

Psychologische Bedeutung von Mustern

von Heinz-Günter Andersch-Sattler, Augsburg 2017

1. Grundlegende Aspekte der Bildung von Mustern

Muster sind etwas ganz Typisches für die Bewältigung unseres Lebens. Sie vereinfachen unser Vorgehen, weil wir nicht jedes Mal neues Verhalten entwickeln müssen, sondern auf bereits vorhandene Vorlagen zurückgreifen können. So können wir beispielsweise beim Autofahren gleichzeitig einem interessanten Vortrag lauschen, ohne dass unsere Fähigkeit der Steuerung des Autos dadurch beeinträchtigt ist, weil die Vorgänge weitestgehend automatisiert sind. Wer an seine erste Fahrstunde zurückdenkt, kann sich vielleicht noch erinnern, wie viele Tätigkeiten gleichzeitig ausgeübt und koordiniert werden mussten und wie das manchmal zu Schweißausbrüchen geführt hat. Heutzutage ist das Muster voll etabliert und das Autofahren geht wie nebenbei.

Zudem ist bei der Beschäftigung mit Mustern in hohem Maße interessant, dass die abendländische Sichtweise der Trennung von Körper und Seele nicht aufrecht erhalten werden kann. Muster sind immer bio-psychische Ereignisse. Sie umfassen eine Veränderung

- im Muskelsystem der Willkürmuskulatur, aber auch der unwillkürlichen,
- im Herz-Kreislauf-System,
- im Hormonsystem,
- im Nervensystem,
- im Gehirn – kortikal und subkortikal,
- bei den inneren Organen.

Man könnte sagen, dass sich das Gesamtsystem je nach Muster, das aufgerufen wird, jeweils neu justiert. Und das tut es automatisch. Ein Muster ist wie ein internes Netzwerk: Es besteht aus verschiedenen, automatisch miteinander verschalteten Elementen.

Stabilität von Mustern

Also, was kann uns Besseres passieren, als Muster für komplexes Verhalten zur Verfügung zu haben? Nun, Muster sind hoch stabil. Da sie so gut funktionieren und das Leben so viel leichter machen, setzen wir vieles daran, sie beizubehalten. Muster sind also hoch stabil und sind auch dann noch wirksam, wenn sie nicht so gut zur Situation passen. Wenn wir z.B. gelernt haben, für alle gut sorgen zu müssen und für eine friedvolle Atmosphäre uns einzusetzen, können wir nicht mehr erkennen, wann es besser ist, sich auf einen Konflikt einzulassen und diesen auszutragen. D.h. ich wende mein Muster auf alle passenden und unpassenden Situationen an.

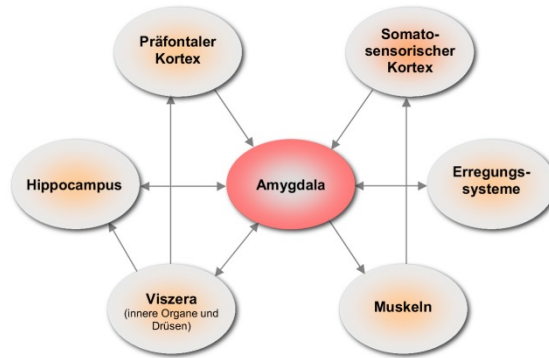
Zum einen hat das mit der Trägheit unseres Großhirns zu tun. Dieses schaltet sich erst bei einem deutlichen Diskrepanzerleben ein. Dazu muss ein Schwellenwert überschritten sein, der individuell unterschiedlich ist, damit das Großhirn nach neuen Lösungen sucht. Sehr häufig wird zunächst auch vornehmlich nach einer Verbesserung der bisherigen Strategien zur Konfliktvermeidung gesucht, bevor die Suche nach der Vermeidung eingestellt und nach gänzlich anderen Lösungen gesucht wird, die eher auf Konfliktbewältigung ausgerichtet sind, um im Beispiel zu bleiben.

Dem Muster ist es auch egal, ob es von positiven Emotionen begleitet ist; denn ein Muster schafft auch ein subjektives Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit. So werden auch belastende Muster und zugehörige Emotionen weiter fortgesetzt.

