

Das Strudelwürmchen und die somatischen Marker ein Interview mit Herbert Namokel und Heike Fischer

Herr Namokel, welches sind genau die Erkenntnisse der neurologischen Forschung, die Sie und Frau Fischer in Ihrem Seminar methodisch verwenden?

Zwei prominente Vertreter der Neurowissenschaften, auf die wir uns beziehen sind Herr Damasio aus USA und Herr Roth aus Deutschland. Im Seminar arbeiten wir mit drei wichtigen Erkenntnissen dieser beiden Herren, den „Somatischen Markern“, der Entstehung „Neuronaler Netze“ und den „Entscheidungsprozessen“ im Gehirn.

Einfach ausgedrückt handelt es sich bei den somatischen Markern um das Körpergedächtnis. Alle intellektuellen und emotionalen Erfahrungen hinterlassen Spuren in unserem Körper. Dadurch können wir z.B. an einem glückseligen Lächeln erkennen dass ein Gedanke positiv belegt ist. Und wir haben umgekehrt die Möglichkeit über den Körper Zugang zu unseren Gefühlen und zu unserem Verstand zu finden.

Eng verbunden mit diesem Zugang zum Gehirn ist die Erkenntnis über unsere Entscheidungsprozesse. Unser Großhirn arbeitet mit Logik und kann komplexe Zusammenhänge verarbeiten, ist aber relativ langsam. Hier werden die Vor- und Nachteile von Alternativen gegeneinander abgewogen. Darunter gibt es unser Stammhirn das digital funktioniert und sehr schnell arbeitet. Wenn wir auf diese Impulse hören, die von dort kommen, wissen wir sofort ob etwas gut oder schlecht ist. Aus diesen beiden Hirnteilen, die nicht direkt miteinander verbunden sind, erklärt sich die häufige Diskrepanz zwischen intellektueller Einsicht und tatsächlichem Verhalten. Bestes Beispiel dafür sind unsere Vernunftentscheidungen mit denen wir unglücklich sind oder auch die „guten Vorsätze“ aus denen nie etwas wird.

Im Seminar versuchen wir diese beiden Teile des Gehirns in Einklang zu bringen, wenn es darum geht zu klären, was uns wirklich wichtig ist und unsere Ziele das widerspiegeln was wir wirklich wollen. Und die ein somatischer Marker den wir auch beobachten können zeigt uns, ob es uns tatsächlich zu einem formulierten Ziel hinzieht. Eine Entspannung der Haltung oder ein Lächeln sind typisch dafür.

Eine dritte wichtige Erkenntnis mit der wir arbeiten ist die „Neuronale Plastizität“. Allgemein verständlich ausgedrückt heißt das, wir können unser Gehirn trainieren, ähnlich wie einen Muskel. Für alle Handlungen des täglichen Lebens haben wir Routinen angelegt, die es uns ermöglichen schnell, sicher und ohne großes Nachdenken aktiv zu sein. Wenn wir sprechen denken wir nicht darüber nach wie wir Laute und Worte bilden und zusammenfügen, weil wir dafür in unserem Gehirn ein neuronales Netz gebildet haben. Manche dieser Netze sind stärker und andere schwächer ausgebildet, je nach Intensität der Nutzung. Diese Erkenntnis ist für das Lernen besonders wichtig weil wir heute wissen, es ist möglich neue Netze anzulegen und zu trainieren und es ist auch möglich etwas zu verlernen, dadurch das wir ein neuronales Netz nicht mehr nutzen.

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde Anfang der 90er Jahre entwickelt. Gibt es seitdem neuere Forschungsergebnisse, die Sie in Ihr Seminarkonzept eingeflochten haben?

Ja, es gibt immer wieder neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die uns Impuls für unsere Arbeit geben. Für das¹ Souveränitätstraining sind das z.B. Erkenntnisse über den Zusammenhang von Selbstmanagement und Führung. In einer weltweiten Studie in 61 Ländern mit über 17.000 Personen aus 800 Unternehmen wurde untersucht, was Führungserfolg ausmacht und welche Kompetenzen Führungskräfte benötigen.

Charisma stellte sich dabei als eine zentrale „Kompetenz“ einer Führungsperson heraus, eng verbunden mit souveränem Handeln in schwierigen Situationen. Das ist nicht neu, Max Weber hat schon 1921 in seiner Herrschaftssoziologie über charismatische Führung geschrieben. Weber ging allerdings noch davon aus, dass es sich bei Charisma um eine „Gnadengabe“ handelt, also gegeben ist nicht erlernt werden kann. Heute wissen wir dank der Wissenschaft, dass viele Anteile der Persönlichkeit, die Charisma ausmachen, entwickelt und trainiert werden können. So leistet das Souveränitätstraining einen wichtigen Beitrag zu charismatischer Führung.

Was wir auf Grund unserer praktischen Arbeit mit vielen Führungskräften vermutet haben, bestätigt sich nun durch wissenschaftliche Erkenntnisse. Unsere Aufgabe besteht nun darin, diese Erkenntnisse zu nutzen und in unsere Arbeit als Trainer und Coaches zu integrieren.

Andere wissenschaftliche Erkenntnisse stammen aus der Lerntheorie und schlagen sich nieder in der Art und Weise, wie wir mit Gruppen und einzelnen Personen arbeiten.

Das Seminar dauert zweieinhalb Tage. Wie ist Ihrer Meinung nach die Langzeitwirkung? Gibt es dazu Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern?

Diese Frage interessiert uns als Trainer und Berater natürlich brennend und wir sind froh, dass die Wissenschaftler der Uni Zürich 2005 eine Untersuchung der langfristigen Trainingswirksamkeit vorgenommen haben. Das Ergebnis zeigt eine signifikante Veränderung im persönlichen Erleben und im beobachtbaren Verhalten der Trainingsteilnehmer. Im Rahmen der Selbstwahrnehmung empfinden die Teilnehmer einen bewussteren Umgang mit sich selbst und ihrem Umfeld und können ihr eigenes Verhalten gezielter selbst steuern.

Im beobachtbaren Verhalten hat sich eine Verbesserung der „Ausstrahlung“ ergeben. Diese Verbesserung stützt sich auf eine positive Veränderung in Form von Mut zur Kreativität, erhöhte Veränderungsbereitschaft, mehr Verantwortungsübernahme und verbesserter Glaubwürdigkeit.

Das sind aus unserer Sicht sehr erfreuliche Ergebnisse die mit unseren Erfahrungen aus der Arbeit mit unseren Kunden übereinstimmen. Für die nachhaltige Wirksamkeit ein Beispiel. Ich komme nach zwei Jahren in das Büro einer ehemaligen Teilnehmerin des Souveränitätstrainings und sehe das im Training ausgewählte Bild an der Wand hängen. Darauf angesprochen berichtet die Teilnehmerin, dass sie dieses Bild bis heute als Erinnerungshilfe benutzt, um sich in einen kraftvollen Zustand für schwierige Gespräche zu versetzen. Und je öfter sie davon Gebrauch macht, umso intensiver ist die Wirkung.

Solche Erfahrungen motivieren uns, immer weiter an der Optimierung unserer Konzepte zu arbeiten und den ständigen Kontakt zur Wissenschaft zu halten.

Gez. Herbert Namokel und Heike Fischer, CONTRAIN

Januar 2008

Interview: Susanne Schmidt-Barbo
