

Pädagogisches Training

Waldemar Pallasch | Miroslawa Britzkow |
Andrea Meier-Behling | Ralf Paulsen

Familien-Coaching

Eine Kurskonzeption

BELTZ JUVENTA

Leseprobe aus: Pallasch/Britzkow/Meier-Behling/Paulsen, Familien-Coaching, ISBN 978-3-7799-2144-8

© 2013 Beltz Juventa Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-2144-8>

Kapitel 2

Themen und Methoden

2.1 In-Beziehung-Sein

Die Bedeutung von gefühlsmäßigen Beziehungen zu anderen Personen für die Entwicklung eines Individuums und seine psychische Gesundheit wird von verschiedenen theoretischen Positionen her übereinstimmend betont. Auch für den Bereich Beratung, Coaching und Therapie ist heute unbestritten, dass die Art der Beziehung zwischen professionellem Helfer und Klient/Coachee ein entscheidender Wirkfaktor für den Erfolg des Prozesses darstellt. Plakativ kann dieses auf den Punkt gebracht werden zu: Kontakt/Beziehung hat Vorrang vor Methoden.

Der Coach, Berater oder Therapeut hat daher die Aufgabe, eine hilfreiche und tragfähige Beziehung zu den Ratsuchenden aufzubauen und zu gestalten.

In der Weiterbildung zum Familien-Coach wird diesem Themenbereich daher ein großer Raum beigemessen.

(1) Die Bindungstheorie

Die Bindungstheorie, begründet in den 1950er Jahren von dem britischen Kinderpsychiater John Bowlby und weiterentwickelt von der kanadischen Psychologin Mary Ainsworth, besagt, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und durch intensive Gefühle gekennzeichnete Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Die Bindungstheorie befasst sich mit dem Aufbau und der Veränderung enger Beziehungen im Laufe des Lebens, wobei der Art der frühkindlichen Bindung eine wichtige Bedeutung für die Gestaltung späterer Beziehungen beigemessen wird.

Bowlby postuliert ein angeborenes Bindungssystem, welches ein Säugling sofort nach der Geburt in der Interaktion mit einer Bindungsperson aufzubauen beginnt und das insbesondere durch Trennung von der Bezugsperson, innere und äußere Bedrohung, Schmerz und Gefahr aktiviert wird, um dann Nähe zur Bindungsperson herzustellen. Studien zur frühen Prägung im Tierreich, Harlows Untersuchungen an Rhesusaffen und die Deprivationsstudien in Kinderheimen von Rene Spitz bestätigten seine klinischen Beobachtungen von Gefühllosigkeit bei einigen Kindern und Jugendlichen nach

Trennungstraumata, wenn also eine sichere Bindung nicht durchgehend gegeben war.

In der Entwicklung von Bindung können vier Phasen unterschieden werden:

1. Phase der ‚vorbereitenden Anhänglichkeit‘ (Alter: 0 bis 3 Monate): Der Säugling orientiert sich an Personen, freut sich bei Zuwendung und zeigt verstärkte Reaktionen, ohne aber zwischen Personen zu differenzieren.
2. Phase der ‚entstehenden Bindung‘ (Alter: 3 bis 6 Monate): Der Säugling zeigt Orientierung und Signale, die sich auf eine oder mehrere bestimmte Person(en) richten, wobei eine differenzierende Ansprechbarkeit auf die Mutter besteht. Er bildet eine ‚Bindungshierarchie‘ aus.
3. Phase der ‚ausgeprägten Bindung‘ (Alter: 6 bis 12 Monate): Der Säugling versucht aktiv die Nähe zu bestimmten Personen aufrecht zu erhalten (durch Fortbewegung, Signale, Kommunikation), wobei eine besondere Bindung zur Mutter bei gleichzeitiger Verminderung der Zugewandtheit zu anderen Personen sichtbar ist.
4. Phase der ‚zielkorrigierten Partnerschaft‘ (Kindergartenalter): Das Kind nutzt seine jeweiligen Bindungspersonen als sichere Basis für die Exploration der Umwelt und entwickelt zunehmend die Fähigkeit, Ziele und Pläne eines Anderen zu verstehen, von den eigenen zu unterscheiden sowie beide Seiten miteinander durch ‚zielkorrigiertes Verhalten‘ in Einklang zu bringen (vgl. Rosen 2008; Becker-Stoll 2010).

