



Der folgende Artikel betrachtet den Einfluss von Umgebungsreizen bei der Entstehung und Wiederholung von Konflikt- und Problemsituationen. Er befasst sich mit der Frage, inwieweit ursprünglich unspezifische Sinnesreize in solchen Kontexten das Problem stabilisieren oder sogar verstärken können, und wie dies in der Beratung verändert werden kann.

„... und schon geht nichts mehr!“

Wie Umgebungsreize unsere Stimmung verändern und damit unsere Handlungsmöglichkeiten einschränken können.

Wann genau treten die Probleme auf?

Wenn Menschen zum ersten Mal in unsere Beratungsstelle kommen und von ihrem Anliegen berichten, interessieren wir uns als Berater und Beraterinnen dafür, wann genau die Probleme oder Schwierigkeiten auftreten bzw. wie sie beginnen, wann sie besonders stark vorhanden sind oder auch zu welchen Zeiten sich die Ratsuchenden frei von der Belastung erleben. Häufig berichten die Klienten dabei, dass das Auftreten oder Fernbleiben der Schwierigkeiten mit einer Veränderung in der Umgebung einhergeht. Manchmal sind dies große Veränderungen, wie ein Arbeitsplatzwechsel oder ein Umzug in eine andere Wohnung, die die Kommunikation zwischen einem Paar oder die Lebenszufriedenheit eines Einzelnen stark verändern können. Oft sind diese Veränderungen, die zeitgleich mit dem Beginn einer problematischen Situation auftreten, aber auch weniger komplex. Häufig bestehen sie aus relativ kleinen Umgebungsreizen, die dafür sorgen, dass sich bestimmte Schwierigkeiten verstärkt einstellen. Die Klienten berichten dann zum Beispiel von Gegebenheiten wie diesen:

1. „Wenn ich in mein Arbeitszimmer gehe und den Laptop sehe, geht gar nichts mehr. Dann weiß ich schon, dass ich heute keinen Satz zu Papier bringen werde.“
2. „Seitdem ich durch die Prüfung gefallen bin, habe ich kein Fachbuch mehr angefasst. Wie soll ich die Prüfung wiederholen, wenn mein Gehirn schon beim Anblick eines Buchs anfängt zu streiken?“
3. „Schon wenn ich nur ‚Guten Morgen‘ zu ihm sage, ist er sofort schlecht gelaunt.“
4. „Wenn mein Mann morgens die Treppe herunter kommt, merke ich, wie ich innerlich eine Verteidigungshaltung einnehme.“
5. „Wenn er abends nach Hause kommt und ich den Schlüssel im Schloss höre, ist die Anspannung sofort da.“
6. „Unsere Wohnung ist wie ‚verseucht‘. Die Stimmung ist dort einfach immer gedrückt und wenn wir versuchen, über unsere Probleme zu reden, wird es noch schlimmer.“
7. „Zu Hause ist immer Unruhe, wir kommen uns ständig in die Quere und sind immer gereizt.“
8. „Wenn ich auf der Arbeit an der Kaffeeküche vorbei gehe und meine Kollegin sehe, fühle ich mich sofort verunsichert.“
9. „Wenn ich eine E-Mail von meiner Ex-Frau bekomme, kriege ich direkt ein mulmiges Gefühl, noch bevor ich gelesen habe, worum es geht.“
10. „Wenn mein Mann sich auf das Sofa setzt und den Laptop anmacht, merke ich sofort, wie Ärger in mir aufsteigt.“

Wenn wir bei Schilderungen dieser Art genauer nachfragen, ob es Zeiten gibt, in denen das Problem weniger vorkommt oder vielleicht sogar gar nicht auftritt, wird häufig deutlich, wie die Umgebung im Zusammen-

hang mit der schwierigen Situation steht. Die Klienten beschreiben dann, wie neue Rahmenbedingungen oder das Ausbleiben typischer, sich wiederholender Anfänge von Problemmustern eine Verbesserung der Lage mit sich bringen. Mögliche Antworten auf die Frage: „Wann gab es denn zuletzt eine Ausnahmesituation, in der das Problem in geringerem Maße oder gar nicht auftrat?“ würden im Falle der oben genannten Beispiele dann so oder ähnlich klingen:

