



Anker werfen



Guten Tag und herzlich willkommen zu einer neue Ausgabe des Elternnewsletters.

Jüngst hatte ich die Gelegenheit, mich mit einem Grafiker zu unterhalten. Dieser gehört zu denjenigen Menschen, von denen man sagen mag, dass er "mit beiden Beinen fest im Leben stehen würde". Er berät nach bestem Wissen und Gewissen seine Kunden und findet scheinbar auch Erfüllung in seinem Tun. Im Laufe unseres kleinen Dialogs berührten wir auch das Thema der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und plötzlich bemerkte ich eine gewisse Abwehrhaltung demgegenüber. Da jeder so in seiner Erfahrungswelt leben sollte, wie er es für richtig erachtet, wollte ich es zunächst bei meiner inneren Feststellung belassen. Doch der Grafiker hatte sich nun "festgebissen" und erklärte mir, dass geradezu die mit NLP und anderen Mentaltechniken in Verbindung stehenden Termini für ihn einfach nicht greifbar seien. Mehr noch: Er argumentierte, dass diese Dinge sich eignen würden, Menschen zu manipulieren und er dies aus ethischen Gründen nicht vertreten könne. Hieraus leitete sich dann auch die Weigerung ab, sich zunächst neutral oder auch vorurteilslos auf das für ihn unbekannte Terrain zu begeben. An diesem Punkt wurde mir einmal mehr bewusst, dass mein Gesprächspartner mir ein wunderbares Beispiel für die innere Geisteshaltung lieferte. Und vielleicht gerade weil dieses negativ gewesen ist, fiel es mir leicht, die Querverbindung zu Kindern und Jugendlichen herzustellen. Denn was auch immer der Grund für die Verweigerungshaltung des Grafikers gewesen ist, so muss es dennoch in irgendeiner Form einen Auslöser gegeben haben, der hierfür ursächlich ist. Gleichermaßen ergeht es jungen Menschen, die beispielsweise eine schlechte Erfahrung in einem bestimmten Schulfach erleben. Ein solcher Vorgang ist, im wahrsten Sinne des Wortes, prägend auf die weiteren Leistungen des Faches.

Das Thema dieses Newsletters:

- **Anker – manipulativer Eingriff oder wirksame Hilfe bei neuronalen Vernetzungen?**

Ich wünsche viel Freude beim ankern ☺

Ihr Daniel Paasch
(Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



Anker – manipulativer Eingriff oder wirksame Hilfe bei neuronalen Vernetzungen?



Um es gleich vorweg zu nehmen: Es ist beides. Es liegt sowohl eine Manipulation vor, als auch eine extrem gute Unterstützung, wenn es darum geht, das Gehirn auf gewünschte (Lern-) Erlebnisse zu konditionieren.

In unserem letzten Newsletter hatten wir sehr ausführlich über die Gewinnung von Meinungen gesprochen. Eines der Ergebnisse war, dass wir uns häufig von außen beeinflussen lassen.

Grundlage hierfür sind unsere inneren Erfahrungswerte, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln. Diese basieren zunächst auf dem Nachahmen aller erdenklichen Handlungen unserer engsten und ersten Bezugspersonen. ([Hier der Link zum Nachlesen des Newsletters „Wessen Brot ich ess, dessen Lied ich sing“](#)) Streng genommen handelt es sich hierbei um eine Art der Manipulation. Und daher kommen wir nicht umhin, den zumeist negativ besetzten Begriff etwas näher zu betrachten.

Laut Wikipedia ist *„Manipulation die verdeckte und gezielte Einflussnahme [...], welche auf eine Steuerung des Erlebens und Verhaltens von Einzelnen und Gruppen zielen und diesen verborgen bleiben sollen.“* Dieser Satz alleine erklärt schon die breitangelegte Abwehrhaltung, die viele Menschen gegenüber dem Wortlaut haben. Die Tatsache, dass wir uns als eigenständige Wesen definieren, verlangt scheinbar die Auffassung, dass jegliche Einmischung von außen als bevormundend empfunden wird. Und in der Tat erleben wir jeden Tag Situationen, in denen man uns die 100%ige Eigenständigkeit abspricht. Aber ...

Keine Medaille ohne die zweite Seite

Neben der beeinflussenden Variante, findet sich aber noch eine weitere Erklärung, die sich aus dem medizinisch, psychologischen Gebrauch her ableitet. So können wir Folgendes nachlesen:

„Abzugrenzen sind der Vorgang der Manipulation und seine Alltagserscheinungen von der psychologischen Methode der Experimentellen Manipulation. In seiner ursprünglichen Bedeutung “Handgriff“ steht Manipulation in der manuellen Medizin für eine Reihe von mit der Hand durchgeführten Techniken, die dem Lösen einer Blockierung dienen.“

Und somit steht einmal mehr außer Frage, dass Menschen in der Lage sind, eine Methode mitunter verschiedentlich einzusetzen. Es ist ein wenig wie mit dem Messer, welches wir einerseits dazu benutzen können, jemanden zu verletzen oder einen Apfel zu schälen.



