

Eberhardt Hofmann

Verhaltens- und Kommunikationsstile

Erkennen und optimieren

HOGREFE



Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Verschiedene Mechanismen der Verhaltenssteuerung	14
1.1 Die Funktionssysteme der Psyche	14
1.2 Zusammenspiel der Funktionssysteme	21
1.3 Verhaltenssteuerung unter Stress	27
2 Erfassung der individuellen Notfallregel und Erstellung der Optimierungsregel	29
2.1 Erfassung der Notfallregel	29
2.1.1 Erfassung des zentralen Bedürfnisses in Beziehungen	30
2.1.2 Erfassung der zentralen Angst in Beziehungen	32
2.1.3 Erfassung des bevorzugten Verhaltensstils	33
2.1.4 Erste Formulierung der Notfallregel	37
2.1.5 Überprüfung der Notfallregel	39
2.1.6 Eventuelle Umformulierung der Notfallregel	43
2.1.7 Prototypische Notfallregeln	45
2.2 Von der Notfallregel zur Optimierungsregel	46
3 Verhaltens- und Kommunikationsstile	52
3.1 Was ist ein Verhaltens- und Kommunikationsstil?	52
3.2 Die Bedeutung der Kommunikation	57
4 Die sieben relevanten Verhaltens- und Kommunikationsstile	68
4.1 Der selbstbezogene Stil	71
4.2 Der dramatisierende Stil	84
4.3 Der gewissenhafte Stil	92
4.4 Der kritische Stil	98
4.5 Der rational-distanzierte Stil	106
4.6 Der kooperative Stil	111
4.7 Der sensibel-vermeidende Stil	116
4.8 Abgrenzung der Stile	121
4.9 Nochmalige Validierung der Notfallregel	123
5 Verhaltensexperimente	124
5.1 Einschätzung anderer Personen	124
5.1.1 Verhaltensbeobachtung	124

5.1.2	Kommunikative Präferenzen einer Person	126
5.1.3	Ausgelöstes Interaktionsgefühl	131
5.2	Das Grundprinzip des Verhaltensexperimentes	132
5.2.1	Situationsauswahl	133
5.2.2	Hierarchisierung der Situationen	134
5.2.3	Vorbereitung des Verhaltensexperimentes	136
5.2.4	Dokumentation des Verhaltensexperimentes	139
5.2.5	Reflexion des Verhaltensexperimentes	140
5.3	Exposition	141
5.3.1	Warum wurde bisher die Angst aufrechterhalten?	143
5.3.2	Der Prozess der Habituation	143
5.3.3	Der Prozess der Exposition	146
5.3.4	Erklärungen für die Wirksamkeit der Exposition	146
5.3.5	Ziele der Exposition	148
5.4	Kommunikative Experimente	150
5.4.1	Lernziele in Bezug auf Kommunikation	150
5.4.2	Kommunikative Vorübungen	151
5.4.2.1	Gefühle bei sich selbst und anderen benennen und validieren	152
5.4.2.2	Gedanken und Gefühle	153
5.4.2.3	Sachlich beschreiben	154
5.4.2.4	Ich- und Du-Aussagen	154
5.4.2.5	Forderungen stellen und Forderungen ablehnen – klare Appelle formulieren	155
5.4.2.6	Formulierung von Kritik	171
5.4.2.7	Der Einfachheitsindex	172
5.4.3	Umsetzung von Verhaltensexperimenten	173
5.5	Veränderung von Interaktionen	176
5.5.1	Wie können wir Einfluss auf andere Menschen nehmen?	177
5.5.2	Wie können wir den Ablauf von Interaktionen verändern?	182
5.5.3	Ansatzpunkte für einen veränderten Umgang mit für uns schwierigen Menschen	185
5.6	In welchen Bereichen kann es lohnend sein, Verhaltens- experimente durchzuführen?	188
6	Gedankliche Bearbeitung der Notfallregel	190
6.1	Veränderung mit Hilfe von Konsequenzen	190
6.2	Veränderung mit Hilfe positiver und negativer Vorstellungen	193
6.3	Veränderung mit Hilfe von Gegenargumenten	196
6.4	Veränderung mit Hilfe formaler Veränderung	200
6.5	Anwendung der Methoden	202