Die Entwicklung der Bindungsmuster eines Kindes hängt entscheidend davon ab, wie die Bindungspersonen (z.B. Mutter oder Vater) auf die Bindungswünsche ihres Kindes eingehen, ob sie diese wahrnehmen, ‚lesen‘ lernen und gemeinsam mit dem Kind eine angemessene Reaktion darauf herausfinden (Konzept der ‚Feinfühligkeit‘).

Nach Untersuchungen von Ainsworth mit Hilfe der 1969 entwickelten ‚Fremde-Situation‘⁶ lassen sich vier Bindungsmuster klassifizieren, die aus dem gezeigten Verhalten in der Trennungssituation und dem Verhalten gegenüber der zurückkehrenden Bindungsperson abgeleitet wurden:

1. sicher gebunden,
2. unsicher-vermeidend,
3. unsicher-ambivalent,
4. desorganisiert/desorientiert (vgl. Scheurer-Englisch 2005).

6 ‚Fremde-Situation‘: Hierbei handelt es sich um ein entwicklungspsychologisches Experiment, bei dem das Bindungsverhalten von 12 bis 18 Monate alten Kindern untersucht wird. Die Kinder werden dabei in einem Raum mit Spielzeug für kurze Zeit von der Mutter allein gelassen und es kommt eine fremde Person hinzu. Mit Hilfe von Videoaufzeichnungen wird das Verhalten der Kinder während der Trennungsphase von der Mutter und kurz danach beobachtet.

Aus den wiederkehrenden Erfahrungen in der Interaktion mit den Bindungspersonen bilden sich Erwartungen hinsichtlich dieser Interaktionen heraus. Diese werden nach Bowlby zu ‚inneren Arbeitsmodellen‘ (IWM = Internal Working Models) zusammengefasst, die sich in mentalen symbolischen Repräsentanzen abbilden. Diese „inneren Arbeitsmodelle... regulieren das Verhalten des Kindes zur Bezugsperson und strukturieren später das Verhalten und Erleben in allen emotional relevanten Beziehungen, einschließlich der zu sich selbst. Sie wirken im Laufe der Entwicklung auch in Abwesenheit der Bindungspersonen und determinieren, inwieweit jemand in Beziehungen Nähe und Sicherheit erwartet und inwieweit er selbst sich der Zuwendung, der Liebe und Aufmerksamkeit wert fühlt, also Nähe zu lassen kann“ (Daudert zit. n. Stegmaier 2001, 6).

Aus dem bisher Gesagten resultiert, dass der Aufbau eines sicheren Bindungsmusters im frühen Kindesalter sehr bedeutend ist für die weitere Entwicklung eines Kindes, sowohl im Hinblick auf die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Personen, aber auch hinsichtlich seines Neugier- und Explorationsverhaltens sowie seines Herangehens an Herausforderungen.

Das Kind bewegt sich idealerweise von der ‚sicheren Basis‘ aus, die seine Bindungspersonen ihm bieten, hinaus in die Welt, um seinen Horizont zu erweitern, neue Erfahrungen zu machen, neue Kenntnisse zu erwerben und sich zu erproben. Hierbei kann es sich emotional aufgehoben fühlen und gegebenenfalls Unterstützung in Anspruch nehmen. Bei Gefahr oder der Überflutung durch Neues und Fremdes kann es jederzeit zurück in den ‚sicheren Hafen‘ und dort Schutz und Geborgenheit erfahren.

Der Kreis der Sicherheit nach Marvin veranschaulicht diese Zusammenhänge (siehe Abb. 2.1).

