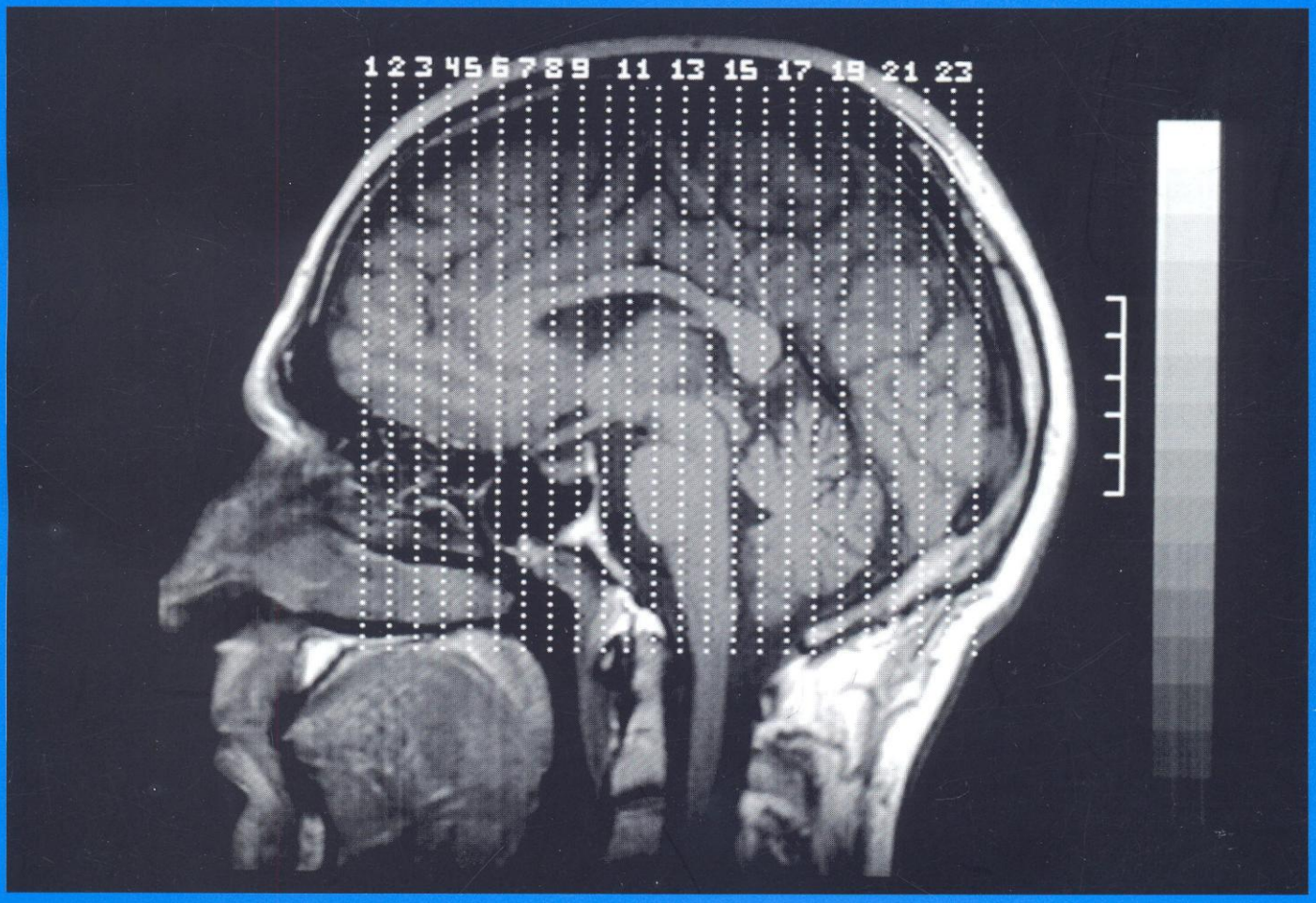
Psychologie-Unterricht

Heft 40 | Oktober 2007

Neuere Aspekte der Psychobiologie

Neuronale Netzwerke, Prägung und Lernen



www.psychologielehrer.de

Geleitwort zum Heft 40

Dr. Gertrud Paffrath

Die Zahl 40 regt mich an, einmal einen Blick zurück zu werfen. Vor mir liegt das Heft, vielmehr der Rundbrief Nr. 1 vom September 1978. DIN A4, 35 Seiten, nicht geheftet sondern gelocht und mit einem Heftstreifen zusammengehalten. Aber das Titelblatt ziert bereits das Emblem des Verbandes, der Rubinsche Becher. Damals hieß der Verband noch »Verband der Psychologielehrer an Gymnasien«. Erst in weiteren Schritten Jahre später wurde daraus der »Verband der Psychologielehrerinnen und -lehrer« und der Zusatz »an Gymnasien« entfiel, denn unsere Mitglieder unterrichten auch an Berufsschulen verschiedenster Art. Der Rundbrief Nr. 3 enthält bereits 49 Seiten und Nr. 5 erscheint dann in der viele Jahre lang beibehaltenen broschierten Form im Format DIN A5. Schon damals war die Farbe des Umschlags hellblau. Daneben liegen nun schon seit einigen Jahren die professionell gestalteten letzten Ausgaben.

Ein vergleichender Blick in die Inhaltsverzeichnisse zeigt, was unsere Zeitschrift charakterisiert: Sie besteht aus Beiträgen der Mitglieder des Verbandes und trägt den Titel »Psychologieunterricht« zu Recht. Sie enthält damals wie heute in der Tat Beispiele von Unterricht, Unterrichtsreihen, Materialien als Kopiervorlagen dazu, Klausurbeispiele, Hinweise auf Literatur und andere hilfreiche Tipps. Außerdem vermittelt sie seit Jahren die Ergebnisse der jährlichen Verbandstagungen an die Mitglieder, die nicht an ihnen teilnehmen konnten.

