

## **Bewusste Pause** **(= „Sicherheitspolster“)** **- vom Nutzen der „Kulturpause“ -**

Häufig leiden Menschen darunter, dass Sie zu oft rasch und „unbedacht“ (!) ihren Impulsen folgen, also unmittelbar auf einen Reiz mit Worten oder Handlungen reagieren. Obwohl die Konsequenzen nachteilig sind, kommt es immer und immer wieder, zu impulsivem Verhalten. Diesem Problem können Sie begegnen, indem Sie konsequent die „bewusste Pause“ üben und in Ihr Verhaltensrepertoire integrieren.

Folgende Vorgehensweise hat sich bewährt: Handeln

Sie nicht sofort als Reaktion auf ein Geschehen, auch wenn es Sie noch so sehr danach drängt. Treten Sie entschieden auf die innere Bremse und warten Sie unbedingt einen ausreichend langen (!) Augenblick ab. Fragen Sie sich während dieser Pause gezielt „Wonach ist mir gerade?“. Meist werden Sie so erfahren, wozu ihre Emotionen Sie in diesem Augenblick „bewegen“ wollen. Überlegen Sie sich im nächsten Schritt, ob dieses „vorprogrammierte“ bzw. von Ihrem Gehirn (unbewusst) vorgeschlagene Verhaltensmuster in der momentanen Situation für Sie und/oder Ihre Umwelt optimal ist. Vor diesem Hintergrund und mit einem ausreichenden inneren Abstand zur Gesamtsituation können Sie dann aus einer souveränen Position heraus entscheiden, ob Sie dem „emotional gesteuerten“ Verhaltensvorschlag folgen oder lieber bewusst eine (vielleicht besser passende) Verhaltensalternative entwickeln wollen. Entscheidend ist, dass Sie sich wirklich eine ausreichende Pause ermöglichen! Wenn Menschen schon „antworten“, während der andere noch spricht bzw. so gut wie keine Pause zulassen, dürfte dies meistens auf eine fast ausschließlich emotional gesteuerte Antwort hinweisen. Gegen solche Antworten ist im Prinzip nichts einzuwenden. Nur sollten Sie sich von der Illusion befreien, dass Sie solche Personen mit Argumenten überzeugen können.

Gerade bei Impulshandlungen (wie etwa Essstörungen, anderen Süchten oder Angststörungen, inklusive Scham, mit „Fluchtimpulsen“) kann die bewusste Pause sehr hilfreich sein. Die Betroffenen sollten es sich zur Gewohnheit machen, wenigstens eine Runde um den Block zu gehen, bevor sie solchen Impulsen nachgeben. Oft hat sich der Impuls nach Abschluss der Runde gelegt und haben sich bessere Alternativen dem Bewusstsein präsentiert.

### **Fortschritt ist Hemmung**

Erläuterung: Unsere hervorgehobene Position als Menschen erklärt sich vermutlich aus unserer Fähigkeit, emotional bereits in Gang gesetzte Programme „bremsen“ oder „variieren“ zu können. Das Bewusstsein eröffnet uns also „Alternativen“ zu den im „Emotionsgehirn“ bereits fertig entworfenen und durch Außenreize abgerufenen Programmen. Dadurch macht es uns variabler („freier“) und zugleich anpassungsfähiger an komplizierte Situationen (die sich allein durch Flucht oder Angriff nicht optimal lösen lassen). Menschlicher Fortschritt dürfte somit vor allem auf der Fähigkeit beruhen, Emotionen kontrollieren (stoppen, modulieren) zu können. Zugleich erklärt sich so das Leid mancher Menschen, die sich ihren Emotionen „ausgeliefert“ fühlen (süchtig werden, sich aggressiv verhalten, Essstörungen haben, unter Angststörungen leiden usw.) und die hier gemachten Vorschläge (noch) nicht befolgen können. Solche Menschen darf man nicht verachten oder belächeln. Denn es ist extrem schwer, Emotionen mit dem Verstand zu „kontrollieren“. Dies liegt daran, dass weitaus mehr Nervenverbindungen Informationen von den Emotionszentren zu den Verstandeszentren leiten als umgekehrt. Das Emotionshirn hat somit weitaus mehr Einflussmöglichkeiten als die „Vernunft“.

Die „bewusste Pause“ hilft vermutlich auch Menschen, die sich zu wenig spüren. Eine Pause kann den häufig zu beobachtenden „Aktionismus“ unterbrechen und es der Aufmerksamkeit erleichtern, sich von der Außenwelt ab und der Innenwelt zuzuwenden. Mit einiger Geduld werden die Betroffenen dann spüren, welche Regungen in ihnen aufsteigen und wozu diese sie bewegen wollen.