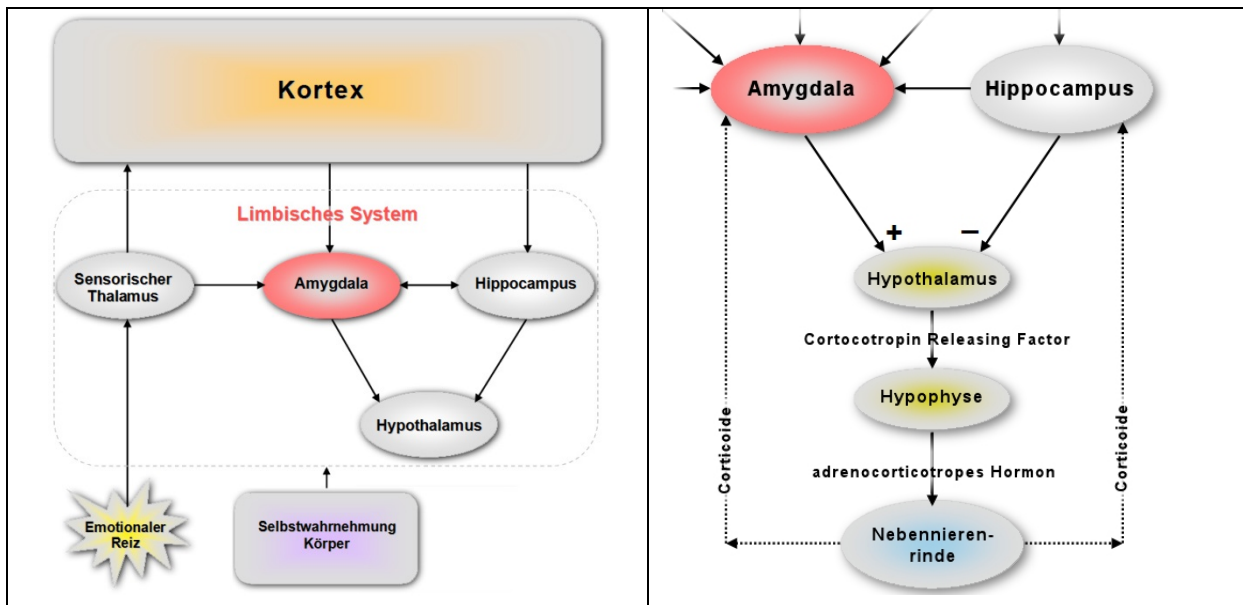
Neurobiologische Hintergründe

Auch die in der Amygdala¹ abgespeicherten Erfahrungen von Gefahr steuern ihren Beitrag zur Aufrechterhaltung von Mustern bei, sofern diese dazu dienen, das zu vermeiden, was wir am meisten fürchten: ausgeschlossen und fallen gelassen zu werden. Ist sie einmal aktiv geworden, vernetzt sie sich rasch in viele andere Hirnareale hinein und in den Körper: Muskeln, Gefäße, Organe. Die Amygdala wurde von Ledoux ((2001), S. 181) als „Nabe im Rad der Furcht“ beschrieben.

¹ Bei der Amygdala handelt es sich um 2 mandelkerngroße Funktionseinheiten in unserem Gehirn, die eine wesentliche Rolle bei der Emotionsregulation spielen und insbesondere mögliche Bedrohungen schnell registrieren und darauf nach bestimmten Muster reagieren. Sie sind Teil des limbischen Systems und damit subkortikal. Da die Amygdala ein lernfähiges Organ ist, werden dort auch neue Erfahrungen abgespeichert und bei Gefahr Alarm ausgelöst.



Das für uns Wesentliche ist dabei, dass die Vorgänge im limbischen System nicht bewusst zugänglich sind und nicht direkt steuerbar. D.h. bei einem spezifischen Auslösereiz verselbständigt sich der Gesamtvorgang und ist u.U. nicht mehr zu stoppen. Denn die Reizweiterleitung im limbischen System ist um ein Vielfaches schneller als im Großhirn. Wenn die Erregung stark in die Höhe gegangen ist, können die mäßigenden Vorgänge, die vom Hippocampus ausgehen, nicht mehr greifen und die Erregung steigert sich von allein weiter u.a. dadurch, dass die Informationen aus dem Körper (Muskeln, Gefäßsystem, Organe) den Erregungszustand bestätigen und damit festigen.



In den Graphiken wird Folgendes beschrieben: Während die Graphik links einen Überblick über die in Frage stehende Bereiche des Gehirns und den Einfluss des Körpers darauf gibt, zeigt die rechte die sich steigernde Verselbständigung im Stresssystem mit den sich steigernden Einflüssen der Amygdala und den über

den Hippocampus geleiteten Erkenntnissen des Großhirns.² Letztere nehmen in ihrer Wirksamkeit ab, wenn die Stresshormone stark zunehmen. Letztlich bedeutet das, wenn die Amygdala mal etwas als große Gefahr erkannt hat, ist es nur noch schwer zu unterbrechen. Biologisch ist das dadurch motiviert, dass das Überleben in jedem Fall Vorrang hat vor allem anderen und deshalb die oben beschriebenen Vorgänge zum Schutz des Lebens entwickelt wurden in einer Zeit, als wir noch Fressfeinde hatten. Im Prinzip funktioniert das System seit Jahrtausenden genauso, auch bei verschiedensten Lebewesen, lediglich die Inhalte der Gefahr haben sich gewandelt, denn die Amygdala lernt, was in der Lebenswelt des jeweiligen Organismus eine Gefahr darstellt.

Der Mann aus dem obigen Beispiel hatte gelernt, dass er für die Übernahme der Verantwortung für Harmonie von der Mutter Bestätigung erfuhr. Er hat an seinem Bruder gesehen, dass der für sein aufmüpfiges und nicht angepasstes Verhalten viel Ablehnung in der Familie erhielt. Als der dann auch noch in die Drogenszene geriet und an einer Überdosis starb, wurde das Muster des Mannes eher noch verstärkt: *Da kannst du mal sehen, wohin es führt, wenn du nicht für den Frieden eintrittst.* Spätestens seit diesem Zeitpunkt, da war er 16 gewesen, hatte er das harmonisierende Muster gefestigt, genauer: dazu gab es keine Alternative mehr. Die Alarmsysteme der Amygdala hatten Konflikt mit Tod verknüpft.