7	Verhaltensänderung	205
7.1	Von der seriellen zur parallelen Informationsverarbeitung	205
7.2	Dann üben, wenn man das Verhalten gerade <i>nicht</i> benötigt . . .	206
7.3	Gründe für Schwierigkeiten bei der Verhaltensänderung	207
7.4	„Rückfall“	208
7.5	Inkubation	210
	Literatur	211
	Anhang	213

1 Verschiedene Mechanismen der Verhaltenssteuerung

Um die Mechanismen der Selbstoptimierung und die zentralen Aspekte der zwischenmenschlichen Interaktion verstehen zu können, muss man die dabei relevanten Wege der Verhaltenssteuerung kennen. Unser Verhalten wird von relativ wenigen kybernetischen Prozessen gesteuert, die im Gehirn systematisch und konstant ablaufen, so als ob dieses programmiert worden wäre. Jedes Gehirn enthält dabei auch einige Fehlprogrammierungen, die zu fehlerhaftem Verhalten in kritischen Momenten führen können. Man trifft dann z. B. Fehlentscheidungen, die hätten verhindert werden können. Unser Verhalten wird weitgehend vom Gehirn gesteuert, daher braucht man etwas Hintergrundwissen zum Aufbau des Gehirns, um die relevanten Steuerungsarten zu verstehen. Das erste Kapitel vermittelt schwerpunktmäßig dieses notwendige Wissen. Zum Verständnis der Steuerungsmechanismen benötigt man zusätzlich noch psychologisches Wissen, das im nachfolgenden Kapitel vermittelt werden soll.

Im Bezug auf zwischenmenschliche Interaktionen wird häufig davon ausgegangen, dass die Kommunikation das zentrale Thema sei, um effizienter handeln zu können. Dass dies zu kurz gegriffen ist, merken wir spätestens dann, wenn wir unsere kommunikativen Fähigkeiten absolut perfekt gemacht haben. Denn was macht ein Mensch, bevor er seinen Mund aufmacht? Was er innerlich an Gedanken und Plänen produziert, bevor er mit der Kommunikation beginnt, ist das Eigentliche. Die Art der Kommunikation ist natürlich bedeutsam, sie ist jedoch eher ein Folgeprodukt vorgelagerter Prozesse als ein eigenständiges Phänomen. Um die für die Verhaltenssteuerung relevanten Prozesse zu verstehen, muss man zunächst wissen, welche Funktionssysteme die menschliche Psyche beinhaltet.

1.1 Die Funktionssysteme der Psyche

Der Mensch verfügt grundsätzlich über zwei unterschiedliche Funktionssysteme zur Steuerung von Verhalten und Entscheidungen: über ein bewusstes System und über ein „autonomes“ Verarbeitungssystem. In diesem Zusammenhang vermeide ich den Begriff „unbewusst“, weil er sehr oft durch die Nähe zu psychoanalytischen Ideen mit Begriffen wie „Verdrängung“, „triebhaft“, „primitiv“, „unberechenbar“ etc. assoziiert wird. Das Unbewusste wird aus einer solchen Perspektive heraus oft als eine Art Rumpelkammer der Psyche verstanden. Im Gegensatz dazu sollen hier „autonome psychische Prozesse“ als Funk-

