



Konsequenzen aus der Gehirnforschung Konsistenz- regulation

Dipl.-Ing. Ralf Besser



Scheinbar haben wir ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Übereinstimmung und analog dazu eine ebenso ausgeprägte Wahrnehmung für Nicht-Übereinstimmungen. Klaus Grawe (Neuropsychotherapie 2004) umschreibt dieses menschliche Phänomen mit dem Begriff Konsistenzregulation. Konsistenz ist die Vereinbarkeit von gleichzeitig ablaufenden neuronalen/psychischen Prozessen. Das heißt, dass parallele Erregungsmuster im Gehirn miteinander in Übereinstimmung sind. Der Organismus strebt grundsätzlich Konsistenz an, Inkonsistenz wird vermieden. Die Regulation findet überwiegend unbewusst statt. Inkonsistenz wird über unbewusste Abwehrmechanismen ausgeglet.

Paradoxe, das heißt sich einander widersprechende Botschaften, stellen ein nicht zu unterschätzendes Konfliktpotential dar. Die „Double Bind“ Theorie von Bateson bringt diesen Zusammenhang auf den Punkt: Zwei Aussagen auf meist unterschiedlichen Ebenen (verbal und nonverbal) passen nicht zusammen. Ein kongruentes Verhalten wird dadurch erschwert beziehungsweise unmöglich gemacht.

Das Verhalten einer Mutter, die dem eigenen Kind sagt, wie wichtig es ihr ist und dabei den Blick nicht vom Fernseher abwendet ist ein solches Beispiel. Das Kind weiß nicht, was wirklich gemeint ist und steht vor der fast unlösbaren Aufgabe, daraus einen sinnvollen Schluss zu ziehen. Ein Ausweg wäre auf die Metaebene zu gehen und dieses Muster offen anzusprechen. Bei Kindern ist diese Fähigkeit allerdings noch kaum ausgeprägt. Bei wiederholter Erfahrung eines solchen inkongruenten Verhaltens der Eltern können sich psychische Verhaltensstörungen einstellen.

Ein Experiment, das in dem Buch von Joachim Bauer (Warum ich fühle was du fühlst; 2006) beschrieben ist, belegt diesen Zusammenhang recht deutlich. Mehrere Versuchspersonen mussten ein recht einfaches Gerät reparieren. Anschließend wurden sie gebeten anderen wiederum zu erklären, wie diese Reparatur vorgenommen werden kann. Das Ergebnis war eindeutig. „Wenn in der Schilderung die Gesten und Sprache nicht übereinstimmen, konnte die neuen Kandidaten auch das Problem nicht lösen“.

Kongruentes, ein für sich selbst stimmiges Verhalten wird erschwert, wenn die auslösenden Botschaften oder die eigenen Lebenserfahrungen dazu im Widerspruch stehen. Lässt sich dieser Widerspruch nicht im Außen verändern, besteht die Tendenz, sich die Welt selbst so hinzudenken, dass sie subjektiv wieder als kongruent wahrgenommen werden kann. So ist es zu erklären, das zum Beispiel Herr Madoff an sein betrügerisches Finanzsystem selbst geglaubt hat und die Risiken über Jahrzehnte hinweg ausgeblendet hat. Und diejenigen, die bei ihm das Geld angelegt haben, zum großen Teil wahrscheinlich ebenso.

Der Gyrus Cinguli, ein Bereich oberhalb des Corpus Callosums (Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften), ist an dieser Verarbeitung wahrscheinlich stark beteiligt. Hier findet eine Überprüfung statt, ob ein Verhalten zu den bisher ausgeprägten Erfahrungen sich mit einem möglichen neuen Verhalten in Übereinstimmung befindet. Anders ausgedrückt: Das Fehlerrisiko von neuem Verhalten wird bewertet und steuert unbewusst unser Verhalten.

Was haben diese Zusammenhänge in Trainings- und Beratungssituationen für eine Bedeutung? Es reicht nicht, Inhalte und Modelle zu vermitteln und didaktisch gut aufzubereiten. Es braucht unbedingt einen Prozess der inneren Überprüfung. Und diese Reflexion sollte sinnlich / emotional / konkret erlebbar gestaltet sein. Die notwendigen Fragestellungen sollten ungewöhnliche und neue Perspektiven eröffnend. Inkongruenz lässt sich nur bedingt rein rational bearbeiten.

Einwandbehandlung

Die Einwandbehandlung stellt für mich eine Kernintervention zur Bearbeitung der Kongruenz und zur Nachhaltigkeit dar. Auf meiner Homepage ist sie in einer ausführlichen Form herunterzuladen. Durch Behandlung möglicher Einwände gegenüber dem Lerngegenstand wird die Übereinstimmung zwischen dem Inhalt und der eigenen Erlebniswelt hergestellt. Durch die konsequente, konstruktive und lösungsorientierte Bearbeitung von Einwänden kommt der Teilnehmer nicht umhin, seine innere Einstellung intensiv zu überprüfen und abzugleichen. Wie läuft sie im Wesentlichen ab?

