

TH Köln

Fakultät für Angewandte
Sozialwissenschaften

Technology
Arts Sciences
TH Köln

Das Gelassenheitsbarometer:

**Entwicklung eines Fragebogens zur Selbstreflexion
situativer Gelassenheit in vielfältigen Kontexten**

Prof. Dr. Renate Kosuch

Köln im August 2019

Vorwort zur Veröffentlichung über ePublications der TH Köln im Jahr 2021

Inzwischen habe ich viele positive Rückmeldungen zum Nutzen des Barometers in Weiterbildung und Coaching bekommen. Unter anderem bewähre es sich als Anleitung zu Innenschau und in Reflexionsprozessen. Zudem wird deutlich, dass das Gelassenheitsbarometer – wenn es auf einen konkreten Kontext zugeschnitten wurde – schon während der Bearbeitung dazu beiträgt, eine Situation und die damit verbundenen Emotionen besser annehmen zu können.

Das hat mich ermutigt, diesen ersten und zentralen Artikel zum Gelassenheitsbarometer und seiner Entwicklung über den Hochschulschriftenserver „ePublications“ der TH Köln einer größeren Öffentlichkeit in Wissenschaft und Praxis zur Verfügung zu stellen.

Mit der Verbreitung des Gelassenheitsbarometers, hatte ich im Jahr 2019¹ begonnen. Damit verbunden war der Wunsch, es möge im Introvisionscoaching, in der Introvisionsberatung sowie in Fort- und Weiterbildungen zur Introvision auf seinen Nutzen hin getestet und bei der Selbstanwendung mit Reflexionsgesprächen begleitet werden – wie ich auf Seite 4 schreibe. Weil mir wichtig war, das Gelassenheitsbarometer im Kontext der relevanten wissenschaftlichen Information zu seiner Entwicklung bereitzustellen, habe ich es zudem im Anhang in der Neuauflage des Praxisbuchs zur Introvision im Jahr 2020² nochmals veröffentlicht.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Prof. Dr. Angelika Wagner, denn ohne die Introvision und die dahinterstehende Theorie der mentalen Introferenz³ gäbe es dieses Gelassenheitsbarometer nicht. Frau Klein und Frau Schneberger von der Hochschulbibliothek danke ich für Ihre Unterstützung im Veröffentlichungsprozess.

Köln im November 2021

¹ über das auf meiner Homepage veröffentlichte Schriftenverzeichnis (<https://www.th-koeln.de/en/person/renate.kosuch/> dann „Publications“ aufrufen)

² <https://www.introvision.de/aus-der-forschung-das-gelassenheitsbarometer-von-prof-kosuch/> sowie im Anhang der Neuauflage des Praxisbuchs zur Introvision: Wagner, A. C.; Kosuch, R. & Iwers, T. (2020). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. 2. überarb. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

³ Wagner, A.C. (2021) Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. 3., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

1. Einführung

Wichtige Grundlage und Trainingsziel bei der Förderung von Gelassenheit durch Introvision sind, zunächst einmal *zu verstehen*, welche mentalen Prozesse zum Verlust von Gelassenheit führen können⁴. Die Auseinandersetzung mit der Theorie der mentalen Introferenz⁵ kann zur Sensibilisierung dafür beitragen, wann und auf welche Weise in die mentale Verarbeitung so eingegriffen wird, dass innere Konflikte entstehen und der Psychotonus ansteigt. Zugleich geht es darum, *den Unterschied zu bemerken* zwischen der Art und Weise des Erlebens bei Verlust der Gelassenheit und dem Erleben möglicherweise derselben Situation im Modus der Gelassenheit⁶. Das hier vorgestellte Gelassenheitsbarometer zur Selbstreflexion nimmt diese mentalen Prozesse in den Blick.

Mit der Psychotonusskala⁷ liegt bereits ein Einschätzungsinstrument zum Ausmaß von Gelassenheit vor. Das Gelassenheitsbarometer als Reflexionsinstrument soll ergänzend für die - mit verschiedenen Ausmaßen des Psychotonus verbundenen - mentalen (Weiter)verarbeitungsweisen sensibilisieren. Gedacht ist es für die durch Reflexionsgespräche flankierte Selbstanwendung.

In Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellprojekts „Gelassen - nicht alleine lassen“⁸ sollte ein Gelassenheitsbarometer zur Selbstreflexion für pflegende Angehörige von an Alzheimer erkrankten Menschen entwickelt und erprobt werden. Als Grundlage dafür hat die Verfasserin theoriegeleitet den hier vorgelegten Prototyp eines unspezifischen Gelassenheitsbarometers konstruiert, der anschließend beispielhaft auf die Situation dieser Zielgruppe zugeschnitten wurde. Für diese Kontextualisierung wurden die Ergebnisse der Auswertung von sechs Gruppeninterviews mit 51 pflegenden Angehörigen zum Thema Gelassenheit herangezogen⁹. Die Erfahrungen aus dieser Kontextualisierung wurden wiederum für die sprachliche Überarbeitung des Prototyps herangezogen (siehe 3.).

In diesem Beitrag wird die theoriegeleitete Entwicklung des unspezifischen Fragebogens dargelegt. Das auf dieser Basis konstruierte Gelassenheitsbarometer ist im Anhang abgedruckt und kann - sprachlich ergänzt für den jeweils erwünschten Kontext - in Forschung und Praxis zur Anwendung kommen.

⁴ Wagner, A.C., Kosuch, R. & Iwers-Stelljes, T. (2016). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. Stuttgart. Kohlhammer, S. 13 und S.43 ff.

⁵ Ebd. Kap. 2; Wagner, A.C. (2011). Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Stuttgart, S. 54 ff.

⁶ siehe auch Wagner, A.C., Kosuch, R. & Iwers-Stelljes, T. (2016). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. Stuttgart. Kohlhammer, Abb. 1.1.

⁷ Wagner, A.C. (2011). Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Stuttgart, S.27 sowie Wagner, u.a. 2016, S. 21.

⁸ gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW

⁹ Kabst, Chr., Engel, A. & Kosuch, R. (2019a). Gelassenheit in der häuslichen Versorgung von Menschen mit Demenz. Auswertung von sechs Explorationsworkshops mit pflegenden Angehörigen. Unveröffentlichter Projektbericht gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW, TH Köln.

2. Entwicklung des Gelassenheitsbarometers: Dimensionen und Ausprägungen der mentalen Selbstregulation als Impulse für die Reflexion

Abgeleitet aus der Theorie der mentalen Introferenz¹⁰ wurden die bedeutsamsten Aspekte mentaler Selbstregulation bei (Verlust der) Gemütsruhe operationalisiert. Es geht darum, in welchem Ausmaß eine Person ihr inneres Erleben in einer konkreten Situation eher einer gelassenen auf der einen oder eher einer nicht gelassenen Art und Weise auf der gegenpoligen Seite zuordnet. Insgesamt sollte das Instrument so aufgebaut sein, dass nach Möglichkeit intensive Selbstbeobachtung aber wenig Selbstbeurteilung (und somit ggf. Selbstverurteilung) ausgelöst wird. Der Prozess des Ausfüllens selbst und der Blick auf das Ergebnis – so das Ziel – sollen ein Angebot zur Selbstreflexion darstellen. Daher wurde ein Polaritätsprofil mit Abstufungen der Zustimmung zu verschiedenen Aussagen gewählt. So können mit dem Fragebogen Einschätzungen hinsichtlich der Art und Weise des inneren Erlebens erhoben werden, die schließlich einen Überblick über Tendenzen zur einen oder anderen Richtung aufzeigen, ohne zugleich als quantitatives „Testergebnis“ zu festschreibenden und essentialisierenden Aussagen über sich selbst zu verleiten.

Eine nichtwertende emotionale Gestimmtheit beim Ausfüllen in Form eines forschenden Interesses sich selbst gegenüber soll dadurch gefördert werden, dass die polar sich gegenüberstehenden Aussagen eher den Zustand in einer spezifischen durchlebten Situation (state) beschreiben und nicht die Vorstellung einer überdauernde Persönlichkeitseigenschaft (trait) auslösen. Daher ist es wichtig, die Aussagen im Barometer vor der Anwendung für ganz konkrete Kontexte zu spezifizieren. Mit einer fünfstufigen Skala ist das Barometer zudem so konzipiert, dass Nutzer*innen ausdrücken können, dass die Beschreibung einer Dimension des inneren Erlebens nicht relevant ist bzw. nicht auf sie zutrifft.