tionen verstanden werden, die aus Ökonomiegründen automatisch ablaufen, ohne dass sie ständig mit Aufmerksamkeit belegt sein müssen. Es wäre katastrophal, wenn man sich immer und vollständig dessen bewusst wäre, was gerade im Körper abläuft. Man würde dann z. B. die Muskelspannung wahrnehmen, die in den verschiedenen Muskelgruppen nötig ist, um ein Buch in der Hand zu halten. Man würde auch wahrnehmen, wie die Körpertemperatur konstant gehalten wird. Ähnlich würde es sich beim Lesen selbst verhalten: Beim Lesen dieser Sätze würde man sich darüber bewusst sein, wie einzelne Linien Buchstaben bilden und diese zu Worten zusammengesetzt werden. Ebenso wäre man sich der Tatsache bewusst, dass die einzelnen Buchstaben im Wortverbund anders ausgesprochen werden als einzeln: Ein „Z“ wird im Wortverbund nicht als „Zett“ ausgesprochen. Wir wären uns ständig der Grammatik bewusst, mit der einzelne Worte zu Sätzen zusammengefügt werden, damit sie einen Sinn ergeben usw. Wenn uns das alles ständig bewusst wäre, bräuchten wir entweder eine ungeheure Verarbeitungskapazität oder wir wären gar nicht mehr lebensfähig. Es wäre darüber hinaus sehr unökonomisch, ständig Wahrnehmungen präsent zu halten, die für das, was im Moment passiert, nicht notwendig sind. Unter „autonom“ verstehe ich daher diejenigen Prozesse, bei denen Funktionsweisen „im Hintergrund“ ablaufen, ohne dass der Scheinwerfer des Bewusstseins im Moment gerade auf sie gerichtet ist. Eine Analogie für den Dualismus „bewusst – autonom“ stellt auch der Gebrauch eines Computers dar. Für den Benutzer des Computers ist nur das relevant, was er auf seinem Bildschirm sieht. Alles, was eigentlich in der Software abläuft, ebenso wie die gesamte Hardware, ist für die effiziente Benutzung des Computers zumindest so lange irrelevant, wie das Programm einwandfrei funktioniert. Ist dies jedoch einmal nicht der Fall, so kann man immer noch in die einzelnen Menüs gehen oder die Betriebsanleitung lesen, im Notfall sogar zu einem Spezialisten gehen, der sich mit den speziellen Funktionsweisen besser auskennt. Die Notwendigkeit, sich tiefer in die Funktionalität einzudenken, ergibt sich jedoch immer erst im Ausnahmefall, der Normalfall, die Routine, läuft rein auf der Benutzeroberfläche ab.

Unbewusst in dem hier verwendeten Sinne sind also

- unterschwellige Wahrnehmungen,
- Wahrnehmungen außerhalb des Aufmerksamkeitsfokus,
- alle gedanklichen und emotionalen Prozesse, die vor der Ausreifung der Großhirnrinde (am Ende der Pubertät) ablaufen,
- Gedächtnisinhalte, die von der Großhirnrinde „abgesunken“ sind (vergessen wurden), die aber wieder bewusst gemacht werden können.

Im Zusammenspiel von bewusster und autonomer Funktionsweise sind vier verschiedene Subsysteme zu berücksichtigen: der bewusste Verarbeitungsmo-

us, die autonome Kognition, die autonome Emotion und das autonome Nervensystem (vgl. Abbildung 2). Diese Subsysteme sind funktionell und anatomisch gut abgrenzbar und werden nachfolgend näher beschrieben. Danach werden die Gesetzmäßigkeiten und die Besonderheiten bei der Zusammenarbeit dieser Subsysteme thematisiert.