Zusammenfassend sollen die Grundaussagen der Bindungsforschung aufgeführt werden:

- Das Bindungssystem entstand vermutlich evolutionär. Es soll das Überleben des kleinen Kindes in einer feindlichen Welt sichern und es vor Gefahren und Überforderung schützen.
- Kinder binden sich in den ersten Lebensjahren nur an wenige verlässliche Bindungspersonen, in der Regel an Mutter, Vater, evtl. noch Oma oder Tagesmutter.
- Der Bindungsaufbau braucht Zeit (1 bis 3 Jahre) und die Bindungspersonen sind für das Kind einzigartig, nicht austauschbar. Bei Verlust findet ein intensiver Trauerprozess statt.
- Bis zum Erreichen der Kindergartenreife erlebt das Kind in seinen Bindungsbeziehungen die zwei Pole möglicher Beziehungserfahrungen: Nähe, Schutz und Geborgenheit, die im ersten Lebensjahr dominieren, auf der einen Seite, danach zunehmend mehr Eigenständigkeit, Selber-Machen-Wollen, Selbstentfaltung bis hin zu Trotz und Austesten von Grenzen auf der anderen Seite (vgl. Scheurer-Englisch 2005, 4).

Der Mensch bewegt sich von Kindesbeinen an sein ganzes Leben lang im Spannungsfeld der Bedürfnisse nach Bindung, Zugehörigkeit und Sicherheit einerseits sowie Neugier, Exploration und Autonomie andererseits, wobei der eigenständige Weg mit zu bewältigenden Herausforderungen gangbarer ist, wenn ein sicheres Bindungsmuster die Basis bildet.

Abb. 2.1: Der Kreis der Sicherheit (Marvin nach Scheurer-Englisch 2005, 5)



(2) Der Personzentrierte Ansatz in Beratung, Therapie, Erziehung, Jugendarbeit

Im personzentrierten Ansatz (früher auch bezeichnet als nicht-direktiver oder klientenzentrierter Ansatz), in den 1940er Jahren erstmals vorgelegt von Carl Rogers in den USA und übertragen von Virginia Axline auf die von ihr ausgearbeitete ‚Kinderspieltherapie im non-direktiven Verfahren‘, wird eine Therapeut-Klient-Beziehung oder auch Lehrer-Schüler-Beziehung, die auf den Basisvariablen Echtheit/Kongruenz, Akzeptanz/Wertschätzung und Empathie/Einführendes Verstehen beruht, als der wesentliche Faktor in Beratung, Therapie und auch Erziehung gesehen. So schreibt Axline 1949:

„Ich möchte glauben, dass der wesentlichste Faktor bei der Förderung seelischer Gesundheit die Beziehung zwischen Lehrer und Schülern ist. Das gilt genauso für den Kindergarten wie für die höheren Schulen... Es ist die Erlaubnis, sie selbst sein zu dürfen, das Verstehen, die Annahme, das Erkennen ihrer Gefühle, die Auseinandersetzung mit dem, was sie denken und fühlen, was den Kindern dabei hilft, ihre Selbstachtung zu bewahren; auf diese Weise werden auch Wachstum und Wandlung ermöglicht, weil die Entwicklung von Einsicht verlangt wird. Es ist erstaunlich, in wie vielfacher Weise ein solches ‚Erziehungsmodell‘ anwendbar ist.“ (Axline 1976, 135/136)

In einer angstfreien Atmosphäre, in der das Individuum sich akzeptiert und respektiert fühlt sowie das Bemühen eines Gegenübers erkennt, seine subjektiv wahrgenommene Realität zu verstehen und ihm widerzuspiegeln, und in der ein Klima des Gewährenlassens herrscht, wird eine Selbstexploration mit einhergehendem wachsenden Selbstwertgefühl und einer Bewegung hin zu größerer Autonomie möglich. Spannungen, die dadurch bestehen, dass gemachte Erfahrungen nicht mit dem eigenen Bild von sich und der Welt übereinstimmen, können durch die Spiegelungen des wertschätzenden Begleiters abgebaut werden, indem Erfahrungen und Vorstellungen mehr in Deckung gebracht werden. Für diesen Gesundheits- und Wachstumsprozess des Individuums ist die Anwesenheit eines Gegenübers, das in der Lage ist, im Sinne von Rogers in Beziehung zu treten, unerlässlich (vgl. Pallasch/Kölln 2002; Alterhoff 1994).