Die Praxisnähe ist geboten durch den Mangel an Lehrbüchern, der heute nur durch die Materialsammlung des Verbandes gemildert ist. Diese aber hat den gleichen Ursprung wie die Zeitschrift: die Mitarbeit der Kolleginnen und Kollegen. Ohne diese Solidarität, die Bereitschaft eigene Erfahrungen und Überlegungen weiterzugeben, davon bin ich überzeugt, gäbe es weder den Psychologieunterricht in der heutigen Form, noch den Verband.

Diese Tatsache möchte ich heute einmal ins Bewusstsein bringen und ich hoffe nicht nur, ich bin sicher, dass sich daran nichts ändern wird. So sehe ich der Zukunft sowohl des Psychologieunterrichts als auch unserer Zeitschrift mit großer Zuversicht entgegen.

In eigener Sache

Wer gibt Bücher weiter?

Wer möchte nicht mehr benötigte Psychologiebücher an Kolleginnen und Kollegen weitergeben? Bitte bringen Sie sie zu unserer Tagung mit – dort treffen Sie sicher auf Interessenten.

Lernen darf Spaß machen mit NLP

Neuro-Linguistisches Programmieren im Unterricht

Gudrun Heinrichmeyer

Submodalitäten und ihre Wirkung:
Die Art der inneren Bilder – nicht der Inhalt der Bilder – bestimmt die gefühlsmäßige Bewertung von erlebten oder erwarteten Situationen. Verändert ein Mensch seine inneren Bilder, so verändern sich auch seine Gefühle.

Wie Menschen sich Situationen vorstellen, liegt in ihrer eigenen Hand.

Beispiel:
- klein / links unten
- groß / zentral

Im Pädagogikbuch meines Sohnes *(Dorlöchter, Maciejewski, Stiller:* »Phoenix / der etwas andere Weg zur Pädagogik / ein Arbeitsbuch« Band 1, 2000, Verlag Ferdinand Schönigh, Paderborn) konnte ich zu meiner Überraschung ein Kapitel zum folgendem Thema finden: Lernen und Persönlichkeit – »ich ändere mich.« Dieses Kapitel besteht fast vollständig aus NLP-Methoden und das Wort NLP wird offiziell erwähnt. NLP ist offensichtlich wieder rein gewaschen von den Vorwürfen der Sektennähe und der Unwissenschaftlichkeit. Und das ist auch gut so, da NLP zwei Qualitäten verbindet, die ich für sehr wichtig erachte: NLP

