



Eberhardt Hofmann

Verhaltens- und Kommunikationsstile

Erkennen und optimieren

HOGREFE



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-

xer Sachverhalte. Es liefert uns (oft frühzeitig erlernte und verfestigte) Interpretationshilfen, die uns sagen, was für unser Überleben wichtig ist. Wie können wir dann mit verzerrten oder zumindest prinzipiell verzerrbaren Wahrnehmungen leben? Es kommt nicht so sehr auf die Qualität der Wahrnehmung, sondern eher auf die Qualität der Handlung an, die aus der Wahrnehmung erwächst. Nicht die Optimierung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses ist das wichtigste Kriterium menschlichen Handelns und Entscheidens, sondern die Aufrechterhaltung eines möglichst stabilen und widerspruchsfreien Selbstbildes der handelnden Person. Man muss „mit den eigenen Entscheidungen leben können“, sie brauchen nicht unbedingt „objektiv“ richtig zu sein.

In den ersten Lebensjahren geht es vor allem um das somatopsychische Überleben, die mittelfristige Strategie der „Autonomen Emotion“ heißt: „Ich muss irgendwie einigermaßen unbeschadet durch die Kindheit kommen“. Dazu werden teilweise auch Strategien entwickelt, die zu erheblichen Nachteilen im Erwachsenenalter führen können.

Diese frühen Lernerfahrungen sind besonders intensiv, weil in den ersten Lebensjahren eine besonders hohe Lernfähigkeit besteht, die Kritikfähigkeit dagegen noch sehr gering ausgeprägt ist und der gedächtnismäßige Speicher noch ziemlich leer ist. Bei der Verarbeitung der Außenereignisse stehen dem Kind zudem die Regeln der Logik noch nicht zur Verfügung. Es dauert in der Regel mindestens bis zum 12. Lebensjahr, bis ein Kind in der Lage ist, alle formalen logischen Operationen zumindest prinzipiell beherrschen zu können. Bis ein Kind die Sprache einigermaßen beherrscht, dauert es zwei bis drei Jahre. In dieser Zeit finden jedoch natürlich auch emotionale Lernerfahrungen statt. Diese Erfahrungen können jedoch nur schlecht oder gar nicht benannt und eventuell entsprechend der Logik realitätsadäquat modifiziert werden. Das Kind bildet sich daher vor dem Beherrschen der Sprache und der formalen Logik seine eigene, individuelle Logik, mit deren Hilfe es sich die Vorgänge in der Welt erklärt, seine „Autonome Emotion“.

Es herrscht außerdem eine sogenannte „Infantile Amnesie“. Der Gehirnteil „Amygdala“ ist für die Verarbeitung emotionaler Inhalte sehr bedeutsam. Die Neuronen im oben beschriebenen Hippokampus entwickeln sich erst relativ spät, später als die Neuronen der Amygdala. Daher finden zwar sehr früh emotionale Lernerfahrungen statt, diese können aber nur unzureichend benannt und bewusst reflektiert werden, da bei ihrer Abspeicherung die Hippokampusneuronen und die Fähigkeit, Sachverhalte verbal zu benennen, noch nicht (voll) funktionsfähig waren. Oftmals werden diese frühen emotionalen Lernerfahrungen dann automatisiert und ein Leben lang nicht mehr korrigiert, sondern

dienen als unhinterfragter Autopilot für große Teile des späteren Lebens. Die relevanten frühen emotionalen Lernerfahrungen sind zu einem großen Teil durch die primären Bezugspersonen, in der Regel werden dies die Eltern sein, vermittelt. Die „Autonome Emotion“ ist daher die komprimierte Lebenserfahrung, primär aus der Kindheit, jedoch auch aus Erfahrungen gebildet, die wir unser ganzes Leben lang machen. Wie eindrücklich eine erwachsene primäre Bezugsperson für ein Kind sein muss, kann man sich verdeutlichen, wenn man alleine bedenkt, dass ein Erwachsener drei- bis fünfmal so groß ist wie ein Kind.