Sich auf den Bereich der Jugendarbeit beziehend und vom Standpunkt der Humanistischen Psychologie und einer ‚Non-direktiven Pädagogik‘ ausgehend führt Wolfgang Hinte aus, dass aufgrund der Pluralität von Lebensstilen in der modernen Gesellschaft eine Jugendarbeit in Richtung Anpassung an tradierte Normen nicht möglich ist. Der Kontakt in der Gegenwart ist die einzige gemeinsame Realität zwischen dem professionellen Helfer und dem Jugendlichen, auf die man mit Gewissheit zurückgreifen kann. Es muss ‚Beziehungsarbeit‘ geleistet werden, wobei eine gelungene professionelle Beziehung folgendes umfasst:

„Bausteine einer gelungenen Beziehung:

1. Ich bin an dir als Person interessiert, ich will etwas von dir erfahren.
2. Ich lasse dich, wie du bist.
3. Unsere Beziehung bezieht sich auf das Hier und Jetzt: Wir gestalten ein Stück gemeinsamer Gegenwart.
4. Ich teile mich mit und habe auch etwas mitzuteilen. Uninteressante ... PädagogInnen sind langweilig.
5. Begegnung geschieht nur, wenn ich um meine Person weiß, um meine Standpunkte, meine Gefühle und meine Kraft... Ich muss im Kontakt wissen, dass ich mich wieder auf mich zurückziehen kann

und wieviel Kraft ich habe (sonst verausgabe ich mich).“ (Hinte 1992, 30)

Die Arbeit mit einzigartigen Individuen ist nicht auf eine rezeptologische Weise möglich im Sinne von ‚Was tut man, wenn...‘. Vielmehr setzt sie die Bereitschaft des professionellen Gegenübers voraus, ein Klima ‚schöpferischer Freiheit‘ in sich zu pflegen und damit eine Haltung der ‚kreativen Indifferenz‘ einzunehmen: „Ich bin wach und auf dem Sprung, aber weiß noch nicht, wohin ich springen werde“ (Hinte 1992, 25).

In der Beziehungsarbeit ist demnach eine innere Haltung entscheidend, aus der heraus gesagt werden kann: „Ich akzeptiere dich radikal so, wie du bist und versuche, im Kontakt mit dir diese Situation für uns beide befriedigend zu gestalten. Ich lasse mir nichts gefallen, was ich nicht will, aber ich will dich nicht verändern.“ (ebd.)

Die in dem authentischen Kontakt gemachten Erfahrungen können dem Individuum gegebenenfalls nahelegen, sich in Einstellungen, Gefühlen und Verhalten zu ändern.

(3) Grundhaltungen einer hilfreichen Beziehung nach Carl Rogers

Rogers postuliert drei Grundhaltungen des Beraters, deren Verwirklichung dem Klienten optimale Voraussetzungen für eine konstruktive Lösung seiner Probleme bieten und quasi die Basis für den professionellen Prozess darstellen (vgl. Rogers 2010a/b): *Echtheit/Kongruenz*, *Akzeptanz/Wertschätzung* sowie *Empathie/einfühlerndes Verstehen*. In Polen wird von der ‚Rogers-Triade‘ gesprochen.

1. Echtheit/Kongruenz: In der Literatur finden sich weitere Synonyme: U.a. Selbstkongruenz, Inneres Übereinstimmen, Authentizität, Transparenz, Ohne-Fassade-Sein, Aufrichtigkeit, Selbstmitteilung.