Zudem gilt es im Kommunikationsmodell, auch die Rolle des Empfängers zu bewerten. Denn anders als die Einstellung meines Diskussionspartners vermuten lässt, befindet sich der Adressat einer Botschaft nicht zwangsläufig in einer rein passiven Rolle.



Er hat immer verschiedene Optionen, um zu intervenieren. Manche Theoretiker gehen sogar so weit zu sagen, dass der augenscheinlich Manipulierte durch sein Verhalten wiederum, den offensichtlich Manipulierenden beeinflusst. Insofern muss selbst dem berühmten Philosophen Ludwig Wittgenstein widersprochen werden, der *“die Sprache als Verhexung des Geistes“* bezeichnete. Denn damit aber erklärt der Logiker den Sprachempfänger für unmündig und willenlos.

Keine Frage: Sprache kann einen ungemeinen Einfluss auf die Empfänger haben. Nicht umsonst wird sie in alten Schriften mit der Schärfe eines Schwertes verglichen. Und eines der Hauptaugenmerkmale unserer Arbeit liegt auf den Gebrauch und die Wirkung bestimmter Sprachmuster. Das aber bedeutet noch lange nicht, dass Menschen verführbar und desorientiert sind, nur weil ihnen eine sprachgewaltige Rede entgegengeschmettert wird.

Aktive und passive Manipulation

Als Potenzialtrainer und-Coaches sind wir in unserer Anamnese bestrebt herauszufinden, warum und auf welcher Grundlage die Klienten sich haben in die eine oder andere Richtung *manipulieren* lassen. Hier könnte ich auch sagen: Sich selbst *manipuliert* haben. Denn meist braucht es Impulse von außen und auch aus der eigenen (inneren) Handlungswelt heraus, um ein passives Verhaltensmuster zu entwickeln.

Dabei können wir aber nicht davon ausgehen, dass gleich zu Anfang der Entschluss zu dieser oder jenen Geisteshaltung auf der bewussten Ebene gefasst worden ist.



Der Grund für eine Einlassung auf einen negativ empfundenen Sachverhalt liegt vielmehr in der Tatsache begründet, dass diesem eine Zwanghaftigkeit zu eigen ist. Letztere aber benötigt eine Vielzahl an Impulsen um überhaupt zu dem zu werden, was als beeinträchtigend beanstandet wird.

Ein Beispiel:

Eine Krankenkasse beauftragte Wissenschaftler herauszufinden, wie es um die Wirkung von Abnehmkursen bestellt ist. Einst als Präventivmaßnahme eingeführt, erhoffte man sich ein positives Feedback, denn diese Seminare wurden als kassenärztliche Leistungen bezahlt. Die Probandinnen (es waren tatsächlich nur Frauen) setzten sich aus zwei unterschiedlichen Gruppen zusammen. Die eine Gruppe wurde vom Arzt geschickt, während die andere auf freiwilliger Basis und als Selbstzahler das Seminar besuchte. In einem wunderschönen Kurhaus mit allen Raffinessen, Freizeitaktivitäten und bestmöglichen Anwendungen, fanden die Damen zusammen. Beide Gruppen nutzen die gleichen Behandlungen, aßen dasselbe Essen und lebten einen vergleichbaren Tagesrhythmus. Durch das Messen bestimmter Hormone konnten die Wissenschaftler herausfinden, bei welcher der beiden Gruppen, die Maßnahme mit Erfolg beschieden sein würde. Sie können sich sicherlich schon denken, dass die Damen, welche von ihrem Arzt geschickt worden waren, mehr als unglücklich mit ihrer Situation gewesen sind. Alleine die Tatsache, dass sie abnehmen mussten, führte zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, was den Erfolg zunichte machte. Da konnte selbst die schöne Umgebung nicht helfen. Die Damen, welche auf freiwilliger Basis an der Maßnahme teilnahmen, verloren übrigens Gewicht und reduzierten dies weiterhin auch im häuslichen Umfeld.

