

# MANAGEN SIE IHRE GEFÜHLE



**Neuronale Netze** im Gehirn bestimmen all unsere Reaktionen. Wer weiß, wie sie funktionieren, kann die eigene Persönlichkeit stärken.

TEXT CHRISTA VON BERNUTH

**S**ie war voller Vorfreude auf diese tolle Party gegangen. Sie sah gut aus an diesem Abend, sie hatte sich wunderbar amüsiert, bis dieser eine Typ sie ansprach. Er gefiel ihr – leider – sehr. Leider, weil sich plötzlich alles in ihr verkrampfte. Die Zunge schien am Gaumen festzukleben, ein Kloß saß in ihrer Kehle und sie brachte kaum ein Wort heraus. Wie meistens, wenn sie einen Mann wirklich attraktiv fand.

Es gibt immer mal wieder Situationen, in denen wir unsere Reaktionen nicht im Griff haben. Wir machen Fehler (und zwar immer wieder ähnliche), die wir im Nachhinein bereuen. Das Paradoxe daran ist: Meistens wissen wir ganz genau, wie wir uns richtig verhalten müssten. Warum wir unser Wissen dann nicht einfach umsetzen? Damit beschäftigen sich Psychologen seit Sigmund Freud – und seit neues-

ter Zeit auch Gehirnforscher. Deren Untersuchungen wiederum sind dazu angetan, die Psychologie als Wissenschaft zu revolutionieren.

In ihrem Buch „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ (Verlag Hans Huber, 19,95 Euro) fassen die beiden Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen. Ergebnis Nummer eins: Neuwissenschaftler fanden zahlreiche einbahnstraßenartige Verbindungen, die vom limbischen (dem emotionalen) Zentrum des Gehirns zu jenen Regionen der Hirnrinde führen, die für logisches Denken zuständig sind – aber sie entdeckten nur sehr wenige Oneways, deren Richtung umgekehrt verläuft. Was im Klartext heißt: Gefühle beeinflussen die Vernunft massiv, wohingegen die Vernunft kaum aktiven Zugriff auf unsere Gefühle hat. Ergebnis Nummer zwei: Das Gehirn schaltet in Stress-Situationen grundsätzlich auf automati-

schon Betrieb um – ein Erbe aus der Vorzeit, das uns befähigt, in Gefahrenmomenten blitzschnell zu agieren, ohne den langwierigen Umweg über das bewusste Denken gehen zu müssen. Das Problem dabei: Oft nehmen wir subjektiv Gefahren wahr, die objektiv keine sind – und sobald das der Fall ist, bewegen wir uns reaktionstechnisch wie ferngesteuert in die falsche Richtung.

Die Erklärung der Wissenschaftler: Unsere Handlungen und Reaktionen erfolgen nach bestimmten individuellen Mustern, die von so genannten neuronalen Netzen gesteuert werden. Neuronale Netze werden im Lauf unseres Lebens auf der unbewussten Ebene des Gehirns „geknüpft“. Sie speisen sich sowohl von archaischen Impulsen als auch von erlernten Erfahrungen und sie sind wie Verkehrsadern: Man kann sie nicht ohne weiteres (sozusagen →

## NEUES PROGRAMM

Die Erkenntnis eines Fehlverhaltens ändert noch nichts am Fehlverhalten selbst. Oft beobachten wir, wie sich jemand in eine emotionale, finanzielle oder berufliche Sackgasse manövriert. Wir geben der Person Ratschläge, für die sie vielleicht wirklich dankbar ist, aber tatsächlich neue Wege kann der Betroffene erst einschlagen, wenn er sein Gehirn umprogrammiert.



## PRIMING-METHODE

Beispiele von Bildern, die helfen können, ein neues neuronales Netz zu knüpfen – und eingefahrene Verhaltensmuster abzulegen.

1. DER FALL: Eine Frau ist beruflich sehr erfolgreich, doch privat ist ihr Leben öde. Männer nehmen sie als zu tough wahr; auf viele wirkt sie uncharmant und herb. Das möchte sie ändern, ohne zum unselbstständigen Püppchen zu werden.

DAS BILD: eine Rose. Eine Rose ist wunderschön und zart; sie wirkt schutzbedürftig und weckt liebevolle Gefühle. Doch eine Rose ist alles andere als wehrlos. Sie hat Dornen, die schmerzen können – und ist als Bild somit geeignet für alle Frauen, die feminines Auftreten bisher mit Schwäche verwechselt haben.