erklärt einerseits, wie andere Methoden funktionieren (Metatheorie), – andererseits bietet NLP eine Art Werkzeugkoffer mit den allerfeinsten »Uhrmacherinstrumenten« der Psychologie, um die erwünschten Effekte zu erreichen. Zudem beweist die moderne Schulenunabhängige Therapieforschung immer mehr, wie wirksam gerade die im NLP verwandten Methoden bei Veränderungsprozessen sind. NLP-Methoden sorgen dafür, dass gemäß der synaptischen Plastizität neue nützliche Datenautobahnen im Gehirn gebildet werden (Hebbsche Lernregel: »what fires together, wires tohether«).

Das Herausragendste an NLP ist für mich jedoch nach wie vor die genaue Wahrnehmungsschulung, die es dem NLP-Kundigen ermöglicht, innere Verarbeitungsprozesse von außen zu erkennen und von Intervention zu Intervention (und damit sind einzelne Sätze / bzw nonverbale Aktionen gemeint) gezielt zu beeinflussen. Das bedeutet, dass NLP den kürzesten Feedbackbogen hat, den ich kenne.

Was kann NLP nun in der Schule im Allgemeinen und im Psychologieunterricht im Besonderen bewirken?

Inzwischen ist allgemein bekannt, dass effektives Lernen nur mit emotionaler Beteiligung gelingt. Nützlich sind hier vor allem emotionale Zustände, die Menschen gewöhnlich anstreben wie z.B. Spaß, Humor, Gelassenheit, Begeisterung, Freude, ...

Gelingt es Lehrern, ihren Unterricht mit diesen angestrebten Zuständen zu verbinden, so können sie bei Ihren Schülern gute Lernerfolge verzeichnen. Verbinden Lehrer ihren Unterricht jedoch mit unangenehmen Zuständen wie z.B. Angst, Stress, Langeweile, Hoffnungslosigkeit, so erzeugen sie typische Stressreaktionen wie Flucht / Angriff und Hilflosigkeit bei ihren Schülern. Die damit verbundenen unangenehmen Körpergefühle versuchen Schüler zu vermeiden, indem sie stören oder träumen und somit den gesamten Lerninhalt ausblenden. Lernen kann so nicht stattfinden.

Nun tut das kein Lehrer freiwillig – besonders Psychologielehrer kennen ja die Lerngesetze und wissen zumindest verstandesmäßig, dass in einer stressreichen Atmosphäre Lernen erschwert wird. Nur – die Gehirne von Psychologielehrern funktionieren wie die anderer Menschen auch – sie haben in ihrer Jugend von Führungspersonen wie Eltern, Lehrern, etc. über Beobachtungslernen Verhaltensmuster erlernt, die nützlich sind, und solche, die ihnen eher schaden. Diese Muster steuern nun ihr eigenes Führungsverhalten – und das automatisch und unbewusst.

Das Gehirn ist ein Detektor für zeitliche und räumliche Nähe. Gemeinsam auftretende Zustände und beobachtete Verhaltensweisen werden gemeinsam gespeichert und beim Erinnern auch gemeinsam wieder abgerufen. So kommt es, dass Lehrer, die sich gerade in einem Stresszustand befinden, auf Verhaltensmuster zurückgreifen, die bei ihnen selbst auch Stress erzeugt haben – z.B. beginnen sie zu schimpfen, zu strafen oder zu resignieren. Sie kopieren in diesem Moment die Führungspersonen, die dafür sorgten, dass sie selbst in Stress gerieten. Diese Kopplung von Stress und ungünstigem Führungsverhalten geben sie nun als Modell wieder an ihre Schüler weiter. Auch bei Lehrern laufen Stressreaktionen wie Flucht / Aggression und Hilflosigkeit (ungünstiges Führungsverhalten) automatisch ab und sind, wenn sie einmal in Gang gesetzt wurden, nur schwer zu stoppen.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es also von enormer Bedeutung, dass Psychologielehrer so früh wie möglich ihre eigenen Stressreaktionen erkennen und steuern lernen – und zwar bevor eine größere Menge Stresshormone ausgeschüttet wurde und die Großhirnrinde außer Kraft gesetzt ist. Ist ein Psychologielehrer in der Lage dazu, sich selbst zu steuern und auch in stressreichen Situationen ein gutes Vorbild zu bleiben, so erfüllt er die Voraussetzungen für eine gute Führungsperson. Er dient als gutes Modell dafür, dass es wichtig ist, nicht nur theoretisch von Selbststeuerung zu berichten, sondern diese auch kongruent vorzuleben.

