

Stimmigkeit

Aus jeder Geige kann man Töne hervorbringen – aber nur mit einer gestimmten Geige kann man Melodien zaubern. Menschen entwickeln im Verlauf ihres Lebens eine *Lebensgrundgestimmtheit*, von der sie getragen werden. Darunter verstehen wir den Bezug des Einzelnen zum „Welterleben“ – also die Art und Weise, wie diese Person sich – körperlich und geistig- in der Begegnung mit ihrer Umwelt befindet.

Psychologisch unterscheidet man die längerfristig stabile Stimmungslage vom kurzfristigen Affektgeschehen, in das wir bei freudigen, ängstlichen oder überraschend auftretenden Situationen immer wieder eintauchen. Unreflektiert haben wir wohl oft die Vorstellung, dass es uns nur dann gut geht, wenn wir „in guter Stimmung“ sind. Und unausgesprochen gehen wir vielleicht davon aus, dass unser Zusammenleben mit anderen Menschen nur gut sein kann, wenn wir, gut aufeinander abgestimmt, gemeinsam Freude haben. Das Ideal der Harmonie, des Einvernehmens, der Eintracht...klingt da an. Mir wäre da aber der Begriff der *Balance* wichtiger: Immer wieder ins Seelengleichgewicht kommen zwischen Belastung und Entspannung, Verstehen und Vermuten, Entscheiden und Geschehenlassen, Sicherheit und Risiko, Schmerz und Freude...

Zwei Zugänge zum Verständnis will ich darstellen. Zum einen haben wir alle in Verlauf unseres Lebens sehr unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Schlichtere, dualistische Erklärungsmodelle wie Optimismus vs. Pessimismus oder extra- vs. introvertierte Persönlichkeitsstrukturen wären da zu einfach. Es kommt auch darauf an, wie wir welche Dinge erinnern! Gedächtnisinhalte sind emotionsgesteuert, d.h. mit dem Erinnerten verbinden wir Gefühle. Es ist eine kognitive Leistung oder Fähigkeit, sich „richtig“ zu erinnern: Lasse ich eine schlechte, unangenehme, schmerzhaft... Erinnerung „unbearbeitet“ in einem stets negativen Kontext in meinem Speicherreservoir, kann ich sie auch nur so erinnern. Habe ich die gleiche Erinnerung „bearbeitet“, d.h. sie z.B. als Lerngewinn oder als nützliche Erfahrung angenommen, kann ich mich auch an sie erinnern, ohne gleichzeitig traurig, wütend oder verletzt zu sein. Es ist also die Kunst, das Erlebte für sich als „nützliche Erfahrung“, die man (gut?) überlebt hat, zu klassifizieren. Aus einer ängstlichen, abwehrenden und am liebsten vergessenden Sicht kann etwas entstehen, das uns zu mehr Realitätsbewusstsein, vielleicht auch zu Dankbarkeit und Bescheidenheit drängt, also Bedeutung hat. Denn – und das ist der zweite Gedanke – das „stimmungsadäquate Abrufen“ von Erinnerungen befindet darüber, welche Stimmung ich dabei erzeuge. Jeder kennt das Phänomen, dass wir bei schlechter oder trauriger Laune uns leichter an Dinge oder Situationen erinnern, die uns unglückliche gemacht haben oder gerade machen. Dasselbe gilt aber auch umgekehrt: Wenn ich mich an etwas erinnere, was mich „reicher“, erfahrener und klüger gemacht hat, wird sich auch meine Stimmung eher aufhellen, vielleicht nachdenklicher sein – aber nicht ins Negative abrutschen.

Das hat etwas mit Balance zu tun. Zum einen bin ich nicht immer „gleich gut drauf“ – und nicht immer kann ich sofort in den „schlimmen“ Ereignissen etwas Positives erkennen. Nicht jede Nachricht eines Partners ist sofort und ausschließlich angenehm. Nicht jedes Wetter passt mit meinen zuvor geplanten Absichten gut zusammen. Also werde ich mich um eine „stimmungskongruente Verarbeitung“ bemühen. Werde ich z.B. im Fahrstuhl von hinten „unfreundlich“ gerempelt, empfinde ich das als unschön. Das ändert sich sofort, wenn ich feststelle, dass der „Rempler“ ein Blinder ist, der sich entschuldigt... Es sind zutreffende (oder auch nur fantasierte) Erklärungen, die uns helfen können, n i c h t auszurasen oder zu implodieren. Zu wissen, dass man nicht immer alles erklären kann und muss, kann auch schon zur Gelassenheit beitragen. Eine „goldene Regel“ ist, den Verursacher meiner Un-Stimmigkeit zu fragen, warum er/sie sich so verhalten hat. Selbst ein fleghaftes Verhalten ist meist nicht gegen mich persönlich gerichtet, sondern ungenau, plump, unsicher... eben ungekonnt. Ich muss mich auch nicht von jedem

Provokateur herausfordern, also zu einer unbedachten oder schädlichen Stimmung hinreißen lassen. Richtig ist aber auch, sich in angemessener Weise zu wehren, dem „Angreifer“ Einhalt zu gebieten.