2. DER FALL: Eine Frau fühlt sich einerseits in ihrer/n Beziehung/en oft eingengt – und hat andererseits immer wieder Angst, verlassen zu werden: der klassische Ambi-Konflikt zwischen Geborgenheit (Gefangenschaft) und Unabhängigkeit (Einsamkeit).

DAS BILD: eine Hauskatze. Sie schafft es problemlos, kuschelig, liebebedürftig und gleichzeitig unabhängig zu sein – und sie wird von allen geliebt, obwohl (oder gerade weil) sie nicht immer tut, was man(n) von ihr fordert und erwartet.

3. DER FALL: Eine Frau möchte sich beruflich in einem männerdominierten Team durchsetzen. Mehrfach wurde ihr aber vom Chef und von den Kollegen vorgeworfen, dass sie zu temperamentvoll, zu sensibel und nicht sachlich genug sei.

DAS BILD: ein Rhinoceros. Es ist ein langsames (also nicht allzu spontanes) Tier, dabei aber beständig und beharrlich. Es hat eine dicke Haut, an der Angriffe abprallen. Rhinocerosse müssen sich nicht aufregen, um zu bekommen, was sie wollen. Diesen wehrhaften Tieren gibt man, was sie verlangen.

4. DER FALL: Eine Frau leidet stark unter ihrer Schüchternheit und Gehemmtheit.

DAS BILD: die Rückenansicht eines Babys mit einer Pampers-Windelhose, das gerade anfängt zu laufen. Es guckt zwischen seinen stämmigen Beinchen hindurch und sieht dabei unbeschwert und lustig aus. Seine anarchische Botschaft lautet: Wer sich nicht schämt, darf alles.



querfeldein) verlassen – und das ist auch gut so. Neuronale Netze befähigen uns zum Beispiel, Autofahren so perfekt zu lernen, dass wir irgendwann nicht mehr übers Kuppeln, Bremsen, Gasgeben nachdenken müssen, sondern währenddessen Musik hören oder uns unterhalten können.

Neuronale Netze bilden sich aber auch durch Ängste und durch Negativerfahrungen. Wir bemühten uns zum Beispiel mit 13 um einen Jungen, der nichts von uns wissen wollte und sich stattdessen mit seinen Freunden über uns lustig machte? Gehörten wir ohnehin schon, gemäß unserer genetischen Veranlagung, zu den eher ängstlichen Kindern, reichen wenige derartige Erfahrungen, um ein neuronales Netz zu knüpfen, das Flucht- und Panikimpulse aktiviert, sobald wir einem Mann begegnen, der uns gefällt.

Glücklicherweise ist das Gehirn aber kein starrer

Organismus. Das wissenschaftliche Stichwort hierzu lautet neuronale Plastizität und das wiederum bedeutet: Neuronale Netze können selbst in höherem Alter noch aufgedrösel und neu geknüpft werden.

Das Prinzip ist zumindest theoretisch ganz einfach. Der erste Schritt besteht darin, alte Verhaltensprogramme, sprich: eingefahrene neuronale Netze als solche zu erkennen. Maja Storch vergleicht sie mit „gut ausgebauten Autobahnen mit vielen, stabilen synaptischen Verbindungen“. Denen gegenüber besteht ein „kleiner, zarter Trampelpfad im Dschungel“: die neue Verhaltensweise, die irgendwann die „Autobahn“ ersetzen soll. Maja Storch und Frank Krause haben in Zürich ein spezielles Trainingsmodell, das „Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“, entwickelt, mit dessen Hilfe es Seminarteilnehmern gelingen soll, bestimmte Verhaltensschemata zu ändern, die sie als nicht zielführend



erkannt haben, aber bisher nicht ablegen konnten.


Dabei gilt: Neuronale Netze sind umso stabiler, je länger sie existieren. Eine Methode, sie nachhaltig zu modifizieren, ist das so genannte Priming. Priming heißt in diesem Fall: unbewusst lernen. Genau auf jener Ebene also,

auf der die unerwünschten Programme gespeichert und auf diese Weise unserem bewussten Zugriff entzogen sind. Und das funktioniert auf ganz individuelle Weise. Nehmen wir das Beispiel einer Frau, die eine sehr forsche Art hat, auf Männer zuzugehen. Die Folge dieses Verhaltens: Das, wonach diese Frau sich sehnt, bekommt sie nicht. Nämlich einen Mann, der selbst initiativ wird und sich zur Abwechslung um ihre Person bemüht, statt sich beziehungsstechnisch bedienen zu lassen.