Kongruenter Unterricht haftet wiederum stärker im Gedächtnis, da auf allen Sinnes-Kanälen die gleiche Botschaft gesendet wird und nicht ein Teil des Schüler-Gehirns damit beschäftigt ist, den Wahrheitsgehalt der Worte mit dem Wahrheitsgehalt der beobachteten Taten zu vergleichen. Schüler erhalten eine perfekte Visualisierung von Kongruenz und Selbstmanagement (wichtige Konzepte der Psychologie). Dies ist von besonderer Bedeutung für lang anhaltende Lerneffekte. Mit Visualisierung ist nämlich gemeint, dass Schüler ein Bild / einen Film davon im Kopf haben sollten, was zu tun ist. Streng genommen sind angeschriebene Worte (Tafel / Text / Präsentation) nämlich keine Visualisierung, sondern sie stellen nur eine Erweiterung des auditiven Kanals dar.

Die Worte erzeugen erst dann innere Bilder, wenn sie mit Handlungen verbunden wurden und wenn sie mit angenehmen Gefühlen gekoppelt sind. Sind sie mit unangenehmen Gefühlen gekoppelt, wird das Ansehen der inneren Bilder vermieden, da das bereits Stress auslöst. Freud nennt diesen Vorgang Verdrängung.

NLP-Selbstmanagement-Methoden

NLP kann Methoden liefern, die effektives Selbstmanagement gekoppelt mit Spaß vermitteln. Menschen lernen, ihre inneren Zustände selbst in die gewünschte Richtung zu beeinflussen und nicht mehr auf »Knopfdruck« ihrer Umwelt zu funktionieren.

NLP vermittelt Methoden, die an den Ressourcen der Menschen – an eigenen angenehmen Erfahrungen, am Lernvermögen und an der Vorstellungskraft – ansetzen. Neue Muster werden an Hand von inneren Bildern und Filmen vorab im Geiste kreiert und erprobt, danach wird eine Brücke in die Zukunft geschlagen, die neuen Muster werden erst an vorgestellten zukünftigen Situationen erprobt und anschließend in der Realität eingesetzt. Ist dieser Vorgang präzise durchgeführt worden, laufen die neuen Muster bereits unbewusst ab und ersetzen alte weniger nützliche Automatismen. Neues Verhalten wird nicht mühsam eingeübt, sondern steht im Sinne der unbewussten Kompetenz (Bateson) bereits zur Verfügung und kann mühelos abgerufen werden. Dabei kommt dem Menschen die Tatsache zu Gute, dass das Gehirn nicht gut zwischen vorgestellten und real stattgefundenen Ereignissen unterscheiden kann und dass nach bestimmten Regeln vorgestellte Ereignisse die Tendenz haben, wahr zu werden (sich selbst erfüllende Prophezeihung).

Grundprinzip dabei ist es, einen unerwünschten Zustand möglichst frühzeitig zu erkennen, einen erwünschten Alternativzustand festzulegen und die dafür benötigte Ressource hinzuzufügen, um erst danach zu handeln.

Beispiel:

- Stress (unerwünschter Zustand) + Mut / Gelassenheit / Humor ... (Resource) = Zuversicht (erwünschter Zustand) → Handlung / Reaktion.

Die Ressource-Zustände können dabei z.B. durch Ankern (auf Denkprozesse erweitertes klassisches Konditionieren) an ein äußeres Zeichen gebunden werden und in zunächst vorgestellten zukünftigen Stresssituationen wieder ausgelöst werden. Somit tritt wieder das Hebbsche Gesetz in Kraft »what fires together, wires tohether«). Wird dieser neue Datenweg einige Male nacheinander ausgelöst, so bilden sich Referenzerfahrungen, die in Zukunft als Handlungsalternative zur Verfügung stehen. Da Menschen gewöhnlich die für sie beste Alternative wählen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die betreffende Person in Zukunft bei beginnendem Stress Mut / Gelassenheit / Humor / ... statt Flucht / Aggression / Hilflosigkeit wählt – die Basis für eine ausbaufähige nützliche Datenautobahn ist gelegt.