Das ist die Beschreibung eines Vorgangs von neurobiologischer Seite, der in der tiefenpsychologischen Tradition der Psychotherapie als Regression beschrieben wurde: Wir verlassen das Hier und Jetzt und handeln, als wären wir wieder in einem Dort und Damals. Wir greifen auf ein „bewährtes“ Verhaltensmuster zurück, das sich in einer anderen Zeit schon einmal als hilfreich gezeigt hat. Dies wiederum ist die Beschreibung von einem Trance-Prozess, wie dies z.B. bei Gilligan ((2005), S. 179 f.) und Schmidt dargestellt wird unter dem Begriff „Problemtrance“ (Schmidt (2007), S. 45; s.a. ebd., S. 184 f.). Diese Art von einschränkender Trance braucht eine Lösung, indem z.B. herausgearbeitet wird, in welchen Kontexten (auch früherer Zeiten) das als Problem definierte Verhalten eine Lösung darstellte (Re-Kontextualisierung). (s. ebd., S. 189) In extremer Form wird dieser Vorgang auch als Dissoziation bezeichnet, die als

² Entscheidend für diese Vorgänge ist ebenfalls, dass das Stresshormon Cortisol toxisch auf Glutamat wirkt, das entscheidend ist für den Stoffwechsel im Hippocampus. Wenn der nicht mehr ausreichend arbeiten kann, kann er auch nicht mehr mäßigend einwirken auf die Bildung der Stresshormone.

solche ein hilfreicher innerer Vorgang ist, wenn wir auf keine konstruktive Art und Weise die aktuellen Erfahrungen integrieren können.³ Mit anderen Worten: Hier werden automatisierte Muster aktiviert, die sich einfach durchsetzen, auch wenn sie zur aktuellen Situation nicht passen und dort nicht hilfreich sind.

Ja, wenn nicht einmal belastende Ergebnisse zu einer Veränderung des Musters führen, was kann es dann sein?

Muster im systemischen Verständnis

Grundlegend in der systemischen Sichtweise ist es, dass solche Vorgänge grundsätzlich als Teil eines größeren Ganzen und von Interaktionsprozessen verstanden werden, die nicht an ein Individuum allein gebunden sind; denn sie sind in der Regel in der Interaktion mit anderen entstanden. Darüber hinaus kann auch der innere Vorgang als Prozess innerhalb eines neuronalen Netzwerkes – und damit als System – verstanden werden, das in sich ein komplexes System bildet.

Eng verbunden damit sind die aus der *Hypnotherapie* gewonnenen Einsichten über *Trance*-Prozesse, die auch dann wirken, wenn sie nicht bewusst induziert sind. Auslöser hierfür können verschiedene Vorgänge im limbischen System sein, die als solche nicht bewusstseinsfähig, aber zugleich hoch wirksam sind. Wir können sie lediglich an ihren Wirkungen erkennen, vergleichbar mit der Wirkung des elektrischen Stroms, den wir als solchen auch nicht erkennen können.

Bei Mustern im hier gemeinten Sinne handelt es sich um innere Vorgänge, die den ganzen Menschen erfassen, die also als psychophysiologische Vorgänge sichtbar werden und als solche auch stabil aufrecht erhalten werden. Denn wenn sie einmal aktiviert worden sind, sorgen die inneren Rückkoppelungsschleifen über die afferenten Nervenbahnen für die Bestätigung der gerade ablaufenden Vorgänge und stärken sie oder erhalten sie aufrecht.

Muster in Coaching-Prozessen

In der Regel kommen Menschen zu uns ins Coaching, die in eine Art Sackgasse geraten sind. Alte Lösungen funktionieren nicht in erwünschtem Maße – neue

³ s. hierzu z.B. Reddemann (2005); Hier werden die Dissoziationen auf andere Weise genutzt als bei Schmidt

sind noch nicht sichtbar. Systemisch können wir sagen, es liegt eine Fixierung auf Lösungsversuche vor, die einmal sinnvoll waren, die aber zum neuen Kontext und den zugehörigen Herausforderungen nicht passen. Die alten Muster sind in der Regel für weniger komplexe Situationen entwickelt worden und heutige Organisationen haben es mit zunehmender Komplexität in nahezu allen Bereichen zu tun. Allerdings können wir unseren Alltag auch nicht sinnvoll ohne jegliche Muster gestalten. Es ist gut, wenn wir nicht jedes Mal überlegen müssen, was wir in einer spezifischen Situation tun.

Dass wir den hoch komplexen Vorgang des Autofahrens durch stabile Muster bewältigen, ermöglicht uns erst, längere Autofahrten zurückzulegen, ohne hinterher völlig erschöpft zu sein. Wenn wir aber in einer anderen Umgebung innerlich auf Automatik umschalten, kann es gefährlich werden, was wahrscheinlich jeder schon mal erlebt hat, der in einem Land mit Linksverkehr Auto gefahren ist. In England z.B. wären unsere Muster des Autofahrens z.T. dysfunktional. Diesen Vorgang, alte und dysfunktionale Muster zu erkennen, sie zu unterbrechen und neue zu entwickeln, gilt es, im Coaching zu begleiten.