1. „Als ich im Urlaub mit dem Laptop meiner Freundin gearbeitet habe, ging es besser. Ich habe am Tag wenigstens 1-2 Seiten geschafft.“
2. „Ich habe vor kurzem ein Anatomiebuch von meinem Onkel bekommen. Das kannte ich noch nicht. Da habe ich mich zum ersten Mal wieder mit dem Lernstoff beschäftigt.“
3. „Letzte Woche habe ich morgens einfach gar nichts gesagt. Ich fand das zwar unhöflich, aber irgendwie war die Stimmung besser.“
4. „In den letzten zwei Wochen haben wir uns vorgenommen, einfach nichts Negatives über den anderen zu denken. Das hat die Stimmung zu Hause merklich verändert.“
5. „Als mein Mann vor ein paar Wochen den Schlüssel vergessen hatte, musste er klingeln. Ich war erst verwundert, wer um die Uhrzeit bei uns klingelt. Als ich ihm dann aufgemacht habe, habe ich ihn zum ersten Mal seit langem wieder richtig begrüßt.“
6. „Am besten können wir uns noch unterhalten, wenn wir spazieren gehen oder irgendwie unterwegs sind.“
7. „Nachdem wir am Wochenende aufgeräumt hatten, ging es etwas besser. Aber nach 3 Tagen war schon wieder

alles vorbei und das übliche Chaos brach aus.“

8. „Letztes bin ich, weil ich einen Löffel brauchte, einfach in die Kaffeeküche hinein gegangen anstatt daran vorbei. Ich wusste zwar nicht, was ich zu meiner Kollegin sagen sollte, aber es war besser, ihr direkt gegenüber zu stehen, als sie nur aus den Augenwinkeln wahrzunehmen.“
9. „Einmal habe ich einen handschriftlichen Brief von ihr bekommen, das war anders. Ich war verblüfft und neugierig darauf, was sie geschrieben hatte.“
10. „Als er seinen Laptop in der Firma vergesse hatte, verlief der Abend ganz anders.“

Diese Aussagen der Ratsuchenden geben Hinweise darauf, dass die Art und Weise, wie sie ihre Umgebung wahrnehmen, einen bedeutenden Einfluss auf die Entstehung oder Entwicklung der problematischen Situation hat. Um ein wiederkehrendes Problem aufzulösen oder abzumildern, braucht es manchmal nur eine kleine Veränderung. Ein entscheidender Faktor muss modifiziert oder anders wahrgenommen werden.

Dies lässt sich dadurch erklären, dass sich ein festes Reiz-Reaktions-Muster entwickelt hat. Ein bestimmter Sinnesreiz löst dabei eine ganze Kaskade von inneren Reaktionen aus und begünstigt dadurch die Verfestigung oder Eskalation der schwierigen Situation.

Wie entstehen feste Reiz-Reaktions-Muster?

Die Entstehung eines Reiz-Reaktions-Musters wird mit dem Phänomen der „klassischen Konditionierung“¹ erklärt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben der russische

¹ vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Klassische_Konditionierung (Stand: 11.2.2015, 11:15 Uhr)

