



Tipps

Zurück zur Emotionalität

Wie man den Ausgleich zwischen "Kopf" und "Herz" schafft und unabhängiger wird. Tipps zur "Innen"-Aktivierung

Täglich prasseln massenweise Informationen auf den

Einzelnen ein, für Gefühl hat niemand mehr Zeit und die Jagd nach Geld und Besitztümer stehen auf der "To do"-Liste der Menschen ganz oben - spätestens seit der Finanzkrise erscheint vielen ein rein materialistisch ausgerichtetes Leben nicht mehr sinnvoll. Eine Balance zwischen Kopf und Herz, Gewohnheit und Neuem ist wichtig, weiß der Organisations- und Wirtschaftspsychologe Alfred Lackner. Er gibt Tipps, wie man sich wieder seines "Inneren" besinnt.

Keine Chance für Herz und Bauch

In der westlichen Welt gehe die kognitive Informationsverarbeitung - sprich: Kopf und Verstand - immer schneller vonstatten, erklärte Lackner. Das emotionale Verarbeitungszentrum - also Herz und Bauch - habe aufgrund des Zeitdrucks "kaum eine Chance": "Wir leben in einer Kultur, die stark getrieben ist." Die Menschen seien "gefangen in einem System, das sehr stark auf die kognitive Informationsverarbeitung fokussiert und in dem das Emotionale hinterherhinkt." Die Finanzkrise zeige Abhängigkeiten auf: "Je mehr man aber mit sich selber im Reinen ist, desto autonomer wird man."

Informationsmenge reduzieren

Für einen Ausgleich sei es notwendig, das kognitive Verarbeitungszentrum zu reduzieren, erklärte der Experte. Soll heißen: Informationsmenge und -geschwindigkeit müssen reduziert werden, um dem Emotionalen überhaupt einmal eine Chance zu geben. Jeder habe "eine gewisse Menge an Energie", die er über den Tag verteilt ausgibt - für Inhalte, Informationen, Gewohnheiten oder aber für Menschen, Beziehungen, neue Erfahrungen, sagte Lackner. Man sollte nun versuchen, seine Energie für Neues aufzuwenden: "Zeit für anderes ausgeben, als man gewohnt ist".

Bewusster leben

Und das muss nichts Großartiges sein, in kleinen Schritten geht es auch: Lesen statt fernzusehen, am Wochenende einen Schweigetag einlegen oder mehr zu Fuß gehen, nannte Lackner Beispiele. Letzteres müsse bewusst gemacht werden: "Wenn man langsam geht, verlangsamt sich auch der innere Prozess und man wird entspannter." Wandern bzw. -reiten wirken sich ebenfalls positiv auf die Geschwindigkeit des Menschen aus, ebenso die 90 km/h auf der Autobahn statt die erlaubten 130 km/h.

Horchen Sie in sich hinein!

Man sollte mehr in sich hineinhorchen: "Das Leben ist eine Abfolge von Tätigkeiten mit Ruhephasen. Man sollte schauen, welche Tätigkeiten Spaß machen und welche Erlebnisse man verstärken kann", riet der Experte. Auch die Sinneswahrnehmung schärfen: "z. B. wieder einmal bewusst essen; hinspüren, was überhaupt an Reizen vorhanden ist." Dem Partner am Nachhauseweg nur zuhören, sich auf seine Befindlichkeit konzentrieren: "Dabei geht man dann auch automatisch langsamer."

Tun Sie Gutes!

Jemanden etwas schenken oder Gutes tun ohne zu müssen - das seien Akte, die "emotionale Qualität" geben würden, sagte Lackner. Man sollte dies auf jeden Fall bewusst angehen: "Das braucht Mut und bringt immer Veränderungen." In Krisenzeiten sei die Selbstwahrnehmung zwar sowieso verschärft - "aber mit Angst", meinte der Experte. Das Beste sei, "die Angst ernst nehmen und ihr in die Augen schauen. Sich dem Leben zu stellen, das danach ausgewogener und interessanter ist."

Foto: (c) sxc

Leser Meinungen