzt Sicherheit gibt und auf das sich die nötigen Handlungsschritte aufbauen lassen.

2. Haltung und Körper

Hier geht es um Haltung als unsere körperliche Präsenz. Manches ist dabei unveränderbar, zum Beispiel Geschlecht, Körpergröße und -bau, Alter. Auch mögliche Beschwerden oder körperliche Einschränkungen prägen unser Körperbild, genau wie unsere individuelle Grundspannung und der eigene typische Körperausdruck. Anderes lässt sich beeinflussen durch die Art, wie wir unseren Körper empfinden und behandeln. Gute Körperpflege umfasst neben Dusche und Cremes auch Maßnahmen wie Sport, Erholung oder Arbeitsergonomie. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung reguliert sofort die Muskelspannung und wirkt ausgleichend auf alle anderen Aspekte im System.

Krise: Der Körper spiegelt den Zustand der anderen Haltungsebenen. Unsicherheit und Verwirrung führt manchmal zu körperlicher Unruhe oder Beschwerden. Viele Menschen sind besorgt und achten sehr auf mögliche Symptome. Körperliche Entspannung wird leichter möglich, wenn eine Selbstklärung passiert.

3. Haltung und Emotion/ Stimmung

Hier zeigt sich das eigene Temperament, die Grundstimmung sowie das aktuelle Befinden mit der wir uns selbst und der Welt begegnen. Selbstbewusst oder zurückhaltend, gut gelaunt oder schlecht drauf, jede Stimmungsänderung wirkt direkt auf Haltung, Ausdruck und Stimme. Auch hier gibt es unveränderbare Grundmuster, wie eben das angeborene Temperament und, aber auch Möglichkeiten Einfluss zu nehmen. Es ist möglich, sich in Gelassenheit zu üben oder starke Emotionen mit Hilfe einer anderen Sichtweise Schritt für Schritt zu regulieren.

Krise: Die Emotionen fahren Achterbahn! Einerseits ist draußen das herrlichste Frühlingswetter, andererseits ist die Welt voller Sorge. Beides ist wahr. Das ist nicht leicht zusammenzubringen. Diese innere Ambivalenz ist jedoch völlig normal und wird sich ein wenig eependeln, wenn es gelingt trotz des allgemeinen Ausnahmezustands ein wenig Ruhe zu finden.

4. Mindset – Haltung und Moral

Hier finden sich unsere gesammelten Grundwerte und Glaubenssätze. Dazu gehören bewusste Überzeugungen neben unbewusst übernommenen Denkmustern. Sie formen die innere Haltung gegenüber uns selbst und den anderen. Die bewusste Reflexion unserer Einstellungen führt zu Klärung und Entwicklung, welche wiederum auf unser Gesamtbild von Haltung und Verhalten wirkt.

Krise: Diese Ebene ist gerade dann besonders gefragt, wenn es um Besonnenheit geht. Informationen einholen, einordnen, abwägen, planen und handlungsfähig bleiben. Dabei hilft auch der Austausch mit Anderen. Im Dialog findet oft eine Klärung statt.

4. Haltung und Umwelt, Rolle und System

Neben der körperlichen, moralischen und emotionalen Einstellung uns selbst gegenüber wird unsere Haltung stark vom jeweiligen Umfeld in dem wir uns gerade befinden, beeinflusst.

In der Familie, im Arbeitsleben und in der Öffentlichkeit sind wir in verschiedenen Rollen unterwegs, in denen wir unterschiedliche Positionen einnehmen, denen wir durch die jeweils passende Einstellung entsprechen. Sei es als Tochter, als Vorgesetzte, als Fußgängerin in dunkler Unterführung oder bei einer Party, wir passen unsere

Haltung flexibel und meistens unwillkürlich an jede Lebenssituation an. **Die Umwelt beeinflusst unsere Haltung, aber genauso wirkt die eigene Haltung auf unsere Umgebung.**

Krise: Dieses „Drumherum“ bekommt eine sehr starke Bedeutung: das Verhalten in der Öffentlichkeit ist von großer Unsicherheit geprägt, das eigene Zuhause wird plötzlich wie nie vorher als ein sicherer Ort erlebt. Familienrollen verändern sich, einerseits ist es zu viel Familie, wenn die Kinder immer da sind, andererseits vielleicht zu wenig, wenn ältere Angehörige nicht mehr besucht werden können.

Alle Haltungsaspekte zusammen ergeben das Bild, welches wir von uns selbst haben und das wir nach außen spiegeln. Jede Veränderung wirkt immer auf das Gesamtsystem, im Guten wie im Schlechten. Kleine Beispiele:

- Eine lange eingenommene gebeugte Sitzhaltung drückt nicht nur auf die Organe, sondern auch auf die Stimmung.
- Gezielte Körper- und Atemübungen unterstützen einen sicheren Auftritt.
- Erschöpfung, Ärger oder Schmerzen führen zu erhöhter Muskelspannung sowie Einschränkungen im Denken.
- Werden die eigenen Grundwerte bewusst gemacht ergeben sich daraus klare Verhaltensweisen.

Haltung entwickeln in vier Schritten – den Rubikon meistern

Der Prozess von der Wahrnehmung über die Reflexion zur Umsetzung.:

1. **Haltung wahrnehmen:** Welche Haltung habe ich im Moment? Wie stehe ich im Augenblick da? Was steht an? Was soll sich klären?
2. **Haltung entwickeln:** Wie will ich mich positionieren? Welche Lösungen passen zu mir und der aktuellen Situation?
3. **Haltung üben:** Ich erarbeite meinen neuen Standpunkt/meine neue Haltung: körperlich, mental, emotional und innerhalb meiner jeweiligen Rolle.
4. **Haltung zeigen:** So stehe ich jetzt da! Ich fülle die neue Position gut aus und fühle mich wohl dabei. Es passt und stimmt so.

Jeder Punkt kann von jeder Haltungsebene aus betrachtet werden. Jede Veränderung wirkt wieder auf das ganze System. Dieser Prozess braucht Zeit. Das Lesen und Nachdenken über Haltung kann neue Sichtweisen eröffnen, ein Seminar zum Thema bietet Gelegenheit zum Ausprobieren und zum Austausch, aber bis sich eine bewusste, entwickelte Haltung in der Lebenspraxis zeigt braucht es Übung. Es ist leichter sich kleine Ziele zu setzen und einen Aspekt nach dem anderen anzuschauen.

Vielleicht sind diese Impulse eine kleine Hilfe um die Orientierung zu behalten. Ich freue mich über Ihre Gedanken dazu. Schicken sie mir gerne eine Mail an katharina@rogalla-eberstadt.de

Zum Weiterlesen:

Auf meiner Homepage www.physiotherapie-eberstadt.de findet sich ein Link zu meinem Buch „Haltung zeigen – klar zu sich stehen“. Es kann über den Verlag direkt bestellt werden.