



Lass mich in Ruhe!

Manchmal wird einem alles zu viel. Menschen, Nachrichten, Pflichten, das ganze Lärmen der Welt. Wie macht man die Tür zu, ohne sich auszusperren?
Neue Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung.



Endlich Ruhe! Endlich mal nichts zu tun haben, kein Stress, keine Pflichten, ganz nach Belieben die Gedanken schweifen lassen dürfen.

Und was tun die Leute? Sie verabreichen sich Stromschläge. Das musste der Sozialpsychologe Timothy Wilson von der University of Virginia beobachten, als er seinen Probanden, viel beschäftigten College

Studenten, die Handys abnahm und sie in den denkbar einfachsten und ruhigsten Versuchsaufbau setzte: Auf einen Stuhl in einem leeren Raum.

Die Versuchspersonen sollten einfach nur eine Viertelstunde in Ruhe sitzen - und bekamen auch noch Geld dafür. Eine angenehme Situation, mochte man meinen. Aber für sie war es eine Qual. "Wir haben gesehen, dass es die meisten Menschen nicht genießen, 'einfach nur zu denken', und es klar vorziehen, etwas Anderes zu tun zu haben", resümierte Wilson. Also gab er ihnen etwas zu tun. Auf Knopfdruck konnten sie sich selbst Elektroschocks verpassen. Wilson erwartete nicht ernsthaft, dass sie diese Optionen wählen würden, doch er wurde wieder überrascht: Zwei Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen setzten sich freiwillig unter Strom. "Offenbar war es so unangenehm, einfach für 15 Minuten mit seinen eigenen Gedanken allein zu sein, dass viele Teilnehmer den Drang verspürten, sich selbst Elektroschocks zu verabreichen", sagt Wilson.

Warum fiel es ihnen so schwer, die Ruhe auszuhalten? Sehnen wir uns in einer hektischen Welt nicht genau danach? In der Tat, Menschen brauchen Ruhe. Das Gehirn hat ein physiologisch messbares Ruhebedürfnis. Aber es ist eine Kunst, Ruhe zu finden, vor sich selbst und vor den anderen - eine Kunst, die wohl nicht nur die Studenten in Virginia neu lernen müssen. "Handy aus und Tür zu" reicht offenbar nicht.

Was suchen wir überhaupt, wenn wir uns nach Ruhe sehnen?

Da werden vielleicht Fantasien wach von stillen Berggipfeln oder einem Palmenstrand, an den sanft die Brandung rauscht. Kein Lärm, kein Gelaber, kein Müssen, kein Sollen, einfach mal abschalten. Aber wo ist der Aus-Knopf? Solange ein Mensch am Leben ist, herrscht niemals Funkstille in seinem Gehirn, nicht einmal im tiefsten Schlaf. Mit dem Energieverbrauch einer 20-Watt- Glühbirne werkelt unser Zentralorgan unablässig dahin, von der Wiege bis zum Grab.

Irgendetwas ist immer los zwischen unseren Ohren - es kommt nur drauf an, was

Neurophysiologisch gesehen seien wir in Ruhe, "wenn die Hirnsysteme, die uns vorantreiben, herunterfahren", sagt der österreichische Neuropsychologe Niels Birbaumer, der an der Universität Tübingen und am Wyss Center for Bio- and Neuroengineering in Genf forscht. Wenn also jene Systeme schweigen, "die zielstrebig nach vorne blicken, die uns suchen lassen, die uns belohnen und bestrafen". Wenn sie Ruhe geben, ist der Kopf frei von willentlicher Anspannung.



Das bedeutet nicht unbedingt Leere im Kopf. Im Gegenteil, der vom Wollen befreite Kopf hat Raum für Gedankenspiele. Aber die Gedanken sind nicht mehr auf ein Ziel gerichtet. Sie weisen in keine Richtung mehr.

