



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG DURCH SELF-AWARENESS

Einführung. Atem. Körper.

VON GUDRUN HENNE

Als ich vor fünf Jahren eingeladen wurde, für eine englischsprachige Hochschule das Modul „Self-Awareness“ zu unterrichten, sagte ich „Ja!“ ohne zu zögern. Der Studiengang wurde neu eingerichtet und ich hatte für das Konzept freie Hand. Eine Weile kaute ich auf dem Begriff herum – was ist „Self-Awareness“? „Awareness“ wird

im Deutschen gemeinhin mit „Bewusstsein“ oder „Bewusstheit“ übersetzt. Das englische Adjektiv „aware“ steht laut Duden für „gewahr, bewusst, merken“, „Kenntnis haben von“ und „unterrichtet sein über“. Mir gefällt das Wort Gewährsein am besten. Ich werde einer Sache gewahr – bei „Self-Awareness“ also meiner selbst, meiner inneren Verfasstheit, meiner Handlungen und Beziehungen zu anderen und der Welt.¹ Es ist eine

Beschreibung ohne Wertung oder Absicht. Je mehr ich meiner selbst gewahr bin, umso besser verstehe ich mich, mein Denken, Fühlen und Handeln, vorurteilslos. Es geht nicht darum, etwas zu ändern. Es geht zunächst nur um das Gewährwerden. Mögliche Veränderungen stellen sich danach ein.

Begibt man sich auf den Weg der Gewährseinschulung, birgt das die Gefahr, auch Unangenehmes zu erleben

¹ Siehe auch Anna Sutton: Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire, November 2016. Europe's Journal of Psychology 12(4):645-658, DOI:10.5964/ejop.v12i4.1178.

Warum sich Selbstgewahrsein lohnt. 6 Gründe

1. **Fürs Leben.** Wenn ich weiß, was mich ausmacht, kann ich mich davon distanzieren. Statt Gewohnheiten und Konditionierungen zu folgen, bekomme ich Gestaltungsmacht.
2. **Für den Job.** Ich kenne meine Stärken und bin selbstbewusster im Beruf: Ich weiß, was ich kann und was ich besser anderen überlasse.
3. **Fürs Team.** Ich kann mich und andere besser einschätzen und werde eine bessere Teamplayerin.
4. **Als Führungskraft** weiß ich um mein Verhalten und schätze besser ein, welche Wirkung ich auf Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen habe. Ich kenne meine Risikofähigkeit, meine Entscheidungsprämissen und -modi und meine Resilienz und deren Grenzen.
5. **Bei der Suche nach Sinn.** Selbstgewahrsein ist ein Deep Dive. Übungen zu Self-Awareness bieten Ansatzpunkte für tiefere Erkenntnisse, Einsichten und letztlich Transformation.
6. **Für Veränderung.** Selbstgewahrsein ist Veränderungsbewusstsein. Ohne Erkenntnis meiner Selbst lebe ich blind vor mich hin.

und zu erfahren. Darauf muss ich vorbereitet sein. Nicht wenige Menschen möchten gar nichts über sich wissen und interessieren sich nicht für sich selbst. Das hat vielerlei Gründe, allen voran die Angst, etwas zu entdecken, was nicht schön ist. Wir fürchten uns vor der Erinnerung an eine schmerzliche Erfahrung, vor innerer Taubheit, unserer Wut, unserer Trauer, unserer Angst oder Scham. Oder uns wurde Selbstwahrnehmung regelrecht ab-erzogen, insbesondere in Bezug auf bestimmte Gefühle. So schleppen wir versteckte Pein mit uns herum und lehnen Angebote der Selbsterforschung bewusst oder unbewusst ab. Das hat seinen Preis: Wir verbrauchen viel Energie damit, unsere Gefühle vor uns selbst und anderen zu verbergen. Dadurch verlieren wir unsere Leben-

digkeit und schränken unsere Möglichkeiten ein. Das Risiko, etwas über mich zu erfahren, birgt die Chance der Heilung, Befreiung und Entfaltung. Selbstgewahrsein lohnt sich (siehe Abbildung oben)!

Doch wie? Selbstgewahrsein, das klingt umfänglich, nach Größe und vollständiger Klarheit über sich selbst. Es scheint zu groß, um damit zu beginnen.

