

Der kognitive Ansatz vs. emotionsbasierte Verfahren
Abschlussarbeit hypnosystemisches Coaching
Inkonstellation

Katarina Witt, August 2024

Einleitung

Worum soll es in dieser Arbeit gehen?

Diese Frage hat mich so lange beschäftigt, dass ich es kaum geschafft habe, überhaupt anzufangen.

Es hat mich viel Zeit gekostet, einen für mich machbaren Rahmen und auch einen inhaltlich relevanten Fokus für diese Abschlussarbeit zu definieren. Über Techniken und Interventionen zu schreiben, über die schon 10 000 andere, erfahrenere Coaches oder Therapeuten geschrieben haben, die seit Jahren in diesem Bereich arbeiten, schien mir nicht passend.

Erst beim Schreiben hat sich von ganz alleine eine Fokussierung auf den für mich relevantesten Aha-Moment in der gesamten Ausbildung ergeben, und zwar auf die Bedeutsamkeit des limbischen Systems für menschliches Verhalten und die Implikationen eines solchen Verständnisses für meine Arbeit als Coach.

Insofern ist diese Arbeit ein sehr persönliches Werk und erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit, vielmehr ist es eine Reflektion über die neurobiologischen Hintergründe intrapsychischer Konflikte, über neurobiologische Voraussetzungen und Hintergründe für erfolgreiches Umlernen und die daraus für mich resultierende Haltung und Fokussierung für mich als Coach.

Inhaltsverzeichnis

1 Die Macht des limbischen Systems	4
2 Die Rolle des limbischen Systems im Lernprozess und bei der Speicherung von Erinnerungen	5
3 Umgang mit aversiven Gefühlen/das „Problem“ als Lösung	6
4 Umlernen – neurobiologisch betrachtet	7
5 Welche Faktoren erleichtern den Lernprozess?	8
6 Wirksamkeit von Interventionen (Verhaltens- vs. emotionsfokussierte Verfahren)	9
7 Zusammenfassung	10

1 Die Macht des limbischen Systems

Cogito ergo sum.

Unsere ganze Kultur beruht auf der Annahme, dass der Mensch, als einzige Spezies auf diesem Planeten stolzer Besitzer eines größeren Neokortex, durch selbigen in der Lage ist, vernünftig und rational zu agieren. Besagter Neokortex, die Großhirnrinde hat sich im Laufe der 4,5 Millionen Jahre verdreifacht. Die menschliche Spezies ist in dieser Hinsicht einzigartig – leider zeigt die menschliche Geschichte, dass ein größerer Neokortex keineswegs bedeutet, dass dadurch vernünftiges Handeln unser Verhalten prägt.

Mein eigener Werdegang (Abitur an einem althumanistischem Gymnasium, Studium der Diplom Psychologie an einer von Verhaltenstherapie geprägten Universität, selbst eine Spezialisierung in Neuropsychologie) haben mir eine Sache verschleiert, die mir erst durch das Lesen neuerer neurologischer Forschung und tatsächlich durch das Modul „Hypnosystemik“ richtig bewusst geworden sind.

Unser Handeln ist nicht vernunftgeprägt. Unser Neokortex ist nicht der Steuermann unseres Handelns.

Bestenfalls versuchen wir, mithilfe unserer Bewusstheit und Vernunft, Erklärungen für unsere unerwünschten Handlungsimpulse zu finden, diese zu reflektieren, zu entschleunigen, zu negieren, was oft nur unter Schmerzen und nur zeitweise gelingt

Unser Handeln wird vielmehr von den darunter liegenden, weit älteren Hirnregionen gesteuert, insbesondere vom limbischen System.