In diesen Zustand geraten viele Menschen regelmäßig von selbst, wenn sie in ihr Nachmittagstief fallen. Morgens noch, spätestens nach dem ersten Kaffee, sind sie voller Tatendrang. Sie wollen gar keine Ruhe haben, sie wollen etwas zustande bringen. Nach einigen Stunden jedoch regelt die innere Uhr das Energieniveau herunter. Das Ruhebedürfnis mancher Menschen wird so mächtig, dass sie gar nicht anders können, als sich zu einem Nickerchen hinzulegen. Und auch jenen, die wach bleiben, fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Die Aufmerksamkeit schweift ab. Die Gedanken beginnen zu wandern. Die Zeit die Tagträume beginnt. "Tagtraume" - dieser Begriff taucht selten in den Fachzeitschriften auf.

Psychologen sprechen eher von "Aufgaben unabhängigem Denken" (*task-unrelated thought*)

Man denkt ohne Zweck. Das ist der Zustand, den man Ruhe nennen kann. Man will nichts, strebt nach nichts, freut sich auf nichts, fürchtet nichts, ist von keinem Bedürfnis getrieben. Die Stressreaktionen, die mit zielgerichtetem Denken verbunden sind, klingen ab.

Als Forscher in den 1970er Jahren begannen, sich näher mit diesem Zustand, den wohl jeder kennt, zu beschäftigen, benutzten sie eine simple Technik namens *thought sampling*. Sie statteten Probanden mit Funkempfängern aus, piepsten sie zu verschiedenen Zeiten an und fragten sie, was ihnen gerade durch den Kopf gehe. Solche Studien zeigten stets, dass Menschen sich in so gut wie allen erdenklichen Situationen mentale Auszeiten nehmen und ins Tagtraumen abgleiten.



Der englische Psychologe Jonathan Smallwood hat gemessen, dass wir zehn bis 20 Prozent unserer Zeit mit Tag Träumerei verbringen. Meist wandert die Aufmerksamkeit von irgendeiner Beschäftigung - ein Buch lesen, eine Mail schreiben, dem Partner zuhören - in die Ferne. Der Ausdruck "tagträumen" trifft es gut: Die Vorstellungen kommen oft wie aus dem Nichts ins Bewusstsein, wie die Traume der Nacht, Psychologen wissen seit Langem, dass uns im Abstand von 90 Minuten besonders lebhaft Tagtraume kommen, entsprechend dem Rhythmus des besonders traumreichen REM-Schlafs während der Nacht - und manche Forscher glauben, dass Tag- und Nachttraume nur verschiedene Schattierungen des gleichen Zustands sind.

Ab ins Achtsamkeitsseminar oder Schweigekloster?

Das Bewusstsein entkoppelt sich von der Außenwelt und findet ins freie Spiel mit sich selbst. Bilder und Gefühle, die sonst von der Geschäftigkeit des Alltagslebens überlagert werden, kommen zum Vorschein, manchmal gute, manchmal schlechte. "Der Inhalt der Tagträume bestimmt, ob sie dem Wohlbefinden eines Menschen nutzen oder nicht", sagt Smallwood, "wir können selbst entscheiden, wie wir diese Ressource nutzen." Manche Menschen empfinden es als unangenehm, wenn ihnen die Tagträume ihre unerfüllten Wünsche vor Augen führen. Aber ebenso können sie darin die Ruhe finden, die ihnen in der wirklichen Welt versagt bleibt. Das Erlebnis eines vorgestellten Palmstrands reicht sicherlich nicht an einen echten Urlaub in der Südsee heran, dafür ist das Preis-Leistungs-Verhältnis deutlich besser.



Warum fällt es uns manchmal so schwer, zur Ruhe zu kommen?

Niels Birbaumer ist überzeugt, dass diese Schwierigkeit nicht in unserer Natur, sondern in unserer Kultur begründet liegt. Er sagt: "Unsere Gehirne sind geprägt von unseren Erfahrungen. Im 20. und 21. Jahrhundert haben wir gelernt, positive Erlebnisse in der Befriedigung möglichst vieler Bedürfnisse zu suchen. Auf der anderen Seite haben wir alle erlebt, wie dieser Effekt ins Negative umschlagen kann: Zu viele Willenstriebe erzeugen Stress und Hunger nach Action." Machen wollen. Haben wollen und dann auch kriegen. Das ist der übliche Weg zum Glück. Wer davon abkommt, weil die Wünsche ihm ausgehen oder sich nicht erfüllen, fühlt sich unwohl. Wie die Studenten im Labor von Timothy Wilson, denen Ruhe so unangenehm war, dass sie sie mit Elektroschocks vertrieben.