Verhaltensforscher Pawlow und seine Kollegen Versuche mit Hunden gemacht. Die Forscher präsentierten den Hunden Nahrung und stellten fest, dass daraufhin ein vermehrter Speichelfluss auftrat. Nachdem zur Fütterungszeit wiederholt ein akustisches Signal (Glockenton) erklang, wurde der vermehrte Speichelfluss schließlich auch ohne das Darbieten von Essen, allein durch den Klang der Glocke hervorgerufen. Es war also zu einer Verknüpfung des akustischen Signals mit der Speichelreaktion gekommen. Zu solchen Verknüpfungen kommt es in unserem Leben ständig, doch wir sind uns in der Regel nur der besonders starken und eindrücklichen Verknüpfungen tatsächlich bewusst: wenn wir beispielsweise einen bestimmten Duft wahrnehmen, der in uns ein Gefühl von Freiheit und Abenteuerlust weckt, weil er uns an unsere letzte Asienreise erinnert, oder wenn wir ein Lied hören, das uns sofort gute Laune bereitet, weil es gedanklich mit einem wunderschönen Ereignis in unserem Leben verbunden ist. Solche Reize, die mit einer physiologischen und emotionalen Reaktion verknüpft sind und teilweise auch konkrete Erinnerungsbilder hervorrufen, werden „Anker“ genannt. Werden diese Verknüpfungen bewusst initiiert, wird dieses Verfahren als „Ankern“² bezeichnet.

Damit ein zunächst unspezifischer Reiz mit einer Reaktion verbunden wird, muss der Reiz bestimmte Faktoren erfüllen. Je nach Beschaffenheit dieser Faktoren fällt die Verknüpfung besonders stark aus. Ausschlaggebend für die Qualität der Verknüpfung sind vor allem die folgenden drei Faktoren:

1. Die **Wiederholung**: der Reiz wird mehrere Male in direkter Verbindung mit einer Reaktion wahrgenommen
2. die **Kontiguität**: das zeitliche Aufeinanderfolgen des Reizes mit der Reaktion

² Der Begriff „konditionieren“ wird dagegen im Umgang mit Tieren oder im Forschungsbereich verwendet.

3. die **Salienz**: die Auffälligkeit des Reizes

Vor allem der letzte Faktor – die Salienz³ – spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung eines Reiz-Reaktions-Schemas. Wenn ein Reiz nicht auffällig genug ist, bzw. in der Flut der anderen Umgebungsreize untergeht, entsteht auch keine Verbindung zu einer bestimmten Reaktion. Reiz-Reaktions-Muster bilden sich also vor allem da aus, wo es neben dem betreffenden Reiz wenige oder nur unbedeutende andere Reize gibt oder wo der fragliche Reiz eine hohe Auffälligkeit besitzt.

Die Salienz wird durch vier Faktoren beeinflusst:

1. die **Intensität** der Sinnesreizung (z.B. ein lauter Knall)
2. den **Neuigkeitswert** für das Individuum (wenn der Reiz unbekannt ist oder sehr überraschend kommt, hat er eine hohe Salienz)
3. die **Bedürfnisrelevanz** (erfüllt oder verhindert der Reiz ein Bedürfnis des Individuums)
4. die **ökologische Validität** (d.h. der Reiz liefert relevante Informationen über ein Objekt, wie z.B.: Das Lichtsignal der Ampel ist wichtig, weil es uns die Information liefert, ob wir weiter fahren dürfen oder nicht. Das Lächeln unserer Chefin zeigt uns, dass sie mit unserer Arbeit zufrieden ist.)

Die Salienz hängt also nicht allein vom Reiz an sich ab, sondern auch stark vom Zustand desjenigen, der den Reiz wahrnimmt. Wie intensiv wir einen Reiz wahrnehmen, hängt von der Stärke unserer Emotionen ab. Sind wir gerade überglücklich oder ängstlich, nehmen wir Sinnesreize stärker wahr, als wenn wir in einem ausgeglichenen Zustand

³ vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Salienz> (Stand: 11.2.2015, 11:15 Uhr)