Mit dieser Grundhaltung ist gemeint, dass alles aktuelle Erleben des Helfers seinem Bewusstsein zugänglich ist und dass er die bei sich wahrgenommenen eigenen Gefühle seinem Gegenüber zum Ausdruck bringen kann. Der Begriff ‚Kongruenz‘ besagt nach Rogers, „dass der Therapeut sich dessen, was er erlebt oder leibhaft empfindet, deutlich gewahr wird und dass ihm diese Empfindungen verfügbar sind, so dass er sie dem Klienten mitzuteilen vermag, wenn es angemessen ist“ (Rogers 2010b, 31). Im Idealfall liegt eine unverfälschte und integrierte Persönlichkeit vor, auch ‚fully functioning person‘ nach Rogers genannt, der es gelingt, alle Erfahrungen sowie die damit verbundenen Gefühle unverzerrt zu symbolisieren.

Einem kongruenten Berater ist es möglich, seine auf die Beziehung oder

die Person des Klienten bezogenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und dadurch für sich verfügbar zu machen. Dabei ist ihm bewusst, dass es sich um seine eigenen Gefühle, Wahrnehmungen, sein eigenes Denken, seine Bewertung handelt, und er wird es entsprechend zum Ausdruck bringen (vgl. Alterhoff 1994).

2. Akzeptanz/Wertschätzung: Weitere Begriffe für diese Grundhaltung sind u. a.: Emotionale Wärme, Achtung, bedingungsfreies Akzeptieren, Annahme, bedingungslose positive Zuwendung.

Rogers gibt folgende Beschreibungen: „Es bedeutet eine Art Liebe zu dem Klienten, so wie er ist; vorausgesetzt, dass wir das Wort Liebe entsprechend dem theologischen Begriff Agape verstehen und nicht in seiner romantischen oder besitzergreifenden Bedeutung. Das Gefühl, das ich beschreibe, ... achtet den anderen Menschen als eigenständiges Individuum und ergreift nicht Besitz von ihm. Es ist eine Art Zuneigung, die Kraft hat und die nicht fordert.“

Es ist gemeint, dass der Berater „seinem Klienten als einer Person mit vielen konstruktiven Möglichkeiten tiefe und echte Zuwendung entgegenbringt und sie auch äußert. Wenn diese Zuwendung frei ist von Beurteilungen und Bewertungen der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen des Klienten, verdient sie die Bezeichnung ‚bedingungsfreies Akzeptieren‘.“ (Rogers 2010b, 27)

Die Haltung beinhaltet letztlich die Überzeugung, dass das Menschsein an sich einen Wert beinhaltet und daher zu schätzen ist bzw. ein von Respekt getragenes Entgegenkommen rechtfertigt.

3. Empathie/Einfühlerndes Verstehen: Diese Grundhaltung wird in der Literatur u. a. auch als Spiegeln, Reflektieren, Reflexion von Gefühlen, Aktives Zuhören und Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte bezeichnet.

Anhand der angeführten Begriffe werden zwei verschiedene Komponenten dieser Grundhaltung deutlich: Zum einen das Sich-Hineinversetzen in die Welt des Gegenübers mit den Elementen des Einfühlens, Mit- und Nachempfindens sowie Verstehens und zum anderen die Kommunikation, das Mitteilen des Verstandenen. Alterhoff (vgl. 1994, 83) betont, dass beide Seiten unbedingt zusammengehören, so dass es sich um ein Einfühlerndes Verstehen und dessen Verbalisierung handelt.

Der Berater versucht sich in die subjektive Realität des Klienten hineinzu fühlen und sie zu verstehen; er teilt dem Klienten mit, was er verstanden hat, so dass dieser feststellen kann, ob der Berater ihm folgen konnte; außerdem wechselt der Klient in die Position des Zuhörers, nimmt eine Position mit etwas Abstand zu dem Gesagten ein und kann die Äußerungen des Beraters bestätigen, korrigieren, modifizieren, präzisieren oder sich davon distanzieren. Die Mitteilungen des Beraters zielen insbesondere auf die geäußerten oder wahrgenommenen mitschwingenden Gefühle des Klienten

ab, weil dadurch nach Rogers der Prozess der Selbstexploration am wirksamsten vorangetrieben wird.

