

«Ein Werkzeug, das uns stark macht»

Bei klugen Entscheidungen muss nebst dem Verstand auch das Gefühl miteinbezogen werden: Das Zürcher Ressourcen-Modell

Das Foto auf dem Tisch zeigt eine idyllische Flusslandschaft; Laubbäume und saftige Wiesen säumen das Ufer. «Dieses Bild hat mich spontan angesprochen», erklärt Thomas Rhyner ein prägendes Erlebnis seiner Ausbildung zum ZRM-Trainer. ZRM, die Abkürzung für Zürcher Ressourcen-Modell, ist eine noch junge Methode für Selbstmanagement. «Kein anderes Foto symbolisierte so eindrücklich mein Bedürfnis, über der Sache zu stehen, meinen Wunsch nach mehr Gelassenheit», erzählt der Lehrer aus Oberuzwil, der zu diesem Zeitpunkt eine schwierige Klasse hatte. «Mein Ziel habe ich so formuliert: In Drucksituationen behalte ich den Überblick, reagiere ruhig und überlegt.»

Urs Eisenbart, Berufskollege und Erwachsenenbildner aus St.Gallen, erzählt von seinem Bild: ein lächelnder Buddha. «Er gibt meinem Wunsch nach Ruhe und Ausgeglichenheit ein Gesicht, steht aber auch fürs Vertrauen in mich selbst», sagt er, der sich beruflich in einer Auf- und Umbruchphase befindet.

Gefühle entscheiden mit

Der Wunsch nach Gelassenheit ist uns bestens bekannt, sei es privat oder beruflich, doch wem gelingt es schon, in kritischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren? Der Vorsatz alleine genügt nicht, ein kühler Kopf leider auch nicht. Um unser Verhalten nachhaltig verändern zu können, müssten wir einem verbal formulierten Ziel körperlich Ausdruck geben, betonen die die ZRM-Begründer, die Psychologen Maja Storch und Frank Krause. Sie nennen den Zusammenhang zwischen Vernunft, Emotion und Körper «somatische Marker». Dahinter steckt die Erkenntnis, dass die besten Entscheidungen nicht nur mit dem Verstand gefällt werden, sondern dass Emotionen und körperliche Signale für ein optimales Verhalten in Drucksituationen genauso wichtig sind. Sie müssen trainiert werden, um dauerhaft abgerufen zu werden.

Automatismen bei Stress

ZRM basiert nicht nur auf einem psychologischen Selbstmanagementmodell, sondern auch auf den aktuellsten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen: Das Gehirn schaltet in Stresssituationen grundsätzlich auf automatischen Betrieb um, ein Erbe aus der Vorzeit. Diese Musterhandlungen und -reaktio-



Bild: Sam Thomas

Urs Eisenbart (l.) und Thomas Rhyner, «neuronal vernetzt»: Musterhandlungen werden von neuronalen Netzen gesteuert.

nen werden von neuronalen Netzen gesteuert. Im Laufe unseres Lebens werden sie auf der unbewussten Ebene unseres Gehirns geknüpft. Diese Automatismen haben auch Vorteile: Nach einer gewissen Zeit müssen wir beim Autofahren nicht mehr über Kuppeln, Gas geben oder Bremsen nachdenken, sondern können auf den Verkehr achten. Wenn uns aber ungewollte Verhaltensweisen in die Sackgasse führen, müssen wir umprogrammieren: Damit dies möglich wird, soll die neue Verhaltensweise im Gehirn an verschiedenen Orten festgemacht werden, als sprach-

liche Ziele, als Bild, über Gerüche oder andere Erinnerungshilfen. Das ZRM nutzt auch die Unterstützung unseres Körpers.

Thomas Rhyner hat für seine Situation in der Klasse diesen körperlichen Ressourcen-Zustand gefunden: «In einer kritischen Situation setze ich mich nun in gerader Haltung auf den Tisch – bildlich gesprochen auf eine höhere Ebene also –, nehme die Schultern zurück und atme tief durch. Damit schaffe ich einerseits Distanz zu meiner Umgebung, signalisiere andererseits: Halt. Ich benötige einen Augenblick, um zu überlegen, wie wir

das Problem angehen können», sagt er, der damit in der Klasse nicht Gelächter, sondern verstärkte Aufmerksamkeit auslöst.

Aus den Stärken schöpfen

Der Name der Methode sagt es: Unsere Ressourcen stehen im Vordergrund, die Quellen der Inspiration, Kreativität und Kraft, aus denen wir schöpfen, um den privaten und beruflichen Alltag zu meistern. Die deutsche Psychotherapeutin Maja Storch arbeitet als Projektleiterin am Pädagogischen Seminar der Universität Zürich und hat zusammen mit Dr. Frank Krause im ZRM die jüngsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis eingeführt: «Es ist ein Versuch, die Unvereinbarkeit zwischen Verhaltenstherapie und Psychoanalytik nach C.G. Jung zu versöhnen, und zwar auf theoretischer wie auf praktischer Ebene», schreibt sie im gemeinsamen Buch. Sie sei überzeugt, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötige, selbst in sich trage und sie mit Hilfe von entsprechend ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten entdecken und entwickeln könne.