2. Dysfunktionale Muster erkennen und lösen

Die Merkmale dysfunktionaler Muster habe ich oben bereits aufgezählt. Es handelt sich um Muster die zur Lösung aktueller Probleme und Themen nicht geeignet sind und die für andere Kontexte geschaffen wurden. Untersuchen wir ein neues Beispiel:

Eine FK kommt in einer ihr wohl bekannten Aufgabe in einer neuen Firma ins Schwitzen. Er war aus der alten Firma gewöhnt, dass sein Chef ihm freie Hand ließ. Die hat er offiziell in der neuen Firma auch, aber seine Ideen werden nicht eins zu eins übernommen. „Ich gehe mit 2 Ideen zu meinem Chef und komme mit 10 neuen wieder raus.“ Das führt bei ihm zu einer hohen inneren Unruhe, der Schlaf ist gestört, er wacht nachts auf und geht geistig die verschiedenen Möglichkeiten durch. Er hatte die Firma gewechselt, um mehr Freizeit zu haben, er arbeitet aber inzwischen mehr als zuvor. Der Urlaub ist beeinträchtigt durch die unerledigten Dinge in der Arbeit. Er muss 12 Ideen auf Machbarkeit prüfen – 2 eigene und 10 von seinem Chef. Das bindet eigene Ressourcen und die der Mitarbeiter. Diese klagen, er sieht, dass die überlastet sind und er arbeitet dann noch mehr. Beim ersten Kennenlernen redet er relativ schnell,

die Augen machen rasche Suchbewegungen. Beim genaueren Hinsehen hat er leichten Bluthochdruck, starke Verspannungen im Rücken und Nacken. Er macht aus Zeitgründen weniger Sport.

Er erlebt die Vorgehensweise seines Chefs als Kritik und Abwertung an seinen Vorstellungen und nicht als Bereicherung, wie es der Chef gern hätte. Er versteht: Was du mir bringst, reicht nicht aus. Er ist dann auch nicht in der Lage, nur einige Ideen des Chefs herauszugreifen, sondern muss alle auf Realisierung prüfen. Sonst könnte er wieder schlecht schlafen.

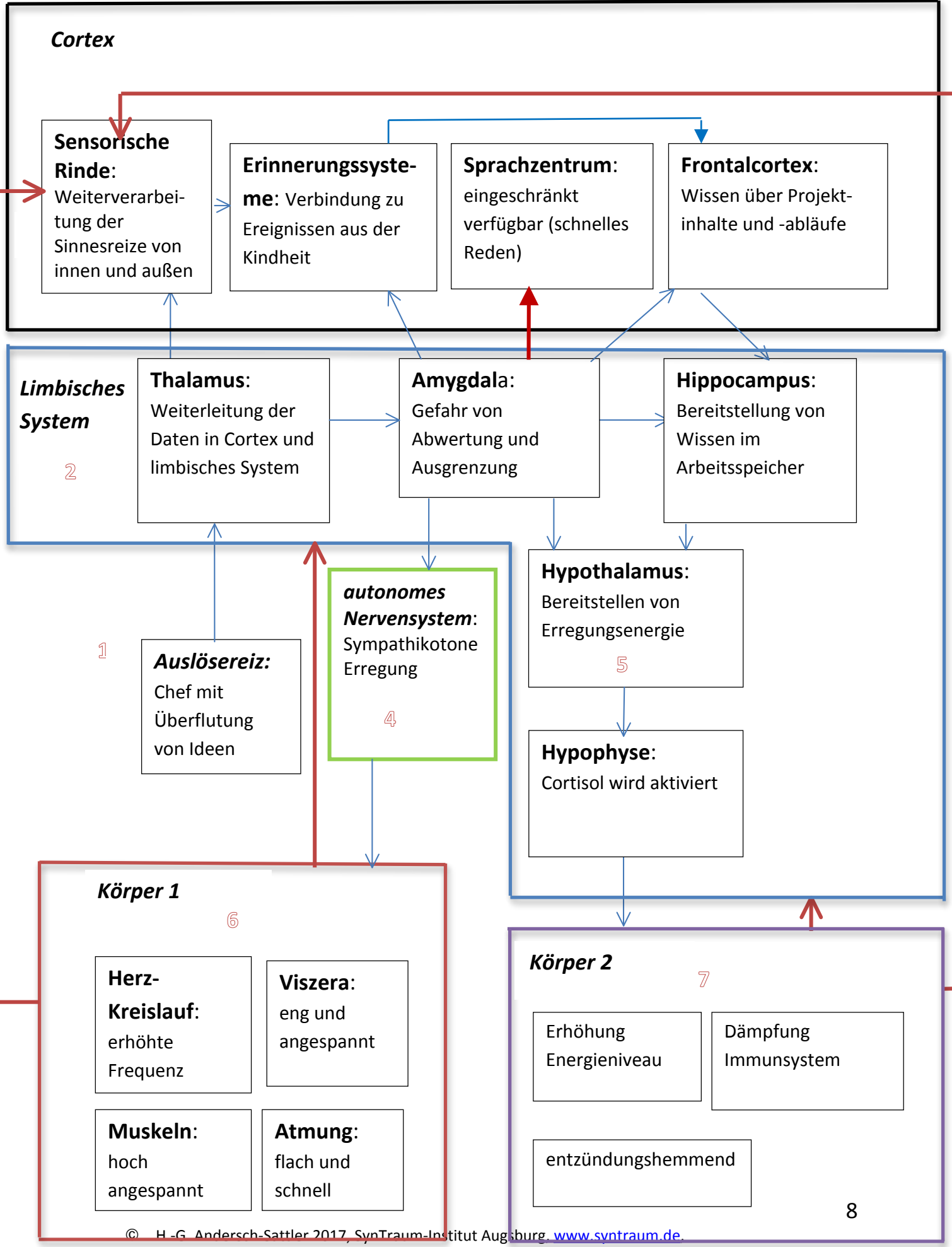
Er hat gelernt, es allen Recht zu machen, besonders schnell und perfekt zu sein. Das kriegt er bei diesem Chef nicht hin und dadurch ist sein Muster, sein Erfolgsrezept in Frage gestellt. Durch das hat er jahrelang Anerkennung erhalten. Und der innere Stresspegel steigt massiv an.