Dieses Beispiel veranschaulicht gleich mehrere Tatbestände. Für uns an dieser Stelle aber ist zunächst wichtig, dass die zuvor erfolgte Manipulation sowohl von äußeren wie auch von inneren Faktoren (aktiv und passiv) beeinflusst worden ist. Ferner zeigt es, dass diese über einen längeren Zeitraum eingewirkt haben müssen, denn die ärztliche Empfehlung liegt bei solchen Krankheitsbildern meist weit hinten auf der chronologischen Zeitleiste. Eine Vielzahl von Impulsen hat also zu der inneren Geisteshaltung geführt. Beispielsweise, dass man vielleicht zu dick sei und trotz unzähliger Versuche keinen Erfolg hatte, das eigene Körpergewicht zu reduzieren. Häufig münden solche Erfahrungen dann in einen Satz, der ungefähr so lauten könnte: „Ich schaff das so oder so nicht!“



Neuronaler Knotenpunkt



Wenn zuvor von Erfahrungen oder Modulationen, inneres Erleben oder Unterbewusstsein die Rede gewesen ist, dann findet sich natürlich auch eine neuronale Entsprechung in unserem Gehirn. Wir wissen heute, dass alles Erleben und alles was wir Erlernen den Bauplan und die Programmierung des Gehirns beeinflusst. Das lässt sich maßgeblich an der Häufigkeit neuronaler Verknüpfungen oder auch an

der Geschwindigkeit, wie der Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter testen.

Kommt es also über einen bestimmten Zeitraum zu einer Erfahrung, die wir auf der bewussten Ebene als störend oder nachteilig empfinden, dann reagiert das Gehirn mit der Ausschüttung bestimmter Hormone und/oder mit der Vernachlässigung der neuronalen Verbindungen des Hirnareals, welches diesem Empfinden entspricht. Auf der anderen Seite werden plötzlich neuronale Kombinationen geschaffen, die das Erleben der negativen Emotion verstärken. Früher ist man davon ausgegangen, dass es sich dabei um einen irreversiblen Vorgang handeln würde. Damit hätten wir es also mit einer *Manipulation* zu tun, deren Ergebnis nicht mehr umkehrbar sei. Anders ausgedrückt: *“Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr!”*

Im heutigen Sprachgebrauch reden wir in diesem Zusammenhang von einer Blockade. Wie auf der Datenautobahn des Internets, ist es irgendwo zu einer Störung gekommen, und die Kommunikation kann nicht mehr fließen.

An dieser Stelle kommt unser Anker ins Spiel. Um bei dem Beispiel mit dem Apfelschälen zu bleiben, nutzen wir diese Methode, um diejenige *betroffene* neuronale Verknüpfung wie frei zu schaben, so dass der Informationsfluss wieder gewährleistet ist. Mehr noch: Durch das Ankern, regen wir die Nervenzellen an, neue neuronale und synaptische Verbindungen anzulegen, so dass in Zukunft die innere Bewertung eines Ereignisses umgepolt werden wird. Wie im Einzelnen ein solcher Anker funktionieren kann, welche genauen Abläufe auf neuronaler Ebene vollzogen werden, darauf möchte ich gerne im nächsten Newsletter eingehen. Im Wesentlichen geht es dabei um die Neubewertung eines Ereignisses, was letztlich dazu dient positive Emotionen zu *verankern*.

Zuvor aber können Sie den Anker schon einmal nutzbringend für Ihr Kind anwenden.



IPE-Praxistipp:

- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eines oder mehrere Erfolgserlebnisse. (Unterstützung hierbei kann das Erfolgsgeschichtsbuch des IPE bieten.) In der weiteren Überlegung, schauen Sie einfach mal, welche möglichen äußeren Faktoren dieses Erlebnis begleitet haben. Das mag ein besonders gutes Frühstück vor der Schule gewesen sein oder der mitgeführte Glücksbringer. Auch das Tragen eines bestimmten Kleidungsstückes (z. B. T-Shirt, Lieblingsjeans) kann ein solcher „Gefühlsübermittler“ sein. Wichtig ist, dass Ihr Kind sich an diesen Gegenstand/Ereignis in Zusammenhang mit der erfolgreichen Situation erinnert. In der anschließenden Übung, bitten Sie Ihr Kind sich ruhig auf einen Stuhl zu setzen und dabei die Augen zu schließen. Dabei lassen Sie es auch die Hand vor den Mund legen. Der Sinn ist, dass Ihr Kind nun in Ruhe und Stille sich wieder des Momentes des Erfolgs gewahr wird. Sie können diesen Prozess mit Fragen nach dem inneren Erleben oder auch begleitenden Faktoren unterstützen. Die vor den Mund gelegte Hand ist unser Anker. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind diesen Zustand genießt und sich dabei wohl fühlt, ist der Anker gesetzt. Nun kann es in hektischen Situationen, beispielsweise bei Prüfungsstress einfach kurz die Augen schließen und die Hand vor den Mund legen. Die angenehmen Gefühle werden wieder aufgerufen und Ihr Kind kann sich besser auf die bevorstehenden Aufgaben konzentrieren. Für Umstehende sieht es schlicht so aus, als würde Ihr Kind kurz gähnen. Unterstützen können Sie diesen Anker zusätzlich, indem Ihr Kind den Glücksbringer an einem stressreichen Tag entweder kurz zuvor erlebt hat oder bei sich trägt.