Zur Ausformulierung der Items galt es, in einem ersten Schritt Anzeichen herauszuarbeiten, an denen zu erkennen ist, dass die mentale Selbstregulation gelassenheitsförderlich abläuft, sich also zu fragen, woran genau Gelassenheit erkennbar ist. Hier sind zwei Anzeichen zu nennen. Erstens kann eine Person zwischen Dingen unterscheiden, die verändert werden können und denen, die sie nicht ändern kann. Und zweitens kann diese Person das eigene (vielleicht auch wenig gelassene) Erleben annehmen, ohne überschreibend einzugreifen, sodass sie nicht in einen Tunnelblick gerät, sondern Handlungsspielraum entsteht, mühelos eigene Reaktionen und Verhaltensweisen kurzfristig zu verändern. Gelassenheit bedeutet also, solche mentalen Bewältigungsversuche lassen zu können – zugunsten eines konstatierendem "So ist es", sodass weniger (mentale) Anspannung und Erregung entsteht. An den folgenden drei Ausprägungen (a – c) ist dies zu erkennen.

Mental inhaltlich (a) zeigen sich kaum Imperierungen in der Folge von neuen oder wiederkehrenden Gegebenheiten. Auch die eigenen inneren Reaktionen lösen selten Imperativver-

¹⁰ Wagner, A.C. (2011). Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Stuttgart, S. 54 ff.

letzungskonflikte aus. Dies bezieht sich auch darauf, dass das Wissen über Aufrechterhaltung und Verlust von Gelassenheit zur Ausbildung von Meta-Imperativen führen kann („Das darf nicht sein, dass ich nicht konstatieren kann!“, „...“, dass mir die Gelassenheit abhanden gekommen ist!“). Die innere Haltung ist geprägt von einer annehmenden Haltung: „Ja, so ist er/sie/es (zurzeit)“.

Bezüglich der **Qualität des allgemeinen Erlebens** (b) wird deutlich, dass wenig (sekundäre) Wut, Ärger (hochpushen), oder Hoffnungslosigkeit (sich selbst blockieren oder lähmen) aufsteigt. Die Person gerät nur selten und wenig in (mentale) Anspannung und Erregung, angesichts des Verhaltens von Personen oder angesichts von bestimmten Gegebenheiten. Insgesamt zeigen sich eher Gefühle erster Ordnung mit wenig introferenten (eingreifenden) Überschreibung¹¹ und eher durchzogen von Akzeptanz – auch daran zu bemerken, dass die Gefühle relativ konstatierend wahrgenommen und durchlebt werden können.

Was **Handlungen, bzw. den Handlungsspielraum** (c) angeht, so kann auf neue, nicht automatisierte und vielfältige Handlungsmöglichkeit mit Gelassenheit zugegriffen werden. Es ist möglich, auf das Erleben zu schauen, es anzunehmen und (daher) nicht automatisch in einer bestimmten Weise - wie auf Knopfdruck - reagieren zu müssen. Gefühle werden als Gefühle erkannt, denen man folgen kann (= direkte Handlungen daraus ableiten) oder auch nicht (= Handlungsspielraum).

In einem zweiten Schritt wurden beide Anzeichen für Gelassenheit mit ihren drei Ausprägungen (a - c) konkret für die Bereiche *Selbstkommunikation, Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und Stimmungen, Umgang mit Grenzen der Beeinflussbarkeit von (Nicht-)Veränderung* sowie für den Bereich des *Handlungsspielraums* in Hinblick auf Gelassenheit und den Verlust von Gelassenheit operationalisiert.