Mit Mustern arbeiten

Das erste ist, einmal aktivierte Muster zu unterbrechen. Je öfter ein Muster praktiziert wird, um so selbstverständlicher ist es: die entsprechenden Verknüpfungen sind zu Datenautobahnen ausgebaut, so dass die Informationen hier ungehindert fließen können. Da die Muster so schnell aktiviert werden und dieser Vorgang unbewusst ist, kriegen wir es erst mit, wenn es bereits aktiviert wurde. Also können wir es uns sparen, die Nutzung/Aktivierung dieser Muster verhindern zu wollen. Es könnte aber hilfreich sein, wenn wir die dysfunktionalen Muster möglichst rasch unterbrechen, damit sie sich nicht so rasch ausbreiten. Je öfter wir dazu in der Lage waren, das Muster zu unterbrechen, um so weniger leicht und schnell stellt es sich von allein immer wieder her – auf Dauer gesehen.

Wie kann die Unterbrechung geschehen?

Zum vollständigen Muster gehören die kompletten Abläufe im Körper und im Gehirn. Die Muskelverspannung (in unserem Beispiel im Rücken und Nacken) und der erhöhte Blutdruck gehören dazu. Symptomatisch ließ sich an dem anfänglich schnellen Reden auch noch eine Blockierung in der Atmung feststellen: tiefes Durchatmen war nicht möglich, kurzes, schnelles Atmen wurde praktiziert. Die Symptomliste ließe sich noch verlängern, wir lassen es aber im Moment mal dabei.



In der Graphik sind verschiedene Ebenen sichtbar:

1. die cortikale Ebene
2. das limbische System
3. das autonome Nervensystem
4. die körperlichen Reaktionen 1 und 2

Deutlich wird, dass die Ebenen zusammenspielen. Es gibt eine Weiterleitung des Reizes 1 auf der Ebene des limbischen Systems zur Amygdala. Hier wird Gefahr erkannt und Alarmsysteme aktiviert auf der Ebene des autonomen Nervensystems (4) und corticotrophen Kreislaufs (5). Die cortikale Ebene (3) steuert Informationen hinzu, die die Erregungssysteme weiter aktivieren, so dass auch von der corticalen Ebene her keine Beruhigung stattfindet. Das unterstützt die Aufrechterhaltung der Erregungssysteme durch Erinnerungen, Sprache und Wissen. Indem durch das schnelle Sprechen und zwischendurch Verhaspeln der reibungslose Zugang zum Sprachzentrum gestört scheint, verstärkt dieses Element seinerseits weiter die Erregungen. Die Reaktionen sind nicht mehr an die aktuelle Situation angepasst, sondern es tritt eine Reaktion auf, wie sie bereits in der Kindheit in Zusammenhang mit den Eltern aufgetreten ist (Regression). Ein mäßigender Einfluss über den Hippocampus ist nicht mehr möglich. Ein „bewährtes“ Muster wird reaktiviert. Bei Punkt 6 bzw. Körper 1 führt das zu einer entsprechenden Aktivierung im Herz-Kreislauf-System, den Gefäßen, den Muskeln und der Atmung. Unter Punkt 7 bzw. Körper 2 kommt es in erster Linie zu einer Erhöhung des Energieniveaus mit der Folge, dass das Denken weiter eingeschränkt ist und die Erregungen weiter hoch bleiben.

An welcher Stelle wäre hier am einfachsten eine Unterbrechung möglich?

Unsere zentrale Hypothese:

Ein Muster funktioniert, wenn alle Elemente des Musters wie die Räder eines Zahnrads ineinander greifen. Wenn ein Element gestört wird, funktioniert das Muster nicht mehr oder nicht mehr ausreichend.

D.h. für die konkrete Arbeit:

1. Veränderung des stressbedingten Atemmusters mit Hilfe vertiefter Einatmung und forcierter Ausatmung durch den Mund. Beim Ausatmen

durch den Mund ist das Atemvolumen größer als beim Ausatmen durch die Nase. Wenn wir zudem mit einem Ton ausatmen, was wir landläufig „Seufzen“ nennen, sorgt die Vibration durch die Stimme für eine zusätzliche Entspannung im Brustraum und Halsbereich.

2. Entspannen der Willkürmuskulatur im Rücken und Nacken durch aktive Übungen. Häufig reicht es schon, wenn vermehrte Bewegung praktiziert wird, damit sich die Gesamtorganisation des Körpers ändert. Alle Bewegungen, die der Anspannung entgegen wirken, sind hier brauchbar: Schütteln, Tanzen, Stampfen, Klatschen, Recken, Strecken, etc. Natürlich auch die über den Körper wirksamen Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung.⁴

Durch Aktivitäten dieser Art wird das Muster daran gehindert, weiter aktiv zu sein: es bricht zumindest vorübergehend zusammen. Bei Menschen, mit denen wir diese und vergleichbare Techniken angewandt haben, haben wir immer wieder relativ rasch Zeichen von Entspannung und Veränderung feststellen können. Damit das in Bezug auf Muster funktioniert, müssen diese eingeschaltet sein.⁵ D.h. die Wirkung auf spezifische Muster kann durch allgemeine Entspannung nicht herbeigeführt werden, auch wenn es hilfreich ist, wenn die Klienten bereits Entspannungstechniken beherrschen und über eine entsprechende Körper selbstwahrnehmung verfügen.