Zu zweit tauschen sich die Teilnehmer zu bestimmten Zeiten über mögliche Einwände - bezogen auf den Lernstoff - aus. Einwände können hauptsächlich aus zwei Feldern heraus entstehen: Aus dem eigenen Arbeitsumfeld und aus den eigenen persönlichen Lebenserfahrungen.

Die Einwände werden gesammelt und jeder Teilnehmer überprüft für sich, welcher Einwand für ihn zutrifft und eine besondere Bedeutung hat. Die Bearbeitung erfolgt anschließend in vier Schritten:

- Erneutes Aussprechen des Einwandes.
- Sammeln von möglichen guten Absichten, die hinter dem Einwand verborgen sein können.
- Lösungsangebote von den anderen Teilnehmern an den Einwandgeber (keine Diskussion, Einwegkommunikation).
- Auswahl aus den angebotenen Lösungsvarianten durch den Einwandgeber.

Konsistenz-Check

Diese Intervention ermöglicht die persönlichen Einwände eher intuitiv aufzudecken.

Die Veränderungen, die durch die Anwendung des neuen Wissens realistischer Weise entstehen können, werden entweder vom Trainer als Angebot vorgegeben oder von den Teilnehmern erarbeitet. Sie werden als Schlagwörter oder auch als Sätze notiert.

Jeweils ein Teilnehmer stellt sich in einer 4er Gruppe in die Mitte und die anderen Teilnehmer gehen um ihn herum, während sie ihm die möglichen Veränderungen wiederholt leise zusprechen. Der Teilnehmer schließt dabei - wenn möglich - die Augen und überprüft, wie sich die Angebote anfühlen. Wo kommen aus der Intuition Abwehrgefühle, wo scheinen sich die möglichen Veränderungen leicht integrieren zu lassen?



Nachdem alle Teilnehmer in der 4er Gruppe einmal in der Mitte gewesen sind, diskutieren sie die Fragen, die noch unbedingt geklärt werden sollten. Oder die aufgedeckten Einwände werden mit der Einwandbehandlung bearbeitet.

Pendel-Check

Die Teilnehmer pendeln zwischen den beiden Zuständen: „Mein berufliches Leben mit und ohne die Veränderungen aus dem Seminar“ hin und her.

Auf dem Boden wird mit einem Seil oder mit Metaplankarten eine lange Linie gezogen. Den beiden Seiten wird folgende Bedeutung gegeben: Die linke Seite stellt den beruflichen Alltag mit und die rechte Seite ohne die Bereicherung durch die Seminarinhalte dar.

Die Teilnehmer werden dann aufgefordert, langsam an dem Seil entlang zu schreiten und dabei immer wieder von einer zur anderen Seite zu wechseln. Bei jedem Wechsel wird nachgespürt, wie sich der Unterschied anfühlt. Dieser Gang längs des Seils wird vom Trainer mit Worten begleitet: „... und nun schreiten Sie wieder in das Feld der Seminarinhalte. Was ist der Unterschied, den Sie wahrnehmen? Und wechseln Sie wieder auf die andere Seite, was nehmen Sie nun war ...“ Dieser Wechsel findet mindestens 10 mal statt. Danach tauschen sich die Teilnehmer zu zweit aus.



Die 100% Frage

Die Idee hört sich einfach an und ist sie auch. Nur die Wirkung, die sich einstellt ist oft verblüffend: Die Teilnehmer beantworten sich die Frage, wie ihr Leben anders wäre, hätten sie die Seminarinhalte schon „von Geburt an“ (oder zu Beginn ihres Berufes usw.) zu 100 % umgesetzt.

Die Teilnehmer werden in mehrere Dreier-Gruppen aufgeteilt. Sie tauschen sich über folgende Frage aus: „Angenommen, die Seminarinhalte, die wir hier bearbeitet haben, wären schon „seit deiner Geburt“ für dich prägend und damit sinngewand gewesen. So, als wenn du die Inhalte in deinem bisherigen Leben schon zu 100 % umgesetzt hättest. Was wäre dann heute in deinem Leben anders?“

Literaturempfehlung

Kartensets „Das Gehirn“ und „Neurodidaktik“ zu bestellen unter: www.besser-wie-gut.de

Ralf Besser, Jahrg. 1953, Prozessbegleiter, Gestalter und Betreiber eines Tagungshauses in Bremen, Gründer der „ralf besser stiftung für lebenswerte“. Veröffentlichungen: „Transfer - Damit Seminare Früchte tragen“, „Betriebsversammlungen, die etwas bewegen ...“, „Interventionen der 3. Art“ (in Vorbereitung), Doppelkartenset: „Neurodidaktik“.

besser wie gut UG (haftungsbeschränkt)
Beratung-Training-Tagungshaus
Ralf Besser
Upper Borg 147, D-28357 Bremen
Tel. 0421-275840, Fax 0421-2769040
mail@besser-wie-gut.de
www.besser-wie-gut.de