Im Folgenden ist das so entwickelte Gelassenheitsbarometer abgebildet. Die durch den Unterstrich markierten Lücken und die Angaben in Klammern werden vor der Anwendung in den jeweiligen Kontext heruntergebrochen und mit ganz konkreten Anlässen und Beispielen gefüllt. Abschließend wird empfohlen, das so spezifizierte Gelassenheitsbarometer zunächst bei Fort- und Weiterbildungen zur Introvision, im Introvisionscoaching und in der Introvisionsberatung auf seinen Nutzen hin zu testen und bei Selbstanwendung mit Reflexionsgesprächen zu begleiten.

3. Das Gelassenheitsbarometer mit Erläuterungstext

Auf den folgenden Seiten wird der für den jeweiligen spezifischen Kontext zu ergänzende Fragebogen abgebildet, zusammen mit einem möglichen Anschreiben¹².

¹¹ Ebd.

¹² Ich danke Alexander Engel für seine Mitarbeit.

Das Gelassenheitsbarometer - Ein Instrument zur Selbstreflexion der mentalen Selbstregulation

– anzupassen an den jeweiligen Kontext, in dem Gelassenheit abhandenkommen kann

Reflexion und Sensibilisierung für mentale Prozesse, die sich auf das Ausmaß der eigenen Gelassenheit auswirken

Dieses Selbstreflexionsinstrument bietet Ihnen die Möglichkeit, sich einen Eindruck über den eigenen Umgang mit den momentanen Gegebenheiten zu verschaffen und über die Art und Weise einer eher gelassenen bis hin zu einer wenig gelassenen Erlebensweisens. Denn ein erster Schritt hin zur besseren Bewahrung von Gelassenheit ist, bei sich selbst zu erkennen, wann und auf welche Weise Sie in die eigenen Gedanken und Gefühle eingreifen, Ihre Gedanken sich im Kreis drehen und das Ausmaß der psychischen Anspannung ansteigt.

Häufiger eingesetzt, können Sie zudem Ihren Blick darauf richten, ob sich durch die Anwendung des „Gelassenheitsbarometers“ etwas verändert und Sie sensibler werden für die Art und Weise Ihrer mentalen Selbstregulation – nämlich wie Sie Gegebenheiten erleben und weiterverarbeiten. Sie können dann überlegen, was Sie selbst verändern können und welche Unterstützung Sie brauchen, um in den genannten Situationen gelassener zu werden.

Bevor Sie damit beginnen, sich mit dem „Gelassenheitsbarometer“ zu beschäftigen, hier noch einige Hinweise zur Anwendung:

Gelassenheit – was ist das?

Gelassenheit ist eine Befindlichkeit, die mit innerer Ruhe, Besonnenheit oder Bedachtsamkeit und mit Weitsicht verbunden ist. Eine gelassene Haltung hilft, die eigenen Kräfte nicht in unabwendbare Gegebenheiten zu verausgaben. Es bedeutet, die Situation, in der wir uns befinden, so sein zu lassen, wie sie ist und diese Kräfte auf den Umgang mit „dem, was ist“ zu verwenden.

Was passiert, wenn Gelassenheit abhandenkommt?

Stress, Ärger und das Gefühl, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, sind Beispiele für Nicht-Gelassenheit und damit verbundene innere Konflikte. Auch der Versuch, solche Empfindungen nicht aufkommen zu lassen und sich stattdessen „zusammenzureißen“, führt zum Verlust von Gelassenheit und zu inneren Blockaden. Beides kann eine Art Tunnelblick auslösen, sodass der Handlungsspielraum eingeschränkt und Lösungsmöglichkeiten nicht erkannt werden.

Der Versuch, Dinge gedanklich so zu machen, wie sie unserer Vorstellung nach sein sollen, kollidiert mit den tatsächlichen Abläufen und Gegebenheiten. Solche Sollvorstellung zeigen sich in Selbstanweisungen wie „...ich muss unbedingt!“ oder „Auf keinen Fall darf...!“ Diese sogenannten Imperierungen erzeugen Anspannung.

Einschätzungen der Art und Weise des inneren Erlebens mit dem Barometer

Entscheiden Sie zunächst, wie oft oder woraufhin Sie die Selbsteinschätzung anwenden – einmal am Tag bis hin zu einmal in der Woche oder ganz gezielt in der Nachbereitung einer herausfordernden Situation.