Die Haltung des ‚Einfühlenden Verstehens‘ erscheint von den drei Grundhaltungen am ehesten lehrbar. Einhergehend mit schrittweisen Übungen zum ‚Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte‘ in Trainingskursen zur Personzentrierten Gesprächsführung ist das ‚Einfühlende Verstehen‘ nicht selten mit Vorurteilen behaftet und wird als ‚papageienhaftes Wiederholen‘ der Klientenäußerungen missverstanden, ohne dass die komplexe Bedeutung dieses Vorgehens gesehen wird.

(4) Erkenntnisse der Neurobiologie

Das Gehirn als soziales Konstrukt: Erkenntnisse der neueren Hirnforschung lassen sich mit den grundlegenden Annahmen von Carl Rogers in Einklang bringen, wie beispielsweise aus Vorträgen von Gerald Hüther (vgl. 2006, 2008) sehr anschaulich zu entnehmen ist. Aufgrund der bildgebenden Verfahren ist das Wissen über im Gehirn ablaufende Prozesse explosionsartig angestiegen.

Hüther verwendet für das Gehirn das Bild einer Baustelle, an der das ganze Leben lang gebaut wird (lebenslange Plastizität des Gehirns).

Wir sind mit einer weit größeren Fülle von Nervenzellen ausgestattet als gebraucht wird. Die genetischen Programme der Nervenzelle besagen, dass Fortsätze gebildet werden, sagen aber nicht, auf welche Weise die Vernetzung der Nervenzellen stattfinden soll. Die Strukturierung des Gehirns erfolgt durch Körperimpulse (z.B. strukturiert sich das Atemzentrum durch das Atmen). Im ersten Lebensjahr des Menschen entsteht eine Explosion der Synapsen, von denen aber etwa ein Drittel bis zur Pubertät verkümmert. ‚Wir sind eine Kümmerversion dessen, was aus uns hätte werden können‘ (Hüther, 2008). Das Gehirn strukturiert sich, indem Nervenzellen genutzt werden, also aufgrund unserer Erfahrungen. Es ist wie ein Baum, der sich im Wachsen selbst strukturiert. Wachsen geschieht durch Herausforderungen, die bewältigt werden. Beispielsweise hatten laut Hüther (vgl. 2008) geflüchtete, frei lebende Hausesel ein größeres Hirn und mehr Synapsen als wohlversorgte Stallesel, die in ihrem Leben ein weniger breites Spektrum von Herausforderungen zu bewältigen hatten.

Lernen, d. h. das Entstehen von Bahnungen im Gehirn, geschieht, indem Aufgaben, die eine Herausforderung darstellen, angegangen und bewältigt werden. Dabei ist die Bewertung der Aufgabe von Bedeutung. Die Herausforderung stellt zunächst ein Stressereignis dar. Wird sie als machbar, als kontrollierbar eingestuft, stellt sich das Individuum der Aufgabe und erfährt mit ihrer Bewältigung ein Gefühl von Stolz sowie ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das durch diese Erfahrung Angebahte führt zu einer Verfestigung der Verschaltungen bzw. zu einer Neuverknüpfung im Gehirn.

Wird die Aufgabe jedoch als ein Stressor bewertet, der nicht kontrollierbar ist, entsteht eine seelische Belastung, die Lernprozesse verhindert und zukünftig eine Vermeidung auslöst. Unkontrollierbare Belastungen sind weder vom Körper noch vom Gehirn aushaltbar.

Bahnungen im Gehirn finden am intensivsten statt, wenn eine Lösungsfindung aus einer zunächst bestehenden Angst heraus geschieht, dann aber durch das Einsetzen des Belohnungssystems, der Ausschüttung von Endorphinen und Dopaminen als ‚neuroplastische Weichmacher‘, verstärkt werden.

Die Bewertungen des Individuums, nicht der Stressor selbst, sind entscheidend und beeinflussen, welcher der beiden Wege eingeschlagen wird.