NLP schärft die Wahrnehmung:

Äußere Zeichen für innere Verarbeitungsprozesse:

1. Minimale nonverbale Zeichen
2. Augenbewegungsmuster
3. Sinnesspezifische Sprache

1. Minimale nonverbale Zeichen

Außer den Augenbewegungsmustern, die gesondert behandelt werden, geben noch Körperhaltung, Kopfhaltung, Atmung,

Hautfärbung / Durchblutung, Stimme, Sprechgeschwindigkeit und Sprechrhythmus Hinweise darüber, in welchem Sinnessystem ein Mensch gerade Informationen verarbeitet.

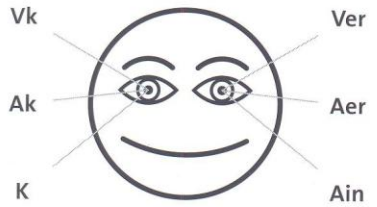
2. Die Augenbewegungsmuster

Die Blickrichtung gibt Aufschluss darüber, in welchem Sinnessystem ein Mensch gerade Informationen verarbeitet.

Kenntnisse über Augenbewegungshinweise können auch genutzt werden, um die Verarbeitungsprozesse im Gehirn zu steuern und zu optimieren, indem für den jeweiligen Verarbeitungsprozess günstige Augenbewegungen von außen angewiesen werden.

Die Augenbewegungsmuster

Kurze, unbewusste Bewegungen der Augen in verschiedene Richtungen geben Aufschluss darüber, aus welchem Repräsentationssystem gerade Informationen abgerufen werden. Die folgende Grafik gilt für die meisten »normal« organisierten Rechtshänder (95% der Menschen). Bei Linkshändern sind die Seiten möglicherweise vertauscht.



Ver: Visuell erinnert (erinnerte Bilder) kann auch geradeaus mit glasigem Blick sein

Vk: Visuell konstruiert

Aer: Auditiv erinnert (erinnerte Geräusche, Stimmen)

Ak: Auditiv konstruiert (konstruierte Geräusche, Stimmen)

Ain: Innerer Dialog (innere Stimme)

K: Kinästhetisch (Körpergefühle, Bewegungen)

Beispiele:

- Sollen Schüler innere Bilder erzeugen, abspeichern oder abrufen, so ist es günstig, wenn sie nach oben blicken (z.B. stellen sich gute Rechtschreiber Bilder von Worten von – sie versuchen nicht, Worte nach Gehör zu schreiben).
- Sollen Schüler über Gefühle wahrnehmen und über diese berichten, so ist es günstig, wenn sie nach rechts unten sehen.

3. Sinnesspezifische Sprachmuster

Sinnesspezifische Sprachmuster geben ebenfalls Auskunft darüber, in welchem Sinnessystem ein Mensch gerade Informationen verarbeitet und wie er diese Informationen kodiert.

Um den Sinneseindrücken und Erinnerungen eine *Bedeutung / Bewertung* zu verleihen, werden die Informationen mit Hilfe der sogenannten *Submodalitäten* (Feinunterschiede in den Sinnessystemen z.B.: hell / dunkel, nah / fern, ...) kodiert und abgespeichert.

Beispiele:

- Ein depressiver Mensch sieht seine Welt z.B. *grau in grau* (V) und er *fragt sich* (A), welchen Sinn sein Leben hat
- Einem unentschlossenen Menschen ist es vielleicht *unklar* (V), was er tun soll – er hat nur ein *diffuses* (V) Bild von seiner Zukunft.
- Ein motivierter Mensch *sieht* seine Zukunft *deutlich vor sich* (V) und *malt* (V / K) sich diese in den *leuchtendsten Farben* (V) aus.
- Es gibt Menschen, die möchten lieber *Harmonie* (A) statt *Krach* (A) – und es gibt andere, denen ein reinigendes *Gewitter* (A) lieber ist, als die *Stille* (A) vor dem Sturm.
- Fühlt sich ein Mensch *unterdrückt* (K), so *kommt* er sich vielleicht *»so klein mit Hut«* (K) *vor* (K) oder er bemerkt, dass er *nicht auf gleicher Augenhöhe* (K / V) mit seinem Gesprächspartner ist.

