

GELASSENHEIT

oder: Das Gefühl, das die Welt gerettet hat



Heiße Wellen pulsieren durch seinen Körper. Das klare Denken fällt ihm schwer. Er – Kapitän *Walentin Sawizki* – ist aufgewühlt. Bereits seit fünf Stunden versuchen die Amerikaner, mit Wasserbomben sein U-Boot zum Auftauchen zu zwingen.

Es ist 1962. Die USA haben Raketen in der Türkei, die Russen ihre im Gegenzug in Kuba stationiert. Russland schickt U-Boote Richtung Kuba. Das Führungsboot mit Kapitän Sawizki wird von der US-Luftaufklärung entdeckt. Präsident Kennedy erhöht die Alarmstufe der Streitkräfte auf DEFCON 2 – die letzte Stufe vor einem Atomkrieg. Gleichzeitig hält er eine Radioansprache, in der er den Russen droht; Sawizki kann dies mithören.



Verzweiflung

Verzweifelt versucht Sawizki mit Moskau in Funkkontakt zu treten. Doch gelingt dies aufgrund eines technischen Gebrechens nicht. Die Radioansprache, der Angriff mit Wasserbomben – Sawizki ist davon überzeugt, dass bereits ein Krieg begonnen hat. In 300 Metern Tiefe, bei 60 Grad Hitze, auf engstem Raum eingepfercht und von unerträglichem Dieselgestank umgeben verliert er die Nerven und trifft eine Entscheidung. Er wird seine stärkste Waffe zum Einsatz bringen – einen Nukleartorpedo, gleich zerstörerisch wie die Hiroshima-Bombe. Sein Ziel: die gesamte US-Atlantikflotte zu versenken. Doch um den Torpedo abzufeuern, benötigt er die Zustimmung des Politoffiziers und des Flottenkommandanten, die beide an Bord sind. Der Politoffizier – von Sawizkis destruktiver Stimmung angesteckt – stimmt sofort zu.

Der Retter



Doch Flottenkommandant *Wassili Archipow* – nicht von destruktiven Gefühlen getrieben, sondern dafür bekannt, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren – hält dem Druck stand.

Er bleibt besonnen und verweigert seine Zustimmung, die fatale Kettenreaktionen in Gang gesetzt hätte. So hat Gelassenheit den 3. Weltkrieg verhindert, was Archipow zum wichtigsten Menschen der Geschichte macht. Erst 2002 wird bekannt, wie nahe die Welt am Abgrund stand.

Die Bewertung entscheidet

... immer darüber, wie wir uns fühlen. Denn damit geben wir dem Gehirn den Befehl, dazu passende Hormone zu aktivieren. Deshalb fühlen wir uns gut, wenn wir eine Situation konstruktiv sehen, und schlecht bei destruktiver Betrachtung, die gleichzeitig das klare Denken erschwert. Gefühle wiederum beeinflussen das Verhalten, was bei Menschen, die sich in die Enge getrieben fühlen, das starke Bedürfnis weckt, sich wehren zu müssen – wie es bei Kapitän Sawizki der Fall war.

Eine weitere Option

Wird jedoch ein neutraler, bewertungsfreier Blick auf die Situation geworfen – wie es Wassili Archipow tat –, kommt es zu KEINEM Hormonausstoß, was innere Ruhe bzw. Gelassenheit bewirkt. Dies wiederum bewirkt einen inneren Zustand, der es möglich macht, klar – ohne von Gefühlen getrieben zu werden – zu denken und Situationen realistisch einzuschätzen.

Nebeneffekt



Doch unsere Bewertung erzeugt nicht nur Gefühle, sie beeinflusst auch unsere Wahrnehmung. Mit ihr stellen wir einen Filter im Gehirn ein, der darüber entscheidet, WAS wir WIE stark registrieren. So hat wohl jede/r schon bemerkt, dass sobald eine Kaufentscheidung (= positive Bewertung) für ein Auto getroffen wurde, plötzlich die Straßen voll von diesem Modell sind. Mit unserer Bewertung zeigen wir unserem Gehirn, was für uns wichtig ist. Ein Netzwerk spezialisierter Gehirnzellen – das RAS (Retikuläres Aktivierungssystem) – sorgt dann dafür, dass uns das, was wir als „wichtig“ vorgeben, ins Auge sticht. Je emotionaler die Bewertung ist, umso intensiver nehmen wir es wahr. Deshalb fiel es dem U-Boot-Führer auch schwer, in seiner destruktiven Stimmungslage die Ereignisse anders als mit „Krieg“ zu interpretieren.

Beispiele:

- Bin ich der Meinung, einen äußeren Makel zu haben (= negative Bewertung), wird mein RAS vor allem Informationen ins Bewusstsein lassen, die dieser Bewertung entsprechen. Betrete ich ein Lokal und jemand schaut mich an, werde ich dies dann wohl als Bestätigung meiner Bewertung sehen – obwohl der andere nur zufällig in meine Richtung blickt.
- Will ich ein Ziel aus ganzem Herzen erreichen (= starke positive Bewertung), wird mein RAS mich dabei unterstützen, Gelegenheiten wahrzunehmen, die mir bei der Zielerreichung behilflich sind.

Das RAS ist unser ständiger Begleiter, der uns – passend zu unseren Bewertungen – in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit versetzt.

„Retten“ wir unsere Welt



Wer in der Lage ist, seine Gelassenheit, auch wenn es hoch hergeht, zu erhalten, verliert nicht so schnell ein unbedachtes Wort, wirkt professioneller, agiert souveräner, kann klarer denken, Krisen leichter meistern, vermeidet kopfloses Handeln und rettet damit vielleicht sogar die Welt. Gelassenheit bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren, sondern bedachter damit umzugehen und sich nicht dem Diktat von Stimmungen zu unterwerfen.

Der Hund hinterm Zaun



Gehirnscans zeigen, dass Menschen, die Bilder von aggressiven Hunden gezeigt bekommen, darauf mit emotionalem Aufruhr im Gehirn reagieren (= negative Bewertung). Stellen sie sich dabei jedoch vor, dass sich der Hund hinter einem Zaun befindet (= neutrale Bewertung), kommt es zur sofortigen Beruhigung der Neuronen.

So kann der Verkehrsstau entweder ein unerwünschtes Ereignis sein oder auch eine Gelegenheit, sich vor dem nächsten Termin zu entspannen: Beides entspricht den Tatsachen, jedoch eine Variante fühlt sich besser an. Nicht umsonst meinte bereits Shakespeare: *„An sich ist nichts weder gut noch schlimm; das Denken macht es erst dazu.“*

Ich wünsche Ihnen innere Ruhe immer dann, wenn es für Sie hilfreich ist.

Ihr

Gerhard F. Schadler

Gefühlslogiker – Autor – Trainer