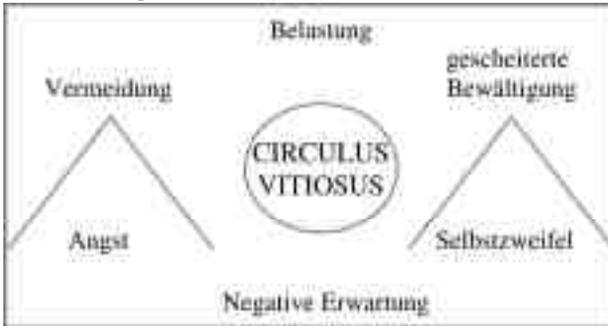
Innere Haltungen des Individuums sind untrennbar verbunden mit Kognitionen und Gefühlen. Sie entscheiden, wohin sich ein Mensch in seinem Leben bewegt. Haltungen verändern sich aufgrund neuer Erfahrungen, d. h. Menschen müssen dazu inspiriert werden, neue Erfahrungen zu machen. Dazu ist es notwendig, dass die grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind, dass ein Sättigungsgefühl, kein Mangelgefühl besteht. Zwei Grunderfahrungen sind beim Menschen bereits pränatal fest im Gehirn verankert: ‚Ich war aufs engste verbunden‘ und ‚Ich bin jeden Tag über mich hinausgewachsen‘. Hieraus folgen die Sehnsüchte nach Zugehörigkeit und Verbundensein mit Anderen auf der einen Seite sowie nach Wachstum, Eigenständigkeit und Autonomie auf der anderen Seite. Diese Grundbedürfnisse werden erfüllt durch eine liebevolle Beziehung. Werden sie nicht erfüllt, bedeutet das einen Dauerstress für das Gehirn und es werden Ersatzbefriedigungen gesucht.

Bei Befriedigung der Grundbedürfnisse ist das Individuum in der Lage, mit einer positiven Erwartungshaltung, mit Neugier und Lust auf angemessene Herausforderungen zuzugehen und sie mit Selbstvertrauen zu bewältigen. Ein rauschartiger Zustand, ‚Flow‘, aufgrund der einhergehenden Ausschüttung der neuroplastischen Botenstoffe (Endorphine, Dopamin) ist die Folge und sorgt für ein tiefes Eingravieren des Gelernten. Der Erfolg führt zu einem Aufsuchen weiterer Herausforderungen. Ein positiver Lernzyklus ist entstanden, der in einem gleichzeitigen Denken, Fühlen und Handeln besteht.

Abb. 2.2: Positiver Lernzyklus (nach Hüther 2008)



Abb. 2.3: Negativer Lernzyklus (nach Hüther 2008)



Ist eines der Grundbedürfnisse nicht erfüllt, befindet sich das Individuum in einem Dauerstress, der dann einen Circulus Vitiosus⁷ nach sich zieht. Eine Folge könnte ein negativer Lernzyklus sein.

Der negative Circulus Vitiosus ist in keinem genetischen Programm vorgesehen, er muss von außen aufgrund negativer Bewertungen ausgelöst sein. Ein Individuum am Bewältigen und Dazugehören zu hindern, stellt laut Hüther (vgl. 2008) ein soziales Attentat dar.

Erfahrungen hinterlassen Spuren im Gehirn. Die Vernetzung von Bewertungen, handlungsplanenden Funktionen, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation geschieht vorwiegend im präfrontalen Cortex.

Angst ist zunächst ein Helfer, der dem Individuum zeigt, dass es auf der falschen Fährte ist. Sie entsteht meistens aufgrund von Bewertungsprozessen im präfrontalen Cortex, etwa einer Diskrepanz zwischen Vorstellung und Ist-Zustand. Die daraus resultierende unspezifische Übererregung verhindert die Ableitung handlungssteuernder Muster. Das Individuum wird ‚kopflös‘ und fällt auf niedrigere Muster zurück. Nur in extremen Fällen geht Angst ohne Bewertung direkt ins limbische System oder der Hirnstamm übernimmt die Führung mit den archaischen Notfallfunktionen Angriff, Flucht oder Erstarrung.