Bei unserem oben genannten Klienten wurden diese Akuttechniken eingesetzt und mit ihm geübt mit dem Ziel, dass er sein Muster schneller zu unterbrechen lernt. Es ist hilfreich, darauf hinzuweisen, dass ein Verhindern des Aktivierens der Muster nicht oder nur sehr schwer möglich ist, weil sie sich, wie oben beschrieben, verselbständigen und schneller sind als wir es wahrnehmen und begreifen. Die Betroffenen machen sich oft selber Vorwürfe, dass sie sich nicht besser steuern können. Dem ist durch die Erklärung vorzubeugen.

⁴ Mentale Techniken können auch wirksam sein, wenn jemand diese Techniken gelernt hat. Sie sind allerdings auch schwerer zu erlernen und gelingen nicht jedem. Techniken wie das autogene Training zielen auch auf die körperliche Entspannung.

⁵ Damit eine Unterbrechung oder Entkoppelung der belastenden Reaktion, des Automatismus erfolgen kann, muss der entsprechende Komplex im Gehirn eingeschaltet sein. Manchmal ist er das von allein aufgrund der Erzählung des Klienten, manchmal müssen wir dafür sorgen, dass der Komplex eingeschaltet ist, indem er verbal benannt wird. Dies ist eines der Prinzipien, denen wir im ROMPC folgen. (S. hierzu Weil (2010), S. 84) ROMPC ist ein Verfahren zur Reduktion von Stress und traumatischen Belastungen. S.a. www.rompc.de

Je häufiger es möglich ist, das Muster zu unterbrechen, um so weniger sensibel reagiert es durch die entsprechenden Auslösereize. D.h. wir lernen etwas Neues und Hilfreiches, der Effekt wird rasch registriert und vom Lernverstärker Dopamin⁶ besser verfügbar gehalten.

Das scheint dann ja sehr einfach zu sein, solche Muster mit der Zeit auf meiner Festplatte in den Hintergrund zu drängen. Einerseits ja, wie oben beschrieben. Andererseits sind Muster auch hoch stabil und haben einen wichtigen Sinn im Leben gehabt, wofür sie auch entwickelt wurden.

Hintergründe aufdecken

In unserem Beispiel habe ich eine spezielle Interviewmethode angewandt, um den Kontext, für den das Muster entwickelt wurde, zu rekonstruieren. Diese Technik zielt auf die Arbeit mit den internen Netzwerken. Im Eingangsinterview hatte sich bereits die Grundüberzeugung gezeigt, es allen Recht machen zu wollen oder zu müssen (s.o. S. 7). Diese Grundüberzeugung ist ein kognitives Substrat, das erlebte Verletzungen minimieren soll. Wenn ich als Kind die Erfahrung mache, dass ich nur dann geliebt werde, wenn ich die Interessen meiner engsten Mitmenschen berücksichtige, dann entwickle ich das für mich als Verhaltensmaxime, mit der ich Zurückweisungen vorbeugen kann. Je öfter ich die Erfahrung gemacht habe, dass ich auf diese Weise Zurückweisung vorbeugen kann, um so mehr stabilisiert sich das als Muster.⁷

In unserem Fall war die Mutter des Klienten regelmäßig gekränkt, wenn der Sohn ihr etwas entgegen setzte oder nicht das tat, was sie wollte. Dieses Verhalten zeigte die Mutter auch dann, wenn sie gar nicht explizit gesagt hatte, was sie wollte. Diese Kränkung führte dazu, dass sie den Kontakt zu ihrem Sohn vorübergehend einstellte, ihm z.B. auf Fragen nicht antwortete oder wortlos

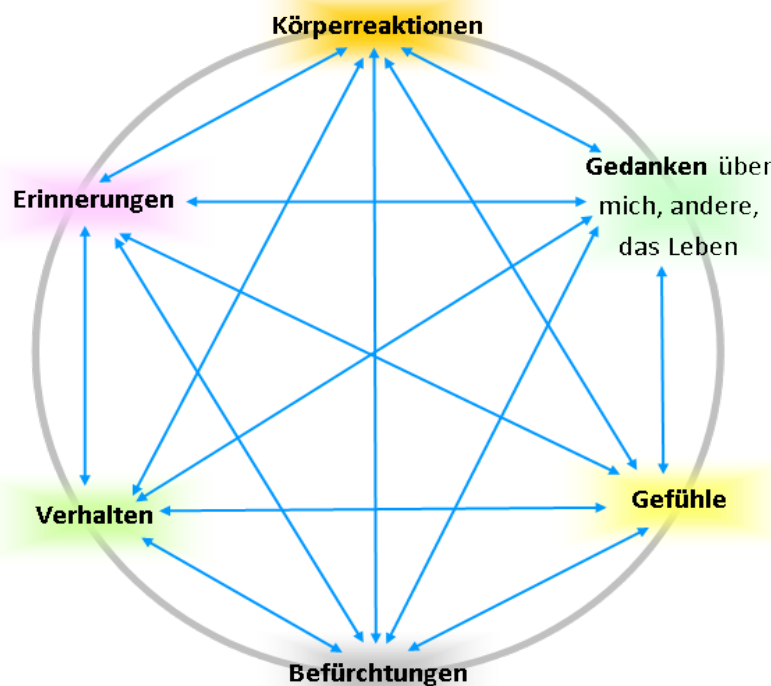
⁶ Damit Lernen nachhaltig stattfinden kann, gibt es einen neuronalen Verstärker: das Hormon Dopamin. Sobald wir etwas Neues, das zugleich als wirksam erlebt wird, gelernt haben, wird Dopamin ausgeschüttet, das zu einem Hochgefühl beiträgt und das Neue so besser zu verankern hilft.