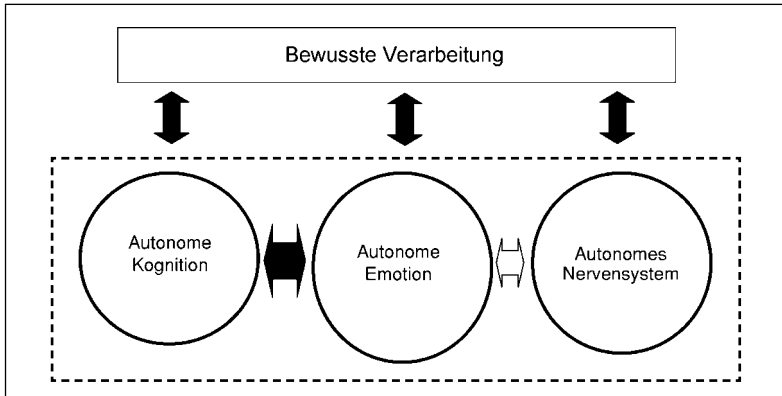


Abbildung 2: Die verschiedenen Funktionssysteme

Autonomes Nervensystem

Ein Funktionssystem der Verhaltenssteuerung ist das „Autonome Nervensystem“, das vor allem für die vegetative Regulation verantwortlich ist. Die allermeisten Körperfunktionen laufen, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind und ohne dass wir viel Einfluss auf sie haben ab. Sie werden vom sogenannten „Autonomen Nervensystem“ gesteuert. Solche Körperfunktionen sind z. B. der Herzschlag, die Atmung, die Verdauung, die Regulation der Körpertemperatur, die Hormonausschüttungen usw. Der Körper regelt das physiologische Gleichgewicht (die physiologische Homöostase) mit Hilfe des „Autonomen Nervensystems“ in der Regel völlig unbemerkt. Sonst wäre es beispielsweise auch schwer möglich zu schlafen. Dass das „Autonome Nervensystem“ eine ganze Menge an Funktionen reguliert, wird immer erst dann wahrnehmbar, wenn es zu Fehlfunktionen kommt. Im Normalfall dagegen läuft alles „unbewusst“. Das „Autonome Nervensystem“ befindet sich zu einem Teil zentral im sogenannten Hirnstamm und zum anderen Teil dezentral praktisch im ganzen Körper verteilt.

Autonome Kognition

Ein zweites Funktionssystem der Verhaltenssteuerung besteht in der „Autonomen Kognition“. In der „Autonomen Kognition“ läuft all das ab, was man hauptsächlich in den langen Jahren der Schul- und sonstigen Ausbildungen oftmals mühsam lernt, was durch die jahrelange Übung aber völlig automatisch geschieht. Beispiele hierfür sind das Lesen, das Verständnis für Grammatik, das Rechnen, aber auch viele komplexe Bewegungsleistungen wie z. B. das Halten des Gleichgewichts beim Radfahren, das Binden einer Krawatte oder das Binden von Schuhen. Diese Leistung kann dabei so komplex sein, dass man sehr wahrscheinlich auch beim intensiven Nachdenken darüber, wie man es eigentlich schafft, z. B. das Gleichgewicht auf einem Fahrrad zu halten, nicht genau beschreiben könnte, wie man es macht. Ein anderes Beispiel für eine solche komplexe Bewegungsleistung ist das Fahren einer Kurve mit dem Auto. Für das Fahren einer Kurve müssen komplexe Berechnungen zwischen optischen und kinästhetischen Parametern durchgeführt werden, die niemand so genau beschreiben kann, die aber während einer Autofahrt ständig autonom ablaufen. Ein weiteres Beispiel ist der Schaltvorgang beim Autofahren: Ein Fahranfänger muss enorme Aufmerksamkeit dafür aufbringen, um die Kupplung zu betätigen, den Schalthebel in die richtige Position zu bringen, die Kupplung wieder synchronisiert mit dem Gaseben einzukuppeln und dabei auch noch den der jeweiligen Geschwindigkeit angemessenen Gang zu wählen. Noch ein anderes Beispiel: Fast jeder von uns kann erkennen, ob ein Satz grammatikalisch richtig oder falsch ist. Die wenigsten von uns können jedoch exakt begründen, warum ein Satz grammatikalisch falsch oder richtig ist. Wir nehmen auch hier nur das Ergebnis einer Regelanwendung wahr, können aber die Regel selbst nur bedingt verbalisieren.