Die Inhalte der „Autonomen Emotion“ sind normalerweise nicht unmittelbar unserem Bewusstsein zugänglich. Unsere verschiedenen Gedächtnissysteme sind jedoch in ihrer gegenseitigen Abgrenzung „nicht ganz dicht“. In Zeiten, in denen wir optimale Bedingungen für den Gebrauch unseres Bewusstseins haben, können wir uns auf die Suche nach den Inhalten und Prozessen der ansonsten autonom ablaufenden Prozesse machen und eventuelle Fehlentwicklungen erkennen und verändern lernen. Ohne die Bewertung der „Autonomen Emotion“ wären wir im täglichen Leben ziemlich aufgeschmissen, auch wenn die Bewertungen der „Autonomen Emotion“ uns nur punktuell bewusst werden.

Bewusstsein

Nachdem die autonomen Anteile beschrieben wurden, soll nun die Funktionsweise des Bewusstseins näher betrachtet werden. Betrachtet man die Gesamtfunktionen, die im Lebensvollzug reguliert werden müssen, so stellt das Bewusstsein einen eher kleineren Teil der Regulationsmechanismen dar. Anatomisch ist das Bewusstsein in der Großhirnrinde lokalisiert. Diese macht nur rund ein Prozent der Gesamtzahl der Nervenzellen aus und spielt damit rein quantitativ betrachtet eine sehr geringe Rolle. Das Bewusstsein ist ein wesentliches Kriterium, das den Menschen von anderen Lebewesen unterscheidet und dem Menschen einen enormen evolutionären Vorteil verschafft hat. Das Bewusstsein ist zwar eher der Ausnahmezustand in der Gesamtderegulation, es stellt jedoch auch das „besondere Werkzeug“ dar. Mit Hilfe des Bewusstseins ist es möglich, sich vom Hier und Jetzt zu lösen und in die Zukunft zu planen. Es ermöglicht eine rationale Reflexion und ein logisches Durchdringen von Sachverhalten. Weiterhin macht es das Bewusstsein möglich, zumindest zeitlich begrenzt die Lust-Unlustimpulse zu unterdrücken und sie in den Dienst „höherer“ Ziele zu stellen. So kann man sich z. B. einer Zahnbehandlung unterziehen, was ja nicht besonders viel Spaß macht, aber längerfristig zu einem besseren Gesundheitszustand verhilft. Oder man kann Hausaufgaben machen,

anstatt zu spielen, obwohl dies momentan relativ unattraktiv sein kann. Mit Hilfe des Bewusstseins kann man der Diktatur der momentanen Handlungsimpulse entfliehen und zumindest zeitlich begrenzt übergeordnete Ziele zum Maßstab des Handelns machen. Es ermöglicht dadurch eine stärkere Aktion in Relation zur Reaktion. Das Bewusstsein kommt daher auch immer dann zum Einsatz, wenn es um längerfristige Planungen geht.

Den Vorteilen der Informationsverarbeitung mit Hilfe des Bewusstseins stehen jedoch auch einige Nachteile gegenüber. Das Bewusstsein arbeitet im Gegensatz zu den anderen Regulationsmechanismen eher langsam und braucht viel Energie. Daher ist es gut, dessen Einsatz tunlichst auf ein Minimum zu beschränken. Unser Gehirn ist zudem ein „teures“ Organ, es verbraucht im Ruhezustand etwa zehnmal mehr Energie, als es ihm nach seinem Volumen zukäme, bei geistiger Aktivität steigt der Verbrauch noch mehr an. Der „teure“ Prozess ist dabei nicht die elektrische Aktivität der Nervenzellen, sondern eher der Reorganisationsprozess danach. Bewusstsein braucht hohe Energiemengen, bei denen es darum geht, große und unterschiedliche Datenmengen miteinander zu verknüpfen. Dies „bezahlt“ das Gehirn mit hohen Stoffwechselkosten, daher ist es verständlich, dass das Gehirn dazu neigt, Routinen auszubilden, auch wenn diese der Flexibilität eventuell abträglich sein sollten.

