



Sprechen, Probehandeln, verankern Nachhaltige Veränderungen durch Neuro-Coaching Claudia Dehn, Soz.-Verhaltenswiss.

Wie können Coachings so gestaltet werden, dass sie sowohl klärend wirken als auch nachhaltige Veränderungen ermöglichen? Der Neologismus „Narrativ-behaviorales Neuro-Coaching“ resultiert aus dem Versuch, die Anforderungen an erfolgreiche Coaching-Prozesse begrifflich auf einen Punkt zu bringen: „narrativ“ verweist auf die Rolle von Erzählungen für die Konstruktion von Identität und Handlungsfähigkeit, „behavioral“ auf die erwünschte Verhaltensänderung und „neuro“ auf die Integration neurophysiologischer Erkenntnisse.

Die narrative Komponente: Wie Erzählungen Identität konstruieren

Die narrative Psychologie beschäftigt sich mit den „Funktionen, die das Erzählen von Geschichten erfüllen kann“ (Echterhoff & Straub, S.114). Narration als erzählerische Wiedergabe und Neuordnung von Geschichten der eigenen Biografie „hat Anteil an der allgemeinen sprachlichen Konstitution oder Konstruktion von Wirklichkeit“ (ebd., S.115) und ist damit ein kreativer Akt der persönlichen Sinnstiftung. Zu den komplexesten Formen autobiografischer Erzählungen zählen die Identitätsbildung und -präsentation. Identität wird verstanden „als die Fähigkeit des Ichs, angesichts des wechselnden Schicksals Gleichheit und Kontinuität aufrechtzuerhalten“ (Keupp 1999, S.28). Analog dazu steht der Ausdruck narrative Identität für die konstitutive Bedeutung des Erzählens, um lebensgeschichtliche Kontinuität zu schaffen und eine personale Identität zu erzeugen.

Hauptarbeitsmittel im Coaching sind Worte: Worte, mit denen Situationen dargestellt, Interpretationen versucht, Umdeutungen vorgenommen werden. Ein experimentell-spielerischer Umgang mit Worten kann Coach und Klienten dazu befähigen, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, die Welt und die eigene Rolle darin verstehbar zu machen und ihr Sinn zu verleihen. Gute Geschichten, also gewinnende Präsentationen und Ausformungen der eigenen Identität, sind dabei nicht nur bedeutungsloses Spiel, sondern können – wiederholt und verstärkend erzählt – auch auf neurologischer Ebene Spuren hinterlassen, die gewünschte Verhaltensänderungen erleichtern.

Die neurophysiologische Sicht: Wie Worte die Gedächtnisstruktur verändern

Die Ergebnisse neurophysiologischer Untersuchungen verweisen darauf, dass Gedächtnisleistungen wie „die Verarbeitung, Repräsentation und Erinnerung von Erfahrungen ... durch narrativ-erzählerische Strukturen geprägt“ sind (Echterhoff & Straub 2004, S.117). Dass das Gehirn nicht einfach alles Erlebte unbearbeitet in chronologischer Reihenfolge abspeichert, sondern Gedächtnisinhalte sinnvoll-selektiv anordnet, hat für das Individuum wesentliche Funktionen, denn das autobiographische Gedächtnis „integriert das multiple Ich, indem es die wundersame Leistung

vollbringt, das Selbst gerade darum als ein immer Gleiches erscheinen zu lassen, weil es sich permanent verändert“ (Markowitsch & Welzer 2005, S.215f.).

Dabei hat „das Gedächtnis ... schlichtweg nicht die ... Funktion, die Vergangenheit wie in einem Film aufzuzeichnen und so zu bewahren. Es ist stattdessen flüssig und verändert sich womöglich mit dem Abrufen“ (Siefer & Weber 2006, S.170). Das bedeutet für Coachings, dass Gespräche zwischen Coach und Klienten sogar mit einer „Neu-Einschreibung“ (ebd.) von Gedächtnisinhalten einhergehen und somit auf neurologischer Ebene gesichert werden können; Worte scheinen tatsächlich, „Veränderungen in den Gehirnen der anderen erzeugen“ zu können (Kandel 2006, S.65).