Wem aber dieses Muster gar nicht eingepägt ist, der wird auch nichts vermissen, wenn er zur Ruhe kommt. "Bei Menschen aus Fernost haben wir das gegenteilige Muster beobachtet", sagt Birbaumer. "Sie haben die Erfahrung gemacht, dass das Unterbrechen von Willenshandlungen zu positiver Ruhe führt. Sie können nicht verstehen, dass wir im Westen Bedürfnisbefriedigung als positiv erleben." Pauschal gesagt: Der Westen ist strebsamer. Der Osten ruhiger.

Ab ins Achtsamkeitsseminar oder ins Schweigekloster also? Das funktioniert nicht für jeden. Wo der eine zur Ruhe kommt, kriegt der andere Stress. Der erste Schritt, den eigenen Weg zu mehr Ruhe zu finden, konnte darin bestehen, diesen Zustand genauer zu verstehen. Was also

geht im Gehirn eines ruhigen Menschen vor? Der Antwort kam in den neunziger Jahren der amerikanische Neurowissenschaftler Marcus Raichle eher zufällig auf die Spur, als er das Gehirn eines Probanden durchleuchtete, der gerade nichts Spezielles zu tun hatte.

Raichle sah, dass das Gehirn dabei nicht etwa abschaltet, sondern sozusagen nur auskuppelt und kaum gebremst weiterarbeitet. Wie und woran es arbeitet, blieb zunächst ein Rätsel. Raichle sprach von der "dunklen Energie des Gehirns" und "mysteriösen Hirnarealen". Schließlich stieß er auf einen Verbund von fünf Gehirnregionen, das sogenannte Default Mode Network (oder Ruhennetzwerk), das in Phasen des Nichtstuns aktiv wird und in Zeiten konzentrierter Aufmerksamkeit wieder verstummt. Dazu gehören: der mediale präfrontale Cortex hinter der Stirn; der Precuneus und der angrenzende Lobulus parietalis superior, gelegen unter dem größten Haarwirbel am oberen Hinterkopf; Hippocampus und Gyrus cinguli, die tiefer im Gehirn im limbischen System liegen.

Dieses Ruhennetzwerk übernimmt das Kommando, wenn die Gedanken nicht auf äußere Ereignisse oder Aufgaben gerichtet sind und ziellos zu wandern beginnen: Beim Träumen tagsüber und in der Nacht. Beim Meditieren hingegen fährt das Ruhennetzwerk herunter. Meditation ist die Konzentration auf das bloße Hier und Jetzt - eine ganz andere Form der Ruhe. Beim entspannten Tagträumen füllt der Geist sich mit Bildern und Gefühlen, beim Meditieren leert er sich. Manche Menschen finden diese Leere auch beim Tanzen, beim Sex, beim Bügeln oder beim Langstreckenlaufen - anderen kommen dabei die tollsten Ideen.

Eine dritte Art der Ruhe ist jene der völligen Konzentration

Die Ruhe, mit der etwa Schachspieler in ihre Partie vertieft sind. "Äußerliche Ruhe ist definitiv die beste Voraussetzung für unsere Arbeit", sagt der Großmeister Anish Giri, 24, den manche als nächsten Weltmeister sehen.



An einem typischen Arbeitstag in der Vorbereitung auf ein Turnier sitzt Giri stundenlang in völliger Stille in seinem Zimmer und studiert die Eröffnungsvarianten seiner Gegner - nicht einfach für einen jungen Familienvater in Heimarbeit. Ruhe ist sogar in den Schachregeln festgeschrieben: Die Spieler dürfen während der Partie nicht miteinander sprechen. Mindestens so sehr wie äußere Ruhe jedoch brauchen Giri und Kollegen innere Unruhe. "Vor Partien bin ich manchmal in Gefahr, innerlich zu ruhig zu sein", sagt Giri. "Wenn sonst nichts hilft, klatsche ich mir eine Handvoll kaltes Wasser ins Gesicht."