Dass ein auf der rationalen Ebene getroffener Beschluss („Ab morgen warte ich ab, bis ein Mann auf mich zukommt“) bei weitem nicht reicht, um ein neues neuronales Netz zu knüpfen, wissen wir nun. Der Grund ist, dass das Gehirn noch keine Datenspur für eine abwartendere Verhaltensweise gebildet hat, die Frau noch kein Bild von sich als souveräner Flirtpartnerin hat, die nicht gleich alle Karten aufdeckt, sondern charmant und gelassen erst mal checkt, was der

**Das Gehirn ist kein starrer Organismus. Es kann in jedem Alter noch dazu lernen.**

Mann überhaupt zu leisten bereit ist. Es geht also darum, ein neues Bild von sich selbst zu erschaffen, an dem man sich in Zukunft orientieren kann. „Im Fall dieser Frau könnte das z.B. das Bild einer Raubkatze sein“, sagt Maja Storch. „Eine Raubkatze kann schnurren und sich verwöhnen lassen, aber auch stark sein und angreifen.“ (Mehr Beispiele zu diesem Thema: siehe Kasten links.)

Bis sich aus einer positiven Vision tatsächlich ein tragfähiges neuronales Netz bildet, das stark genug ist, alte Automatismen zu ersetzen, vergeht Zeit – laut Maja Storch mindestens anderthalb Jahre. Ganz banale Gedächtnisstützen (ein Katzen-Figürchen als Ketten- oder Schlüsselanhänger) helfen, diesen Prozess zu beschleunigen. Und natürlich muss man üben, üben, üben. Das heißt: Situationen suchen, die alte Muster aktivieren, und dann aber andere Verhaltensweisen proben. So lange, bis sich die breite Autobahn ganz allmählich in einen schmalen Trampelpfad zurückverwandelt. 

## INTERVIEW MIT PSYCHOLOGIN MAJA STORCH



**Laut Erkenntnissen von Gehirnforschern handeln wir längst nicht so souverän, wie wir gerne würden...**

In Belastungssituationen gibt es für unser Gehirn lediglich drei mögliche Alternativen: Angriff, Flucht oder Totstellen. Dazu

kommen ein paar Strategien, die wir uns im Verlauf unserer Sozialisation aneignen. Insgesamt verfügt der Mensch über sechs bis acht Handlungsmuster. Damit bewältigt er sein ganzes, komplexes Leben.

**Viele dieser Muster behindern uns.**

Das stimmt. Andererseits hat jedes neuronale Netz eine individuelle Funktion. Beispielsweise der Totstellreflex, der manche überfällt, sobald sie in einer größeren Runde ihre Meinung äußern sollen: Wer nicht wagt, gewinnt nichts und kann auch nichts verlieren – ein mögliches Motiv, lieber den Mund zu halten.

**Wie geht es weiter, wenn die Handlungsmuster**

**eines Teilnehmers erst einmal erkannt sind?**

In unserem Züricher Ressourcen Modell kreieren wir Situationen, in denen Teilnehmer üben, neue neuronale Netze zu bahnen. Wichtig ist das Priming. Dabei muss eine Vision in den Alltag so eingebaut werden, dass man ihr gar nicht auskommt.

**Aber das reicht doch sicher nicht?**

Natürlich gilt es auch, Vorläufersignale alter neuronaler Netze rechtzeitig als solche zu erkennen. Die Stimme wird härter und lauter oder piepsiger und leiser, die Nackenmuskulatur spannt sich an, man redet plötzlich zu schnell – das sind Signale ans Gehirn: Hallo, du bist schon wieder auf dem Weg ins alte Verhaltensschema. In dieser Situation hilft es, eine Erinnerungshilfe zur Aktivierung des neuen neuronalen Netzes bei sich zu haben. Dafür muss sich allerdings schon ein neuronales Netz gebildet haben. Das dauert – aber Salsatanzen lernt auch niemand an einem Tag.