Der Autor Gerhardt Roth, Professor für Verhaltensphysiologie und Rektor des Hanse-Wissenschaftskollegs, in seinem Buch „Fühlen, Denken, Handeln“:

„Eigentlich müsste der Titel Fühlen, Denken, Fühlen, Handeln heißen. Das Gefühl, das limbische System, hat nämlich das erste und das letzte Wort. Das Gefühl erzeugt in uns Wünsche, Pläne und Absichten und stößt damit unser bewusstes Denken an. Und zwar wird unser Denken, unser Verstand, unsere Vernunft immer dann eingesetzt, wenn Gefühle keine fertigen Rezepte haben, wenn etwas so komplex ist, dass die Gefühle damit nicht fertig werden. Denn Gefühle sind ja einfach strukturiert. Sie können nicht gut viele Details erkennen, können große Datenmengen nicht schnell miteinander verbinden. Wenn man also sehr komplexe Abwägungen vornehmen muss, dann kann man das nicht gefühlsmäßig tun, dann wird der Verstand eingesetzt. Deshalb haben wir so eine große Großhirnrinde. Das ist ein ungeheuer großer, assoziativer Speicher, der viele Datenmengen aus verschiedenen Sinnesmodalitäten schnell verknüpfen kann. All das kann das limbische System überhaupt nicht. Aber irgendwann muss es dann zum Handeln kommen. Wissen allein ist nutzlos. ... Und was dann aufgrund dieses Wissens getan wird, entscheidet wiederum das limbische System.“

„Das Bewusstsein ist also aus dieser Sicht eine Art Großrechner ohne Entscheidungsgewalt.

Bei der Frage, was getan oder unterlassen wird, darf es nicht mitreden. Erste und letzte Handlungsgründe werden im limbischen System verhandelt, in jener Ebene des Gehirns also, die uns gerade nicht bewusst ist.“

Das limbische System befindet sich im Zentrum des Gehirns und ist eine hoch komplexe Sammlung von verschiedenen Kernen und Strukturen, u.a. Hippocampus, zuständig für das Gedächtnis und der Amygdala, bekannt als der Sitz unserer Emotionen. In ihm sind all jene Programme verankert, die sich während der über Milliarden Jahre dauernden Evolution als erfolgreich erwiesen haben.

Das limbische System bewertet die ankommenden Reize in Sekundengeschwindigkeit und stellt somit ehemals überlebensnotwendige blitzschnelle Handlungsimpulse bereit. Wird der Reiz dagegen als unwichtig empfunden, wird er gar nicht erst weitergeleitet. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit im Neokortex ist damit verglichen ungleich langsamer.

Was nun für den modernen Menschen besonders ins Gewicht fällt: Das limbische System hat die Weiterentwicklung des Neokortex kaum mitgemacht - weder nach Struktur noch nach Größe. Platt gesagt, sind wir den Herausforderungen eines humanistischen Anspruchs aufgrund unserer hirnstrukturell bedingten Verarbeitungsprozesse gar nicht gewachsen, wenn wir nicht endlich lernen, angemessener mit unseren Handlungsimpulsen umzugehen, die uns immer noch vor dem Säbelzahn tiger retten wollen.

Da ich mich selber als gebildeten, reflektierten Menschen betrachte, der sich mit diesen Dingen schon sein ganzen Erwachsenenleben beschäftigt, war ich einigermaßen schockiert über diese simple Erkenntnis.

2 Die Rolle des limbischen Systems im Lernprozess und bei der Speicherung von Erinnerungen

Eine weitere zentrale Komponente des limbischen Systems, ist der Hippocampus. Er ist verantwortlich für die Konsolidierung neuer Erinnerungen. Dabei werden Erlebnisse und gelernte Informationen mit emotionalen Zuständen verknüpft, was die Erinnerung an diese verstärkt.

Diese Verbindung zwischen Emotion und Gedächtnis erklärt, warum emotionale Ereignisse oft tiefer und länger in unserem Gedächtnis verankert sind.

Dazu kommt nun, dass wir, vermutlich evolutionär als Schutzfunktion angelegt, einen Negativitätsbias haben:

„Der Negativitätsbias (Negativity Bias), auch Negativitätseffekt oder Negativitätsdominanz, beschreibt das sozialpsychologische Phänomen, dass sich negative Gedanken, Gefühle oder Erlebnisse psychisch stärker als neutrale oder positive auswirken, auch wenn diese in gleicher Intensität auftreten.“ (Stangl, 2024).

Sich stärker auswirken, heißt, dass unser Verhalten mehr von Reaktionen auf negative Erinnerungen geprägt ist, als auf positive Erinnerungen, was evolutionsbiologisch betrachtet, natürlich wiederum sehr sinnvoll ist, den modernen Menschen aber auch noch einmal vor eine zusätzliche Herausforderung stellt.