Die Körperparameter, die Mediziner bei Schachprofis gemessen haben, erinnern eher an Boxkämpfe: Puls und Blutdruck schnellen hoch, Stresshormone fluten das Gehirn. Die besten Schachspieler zeichnen sich nicht nur durch außergewöhnliche Selbstbeherrschung aus, sondern auch durch den unbändigen Willen, ihren Gegner zu schlagen - durch größtmögliche Unruhe also. Sie sind so fokussiert auf Schach, dass manchen von ihnen auch einfache Tätigkeiten wie Autofahren schwerfallen, weil ihre Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Spiel wandert.

Die eine Ruhe gibt es nicht

Verschiedene Menschen brauchen zu verschiedenen Zeiten verschiedene Arten von Ruhe. Es wäre alles bestens, wenn jeder auf seine Weise zu seiner Ruhe fände. Aber allzu viele finden sie nicht. Jene Leiden grassieren, die Niels Birbaumer "Krankheiten der Leere" nennt, allen voran die Depression. "In der Depression sind die Willens- und Befriedigungsbedürfnisse abgeschaltet, die uns vorantreiben und die wir als positiv erleben", sagt er. "Der Depressive hat keinen Antrieb mehr nach Sex, er hat keinen Antrieb mehr nach gutem Essen." Auf den ersten Blick mag dieser Zustand wirken wie die ersehnte Ruhe, doch er ist das Gegenteil. "Was übrig bleibt, ist der sich immer wiederholende Gedanke, dass alles, was ich tue, zu negativen Resultaten führt", sagt Birbaumer. In der Depression wendet sich unser gewohnter Befriedigungsmechanismus gegen uns. Gesunde Menschen erleben die Befriedigung ihrer Bedürfnisse als positiv, Depressive hingegen als negativ. Depressive sind besessen von dem Bedürfnis, dass der Gedanke, dass sie nichts Positives zuwege bringen, endlich weggeht. Er geht aber nicht weg. Er überlagert alles und schafft eine schreckliche Leere im Kopf, keine Ruhe, im Gegenteil: die Sehnsucht, dem Negativstrudel zu entkommen, wird so mächtig, dass sie manche, die in einer Depression stecken, in die soziale Isolation und schließlich in den Suizid treibt.

Wie ein Auto mit Vollgas im Leerlauf

Depressive sind wie gelähmt in ihrer Ruhelosigkeit. Der Neurowissenschaftler Leonhard Schilbach vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München hat in Studien beobachtet, dass in ihren Gehirnen das Ruhenetzwerk ungewöhnlich intensiv arbeitet. "Man könnte erwarten, dass das Gehirn bei einer Depression herunterreguliert ist", sagt Schilbach, "aber tatsächlich tackert das Ruhenetzwerk die ganze Zeit stur vor sich hin." Auf der verzweifelten Suche nach Ruhe überdreht das Gehirn, wie ein Auto mit Vollgas im Leerlauf.



Der Mensch scheint sich bisweilen selbst nicht zu genügen; Dunkel und Einsamkeit versetzen ihn in Unruhe, stürzen ihn in grundlose Furcht und eitlen Schrecken; in solchen Augenblicken ist Langeweile noch das kleinste Übel, das ihm widerfahren kann.

(Jean de la Bruyère)