Der behaviorale Aspekt: Wie Verhalten dauerhaft verändert werden kann

Während das autobiografische Gedächtnis vor allem durch Worte (um)strukturiert wird, können neue Verhaltensoptionen auch durch die gezielte Herbeiführung von Erfahrungen ermöglicht werden. Als vielleicht einfachste Form des Erlernens von neuem Verhalten bezeichnet Kandel die Habituation, die in der Abschwächung einer Verhaltensreaktion durch die wiederholte Darbietung des auslösenden Reizes besteht (ebd., S.54). Durch Habituation und ihr Gegenstück - die Sensitivierung, d. h. die Verstärkung von Reaktionen -, also letztlich durch „Erfahrung“ (ebd., S.62), können weit reichende neuronale Umstrukturierungen erfolgen, die wiederum neue Verhaltensreaktionen ermöglichen. Wiederholtes Probehandeln lässt also im Gehirn veränderte neuronale Muster entstehen. Die neuen Erfahrungen nehmen ihrerseits Einfluss auf die selbstbezogenen Kognitionen. Und da „das positivere Selbstbild allein schon ausreicht, um den Klienten in die Lage zu versetzen, die konstruktiven Verhaltensmuster, deren er fähig ist, selbstständig auszuführen“ (Kanfer 1979, S.11), wird ein sich selbst verstärkender Rückkopplungsprozess in Gang gesetzt, ein „Welleneffekt“ der Veränderung (vgl. de Shazer 1992, S.111).

Narrativ-behaviorales Neuro- Coaching: Überlegungen zur Wirksamkeitssteigerung von Coaching

Aus diesen Ausführungen folgt, dass Erfolg versprechende Interventionen narrativ-behavioral sein sollten: sowohl klärungs- als auch bewältigungsorientiert, es wird sowohl gesprochen als auch experimentell gehandelt. Bislang im Coaching bevorzugte verbalorientierte Techniken wie Gespräche allein scheinen nicht hinreichend zu sein, um zu dauerhaften Veränderungen zu führen. Eine stärkere Gewichtung sollten deshalb verhaltensorientierte Maßnahmen wie Experimente und Probehandeln erfahren. Für die Gestaltung von Coachingprozessen könnte eine Abfolge dieser Komponenten sinnvoll sein:

- Im ersten Schritt der Aufbau einer tragfähigen Coach-Klienten-Beziehung (verbales Vorgehen);
- danach Fokussierung auf verhaltensbezogene Methoden zur Einübung neuer Handlungsweisen;
- anschließend verbalorientierte Techniken zur Reflexion und kognitiven Verankerung der gemachten neuen Erfahrungen sowie zur narrativen Identitätskonstruktion als Basis für die Planung neuer Handlungen.
- Verhaltensbezogene und verbalorientierte Interventionen werden abwechselnd wiederholt, bis der Coachingprozess erfolgreich abgeschlossen ist.

Literatur

- Echterhoff, G., Straub, J. (2004): Narrative Psychologie. In Jüttemann, G. (Hg.): Psychologie als Humanwissenschaft. Ein Handbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S.102-133.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Kandel, E. R. (2006): Psychiatrie, Psychoanalyse und die neue Biologie des Geistes. Frankfurt / M.: Suhrkamp.
- Kanfer, F. H., Goldstein, A. P. (Hg.) (1979): Möglichkeiten der Verhaltensänderung. München: Urban & Schwarzenberg.
- Keupp, H. et al. (1999): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek: Rowohlt.
- Markowitsch, H.J., Welzer, H. (2005): Das autobiographische Gedächtnis. Stuttgart: Klett-Cotta.
- de Shazer, S. (1992): Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Siefer, W., Weber, C. (2006): Ich. Wie wir uns selbst erfinden. Frankfurt / M.: Campus.

Claudia Dehn, Jahrgang 1969, ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin (B.A.), Marketing-Kommunikationswirtin, zertifizierter Gestalt-Coach (GIK) und Gutachterin in der Lernerorientierten Qualitätsentwicklung (LQ). Seit 2006 ist sie Mitglied der Geschäftsleitung der ArtSet Forschung Bildung Beratung GmbH, Hannover.

Claudia Dehn
ArtSet Forschung Bildung Beratung GmbH
Ferd.-Wallbrecht-Str. 17, 30163 Hannover
Tel.: +49 (0)511 - 90 96 98 30
E-Mail: dehn@artset.de
Internet: www.artset.de, www.artset-lq.de