Mittels unseres enormen Neokortex sind wir immer auf der Suche nach Sinnhaftigkeit unserer Emotionen und so bekommen negativ gefärbte Erinnerungen, mit denen wir uns circa 3x so viel beschäftigen wie mit positiven, ein Gewicht, das ihnen eigentlich gar nicht zusteht.

Die Konsequenzen dieser biologischen Vorgänge kann man nun im größeren gesellschaftlichen System genauso beobachten wie im intrapsychischen.

3 Umgang mit aversiven Gefühlen/das „Problem“ als Lösung

Eine Hypothese, die ich nicht belegen kann, die ich lediglich für meine weiteren Ausführungen aufstelle, ist folgende:

Die meisten Menschen haben keinen gesunden Umgang mit aversiven Gefühlen gelernt.

Ich bezeichne diese Emotionen bewusst nicht als negativ, weil genau diese Etikettierung in meinen Augen ein Problem darstellt. Dass Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit etc. für den Menschen unangenehm sind, steht außer Frage. Aber durch die fehlende Anerkennung ihrer Sinnhaftigkeit und somit den Wunsch, sie loszuwerden, da wir sie als „negativ“ bewerten, entsteht in meinen Augen ein Großteil menschlichen Leids.

Mit Anerkennung meine ich nicht ein abgedroschenes „Es ist gut, die Wut rauszulassen“, sondern ich meine ein wirkliches tiefes Verständnis davon und dafür, was diese Wut gerade für eine positive Funktion erfüllt und dessen Anerkennung und das Daseinlassen-Können. Erst durch die Anerkennung und die sich anschließende psychische Erleichterung, wird Raum frei für alternative Handlungsoptionen.

Im Rahmen der praktischen Erfahrungen innerhalb meines Studiums, als auch in den ersten Schritten als Coach, bin ich eigentlich immer wieder zu genau diesem Schluss gekommen: Menschliches Leid entsteht durch den Konflikt dieser zwei konkurrierenden Gehirnareale – dem vernunftorientierten Neokortex und dem limbischen System. Beziehungsweise entsteht das Leid daraus, dass uns nicht bewusst ist, dass negative Affekte zu unserem Guten in uns wirken sollen, dass sie Lösungsversuche unseres Systems darstellen. Im Gegenteil, sie werden als unerwünscht, problematisch erlebt und der Handlungsimpuls, der darauf folgt, um diese Dissonanz zu reduzieren, ist der Versuch, sie loszuwerden, was uns sehr viel Kraft kostet. Hierbei würde ich gerne auf die Wasserballmetapher von Gunther Schmidt zurückgreifen:

Wenn man sich vorstellt, dass die problematisch erlebten Affekte wie ein Wasserball sind, denn man aus dem Sichtfeld entfernen will, indem man krampfhaft versucht, ihn unter Wasser zu drücken, wird folgendes klar:

Es ist wahnsinnig anstrengend, einen mit Luft gefüllten Ball überhaupt unter Wasser zu drücken. Und zweitens ist es schlicht unmöglich, dass er unter der Wasseroberfläche bleibt, wenn man nicht die ganze Zeit seine gesamte Kraft aufbietet. Lässt man einen Moment nach, schießt er noch stärker und völlig unkontrolliert hervor.

4 Umlernen – neurobiologisch betrachtet

Wir wissen mittlerweile, dass sich das Gehirn in jedem Augenblick und in jeder Situation verändert und bis ins hohe Alter hinein anpassungsfähig bleibt.

Ungefähr 86 Milliarden Nervenzellen vernetzen sich im Laufe eines Lebens im menschlichen Gehirn. Die Reizweiterleitung und Verarbeitung erfolgt über Synapsen, also Verknüpfungen zwischen einzelnen Neuronen, die darauf spezialisiert sind, Signale elektrochemisch umzuwandeln und weiterzuleiten.

Lernen führt dazu, dass sich neue Verbindungen unter den Nervenzellen bilden, es wird dichter und größer. Die Signalübertragung wird erleichtert.