Wie kann man Betroffene aus diesem Zustand befreien? Einen Fingerzeig fand Schilbach, als er sich näher mit dem Gehirn im Ruhezustand befasste. Er erkannte, dass die Aktivierungsmuster des Ruhenetzwerks denen von sozialer Kognition entsprechen: Dem Nachdenken über andere Menschen, über die Beziehungen zu und zwischen ihnen. Ein etwas paradoxer Befund, aber er passt zu den Beobachtungen von Anthropologen und Psychologen: Wenn wir die Gedanken schweifen lassen oder zwanglos plaudern, dann geht es zumeist um uns selbst und unsere Mitmenschen und selten um die unbelebte Welt. Dieser Hang zu sozialen Themen sei ein Produkt der Evolution, vermutet der Anthropologe Robin Dunbar: In ruhigen Momenten trainieren wir für das Überleben im sozialen Dschungel, wir überdenken unsere Position in der sozialen Hierarchie und bereiten uns auf Interaktionen mit anderen Menschen vor. Unter Psychologen gewinnt derzeit die sogenannte *social baseline theory* an Anhängern, der zufolge der Grundzustand des Menschen in sozialer Nähe und Interaktion besteht. Alles, was uns aus diesem Zustand vertreibt, setzt uns unter Stress.

Menschen sind nun mal soziale Wesen, und so versetzt Einsamkeit sie in die größtmögliche Unruhe. Depressive erleben diese Unruhe in ihrer ganzen Grausamkeit. Daher legt Schilbach in der Therapie besonderen Wert darauf, Depressionspatienten zurück in gute Sozialkontakte zu führen. Auch gesunden Menschen kann diese Erkenntnis helfen.

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass man sich absondern muss, um Ruhe zu finden - am besten in eine einsame Hütte im Wald. Nein, man wird die Ruhe nur finden, wenn man in den Beziehungen zu anderen gut aufgehoben ist. "Eine gelungene soziale Interaktion ist im Allgemeinen sehr viel beruhigender als alleine eine Wanderung zu machen", sagt Schilbach.



Wer seine Ruhe in Gesellschaft sucht, macht es also richtig. Was tut zum Beispiel Niels Birbaumer, wenn er sich nach Ruhe sehnt? Er hat es leicht, er wohnt in Venedig. "Ich setze mich auf einen Platz ins Café und fange mit irgendjemandem in meiner Nähe ein Gespräch an", sagt er. "Mein Gehirn kommt ganz zur Ruhe, ohne dass ich mir dafür irgendeinen besonderen Wunsch erfüllt hatte."

Eine ruhefördernde Umgebung wie Venedig hat nicht jeder. Aber man könnte glauben, dass sie heute auch gar nicht nötig wäre. Es ist so leicht wie nie, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen: einfach mal auf Facebook vorbeischauen. Warum leben wir dann nicht im Jahrzehnt der Ruhe? Vor allem deshalb, weil die Interaktionen in sozialen Netzwerken im Vergleich zu direkten zwischenmenschlichen Kontakten defizitär sind, sagt Leonhard Schilbach. Statt Geborgenheit bringen sie Irritationen, Frust und enttäuschte Erwartungen. Sie befeuern die Sehnsucht nach Ruhe eher, als sie zu stillen. Es geht nicht um die Zahl der Kontakte, sondern um die Qualität, um Vertrautheit und Empathie.

Um besser zur Ruhe zu kommen, müssen wir also lernen, es besser miteinander auszuhalten. So bekommt der Wunsch "Lasst mich in Ruhe!" eine Bedeutung, die man ihm sonst nicht unbedingt gibt. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir ständig aufeinanderhängen müssen, um uns zu beruhigen. In welchen Situationen ein Mensch am besten Ruhe findet, hängt vor allem von seiner Persönlichkeit ab.



Es gibt extravertierte und introvertierte Menschen - diese Polarität gehört zu den sogenannten Big Five, jenen fünf Merkmalen, mit denen Psychologen unterschiedliche Persönlichkeiten typisieren. Extravertierte Menschen sind geselliger, introvertierte brauchen mehr Zeit für sich. Extravertierte Menschen können im geselligen Gewimmel Glück und Ruhe finden, für introvertierte ist es Stress. Deshalb sind Introvertierte aber weder schüchtern noch menschen scheu. Sie ziehen einen Spaziergang im Park oder einen ruhigen Abend mit Freunden einer wilden Party vor. Sie suchen wenige intensive Beziehungen statt viele unverbindliche. Allein verbrachte Zeit ist Erholung für sie - oft zur Verwunderung ihrer extravertierten Mitmenschen.