Wie können wir uns unserem Selbstgewahrsein leichter annähern? Geht es nicht auch über das Einfache, Alltägliche, über kleine Gewährseins-Splitter des Lebens, die sich nach und nach zusammensetzen zu einem größeren Gewährsein, wenn man Übung und Erfahrung hat und gut mit sich umgehen kann?

Zugang 1: Der Atem

Am unmittelbarsten und zugleich meist am unbewusstesten ist uns unser Atem. Hierhin zu fokussieren lohnt sich. Der Atem ist direkt verfügbar und unmittelbar mit uns verbunden.

Wir atmen ein und aus, durchschnittlich etwa 10- bis 15-mal pro Minute. Pro Tag sind das in etwa ungläubliche 23.000 Atemzüge, meist unbewusst und gesteuert durch unser vegetatives Nervensystem.

Erste Übung – Atemzugang

Achte auf die Art deiner Atmung: Atmest du meist durch die Nase? Durch den Mund? Wann durch das eine, wann durch das andere?

Aufmerksamkeitstipp:

Lade dir eine App herunter, die zu verschiedenen Zeiten am Tag einen Gong schlägt. Immer, wenn du den Gong hörst, halte kurz inne und beobachte deinen Atem oder nimm deine Körperhaltung wahr.²

Zweite Übung – Atemweg

Wohin leitest du den Atem?

Es werden verschiedene Atemweisen, die Brustatmung, die Bauchatmung und die Zwerchfellatmung unterschieden, je nachdem, wie tief wir einatmen.³ Die Zwerchfellatmung, die nicht nur Brust und Bauch mit Luft füllt, sondern das Zwerchfell im unteren Rücken nach außen weitet, gilt als die gesündeste Form. Das Zwerchfell, das als Muskel Lunge und Bauchraum voneinander trennt, zu trainieren, lohnt sich, um die Atmung zu vertiefen und die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen. Beim Selbstgewahrsein geht es zunächst jedoch nur darum, den Atemweg wahrzunehmen.

² Z. B. die App „Chimes – clock chime“, die unterschiedliche Töne anbietet mit frei bestimmbaren Zeiten: <http://itunes.apple.com/cn/app/id1103571756>.

³ Es gibt noch weitere Atemmuster, z. B. die Schaukel/inverse Atmung und die paradoxe Atmung. Sie sind jedoch pathologischer Natur und werden hier nicht weiter berücksichtigt.

SELF-AWARENESS: SCHLÜSSELFRAGEN



Atemübungen zur Konzentrations- oder Leistungssteigerung, zum Stressmanagement oder als therapeutische Intervention sind ein weiterer Schritt.⁴ Je bewusster die Wahrnehmung, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Beschäftigung mit Atemtechniken erübrigt: Wenn man das volle Bewusstsein auf die Art und Weise des eigenen Atemmusters lenkt, werden Körper und Geist von selbst alltägliche Anspannungen und Unausgewogenheiten korrigieren, um in eine natürliche Balance zu kommen.

Zugang 2: Körperhaltung und -bewegung

Die nächsten leicht verfügbaren Zugänge zum Gewahrsein sind die Körperhaltung und, etwas schwieriger, die Körperbewegungen.

Dritte Übung – Blitzscan

Als Momentaufnahmen über den Tag verteilt kurz innehalten und beobachten: Wie stehe ich jetzt? Am besten den Körper von unten nach oben scannen: Füße, Beinstellung, unterer Rücken, Torso, Schultern, Arme, Mund, Kiefer. Und der Kopf? Gerade, geneigt, nach vorn, hinten, rechts oder links?

Viele Male fiel mir beim Blitzscan vor Trainings auf, dass ich in unsicheren Situationen nicht mit beiden Beinen auf dem Boden stand, sondern Hüfte und ein Bein eingeknickt oder, schlimmer noch, ein Bein vor das andere geschlungen hatte. Ich war unsicher – und verstärkte diese innere Unsicherheit durch einen faktisch unsicheren Stand. Keine hilfreiche Feedbackschleife zwischen Körper und

Geist! Oder ich merkte am Computer beim Blitzscan, dass ich beide Schultern unbewusst nach oben zog und anspannte.

Hat man Übung im Blitzscannen, reicht es meist, die Aufmerksamkeit kurz auf den Teil des Körpers zu lenken, den man schon als verspannt oder unsicher erfahren hat. Schon eine kurze Wahrnehmung führt in der Regel dazu, dass sich die Haltung von selbst ändert.