Man versteht Lernen mittlerweile als einen Konstruktionsprozess im Gehirn, der von Mensch zu Mensch, je nach Lernerfahrung unterschiedlich verläuft und somit dafür sorgt, dass wir alle individuell einzigartig vernetzt sind.

Lernen wirkt sich auf unterschiedlichen kognitiven Systemebenen aus und ist umso effektiver, je mehr Ebenen im Lernprozess aktiviert werden.

Wichtig ist hier vor allem, dass emotional bedeutsame Erfahrungen größere Änderungen zur Folge haben, als Erfahrungen, die nicht von Emotionen begleitet werden.

Einer unserer Professoren an der Universität nutzte ein Bild, um uns zu verdeutlichen, was neuronal passiert, wenn man umlernt. Dazu ein paar Worte vorab: Als Kind entwickelt sich das Gehirn rasant, neue Pfade werden angelegt, sobald sie sich als hilfreich erwiesen haben, werden sie immer wieder genutzt, d.h. die Signalübertragung wird immer schneller, die Straße immer leichter befahrbar, bis man sie quasi im Autopilot nehmen kann. Das Gehirn spart uns auf diese Weise Energie. Will man nun ein bestimmtes Verhalten verlernen und durch ein alternatives Verhalten ersetzen, müssen wir zuerst den Autopiloten wahrnehmen, dann ausschalten, dann einen neuen Pfad anlegen.

Hier kommt nun das Bild meines Professors ins Spiel. Er sagte uns, es sei, wie durch einen Dschungel durchzuwollen und nebenan sei eine gut ausgebaute Straße. Um sich einen neuen Weg durchs Dickicht zu bahnen, brauche man mindestens eine Machete und jede Menge Motivation und Energie, viel leichter sei es doch, die Autobahn nebenan zu nehmen. Wenn man nun diesen neu angelegten Weg nicht regelmäßig austrampele,

wachse er wieder zu und ab und zu ist es dann noch auch naheliegend, nochmal schnell die Autobahn zu nehmen, zB, wenn man gerade etwas müde sei.

Da es im Coaching viel darum geht, ausgetretene Pfade, die wir zwar bequem ablaufen können, aber uns in irgendeiner Form nicht mehr hilfreich sind oder beeinträchtigen, hinter uns zu lassen und neue Wege anzulegen, die uns nachhaltig besser tun, finde ich es sehr wichtig zu verstehen, wie Lernen/Umlernen funktioniert und welche Faktoren dazu beitragen, dass sich Gelerntes auch konsolidieren kann.

Eine weitere grundlegende Eigenschaft unseres Gehirns, die hilfreich ist, zu kennen: Unser Gehirn verbraucht schon im Ruhezustand etwa 20% unseres Gesamtenergieumsatzes. Daher liebt unser Gehirn Routinen, diese sind mit deutlich weniger Energieaufwand zu bewältigen, und somit einfach weniger anstrengend. Ein Faktor, der dann helfen kann, trotzdem den Anfang etwas unbequemerem Weg auf sich zu nehmen, ist eine hohe intrinsische Motivation. Davon kann man erstmal ausgehen, wenn ein Klient zu einem Coach kommt. Man kann aber auch noch unterstützen, indem man den Zielstand zum Beispiel mit allen Sinnen erfahren lässt (VAKOG, Wunderfrage).

5 Welche Faktoren erleichtern den Lernprozess?

Da ich 17 Jahre lang Lehrer ausgebildet habe (für Sprachunterricht), habe ich mich viel damit beschäftigt, welche Faktoren Lernen besonders erfolgreich machen. Es gibt bemerkenswert wenig Studien darüber. Eine Studie, die mir im Gedächtnis geblieben ist, ist die Hattie-Studie, eins der zentralsten Ergebnisse daraus ist folgendes: »Teachers make the difference«. Die Beziehung zum Lehrer ist interessanterweise einer der validesten Faktoren, die eine Prognose über den Lernerfolg erlauben. Nun bezieht sich diese Studie allerdings auf Kinder und Lehrer.

Im Bezug auf Coaching gibt es aber ähnliche Studien: Das Ergebnis einer Meta-Analyse von Graßmann et al., 2019 zeigt, dass die Beziehungsqualität tatsächlich mit den Coaching-Ergebnissen für Klienten zusammenhängt ($r = .41$). Es handelt sich dabei um einen mittelstarken Effekt.