Welche Kodierungen ein Mensch bevorzugt, ist individuell unterschiedlich.

Das Spannende an der Arbeit mit Submodalitäten ist, dass durch eine *Veränderung der Submodalitäten* eine *Veränderung der Bedeutung / Bewertung* einer Information bewirkt wird.

Beispiele:

- Ein Mensch, der sich seine Zukunft bunt und anziehend vorstellt, kann nicht gleichzeitig depressiv sein.
- Ein Mensch, der seine Muskeln lockert und tief durchatmet, kann nicht gleichzeitig Angst haben.
- Ein Mensch, der sich seinen Gesprächspartner auf gleicher Augenhöhe vorstellt, kann sich nicht gleichzeitig unterdrückt vorkommen...

Sinnesspezifische Sprache gibt Aufschluss darüber, in welchem Sinnessystem Menschen gerade Informationen verarbeiten bzw. bevorzugt verarbeiten

visuell

einleuchtend / offensichtlich / klar / Überblick / Ansicht / Perspektive / in einem anderen Licht sehen / Aspekt / Einblick / schwarz sehen / unscharf / glänzend / ...

Schauen Sie mal, wie viele Redewendungen Sie noch finden, wenn Sie sich umsehen.

auditiv

Anklang / hört sich gut an / Donnerwetter / Harmonie / in den höchsten Tönen / knistern / die erste Geige spielen / den Marsch blasen / die Stimme der Vernunft / unerhört / ich sage mir / ...

Hören Sie sich um, welche Formulierungen Ihnen noch zu Ohren kommen.

kinästhetisch

Begriff / anpacken / zugreifen / vorstellen / Belastung / leicht / umfassend / überstürzt / raue Sitten / im Handumdrehen / schweißtreibend / leichtsinnig / schwerfällig / aufbauen / ...

Es wird Ihnen leicht fallen, noch mehr Informationen zusammenzutragen.

olfaktorisch / gustatorisch

mir stinkt's / ich habe die Schnauze voll / Spürnase / Schnüffler / anrüchig / das ist bitter / das schmeckt mir nicht / etwas wittern / das riecht nach Arbeit / einen Riecher haben für etwas / ...

Bald werden Sie einen Riecher für diese Sprache haben und an Ihr Geschmack finden.

Einsatzmöglichkeiten von NLP im Unterricht:

1. Unterrichtsgestaltung:

Wenn Sie als Psychologielehrer NLP-Methoden benutzen, um ihren Unterricht zu gestalten, werden Ihre Schüler mehr lernen, da sie mit allen Sinnen lernen

2. Selbstmanagement im Unterricht

Wenn Sie NLP-Methoden benutzen, um ihr eigenes Selbstmanagement und damit ihren Führungsstil zu optimieren, werden Ihre Schüler profitieren

3. NLP als Unterrichtsthema

Wenn Sie NLP-Methoden direkt als Unterrichtsthema wählen, machen Sie Psychologie für ihre Schüler am eigenen Leib erfahrbar,

und Sie geben Ihnen gleichzeitig ein hervorragendes Analyseinstrument für andere psychologische Themen an die Hand.

4. NLP als nützliches Menschenbild

Darüber hinaus sind hinter NLP wertvolle Grundhaltungen verborgen, die den korrekten Einsatz der Methoden erst ermöglichen, da sie psychologische Erkenntnisse berücksichtigen.

Die Grundannahmen des NLP, die wie Axiome in der Mathematik zu verstehen sind, verlangen einerseits und unterstützen andererseits Haltungen wie Eigenverantwortung, Flexibilität, Verständnis für die eigene Weltsicht und die Weltsicht anderer Menschen, Trennung von Verhalten und Absicht, ...