Auch der Kiefer verrät viel über meinen Zustand: Sind die Backenzähne zusammengepresst? Liegen die Lippen locker aufeinander? Häufig beobachte ich im Coaching (meist bei Männern), wie die Backenzähne fast rhythmisch mahlen und die Kieferknochen hervortreten, während der Klient scheinbar ohne jegliche Emotion von etwas erzählt. Ein fragender Hinweis auf die

⁴ Zwei Atembücher:

Richie Bostock: Superkraft Atmung. Stress reduzieren, die Kreativität erhöhen und chronische Erkrankungen heilen, Penguin Random House Verlag, 1. Auflage 2022.
Gurucharan Singh Khalsa, Yogi Bhasan: Breathwalk. Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind, and Spirit. Broadway Books, 2000.

Häufig beobachte ich im Coaching, wie die Backenzähne fast rhythmisch mahlen und die Kieferknochen hervortreten.

Beobachtung ist ein gutes Zugangsangebot zu tieferer Arbeit.

Ein noch höheres Maß an Selbstwahrnehmung erfordert die Beobachtung von Körperbewegungen, weil sich die Situation dynamisch verändert und dadurch komplexer ist.

Atem und Körperhaltung beeinflussen unser Befinden und vice versa.

Es gibt viele Übungen, sich durch Körperhaltungen absichtlich in einen bestimmten Zustand zu bringen.⁵ Beim Gewährsein der Körperbewegungen geht es jedoch wiederum nur um die Wahrnehmung dessen, was gerade ist.

Vierte Übung – Bewegungsscan

Wo stehe ich im Raum und wie bewege ich mich, wie gehe ich, wie gestikuliere ich? Welchen Raum nehme ich mir? Mache ich ausladende Bewegungen mit den Armen oder bricht die Bewegung ab? Laufe ich in Tripelschrittchen hin und her oder mit großen Schritten? Ruhig oder schnell – und was drückt dies jeweils aus? Je nach Kontext kann das Verhalten genau das richtige sein. Es geht darum, mir meines Körperausdrucks klar zu

werden und ihn mit meinem inneren Zustand abzugleichen.

Für Antonio Damasio, Neurowissenschaftler und Bewusstseinsforscher, liegt der Kern unserer Selbsteinsicht im körperlichen Erspüren. Dieses vermittele uns den inneren Zustand unseres Körpers. Die ursprünglichen Gefühle, die wir wahrnehmen, spiegeln den Zustand des Körpers entlang der Bandbreite der Wahrnehmung von Freude bis Schmerz, die dem Gehirnstamm entspringen, so Damasio. Alle Empfindungen von Gefühlen sind aus seiner Sicht komplexe musikalische Variationen vom Ursprungsempfinden.⁶

Folgt man diesem Ansatz, lohnt es sich, den Körper in seinen Bewegungen und seinem Ausdruck wahrzunehmen und sich darin regelmäßig zu üben. Selbsteinsicht erfordert Aufmerksamkeit, die sich auszahlt. Probieren Sie es aus!



© Hoffotografen

Dr. Gudrun Henne ist langjährige Beraterin und Coach für Führungskräfte an der Spitze. Für die ESCP European Business School unterrichtet sie „Self Awareness“ und nutzt diesen Ansatz in zahlreichen Coachings. www.gudrunhenne.de

5 „Power Posing“ sind offene und raumeinnehmende Körperhaltungen (Machtposen). Die Wirksamkeit von Power Posing wird von einigen Wissenschaftlern angezweifelt und nach erfolglosen Replikationsversuchen kritisiert, https://de.wikipedia.org/wiki/Power_Posing. Meines Erachtens sind sie jedoch als Vorbereitung vor Auftritten und wichtigen Gesprächen gut geeignet, einen selbstsicheren oder zumindest selbstsichereren und selbstbewussteren Zustand herbeizuführen. Siehe die Instruktionen von Amy Cuddy in ihrem Ted Talk: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are.

6 Antonio Damasio: Wie wir denken, wie wir fühlen. Die Ursprünge unseres Bewusstseins. Aus dem Englischen von Sebastian Vogel, Karl Hanser Verlag, München, 192 Seiten, 2021.