sind. Dies bedeutet für Problem- und Konfliktsituationen, dass Umgebungsreize meist umso intensiver wahrgenommen werden, desto belastender die Situation erlebt wird. Da Problem- und Konfliktsituation durch eine Diskrepanz zwischen dem Erlebten und dem Erwünschten gekennzeichnet sind, befinden die Betroffenen sich stets in einer Lage, in der sie bedürftig sind. Wir suchen in solchen Situationen nach bedürfnisrelevanten Faktoren in der Umgebung, also nach Dingen oder Menschen, die unsere inneren Wünsche erfüllen könnten. Diese Suchbewegung führt in unserer Wahrnehmung in der Regel zu einer Fokussierung auf Details. Die Perspektive wird enger und wir verlieren zunehmend die Übersicht. Dieser sogenannte „Tunnelblick“ führt dazu, dass durch unsere veränderte Wahrnehmung auch Kleinigkeiten eine höhere Salienz erhalten können und dass Umgebungsreize, die nicht mit den Emotionen in Verbindung stehen, ausgeblendet werden. In diesem Zusammenhang sorgen also vor allem die Höhe der Bedürftigkeit und die Stärke der negativen Emotionen in Kombination mit zeitlicher Kontiguität und Wiederholung dafür, ob und wie stark Reiz-Reaktionsmuster auf vormals neutrale Reize ausgebildet werden. In emotional besonders stark aufgeladenen Situationen kann die Salienz eines Reizes so hoch sein, dass eine Wiederholung nicht mehr notwendig ist.

Was bewirken negative Reiz-Reaktionsmuster?

Im Extremfall können die Reize, die mit einem negativen Ereignis verknüpft sind, die gesamte Spannbreite an körperlichen Reaktionen bewirken, die auch durch das ursprüngliche negative Ereignis ausgelöst wurden. Die gesamte Körperphysiologie kann verändert werden, dies umfasst alle körperchemischen und biologischen Prozesse, wie z.B. das Ausschütten von Hormonen, die Veränderung der Herz- und Atemfrequenz oder der Verdauungstätigkeiten, die Modifizierung des Muskeltonus

und vieles mehr. Außerdem verändern sich unsere psychischen Funktionen wie z.B. Antrieb, Stimmung, Motivation, Affekt, Wahrnehmung, Konzentration und Denkfähigkeit. Meist ist jedoch der physiologisch-emotionale Effekt des neu verknüpften Reizes nicht so stark wie in der auslösenden Situation selbst.

Dennoch kann man sagen, dass solche negativen Reiz-Reaktions-Muster in beträchtlichem Maße unsere Fähigkeit zur Selbststeuerung, Flexibilität und Kreativität beeinträchtigen. Genau diese Kompetenzen benötigen wir aber in schwierigen Situationen, um diese auflösen oder positiv verändern zu können.

Was erreicht man mit der Veränderung negativer Anker?

Die meisten Menschen versuchen instinktiv, sich gegen negative Anker zu wehren, sie aufzulösen oder ihnen auszuweichen. Gelingt das, heißt dies jedoch nicht unbedingt, dass damit die Probleme gelöst und die Ursachen aus dem Weg geräumt sind. Liegt beispielsweise eine Schreibblockade oder ein immer wiederkehrendes Konfliktmuster mit dem Partner vor, dann können dahinter sehr unterschiedliche Gründe liegen. Nicht immer ist hier ein Reiz-Reaktions-Schema beteiligt. Doch wenn solche Muster sich etabliert haben, erschweren sie oft ein bewusstes Gegensteuern. Die Beteiligten fühlen sich gefangen in einem Automatismus und erleben sich teilweise als ohnmächtig gegenüber der Situation, weil sie immer wieder in die gleichen Reaktions- und Verhaltensmuster fallen.

Lässt sich in so einem Fall der negative Anker aufheben, sind die Beteiligten wieder frei, neue Reaktions- und Verhaltensoptionen zu wählen. Das Gefühl der Ohnmacht lässt nach und weicht einem Empfinden der besseren Selbststeuerung. Beispielsweise löst der Anblick des Laptops nicht mehr direkt negative Gefühle und eine Blockade aus, so dass die Fähigkeit wieder aktiviert wird, sich gedanklich konstruktiv mit der Aufgabe zu befassen. Manchmal kann durch

das Ausbleiben des ungünstigen Reiz-Reaktions-Musters die wirkliche Ursache und der eigentliche Konflikt erst richtig in den Blick genommen werden. Außerdem tun sich Möglichkeiten auf, aus den immer wiederkehrenden Problemmustern auszusteigen. Neue Verhaltensweisen lassen sich ausprobieren, ohne dass die negative emotionale Dynamik in Gang gesetzt wird.