Empfindsame Menschen sind nicht immer oder auf Dauer stimmung stabil! Aber: In einem positiven Sinn sind sie in der Lage, sich aus einem Tief kognitiv relativ rasch herauszuarbeiten (z.B. durch die Klärung von Fragen wie: „Ist das wirklich sooo schlimm,... ? Wie werde ich das, was ich jetzt erlebe, in einer Woche oder in einem Jahr beurteilen? Bin ich wirklich die Einzige, der so etwas geschieht? Ich habe doch auch schon andere kritische Situationen gemeistert.... Wie habe ich das gemacht?“ usw.) Eine (krankhafte) Stimmungs labilität ist nur dann problematisch, wenn ich sie nicht kontrollieren und beherrschen kann. Wir erleben uns -paradoxe rweise - sehr wohl zuweilen gern schlecht! Der süßliche Schmerz der Sehnsucht, die genussvolle und spannungserhöhende Ängstlichkeit im Gruselkabinett oder beim abendlichen Krimi, die „Plackerei“ beim Anstieg auf einen Gipfel, die „Skavenarbeit“ des Unkrautzupfens, die tägliche Hausarbeit... sind Beispiele, von denen wir wissen, dass sie nicht nur einen späteren Genuss generieren können, sondern sie stellen auch „vorübergehende, emotionsneutrale“ Pflichten dar: Sie sind zu erbringen. Punkt. Es gehört zu meinen Aufgaben! Vor der Operation muss der Chirurg schneiden.

Stimmigkeit kann Verschiedenes sein. Watzlawick spricht von dem harmonischen Einssein mit der Umwelt. Schulz von Thun sagt: Stimmigkeit entsteht, wenn alle wichtigen Aspekte (z.B. bei einer Kommunikation mit anderen Menschen) in einem schlüssigen Gesamtzusammenhang stehen; wenn das „innere Team“ sich zu einer authentischen Haltung geeinigt hat. Das Modell seines Wertequadrats macht dies sehr gut verstehbar. Stimmigkeit hat, das spüren wir, etwas mit dem Innen und dem Außen zu tun. Ich kann mit meinem Chef -äußerlich- übereinstimmen, aber trotzdem -innerlich- anderer Meinung sein. (Das kann naiv, dumm, klug, strategisch, berechnend... sein). Selbst jener, der stets zu Zweifeln neigt, kann nach Abwägung der unterschiedlichen Aspekte, seinen „Frieden“ darin finden, einen Sachlage im Moment n i c h t klären zu können, ohne damit in eine Verstimmung zu verfallen. Er hat vielleicht gelernt, mit einer gewissen Portion Ungesicherheit zu leben!? Da sind wir wieder bei der Balance: Die Seiltänzerin ist nicht auf einem sichern Weg – aber es macht ihr Freude (und mir Eindruck), wie sie gekonnt ihr Gleichgewicht hält oder immer wieder findet. Es liegt in der menschlichen Natur, mit gewissen existenziellen Ängsten und Unsicherheiten leben zu müssen. Unsere „Opiumträume“ von ewigen Frieden, Harmonie und stabilen Bedingungen, von „Allwissenheit“ und völliger Beherrschbarkeit jeder Situation ... sollten wir aufgeben. Jeder Zweifel ist gut, wenn wir ihn zum Anlass nehmen, nachzudenken, bevor wir handeln.

Für unser Verhalten kann das bedeuten, dass wir sehr wohl unschöne Situationen aushalten können müssen – zumindest auf eine bestimmte Zeit. Es gibt unklare Lagen, in denen, ohne die notwendigen Informationen zu besitzen, gehandelt werden muss (z.B. bei polizeilichen Einsätzen). Wer führen will, muss bereit sein, Verantwortung zu übernehmen, ohne im Vorfeld schon ganz genau zu wissen, welchen Folgen die angeordneten Maßnahmen haben werden. Dazu gehört neben viel Erfahrung, Kompetenz und Intuition auch Mut.

Ja, wir sind zuweilen „verstimmt“ – aber wir können lernen, die Geige zu stimmen, damit wieder eingängige Melodien darauf gespielt werden können. Ähnliches gilt für das Gesundheitsempfinden: Man kann jammen, klagen, sich wundern, genießen, stehenbleiben, das Richtige tun, ausweichen ... oder Suizid begehen. Nicht die Fülle oder der Verzicht, nicht das Eine oder das Andere, das Schöne oder das Anstrengende... ist Lebensziel, sondern das Sowohl-als-Auch, je nach der sinnvollen Möglichkeit. Das Gefühl der Unzulänglichkeit, des inneren Mangels oder der momentanen Unzufriedenheit sollten wir nicht durch inadäquate „Tröstungen“ (Schuldzuschreibungen, Essen, Tabletten...) verdecken wollen. Und – ein ganz eigenes Kapitel – ist nicht die Musik in vielen Fällen Tröster, Anreger, „Stimmungsmacher“? Beschränkung und Maß – von nichts zu viel! Gleichgewicht bewahren.