Weitere Ergebnisse aus der Lernpsychologie geben Aufschluss über die Arten der Lernprozesses/ der neuen Erfahrung, die besonders hilfreich sind, hierzu Daten aus einer Untersuchung von Dr. Edwin Ullmann, Akademischer Direktor am Lehrstuhl für Pädagogik bei Lernbeeinträchtigungen, Würzburg. Die Implikationen, die ich daraus im Bezug auf meine eigenen Coachingprozesse ziehe, in Kursiv darunter:

1. Lernende müssen die Möglichkeit haben, konkrete Erfahrungen zu machen.
Implikationen für Coaching Prozesse > *möglichst konkrete nächste Schritte planen*
2. Lernprozesse eingebunden in soziale Situationen sind effektiver. > *Systeme des Klienten berücksichtigen*
3. Lernprozesse sind effektiver, wenn Interessen/Ideen der Lernenden berücksichtigt sind.
> *die Lösung kommt aus dem Klienten, nicht vom Coach*
4. Lernen ist effektiver, wenn das vorhandene Vorwissen mobilisiert wird.
> *wenn möglich zurückgreifen auf bereits vorhandene Muster des Erfolgs*
5. Lernen ist effektiver, wenn positive Emotionen in das Lernen eingebunden werden.
> *Aktivierung/Ankerung von Ressourcen und dem damit verknüpften Erlebnisnetzwerk*
6. Lernende prägen sich Details besser ein, wenn Sie den Zusammenhang mit einem Ganzen verstehen. > *auch dem Neocortex etwas Futter geben, vielen Klienten sind die neurobiologischen Grundlagen vllt nicht so vertraut, helfen aber, die neuen Erfahrungen in ein Netzwerk einzubetten, viele Kanäle anzusprechen, ist, wie bereits erwähnt, hilfreich*
7. Mit der entsprechenden Lernumgebung wird das Lernen intensiver.
8. Lernen wird verbessert, wenn Zeit zum Reflektieren bleibt. > *diese Zeit nach der Intervention einplanen*
9. Es wird besser gelernt, wenn Schüler Informationen und Erfahrungen miteinander verbinden können. > *die Erfahrungsebene ansprechen, nicht nur sprechen über xy (VAKOG)*
10. Lernprozesse sind effektiver, wenn auf individuelle Unterschiede der Lernenden eingegangen wird. > *Sicht des Klienten erfragen, seine Ressourcen nutzen*
11. Man lernt besser mit einer unterstützenden, motivierenden, herausfordernden Umgebung. > *Anerkennung der Lösungsversuche, Würdigung und dann Einladung, etwas neues auszuprobieren*
12. Lernen ist effektiver wenn Talente und individuelle Kompetenzen berücksichtigt werden.
> *Ressourcen*

6 Wirksamkeit von Interventionen (Neokortex vs. emotionsfokussierte Verfahren)

Einer Studie von Prof.Dr.Dr. Roth (Roth, G. & Ryba, A. (2016). zufolge zeigte sich, dass rein kognitive Interventionen wirkungslos blieben, während die Arbeit mit emotionsfokussierten Verfahren einen nachweislichen Effekt hatten.

Ein weiteres Ergebnis aus eben dieser Studie ist, dass der positive Effekt erfolgreicher Interventionen nicht im Verschwinden der Umstände bestand, die zu einem schlechten Befinden geführt hatten, sondern darin, dass sich der Umgang mit der Belastung geändert hatte: „Ich fühle mich immer noch oft niedergeschlagen, aber ich kann mich jetzt besser darauf einstellen.“ Auch dieses Ergebnis bestätigt die o.g. Hypothese, dass es nicht darum geht, negative Emotionen/Umstände zu eliminieren oder weghaben zu wollen, sondern, sie da seinlassen zu können, ihren Wert zu schätzen und ihnen somit ihren Auftrieb zu nehmen, wenn wir in der Metapher des Wasserballs bleiben.