⁷ Grundüberzeugungen stellen ein solches Muster dar. Sie bilden sich auf der Basis erlebter Verletzungen, die als feste Überzeugungen entwickelt werden können, wenn das Gehirn eine entsprechende Reife erworben hat. Hierzu müssen die kognitiven Prozesse ausreichend entwickelt sein und das wiederum geschieht auf der Basis einer entsprechenden Entwicklung der Sprechfähigkeit. Die Sprache stellt uns bestimmte allgemeine Beschreibungen zur Verfügung, die von Kindern ab dem Alter von 3 Jahren in der Regel zur Entwicklung von Grundüberzeugungen genutzt werden können. Negative Grundüberzeugungen sind damit Teil von „kognitiven Schonhaltungen“ (Weil/Erfurt-Weil (2010), S. 82 f.). Dieser Begriff besagt, dass wir, indem wir das äußere Urteil vorwegnehmen, den Schmerz des abwertenden Urteils vermindern können, weil die Grundüberzeugung innerlich wie ein Gesetz wirken kann und häufig so wirkt. S. hierzu auch Hautzinger (2015), S. 33f. oder in der Literatur zur Transaktionsanalyse unter der Überschrift Lebensskript z.B. Schmale-Riedel (2016), S. 87 ff.

Essen vor ihn hinstellte, während sie zugleich mit anderen Familienmitgliedern freundlich kommunizierte. Der Klient lernte so, die Absichten und Wünsche der Mutter zu erraten bzw. aus ihrem emotionalen Verhalten zu erschließen. Und dann entsprechend zu handeln. Auf diese Weise gelang es ihm immer öfter, die Kränkung der Mutter zu vermeiden und die liebevolle Zuwendung der Mutter sich zu erhalten.⁸

Die Interviewtechnik des zirkulären Fragens

Wir wenden für solche Interviews eine spezielle zirkuläre Fragetechnik in die inneren Vernetzungen bzw. Netzwerke hinein, indem wir Verknüpfungen herstellen zwischen Verhalten, Gefühlen, Körperreaktionen, Gedanken, Erinnerungen und Befürchtungen miteinander verknüpfen. Hierbei zeigen sich dann relativ rasch die Hintergründe, aus denen heraus die Muster gebildet wurden. Das identifizierte Muster ist Ausgangspunkt für die weitere Befragung.



Beispiel:

⁸ Auch dieses Verhalten der Mutter entspringt einem eigenen Muster, das diese in ihrem Leben gelernt hat. Insofern können wir auch Verständnis für die Mutter aufbringen. Das hilft unserem Klienten nur insofern, als eine bewusst strafende Haltung der Mutter nicht unterstellt werden muss. In der Arbeit mit dem Klienten beschränken wir uns ab mit der Wirkung des Verhaltens der Mutter auf das Kind von damals.

- Wenn sie denken, sie müssen es allen Recht machen und es nicht schaffen, was fühlen sie dann?
- Und wenn sie traurig und niedergeschlagen sind, was tun sie dann?
- Und wenn sie sich still zurückziehen, was spüren sie dann in ihrem Körper?
- Und wenn sie die Erregung in ihrem Körper spüren, welche Befürchtungen entstehen in ihnen?
- Und wenn sie befürchten, dass ihr Chef sich von ihnen enttäuscht abwendet, woran erinnert sie das?
- Und wenn sie sich daran erinnern, wie ihre Mutter auf sie reagiert hat, was denken sie dann über sich?

In dieser Art kann es eine ganze Reihe von Schleifen in den Fragen geben, die wir dann unterbrechen können, wenn die Entstehung des Musters und der entsprechende lebensgeschichtliche Kontext klar genug erscheinen. Meistens treten dann auch stärkere Emotionen auf, die wir im Coaching dann weiter behandeln.

Wir haben so einen Teil der „unerhörten“ Geschichte unseres Klienten entschlüsselt. Diese ist in doppeltem Sinne unerhört:

- Sie wurde nicht gehört bisher bzw. der Klient hat sie niemandem erzählt und sie war ihm möglicherweise auch selber nicht bewusst.
- Sie ist Ausdruck der Verletzung des Klienten, die damals keine für ihn angemessene Beantwortung erfahren hat.

Etwas empathisch zu hören, zu verstehen ist schon der erste heilsame Schritt, der das Leid des Klienten aus der Vergangenheit anerkennt. Wir bieten an dieser Stelle eine gegensätzliche Beziehung an, als die Mutter sie gezeigt hat. Der Klient fühlt sich emotional abgeholt.

Darüber hinaus setzen wir spezifische Entkoppelungstechniken ein, die die Verletzung im Kontakt mit der verinnerlichten Mutter von damals verringern können und so das limbische Minenfeld vor allem in der Amygdala ein Stück weit dekontaminieren helfen.