Den Chor der inneren Stimmen in Einklang bringen



Die Psychologen Jens Asendorpf und Susanne Wilpers von der Humboldt- Universität in Berlin haben genauer untersucht, wie Persönlichkeit und Beziehungsverhalten zusammenhängen. Sie sortierten 132 Studien Anfänger in Big- Five- Kategorien und ließen sie anderthalb Jahre lang Tagebuch führen. Es zeigte sich, dass die extravertierten Versuchspersonen zwar mehr soziale Interaktionen erlebten, ihre Beziehungen und Freundschaften aber nicht besser oder harmonischer waren als die der introvertierten. Weder verliebten

sie sich öfter, noch fanden sie leichter einen Partner. Weder haben introvertierte Menschen ein geringeres Bedürfnis nach Beziehungen, noch haben extravertierte Menschen ein geringeres Bedürfnis nach Ruhe. Sie suchen ihr Glück nur auf unterschiedlichen Wegen.

Konflikte gibt es oft dann, wenn introvertierte und extravertierte Menschen aufeinandertreffen

"Wir neigen dazu, unsere eigenen Reaktionen auf andere zu projizieren", sagt die amerikanische Juristin Susan Cain, die das Buch *Still* über Introversion geschrieben hat. Daher missverstehen Introvertierte die direkte Art eines extravertierten Menschen manchmal als Aggression und umgekehrt Extravertierte den Rückzug eines introvertierten Menschen als Abwendung. Dabei sucht der eine vielleicht nur Geborgenheit in der Gemeinschaft, der andere nur einen einsamen Moment für einen ruhigen Gedanken. Cain hat für solche Situationen einen simplen Rat: "Tief Luft holen, zehn Minuten Pause machen und sich fragen, ob das, was einen so ärgert, wirklich so wichtig ist." Der andere ist vielleicht gar nicht so aufdringlich oder abweisend, wie er von der anderen Seite der Introversions-Extraversions-Skala aus wirkt. Er tut nur, wofür sein Charakter geschaffen ist.



Welchen Typs auch immer ein Mensch ist, irgendwann kommt für jeden der Moment, in dem er "Lasst mich in Ruhe!" brüllen mochte - und es auch so meint.

Er braucht Zeit für sich allein, und zwar jetzt. In solchen Momenten läuft er Gefahr, über das Paradox der Ruhe zu stolpern. Er muss sich abgrenzen, um seine Ruhe zu kriegen. Aber er will sich nicht isolieren, er muss zugewandt bleiben, denn auch das gehört zur Ruhe. Sich zugewandt abgrenzen, wie soll das gehen?

Bei manchen Regungen kann es besser sein, sie zu zeigen, statt sie mit Worten zu beschreiben. Beispielsweise sagt eine liebevolle Geste oft mehr als ein "Ich liebe dich". Mit der Ruhe ist es etwas komplizierter. Wer den anderen sein Ruhebedürfnis ungefiltert offenbart, läuft Gefahr, als genervt und rücksichtslos rüberzukommen und sie damit vor den Kopf zu stoßen.



Gereiztheit auf der einen und Frust auf der anderen Seite scheinen programmiert. "Den Ärger des anderen, dass ich die Konzentration für sein Anliegen im Augenblick nicht aufbringe, kriegen wir wahrscheinlich nicht aus der Welt", sagt der Hamburger Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun, Autor des Standardwerks *Miteinander reden*. "Wir können den Konflikt nicht vermeiden, aber wir können ihn abmildern."

Statt nur "Lasst mich in Ruhe!" zu rufen, rat Schulz von Thun, die Äußerung dieses Bedürfnisses mit einem Schritt der "Sammlung" zu beginnen, also den Chor seiner inneren Stimmen in Einklang zu bringen. "Wenn ich nicht gesammelt bin, wenn ich keinen Kontakt zu mir selbst habe, nicht zum Thema und nicht zu meinem Gegenüber, dann werde ich der Angelegenheit nicht gerecht werden können."