Manchmal haben sich jedoch auch die anfänglichen Ursachen für die Schwierigkeiten schon längst aufgelöst, so dass nur noch das negative Reiz-Reaktions-Muster übriggeblieben ist.

Beispielsweise hat sich durch die ständigen kritischen Bemerkungen eines Mannes zur Hausarbeit seiner Frau eine immer wiederkehrende Konfliktdynamik zwischen diesem Paar entwickelt. Auch nach einer ausführlichen Klärung und einer positiven Verhaltensänderung des Mannes taucht die Konfliktdynamik immer wieder auf, wenn der Mann nach dem Staubsauger greift. Diese Handlung war und ist für die Frau noch immer ein Zeichen, dass sie die Wohnung nicht sauber genug hält und löst unangenehme Gefühle aus.

Verändert das Paar hier den „Staubsauger-Anker“, kann dies eine Lösung für die bisher wiederkehrenden Unstimmigkeiten des Paares sein.

Wie lassen sich negative Muster verändern?

Der entscheidende Schritt, um solche Muster zu verändern, ist festzustellen, welche Reize genau die Reaktion auslösen. Oft sind es verschiedene Reize, doch meist hat **ein** Reiz eine besondere Auslöserfunktion bzw. startet das Reiz-Reaktions-Muster. Solche kritischen Reize zu identifizieren und zu verändern, ist am effektivsten. Manchmal haben die Betroffenen ein gutes Gespür dafür und wissen genau, wodurch ihre Reaktion ausgelöst wird. In anderen Fällen muss man durch Erproben herausfinden, welche Veränderungen einen entscheidenden Unterschied machen. Doch gerade in Konfliktsituationen, bei denen der Auslöserreiz womöglich mit dem

Verhalten des Anderen zu tun hat, lässt sich nicht so einfach austesten, welcher der kritische Reiz ist. Hier lässt sich manchmal ein Trick anwenden, indem man die Situation im Geiste in unterschiedlichen Varianten durchspielt und nachspürt, wodurch eine negative Reaktion ausgelöst wird.⁴

Hat man den oder die entscheidenden Reize identifiziert, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, den Anker zu verändern.

1. Den Reiz in der Realität verändern oder eliminieren:

Der Mann wird gebeten, ab sofort immer zu klingeln, wenn er nach Hause kommt, oder die „verseuchte Wohnung“ wird renoviert bzw. umgestaltet.

2. Störung des negativen Reiz-Reaktionsmusters mit einem positiven Reiz-Reaktionsmuster:

Dies ist eine ziemlich normale, wenn auch oft unbewusste Verhaltensreaktion. Uns geht es schlecht durch ein unbewusst ablaufendes negatives Reiz-Reaktionsmuster und wir versuchen, mit guter Musik, einem leckeren Getränk oder unserem „Wohlfühl“-Pulli dagegen zu steuern – also mit einem positiven Anker. Wenn wir dies bewusst tun, indem wir gezielt starke und ausreichend positive Anker auswählen, bevor das negative Reiz-Reaktionsmuster startet, steigen unsere Chancen, in einer guten Befindlichkeit zu bleiben (beide Reiz-Reaktions-Muster mischen bzw. hemmen sich je nach ausgelöster Reaktion).