Zusammenfassung

- 1) Unser ganzes Schulsystem setzt einen völlig falschen Fokus. Würden wir Menschen schon als Kinder lernen, aversive Affekte in ihrer Positivität zu verstehen, könnten wir unseren humanistischen Idealen vielleicht wirklich ein Stück näher kommen
- 2) Zum Schulsystem noch ein anderer Punkt: Die Wichtigkeit des Zusammenhangs zwischen Emotion und Gedächtnis ist auch der Grund, warum Lernumgebungen, die positive Emotionen fördern, die Aufnahme und Speicherung von Informationen verbessern können. Leider weiß ich aus jahrelanger Arbeit im Unterricht, dass, selbst wenn Lehrer diese Haltung haben, es ihnen oft an Handwerkszeug fehlt, diesen Ansatz umzusetzen
- 3) Da ich das Schulsystem leider nicht stürzen kann, kann ich lediglich für meine Haltung als Coach und die Arbeit in diesem Bereich Schlüsse ziehen, die hoffentlich Konsequenzen auf die Begegnungen in meiner Arbeit haben und diese sind folgende:
 - Alle Menschen haben den gleichen Struggle mit ihren Emotionen, das ist in unserer Biologie verankert, manche haben dann einfach mehr Glück, schon früh positive Lernerfahrungen zu machen, die ihnen helfen, gut damit umzugehen, andere weniger. Dieses Verständnis erlaubt mir nichts anderes als eine **Begegnung auf Augenhöhe**
 - Der erste Schritt, um einen Menschen wieder handlungsfähig zu machen ist **unbedingte Würdigung** der bisherigen Lösungsversuche, bzw. eine Umdeutung von „Problem“ zu „das war mal eine funktionierende Lösung“
 - Um Zugang zu unseren unseren Handlungsimpulsen zu gewinnen, die oft so schnell auftauchen, das wir es gar nicht bewusst wahrnehmen ist es notwendig,

die Kanäle anzusprechen, über die das **limbische System** sich äußert:
Körperhaltung, Körperempfindungen, Visualisierungen, ggf.
auditive/olfaktorische Vorstellungen und diese zuerst ins Bewusstsein zu holen

- Es ist zwar der erste Schritt, aber nicht ausreichend, über Probleme/alternative Handlungsansätze und deren Verständnis zu sprechen, da wir dann ausschließlich mit dem **Neokortex** arbeiten würden, das Zentrum unserer Handlungssteuerung aber eigentlich an anderer Stelle liegt
- Da wir wissen, dass die emotionale Verarbeitungstiefe einen Effekt auf das Gedächtnis hat, ist es für das Erlernen **neuer Verhaltensmuster** notwendig, eine möglichst tiefe Verarbeitung herbeizuführen, auch das gelingt über die Nutzung der genannten Kanäle des limbischen Systems, natürlich mit einer **Fokussierung** auf die positiven Affekte, der Zugang dazu führt über die **Ressourcen** des Klienten
- Das Erlernen neuer Verhaltensmuster braucht **Wiederholung**, sonst gerät man leicht wieder auf den bereits gut befestigten und breit ausgetretenen neuronalen Pfad, anstatt auf den neu angelegten, der noch schmal und kaum als Trampelpfad erkennbar ist. Neuronale Plastizität und ein Gespräch darüber, wie Lernen sich neuronal gestaltet, kann hilfreich sein, damit man sich gegenüber wohlwollend bleibt, wenn man auch mal ein paar Ehrenrunden auf der Autobahn dreht

Quellen:

<https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/neurowissenschaft-fuer-die-coaching-praxis>

https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/43060000/04_Fort-und_Weiterbildungen_Lehrkraefte/Herbsttagungen/Herbsttagung_2016/20161006_VS_04_Neurobiologie.pdf

<https://www.manager-magazin.de/hbm/das-reptilienhirn-lenkt-unser-handeln-a-25049d27-0002-0001-0000-000091906528>

<https://www.deutschlandfunk.de/denken-fuehlen-handeln-wie-das-gehirn-unser-verhalten-100.html>

Stangl, W. (2024, 18. August). *Negativitätsbias*. *Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*.

<https://lexikon.stangl.eu/23062/negativity-bias-negativitaetsbias>.

Roth, G. & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn*. Stuttgart: Klett-Cotta