Bevor ein Ruhesuchender überhaupt etwas sagt, sollte er daher kurz in sich gehen und auf die Zu-Wort-Melder hören, die in ihm laut werden. "Und das ist garantiert nicht nur einer", sagt Schulz von Thun. Vielleicht sind da neben dem Ruhebedürfnis auch das Pflichtbewusstsein, die eigene Rastlosigkeit und der Wunsch, den anderen nicht zu enttäuschen. "Wenn ich nicht gesammelt bin, kann ich nur mit der Stimme sprechen, die gerade in mir besonders vorlaut ist, und nicht mit meiner ganzen Person." Manchmal genüge es schon, sein Bedürfnis für eine Sekunde zurückzustellen und Verständnis für das Anliegen des anderen zu äußern, um die Lage zu entspannen.



Das ist das zweite Paradox der Ruhekommunikation:
Um sein Ruhebedürfnis gut zu äußern, braucht man das, was man gerade erst erreichen will, nämlich etwas Ruhe.

Das 4-Ohren-Modell

Sachebene
Er will wissen, ob ich gehe oder noch bleibe.

Beziehung
Er vertraut mir nicht und denkt, ich arbeite nicht ordentlich.

Appell
Ich soll noch da bleiben und weiter arbeiten.

Selbstoffenbarung
Er ist frustriert, weil er heute länger machen muss.

Machst du schon Feierabend?

Er vertraut mir nicht und denkt, ich arbeite nicht ordentlich.

Ich soll noch da bleiben und weiter arbeiten.

Er ist frustriert, weil er heute länger machen muss.

- jede Nachricht wird auf 4 Ebenen empfangen und gesendet
- Kommunikation ist erfolgreich, wenn die Ebenen richtig interpretiert werden
- klare Formulierungen und konkretes Nachfragen beugt Fehlinterpretationen vor

P/A

Schulz von Thun hat das berühmte "Vier-Seiten-Modell" der Kommunikation entwickelt:

Jede Nachricht von Mensch zu Mensch enthält neben der Sachbotschaft eine Aussage des Senders über sich selbst, eine Aussage über die Beziehung zwischen Sender und Empfänger und einen Appell an den Sender. Die gelungene Artikulation eines Ruhewunsches sollte alle vier Seiten berücksichtigen.

Der erste Schritt:

Seinen eigenen Zustand offenbaren. Ein Schritt, der allzu oft vernachlässigt wird, sagt Schulz von Thun und rat zu Formulierungen wie diesen: "Dafür habe ich im Moment den Kopf nicht frei. Das erfordert Gründlichkeit, die ich gerade nicht aufbringen kann."



Im Augenblick bin ich innerlich mit etwas Anderem befasst." Aus der Innensicht mag das eigene Ruhebedürfnis so deutlich wirken, dass man es gar nicht erklären zu müssen glaubt: "Verdammt, das musst du doch sehen, dass ich im Augenblick nicht zur Verfügung stehe!" Aber diese Annahme trifft nicht immer zu.

Anschließend kann man auf die Beziehungsebene wechseln ("Lass uns gemeinsam daran arbeiten!") und dann die Bitte äußern, der andere möge sein Anliegen eine Weile zurückstellen.

Wer sein Ruhebedürfnis dauerhaft gewahrt wissen will, sollte nicht nur in akuten Situationen davon sprechen, sondern auch vorsorgen - sozusagen Ruheprophylaxe betreiben. Er kann anderen das, was er sich von ihnen wünscht, vormachen, um es umgekehrt von ihnen zu kriegen: Zeigen, dass er ihr Ruhebedürfnis respektiert. Ihnen Schonzeiten geben, in denen er nichts von ihnen erwartet, nichts von ihnen will, nichts von ihnen fordert, sie einfach sein lasst. Das heißt nicht, sie zu ignorieren oder sich abzuwenden, sondern da zu sein und ansprechbar, ohne sich aufzudrängen.

Wer anderen auf diese Weise zu Ruhe verhilft, hat gute Chancen, dass seine Bitte "Lasst mich in Ruhe!" richtig verstanden wird. Wie auch immer sie gemeint ist.



Quelle: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2017/02/psychologie-innere-ruhe-bewusstsein-tagtraeume-hirnforschung/komplettansicht>