3. Umprogrammierung des Ankers (= Gegenkonditionierung):

Dies geht vor allem dann gut, wenn sich der Anker isolieren und steuern lässt. Dann kann man ihn unabhängig von der problematischen Situation mit einem anderen Reiz verknüpfen, der eine angenehme Reaktion auslöst. Der Laptop,

⁴ vgl. Mohl: S. 177 Analyse des Arbeitsplatzes auf positive und negative Anker

„Erst, wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“

(Moshé Feldenkrais)

der die Schreibblockade aktiviert, wird eine Zeit lang nur für angenehme Dinge genutzt, wie Musik hören, Filme gucken, mit netten Menschen kommunizieren etc. In dieser Zeit nutzt man ihn nicht zum Schreiben, sondern leiht sich für die Phase der Gegenkonditionierung vielleicht einen anderen Laptop aus. Erst wenn der eigene Laptop mit einem positiven Anker verknüpft ist, versucht man ihn wieder zu nutzen. Bei Reizen, die sich nicht so einfach isolieren lassen, gibt es spezielle Imaginationsverfahren, mit deren Hilfe man die negative Verknüpfung entkoppeln kann.

4. Die ausgelösten Körperreaktionen aktiv verändern:

Da die ausgelösten Körperreaktionen von unserem unwillkürlichen Nervensystem gesteuert werden, haben wir keinen direkten Zugriff auf sie. Dennoch lassen sich diese vegetativen Funktionen und damit auch die einhergehenden Gefühlsreaktionen über Körperübungen,⁵

⁵ vgl. die Bücher von Frau Claudia Croos-Müller

Atem- oder Meditationstechniken beeinflussen.

5. Hemmung des negativen Ankers:

Durch die Programmierung eines hemmenden Reizes (= Inhibitor) kann ein Reiz-Reaktions-Schema verringert werden. Vor allem Reiz-Reaktions-Muster, die Angst oder Unruhe auslösen, können durch einen Reiz, der mit Schutz oder Entspannung verbunden wird, sinnvoll gehemmt werden. Um jedoch einen Inhibitor wirksam zu etablieren, braucht es entweder die Möglichkeit, die Situation zeitweise genau zu kontrollieren (bei der Darbietung des Inhibitors muss die negative Situation ausbleiben, damit er als Schutzfaktor wirksam verknüpft wird), oder die Verknüpfung muss ausschließlich in der Imagination erfolgen. In der Paarberatung kann dies zum Beispiel durch eine Vereinbarung etabliert werden. Ein sich häufig laut streitendes Paar vereinbart beispielweise, dass nur leise gesprochen bzw. nicht geschrien werden darf, wenn eine bestimmte Kerze brennt. Halten sich beide daran, wird die Kerze als Schutzreiz etabliert und kann damit andere, vorher wirksame, negativ verstärkende Reiz-Reaktionsmuster hemmen.

Viele Paare erleben, dass sie bei uns in der Beratungsstelle über schwierige Themen sachlicher und ruhiger sprechen können als zu Hause, so dass anzunehmen ist, dass bei einigen Paaren die Räumlichkeiten der Beratungsstelle bzw. die Beraterin als Inhibitor bezüglich negativer Anker wirkt.

6. Verändern der emotionalen Kodierung des Reizes:

Alles, was wir wahrnehmen, ist mehr oder weniger mit einer Emotion verbunden. Diese Emotionen werden nicht durch die Inhalte unserer Wahrnehmung, sondern durch die Art und Weise (= Modalitäten) der Wahrnehmung repräsentiert und im Gedächtnis kodiert. Diesen Effekt kennen

Literatur

Bandler, R.; MacDonald, W.: Der feine Unterschied: NLP-Übungsbuch zu den Submodalitäten. Paderborn: Junfermann, 2009.

Croos-Müller, C.: Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München: Kösel, 2011.

Croos-Müller, C.: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel, 2012.

Hargens, J.: Gut eingestimmt? Zum Umgang mit Stimmungslagen. Dortmund: Borgmann publishing, 2011.

Mohl, A.: Der Zauberlehrling – Das NLP Lern- und Übungsbuch. Paderborn: Junfermann, 1993.