Merke:

Die bewusste Verarbeitung der Information kann nur seriell (also in einzelnen Schritten jeweils nacheinander) erfolgen, und es ist eher störanfällig. Besonders bei Stress ist daher auf die Funktion des Bewusstseins eher weniger Verlass. Immer dann, wenn es „eng wird“, sind die Handlungen einer Person daher eher durch die emotionalen Lernerfahrungen gesteuert. Der freie Wille kommt eher in Situationen zum Zug, in denen man Zeit und Freiheit hat, zu reflektieren. Autonome Regulationen steuern dagegen das Verhalten in Routinesituationen oder in Notfallsituationen.

Abbildung 3 zeigt die anatomische Lage der beschriebenen Gehirnstrukturen. Die Rolle des Präfrontalkortex wird im Kapitel 5 näher beschrieben.

1.2 Zusammenspiel der Funktionssysteme

Wir haben also nicht *ein* Gedächtnis, sondern verschiedene Gedächtnissysteme. Im sogenannten „deklarativen“ oder „expliziten“ Gedächtnis können wir die Gedächtnisinhalte benennen, sie sind verbal zugänglich. Im sogenannten „impliziten Gedächtnis“ sind die emotionalen Lernerfahrungen gespeichert, die

meist nicht exakt benannt werden können. Das implizite Gedächtnis arbeitet weitgehend unbeeinflusst von Stress und sehr zuverlässig. Das explizite Gedächtnis dagegen wird vom Stressgeschehen stärker beeinflusst.

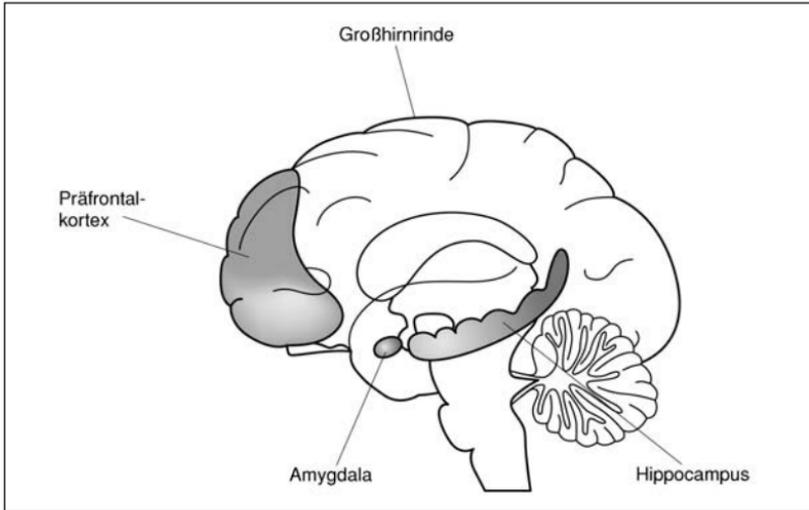


Abbildung 3: Aufbau des Gehirns

In den verschiedenen Funktionssystemen laufen verschiedene Arten von Lernen ab:

1. *Lernen im schulischen Sinne.* Diese Art von Lernen hat mit Wissensvermittlung, Logik, Einsicht, Verständnis etc. zu tun. Diese Form des Lernens findet hauptsächlich in der Großhirnrinde statt und ist bewusst. Sachliche Details und genaue Unterscheidungen spielen eine große Rolle.
2. *Lernen im Sinne von Assoziation und emotionalem Lernen* („Gut oder schlecht für mich“). Diese Art von Lernen folgt dem Prinzip der sogenannten „Klassischen Konditionierung“ und des „Primings“ und findet schwerpunktmäßig in der Amygdala statt. Diese Form des Lernens ist eher autonom, und die sachlichen Einzelheiten des Geschehens werden nicht genau erfasst. Dadurch werden oftmals merkwürdige Vorlieben und Aversionen ausgebildet, die für einen Außenstehenden schwer erklärbar sind. Es kommt zu einer Art „unkontrollierter Mitkonditionierung“ eigentlich irrelevanter Merkmale.

Das sogenannte „Klassische Konditionieren“ und das „Priming“ sollen aufgrund ihrer hohen Bedeutung für die Entstehung der „Autonomen Emotion“ nachfolgend etwas detaillierter erläutert werden.