Entkoppelungstechniken⁹ sind z.B. die oben dargestellten veränderten Atemmuster und Muskelentspannungen, die die Entstehung des Musters an der Quelle beeinflussen sollen. Da es im limbischen System keine Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, sondern alles, was gerade eingeschaltet ist, jetzt ist, werden auch belastende Erinnerungen erlebt, als würden sie jetzt wieder stattfinden. Das muss nicht einmal mit der Erinnerung an damals einhergehen, sondern kann ein autonomer Vorgang in der Amygdala sein, dessen Ursache nicht ins Bewusstsein gerät, wie bei der Angstreaktion des Klienten seinem Chef gegenüber.

Durch den Einsatz dieser Techniken berichten unsere Klienten regelmäßig, dass die Ereignisse der Vergangenheit distanzierter betrachtet werden können, die emotionale Belastung geringer wird und die Vorgänge insgesamt weniger häufig auftreten. Es ist nicht immer mit einer einzigen Behandlung dieser Art getan. In dem hier geschilderten Beispiel gehörten mehrere Sitzungen dazu, um die Aufdeckung der Quelle des Musters herbeiführen zu können und an dieser Stelle für Entlastung zu sorgen. Je stärker die Belastungen sich in den internen Netzwerken verankert haben, um so mehr an Entkoppelungsarbeit ist auch nötig. Wir brauchen aber zum Glück nicht alle Verästelungen zu identifizieren, weil ab einem bestimmten Punkt die inneren heilenden Kräfte überwiegen und ihre Arbeit von alleine tun. Die Muster treten immer weiter in den Hintergrund und tauchen auch zunehmend seltener im Verhalten auf. Wenn sie auftauchen, können sie schneller in ihrer Wirksamkeit beschränkt werden. Inwieweit man irgendwann von einer Löschung sprechen kann, sei dahingestellt. Wir reden lieber im systemischen Sinne von Überschreibung. Wenn ich einen Text in Word beispielsweise überschreibe und korrigiere, bleibt der ursprüngliche Text darunter dennoch erhalten und kann rekonstruiert werden, wenn wir das wollen. Wir müssen es aber nicht.

⁹ Hierzu zählen alle Techniken, die eine Unterbrechung auf der Ebene des limbischen Systems ermöglichen. Hierzu setzen wir neben den oben beschriebenen Techniken auch das Beklopfen spezifischer Akupunkturpunkte ein, verschiedene andere Körpertechniken sowie Augenbewegungen, wie sie im EMDR gut erforscht wurden und Brainspotting (s. hierzu Grand (2014))

Rekontextualisierung

Die Aufdeckung des Entstehungszusammenhangs des Musters kann als Rekontextualisierung im systemischen¹⁰ Sinne bezeichnet werden. D.h wir zeigen ein Muster in einem Kontext, für den es nicht gemacht wurde. Das Verhalten erscheint den Betroffenen oft sinnlos. Das schwächt die Selbstkompetenz. Wenn wir dem Muster den ihm gebührenden Platz in der Geschichte, also in seinem ursprünglichen Kontext geben, bekommt etwas scheinbar Sinnloses doch auf einmal einen Sinn. Darin steckt bereits eine tiefgreifende Entlastung.

3. Zusammenfassung

Unsere Vorgehensweise berücksichtigt fundamentale neurobiologische Vorgänge. Dadurch können gerade die automatisierten Vorgänge gut erreicht und ihrer einschränkenden Wirkung minimiert werden. Das aktive Umgehen mit diesen Vorgängen gibt dem Klienten auch das Gefühl, den inneren Prozessen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, was meistens ursprünglich so wahrgenommen wird. Wenn die Steuerungsmöglichkeiten steigen, auch wenn es erst nach der Aktivierung des Musters der Fall ist, steigt die Selbstkompetenz. Zudem werden belastende emotionale Erfahrungen erkannt und besser integriert. Sie erhalten ihren Platz in der Geschichte und müssen nicht mehr in demselben Maße im Hier und Jetzt aktiviert werden.

¹⁰ S.o. S. 4; s. hierzu auch Levold/Wirsching (2014); S.406;

4. Literaturverzeichnis

Gilligan, Stephen G. (2005)	Therapeutische Trance	Heidelberg (Auer) 2005 ⁴
Grand, David (2014)	Brainspotting – Wie sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen	Kirchzarten (VAK), 2014
Hautzinger, Michael (2015)	Grundüberzeugungen ändern, in: Verhaltenstherapiemanual, hg. von Michael Linden u. Martin Hautzinger (2015). S. 33 ff.	Berlin, Heidelberg (Springer-Verlag), 2015 ⁸
Ledoux, Joseph (2001)	Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen	München (dtv) 2010 ⁵
Levold, Tom / Wirsching, Michael (Hg.) (2014)	Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch	Heidelberg (Auer) 2014
Linden, Michael / Hautzinger, Martin (Hg.) (2015)	Verhaltenstherapiemanual	Berlin, Heidelberg (Springer-Verlag), 2015 ⁸
Reddemann, Luise (2005)	Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie	Stuttgart (Pfeiffer – Klett Cotta) 2005 ²
Schmale-Riedel, Almut (2016)	Der unbewusste Lebensplan	München (Kösel) 2016
Schmidt, Gunther (2007)	Liebesaffären zwischen Problem und Lösung	Heidelberg (Auer), 2007 ²
Weil, Thomas (2010)	Endlich frei von Stress. Innere Blockaden lösen mit ROMPC	Kassel (MEW) 2010 ²
Weil, Thomas / Erfurt-Weil, Martina (2010)	Selbstwirksamkeit und Performance. ROMPC-Kompodium	Kassel (MEW) 2010

