



Welcher Wolf gewinnt?

von Ladina Waldmeier, M. Sc.

Psychologin FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Ein weiser Indianer sass schon eine Weile mit seinem Enkelsohn schweigend am Lagerfeuer. Dann begann der Alte mit sanfter Stimme: „In meinem Inneren kämpfen zwei Wölfe.“ Der Junge blickte ihn neugierig an. „Der eine ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Neides, des Misstrauens und der Verzweiflung.“ Stille. Dann fuhr er fort: „Der andere Wolf ist jener des Lichtes, der Liebe, der Lebensfreude und des Vertrauens.“ „Und wer von beiden gewinnt?“, wollte der Enkel wissen.

Vielleicht kennen Sie selbst zwei ähnliche Wölfe oder innere Stimmen, die miteinander ringen. Häufig fühlen wir uns diesen auch ausgeliefert. Vielleicht betrachten wir das Ringen wie ein Beobachter von aussen, sehen dem Spiel zu, sind ganz gebannt. Vielleicht merken wir aber auch, dass wir versuchen, uns zu involvieren, den Kampf aufzulösen. So oder so, der innere Kampf ist fordernd, braucht Energie und bindet unsere Aufmerksamkeit.

Was denken Sie, war die Antwort des weisen Indianers?

„Der, den ich füttere!“

Was hat nun diese alte Parabel mit Psychologie zu tun werden Sie sich vielleicht fragen. Ich möchte den Aspekt der Aufmerksamkeitslenkung daraus genauer betrachten. Wir sind täglich mit zahlreichen Informationen von aussen aber auch eigenen Gedanken konfrontiert. Wenn wir sie wahrnehmen, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf sie. Wie lange wir uns diesen Informationen und Gedanken zuwenden, liegt glücklicherweise in unserem Einflussrahmen. Dies heisst nicht unbedingt, dass sich das immer einfach gestaltet, denn es gibt eine kleine Eigenheit unseres Gehirns, die Sie kennen sollten: Unser Gehirn hat eine Vorliebe für besonders Absurdes und Emotionsgeladenes. Das führt dazu, dass wir uns ohne bewusstes Zutun, eher dem zuwenden, was auch besonders eklig, traurig, angsteinflössend oder auch lustig, bizarr ist. Wenn Sie sich mal einen Moment nehmen und prüfen, welche Emotionen Sie als besonders intensiv erleben, werden Sie vielleicht auf Wut oder Angst kommen. Hier kommt die Antwort des weisen Indianers ins Spiel; Die Gedanken und Informationen, welche unsere Aufmerksamkeit erhalten, werden genährt, gestärkt und nehmen so immer mehr Raum ein. Das bedeutet im Umkehrschluss es braucht manchmal etwas an bewusstem Zutun unsererseits, um uns mit unserer Aufmerksamkeit wieder neu zu orientieren, um uns auch wieder anders, zum Beispiel zufrieden, fühlen zu können. Dieses Muster zeigt sich auch immer wieder in Paarbeziehungen. Die Seite(n) des Partners/der Partnerin, welche bei einem selbst, besonders intensive Gefühle auslösen, gelangen schnell mal in den Fokus der Aufmerksamkeit. Sind es Emotionen wie Angst und Wut, wird das eigene Alarmsystem aktiviert und es kann ein Radar etabliert werden, der sensibel auf alles vom Partner/der Partnerin reagiert, was wieder ähnliche Emotionen auslösen könnte. So ist

man, ohne es bewusst zu steuern in einem Muster gelandet, welches sich auf das Schwierige beim Gegenüber fokussiert und sich so immer wieder zu unangenehmen Gefühlen bei einem selbst führt. Bleiben Sie also auch hier wachsam und mitbestimmend, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit legen. Humor ist hier beispielsweise ein wunderbarer Wegbereiter für den Aufmerksamkeitswechsel. Oder können Sie noch ärgerlich sein, wenn Sie lachen? Schliesslich ist wie wir uns fühlen, in erheblichem Ausmass von dem bestimmt, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, von dem was wir nähren.