Gute Entscheidungen fallen sachlich, hat man uns jahrelang

eingebläut. «Jetzt benutze endlich mal deinen Verstand», mahnten Eltern und Lehrer. Und wir kamen zur Pattsituation, wenn sich die negativen und positiven Punkte auf der berühmten Liste die Waage hielten oder man intuitiv spürte, was man tun oder lassen müsste. Maja Storch: «Gehirn und Körper arbeiten zusammen. Das Unbewusste entscheidet mit. Denn unser emotionales Erfahrungsgedächtnis, ein Wissensspeicher unserer gesamten Lebenserfahrung, ermöglicht, dass wir innere Signale über Veränderungen unseres Körperzustandes empfangen. Über Emotionen kann ein Organismus aus Erfahrungen lernen und das Gelernte blitzschnell abrufen, wenn er sich in der gleichen Situation wiederfindet.»

Verstand arbeitet langsam

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis funktioniert anders als diejenigen Gebiete des Gehirns, die für vernünftige Vorgänge zuständig sind. «Verstandesanalysen können lange dauern, die Signale vom emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommen blitzschnell. Nachteil: Während die verstandesmäßige Analyse präzise und detailliert ist, liefert uns das andere Gehirngebiet dif-

fuse und detailarme Ergebnisse», so Maja Storch. Das ist der Fall, wenn der Chef bei der Einstellung eines neuen Mitarbeiters ein ungutes Gefühl hat, ihn aber aufgrund seiner exzellenten Zeugnisse trotzdem nimmt – und es später bereut. Nicht allen Menschen gelingt es gleich gut, diese somatischen Marker wahrzunehmen und für Entscheidungen zu nutzen. Dies zu trainieren ist ein Hauptanliegen des ZRM.

Für Stress fit werden

Dass ZRM sich auch für die Stressbewältigung anbietet, liegt auf der Hand. «Während meiner Abschlussprüfungen wählte ich das Bild eines Rollerbladers, der mit viel Schwung und Armeinsatz dahinglitt. Davon abgeleitet habe ich mich vor einem Lerntag mit kräftigen Armbewegungen buchstäblich in Schwung gebracht. Es hat mich motiviert und den Blick aufs Ziel geschärft», sagt Thomas Rhyner. Seine Zielformulierung: «Ich schwinge meine Kräfte mit Freude zum Ziel.» So waren die Hirnstrukturen optimal auf die Situation eingestellt. Körper und Geist waren frei, um den Lernstoff ohne Angst anzupacken.

«Heute ist es mehr oder weniger dem Zufall überlassen, wie gut Menschen sich selbst steuern können. Selbstmanagement müsste von früh an konsequent trainiert werden», sagt Urs Eisenbart. «Das Zürcher Ressourcen-Modell ist ein Werkzeug dazu. Es macht Menschen stark. Denn nur wenn ich weiss, wie ich funktioniere, kann ich mich für meine Bedürfnisse richtig programmieren.»

Sybil Jacoby

Training für Jugendliche

Wie können Handlungspotenziale von Jugendlichen erkannt und trainiert werden? Wie lernen Junge, vorhandene Stärken (Ressourcen) zu schätzen und gezielt zu nutzen? Mit dem Zürcher Ressourcen-Modell erkennen sie, in welcher Lebenslage sie gerade stehen, und was ihnen besonders wichtig ist. Die Psychotherapeutin Maja Storch

hat mit Astrid Riedener das Manual «Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche» (Verlag Hans Huber) verfasst. Das Buch richtet sich an Lehrer, Psychotherapeuten, Schulpsychologen, Sozialpädagogen, Coaches usw. Es ist ein umfassendes Training mit theoretischen Grundlagen, Impulsreferaten, Arbeitsblätter und vielem mehr. (sj)

SERVICE

Interessiert?

Seminar: «Personale Ressourcen entdecken» mit Thomas Rhyner, 4. und 11. März, Migros-Klubschule Arbon, Tel. 071 447 15 20
ZRM-Grundkurs mit Urs Eisenbart in St. Gallen, 6 Do-Nachmittage ab 26. April. Tel. 071 223 25 25 oder Mail: urs.eisenbart@ressourcennetz.ch
www.ressourcennetz.ch
www.zrm.ch
Literatur: Maja Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen (Pendo-Verlag, 2003). Maja Storch/Frank Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientiert (Verlag Hans Huber, 2002).