Die Möglichkeit, bei einer Herausforderung an die eigenen Ressourcen anzuknüpfen, besteht durch sozialen Beistand, Vertrauen und den Glauben daran, dass es gut ausgeht. Das dadurch entstehende Nachlassen der Angst bringt ein Herunterfahren der Erregung mit sich, wodurch Lernprozesse erst möglich werden.

⁷ Unter einem Circulus Vitiosus versteht man einen Zirkelschluss (im allgemeinen Sprachgebrauch auch einen Teufelskreis). Im hier angeführten Verständnis ist der Begriff der Medizin entlehnt und bezeichnet einen Kreislauf, bei dem sich zwei oder mehr Merkmale (z. B. eine Voraussetzung und eine Folgerungen) gegenseitig beeinflussen und aufrechterhalten oder sich kontinuierlich verstärken.

Das Individuum lernt also aufgrund von Erfahrungen, wobei Denken, Fühlen und Handeln eine untrennbare Einheit bilden. Am wichtigsten sind dabei die Erfahrungen in der Beziehung mit anderen Menschen; der komplexe Bereich des Spracherwerbs vollzieht sich beispielsweise ausschließlich im Zusammenspiel mit Anderen. Das Gehirn, das aufgrund der individuellen Erfahrungen strukturiert wird und damit bei jedem Menschen einzigartig gebaut ist, stellt demnach ein soziales Konstrukt dar. Notwendige Bedingungen für eine gesunde Entwicklung sind Aufgaben, an denen die Kinder wachsen können und Gemeinschaften, die ihnen Geborgenheit geben sowie Vorbilder, die zur Orientierung dienen (vgl. Hüther 2008).

Die Spiegelneurone: Im Personenzentrierten Ansatz wird der Empathie als dem Hineinfühlen in die Erfahrungswelt des Klienten/des Coachee eine herausragende Rolle in einer hilfreichen Beziehung eingeräumt. Das Wahrgenommene wird ihm durch den professionellen Helfer/den Coach widergespiegelt, wodurch sich eine fortschreitende Selbsterkundung entwickeln kann. Empathie wird durch die Kongruenz des Helfers/des Coach möglich, d. h. durch seine Offenheit für die eigenen Erfahrungen sowie durch die Resonanz, die der Andere in ihm auslöst (vgl. Lux 2007).

„Resonanz heißt: Etwas wird zum Schwingen oder Erklingen gebracht. Die Fähigkeit des Menschen zu emotionalem Verständnis und Empathie beruht darauf, dass sozial verbindende Vorstellungen nicht nur untereinander ausgetauscht, sondern im Gehirn des jeweiligen Empfängers auch aktiviert und spürbar werden können.“ (Bauer 2006, 17)

Durch Versuche mit Affen über die Art und Weise, wie das Gehirn die Planung und Ausführung zielgerichteter Handlungen steuert, fanden Giacomo Rizzolatti und Mitarbeiter zufällig die Spiegelneurone, die Resonanzphänomene möglich machen. Bei Spiegelneuronen handelt es sich um „Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, die aber auch dann aktiv werden, wenn man beobachtet, oder auf andere Weise miterlebt, wie ein anderes Individuum dieses Programm in die Tat umsetzt“ (Bauer 2006, 23). Die Spiegelneurone ermöglichen gewissermaßen eine Simulation des Beobachteten, wobei sie auch zur Musterergänzung fähig sind, das heißt, sie aktivieren eine vollständige Handlungssequenz auch dann, wenn sie nicht vollständig beobachtet wurde. Ein Teil der Spiegelneurone arbeitet modalitätsunspezifisch; sie werden aktiviert, unabhängig davon, ob visuelle oder akustische Reize anzeigen, dass eine Handlung ausgeführt wird. An der Entwicklung sprachlicher Fähigkeiten scheinen ebenfalls Spiegelneurone, auch bezeichnet als Echoneurone, beteiligt zu sein; beim Hören von Sätzen, die Handlungen beinhalten, werden diejenigen Hirnregionen aktiviert, die an der Ausführung dieser Handlungen beteiligt sind (vgl. Lux 2007; Bauer 2006).