Jede Zeile stellt eine in sich geschlossene Einheit dar, die aus zwei gegensätzlichen Aussagen besteht. Bitte lesen Sie sowohl die Aussage auf der linken, wie auch auf der rechten Seite des Barometers aufmerksam durch und beziehen Sie diese Aussagen auf den von Ihnen gewählten Zeitraum oder Anlass. Ordnen Sie sich dann einer Aussage so zu, wie es ihrer Selbstwahrnehmung am nächsten kommt, indem Sie einen Punkt ankreuzen. Sollte keine der beiden Aussagen mehr oder weniger zutreffen, kreuzen Sie bitte „trifft nicht zu“ in der Mitte an. In jeder Zeile steht somit am Ende ein Kreuz.

Zum Schluss verbinden Sie mit einem Stift alle Kreuze miteinander, wobei Sie die „trifft nicht zu“-Kreuze auslassen. Wie dies aussehen soll und wie das Ergebnis zustande kommt, wird am Ende des „Gelassenheitsbarometers“ genauer erklärt.

Das Gelassenheitsbarometer

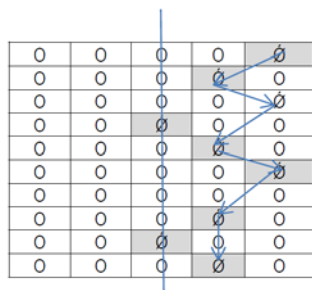
(bitte ankreuzen)

+	ja, genau	eher ja	trifft nicht zu	eher ja	ja, genau	-
Selbstkommunikation						
Als ich etwas verändern wollte, habe ich mich nicht unter Druck gesetzt.	☐	☐	☐	☐	☐	Als ich etwas verändern wollte, habe ich mich stark unter Druck gesetzt.
Als mich ____ sehr angestrengt hat, konnte ich mir Zuspruch geben, ohne mich dabei unter Druck zu setzen („Du wirst es schaffen.“).	☐	☐	☐	☐	☐	Als mich ____ sehr angestrengt hat, konnte ich mir Zuspruch geben, habe mich dabei aber unter Druck gesetzt („Du musst es schaffen!“).
Als ich mich über ____ aufgeregt habe, oder streng zu mir war, konnte ich damit auch wieder aufhören und zu meiner Gelassenheit zurückfinden.	☐	☐	☐	☐	☐	Als ich mich über ____ aufgeregt habe, oder streng zu mir war, konnte ich nicht damit aufhören - oder nur, indem ich mich gezwungen haben aufzuhören - das hat mich belastet.
Als ich über ____ nachgedacht habe, dann waren meine Gedanken so, dass ich die Dinge anschauen konnte, wie sie sind („Ja, so ist es.“).	☐	☐	☐	☐	☐	Als ich über ____ nachgedacht habe, dann habe ich dies bewertet und mir eine andere Realität gewünscht („Es darf auf keinen Fall sein!“, „Es muss unbedingt sein!“).
Selbstwahrnehmung						
Ich konnte zeitnah wahrnehmen, dass ich belastet, erschöpft oder angespannt war, mich aufgeregt habe, oder gestresst war.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte erst viel später oder im Nachhinein wahrnehmen, dass ich belastet, erschöpft oder angespannt war, mich aufgeregt habe, oder gestresst war.
Ich konnte mir erlauben zu bemerken, dass ich _(Unterstützung/eine Pause)_ benötige.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte mir nicht erlauben zu bemerken, dass ich _(Unterstützung/eine Pause)_ benötige.
Ich konnte die Grenzen meiner Kraft wahrnehmen.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin über die Grenzen meiner Kraft gegangen, weil ich sie nicht wahrgenommen habe.
Ich konnte bemerken, wenn ich nicht gelassen war, z.B. mich innerlich zusammengerissen habe oder mich über Dinge / Menschen aufgeregt habe.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte nicht bemerken, wenn ich nicht gelassen war. Das Nicht-Gelassen-Sein lief eher automatisch ab.
Umgang mit den eigenen Gefühlen und Stimmungen						
Dinge, die mir Sorgen machen, konnte ich für den Moment loslassen.	☐	☐	☐	☐	☐	Dinge, die mir Sorgen machen, drängten sich innerlich auf, meine Gedanken drehten sich im Kreise.
Als ich nicht gelassen war, konnte ich das erst mal so annehmen - dann ging es mir schon besser.	☐	☐	☐	☐	☐	Als ich nicht gelassen war und das bemerkt habe, hat mich das zusätzlich bedrückt.
Als sich unangenehme Gedanken und Sorgen aufdrängten, habe ich bemerkt, dass die ständige Beschäftigung damit nicht zu einer Veränderung / Lösung führt.	☐	☐	☐	☐	☐	Als sich unangenehme Gedanken und Sorgen aufdrängten, musste ich immer weiter darüber nachdenken und machte mir große Sorgen.
Ich konnte es bemerken, wenn ich mich ____ (Unangenehmes) ____ fühlte und konnte das an mir akzeptieren.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte es bemerken, wenn ich mich ____ (Unangenehmes) ____ fühlte und konnte das nicht gut aushalten.