Weerth, R.: NLP & Imagination. Paderborn: Junfermann, 1992.

http://de.wikipedia.org/wiki/Klassische_Konditionierung (Stand: 11.2.2015, 11:15 Uhr)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Salienz> (Stand: 11.2.2015, 11:15 Uhr)

<https://www.uni-due.de/edit/lp/behavior/pawlow.htm> (Stand: 11.2.2015, 11:15 Uhr)

wir zum Beispiel sehr gut, wenn wir bei einem spannenden Film die Lautstärke stark reduzieren. Obwohl der Inhalt der Gleiche bleibt, reduziert sich der Affekt durch die verringerte Lautstärke. Ebenso haben Filme auf einer großen Leinwand eine andere emotionale Wirkung als auf einem kleinen Fernseher. Schwarz-weiß-Bilder wirken gefühlsmäßig anders als Farbfotos.

Es gibt viele verschiedene Wahrnehmungsmodalitäten (Größe, Helligkeit, Lautstärke, Geschwindigkeit u.a.), die in ihrer Summe den emotionalen Gehalt der Wahrnehmung bzw. Erinnerung ausmachen. Die Wahrnehmungsmodalitäten von Anker lassen sich besonders gut in unserer inneren Vorstellung, aber auch real verändern, so dass Sie im wahrsten Sinne des Wortes in einem anderen Licht erscheinen. Dadurch bekommt der Anker eine andere Signalwirkung: das Reiz-Reaktions-Muster wird nicht mehr oder nur noch schwächer ausgelöst. In unserem Beispiel 4 ruft nicht der Mann an sich den Affekt bei der Frau hervor, sondern die Art und Weise, wie sie ihn wahrnimmt. Auf was fokussiert sie, was blendet sie aus, aus welchem Blickwinkel nimmt sie ihn wahr? Diese Modalitäten lassen sich ändern.

Wie kann man in der Beratung mit solchen Mustern umgehen?

Wenn wir in der Beratung feststellen, dass die Ratsuchenden sich stark in negative Reiz-Reaktions-Muster verstrickt haben, bieten wir ihnen an, diese genauer zu analysieren und unterstützen sie darin, diese Muster zu verändern. Dazu können alle sechs vorher genannten Optionen genutzt werden, d.h. es gilt zu überlegen, inwieweit negative Reize konkret vermieden oder verändert werden können und wie sie die Reiz-Reaktions-Verknüpfung entkräften können. Ganz konkret helfen wir ihnen in der Beratungssitzung, die Verknüpfung umzuwandeln, oder begleiten sie in diesem

Prozess durch entsprechende Imaginationsübungen. In vielen Fällen haben die Beteiligten schon versucht, die Anker zu entkräften, was manchmal aber nicht ausreichend gelingt, da das Vorgehen zu wenig geplant und strategisch angegangen wird. Einige negative Reiz-Reaktions-Muster sind so stark, dass man verschiedene Strategien parallel anwenden muss, um ihre Wirkung aufzulösen. Nicht alle Optionen sind den Ratsuchenden instinktiv bekannt, so dass ein Teil der Beratung auch die Aufklärung über die Möglichkeiten der Veränderungen beinhaltet.

Abschlussbemerkung

Dadurch, dass Anker in diesem Artikel vor allem im Zusammenhang von Konflikten und Problemen betrachtet wurden, könnte der Eindruck entstanden sein, dass Anker negativ zu bewerten sind. Dies wäre ein falscher Eindruck. Anker sind für unseren Organismus eine natürliche und oft hochwirksame Art zu lernen. Ohne dass wir bewusst darüber nachdenken müssen, helfen uns viele Reiz-Reaktions-Muster dabei, unseren Alltag zu bewältigen. Sie schützen uns vor Gefahren oder mobilisieren hohes Engagement im Beruf und Sport. Oft nutzen wir sie unbewusst, um uns besser zu fühlen, wenn es uns gerade mal nicht gut geht. Doch leider entstehen immer wieder Reiz-Reaktions-Muster, die uns blockieren und behindern und deren Lerneffekte nicht mehr nützlich ist. An dieser Stelle ist es sinnvoll und hilfreich, sie bewusst zu verändern. Dazu stehen uns die im Artikel beschriebenen Möglichkeiten zur Verfügung.

Christoph Neukirchen