Bei all den Funktionen, die durch die „Autonome Kognition“ gesteuert werden, ist man sich in der Regel zwar bewusst, *dass* man etwas tut, selten jedoch, *wie* man etwas genau tut. Genau dieses *wie* ist Inhalt der „Autonomen Kognition“. Viele Dinge, die durch die „Autonome Kognition“ gesteuert werden, sind im Langzeitgedächtnis abgelegt.

Anatomisch ist für die „Autonome Kognition“ hauptsächlich eine Gehirnstruktur wichtig, die Hippokampus heißt. Diese Struktur stellt das Tor zum Langzeitgedächtnis dar. Wenn diese Struktur (z. B. durch einen Schlaganfall) geschädigt ist, kann keine Information mehr in die „Autonome Kognition“ aufgenommen werden. Was sich jedoch schon in der „Autonomen Kognition“ befindet, ist weiterhin verfügbar. Welche Leistung die „Autonome Kognition“

vollbringt, merkt man immer dann sehr gut, wenn man die entsprechenden Fähigkeiten neu lernen oder umlernen muss. Beispielsweise wird diese Leistung sichtbar, wenn man Kindern das Lesen oder Rechnen beibringt, wenn man eine neue Sportart erlernt, wenn man in einem Land mit Linksverkehr Urlaub macht, wenn man sich als Rechtshänder die Zähne mit der linken Hand putzt oder wenn man beim Autofahren von einem Schalt- auf ein Automatikgetriebe oder umgekehrt umsteigen muss. Alle Abläufe der „Autonomen Kognition“ haben zunächst einmal Aufmerksamkeit und Bewusstsein erfordert, dies war jedoch mit zunehmender Übung immer weniger erforderlich, die Abläufe wurden immer weiter automatisiert.

Autonome Emotion

Ganz analog zur „Autonomen Kognition“ gibt es auch eine „Autonome Emotion“. Wir haben alle eine „automatische“ Empfindung dafür, was gut für uns ist (z. B. Nahrung) und was nicht gut für uns ist (z. B. Schmerzen). Wir alle verfügen über ein basales Annäherungs- bzw. Vermeidungssystem, das uns sagt, was wir anstreben oder vermeiden sollen. Neben diesem angeborenen, basalen emotionalen System, das bei allen Menschen in ähnlicher Weise funktioniert, gibt es noch ein zweites emotionales Regulationssystem, das auf individuellen Lernerfahrungen beruht. Diese Lernerfahrungen dienen als gelerntes Koordinatensystem, das uns sagt, welche, insbesondere sozialen Situationen besser aufzusuchen und welche tunlichst zu vermeiden sind. Diese gelernten Regeln der Annäherung und der Vermeidung bestimmter sozialer Situationen werden vornehmlich in der Kindheit erworben. Die „Autonome (implizite) Emotion“ garantiert das physische und psychische Überleben einer Person. Sie verfolgt dabei die Strategie, die aus der Kindheit übernommenen Überlebensstrategien anzuwenden und auf deren Hintergrund ein Bild der Wirklichkeit zu konstruieren. Unsere Wahrnehmung ist nicht das objektive Abbild der „Realität“. Das zeigen schon die vielen Wahrnehmungstäuschungen. Die Wahrnehmung ist sehr selektiv, unwichtige Dinge werden weggefiltert, wichtige verstärkt. Die Wahrnehmung ist somit keine direkte Abbildung der Welt, sondern ein mehr oder weniger verzerrtes Abbild der Außenwelt, das stark von der Überlebenssituation der Person beeinflusst wird. Wie könnte ein Organismus auch überleben, wenn er sich nicht auf das Wesentliche in seiner Umwelt konzentriert? Oder anders formuliert: Ein Organismus kann gerade deshalb gut überleben, weil der Wahrnehmungs- und Erkenntnisapparat nur das für ihn Wesentliche erfasst. Worin dieses Wesentliche besteht, ist individuell verschieden und hängt mit dem zusammen, was man „Persönlichkeit“ nennt. Unser Gedächtnis ist daher das wesentliche Wahrnehmungsinstrument bei der Beurteilung komple-