+	ja, genau	eher ja	trifft nicht zu	eher ja	ja, genau	-
Umgang mit den Grenzen der Beeinflussbarkeit von (Nicht-) Veränderung						
Ich konnte annehmen, dass ____ so ist, wie er/sie/es ist.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte nicht annehmen, dass ____ so ist, wie er/ sie/es ist.
Ich konnte den Gedanken aushalten, dass sich _____ (negativ verändern kann/sich nicht verändern lässt).	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte den Gedanken nicht aushalten, dass sich _____ (negativ verändern kann/sich nicht verändern lässt).
Handlungsspielraum						
Ich konnte mir Hilfe holen, und es war auch in Ordnung so.	☐	☐	☐	☐	☐	Ich konnte mir Hilfe holen, aber es hat mich zusätzlich gestresst.
(schwierige Situation) Ich konnte in solchen Situationen geduldig bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐	(schwierige Situation) Ich konnte in solchen Situationen nicht geduldig bleiben.
In der schwierigen Situation mit ____ konnte ich mich so verhalten, wie ich es passend und gelungen finde.	☐	☐	☐	☐	☐	In der schwierigen Situation mit ____ konnte ich mich nicht so verhalten, wie ich es passend und gelungen finde.
Mir fiel in der schwierigen Situation mit ____ ein, wie ich gut darauf reagieren kann.	☐	☐	☐	☐	☐	Mir fiel in der schwierigen Situation mit ____ erst im Nachhinein oder gar nicht ein, wie ich besser hätte reagieren könnte.

© Kosuch 2019

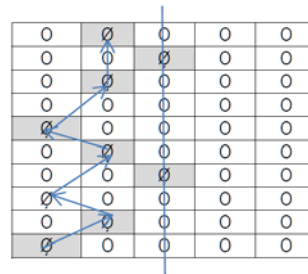
Verbinden Sie die angekreuzten Punkte, wobei Sie die Kreuze in der Mitte („trifft nicht zu“) dabei auslassen. So entsteht auf beiden Seiten ein Bild, anhand dessen Sie das Ausmaß der Gelassenheit als Momentaufnahme betrachten können.



großer Bedarf an Förderung von Gelassenheit

(=Linie fast nur rechts)

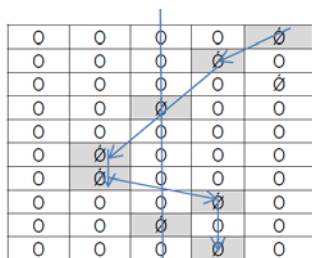
(Beispiel)



hohes Ausmaß an Gelassenheit

(=Linie fast nur links)

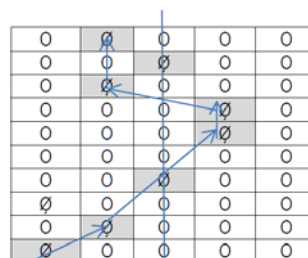
(Beispiel)



kaum gelassen

(=Linie mehr rechts als links)

(Beispiel)



eher gelassen

(=Linie mehr links als rechts)

(Beispiel)

© Kosuch 2019