Die Methoden fördern und fordern die Schärfung der Wahrnehmung für innere und äußere Prozesse, erlernen optimaler Informationsverarbeitung, Feedback als Erkenntnisquelle zu nutzen statt Angst vor Fehlern zu haben, ...

5. NLP ist optimal aufbereitetes Material für das Lernen am Modell

NLP ist eine Methode, die von der Analyse von Modellen lebt: Herausragende Leistungen anderer Menschen und die Denk- und Handlungsstrategien, die zu diesen exzellenten Leistungen führen, können mit NLP-Methoden erforscht und unterrichtet werden.

NLP lehrt Menschen, wie sie von anderen Menschen gezielt lernen können und wie sie ihre Ressourcen voll ausschöpfen können, um das Beste aus ihrem Leben zu machen.

6. NLP fördert den gezielten Einsatz von Sprache

Sprachanalysen und der gezielte Einsatz von Sprache ist auch bei fächerübergreifendem Unterricht ein lohnendes Thema.

NLP analysiert die Wechselwirkung, von Sprachgebrauch und Denkvorgängen. NLP vermittelt, wie sprachliche Mittel präzise eingesetzt werden können, um Denkvorgänge zu beeinflussen.

Neuro — Verarbeitungs-Prozesse im Nervensystem

Linguistisches — mit sprachlichen Mitteln

Programmieren — vorherbestimmen

Autor

Gudrun Heinrichmeyer
Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin in Hemer/Münster (NRW)

info@nlp-impulse.com

Feedback zu Gudrun Heinrichmeyers Workshop

»Lernen darf Spaß machen mit NLP«

Christina Urban

Am Anfang stand ein Versprechen: Wir würden erfahren, wie wir NLP-Methoden bei uns und den Schülern praktisch anwenden und in unseren theoretischen Psychologieunterricht einbauen könnten.

Dieses Versprechen hat Gudrun Heinrichmeyer eingelöst, indem sie uns in mehreren Übungen erfahren ließ, was es heißt, innere Repräsentationen von Zielen zu erarbeiten, Entspannung und Gelassenheit zu spüren, eine Situation neu zu bewerten, angenehme Gefühle mit allen Sinnen zu »ankern«. Das hat Lust auf »Mehr vom selben« gemacht, wie auch das schön formatierte Arbeitsmaterial, das wir mitnehmen konnten.

Der Psychologieunterricht kann viele Möglichkeiten nutzen, um NLP einerseits als eine von schnell wirksamen (therapeutischen) Techniken zu erklären, hat die Methode sich doch bei namhaften Vorläufern das Beste ausgesucht *(F. Perls, V. Satir, M. Erickson)*, und um andererseits die grundlegende Arbeit am Gegenstand der Psychologie zu leisten. Ob ich nun mit meinen Schülern und Schülerinnen Klassisches Konditionieren und (kognitive) Verhaltenstherapie, soziale Kommunikation und Interaktion und Konzepte der Systemischen Therapie, das Selbstkonzept und die Kongruenz des Klientenzentrierten Therapeuten, Wahrnehmung, kognitive Prozesse, Stress und Stressmanagement bearbeite – NLP scheint immer zu passen.

Literaturtipps für den Eiligen:

Lehrbuch »Psychologie«, 2. Auflage, vom Stam-Verlag

»Lexikon der Psychologie« in fünf Bänden vom Spektrum-Verlag;

»Die 50 wichtigsten Methoden« vom Kreuz-Verlag

»Kursbuch Seele« vom Bertelsmann-Verlag;

Lehrbuch für Pädagogik »Phönix«, Arbeitsbuch, Band 2, S. 81 – 101, vom Schöningh-Verlag

Autor

Christina Urban
Lehrerin für Psychologie und Französisch am Paulus-Praetorius-Gymnasium in Bernau (Brandenburg)

Chr.Urban@t-online.de

In eigener Sache

Vorstandswahl 2007

An dieser Stelle wird darauf verwiesen, dass sich die Besetzung des Vorstandes durch die Vorstandswahl auf unserer im Oktober bevorstehenden Tagung ändern wird. Diese Änderungen können Sie dann unserer Homepage entnehmen.