



Über das Erlernen von Interaktionsmustern

Walter Milowiz

(aus: Milowiz, Walter (2009): Teufelskreis und Lebensweg. Systemisch denken im sozialen Feld.)

Unsere Erfahrung zeigt, dass viele Menschen immer wieder ähnliche Beziehungen erleben, dass selbst dann, wenn Ausgangssituationen sehr unterschiedlich scheinen, sich ähnliche Interaktionen um sie herum entwickeln. Auch wenn wir nicht in Menschen hineinschauen können, lässt diese Erfahrung sich kaum anders erklären als mit der Annahme, dass sie lernfähig sind.

Wir verstehen hier – ganz nach Pawlow (1972) – unter Lernen folgendes: Ein Mensch befindet sich in einer bestimmten Situation. Damit ist alles gemeint, was an Sinnesreizen auf den Organismus auftrifft (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren) oder innerhalb desselben entsteht (Hunger, Durst, Sättigkeit, Schmerzen und alle anderen Leibgefühle). Der Mensch reagiert auf diese Situation: Er bewegt sich, handelt oder/und spricht.

Wenn nun innerhalb einer begrenzten Zeitspanne eine wesentliche Änderung seiner Situation stattfindet, sodass andere Reize in den Vordergrund treten, wird eine Verknüpfung bzw. Verstärkung der Verbindung zwischen dieser ursprünglichen Reizsituation und dieser bestimmten Reaktion auftreten. Die Bereitschaft, eine vergleichbare Situation wahrzunehmen und die Wahrscheinlichkeit und Geschwindigkeit, mit der die Person auf eine solche Situation ähnlich reagiert, wird größer.

Durch Assoziationsvorgänge tritt ein Generalisierungseffekt auf: Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Situation als der „gelernten“ ähnlich betrachtet wird, und die vergleichbaren Aspekte besonders wahrgenommen werden, wird ebenfalls größer.

Gleichzeitig wird die Wahrscheinlichkeit, Situationen als von der „gelernten“ unterschiedlich zu erleben, geringer bzw. werden Situationen, in denen diese Aspekte nicht auffindbar sind, entsprechend weniger als reaktionswürdig wahrgenommen.

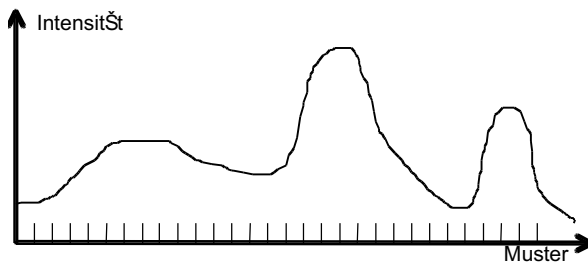
Dies bewirkt in weiterer Folge eine fortwährende Weiterentwicklung und Differenzierung auf dem ursprünglich gelernten Gebiet, während andere Aspekte immer weniger Chancen haben, Einfluss auf das Lerngeschehen zu nehmen.

Um den Effekt dieses Lerngeschehens aufzuzeigen, möchte ich einen zirkulären Wiederherstellungsprozess darstellen. Das heißt, ich werde zeigen, dass - unter dieser Annahme - eine Entwicklung stattfindet, die nach einiger Zeit die Ausgangssituation wiederherstellt.

Als Ausgangspunkt nehmen wir einen erwachsenen Menschen. Er hat für bestimmte Situationen eine besondere Sensibilität und Übung darin, auf diese Situation in einer bestimmten Weise zu reagieren.

Ich zeichne für diesen Menschen nun ein Diagramm (Bild 1):

Auf der horizontalen Achse sind alle Interaktionsmuster, also alle Verknüpfungen von



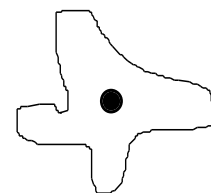
irgendwelchen Reizsituationen mit irgendwelchen Reaktionen dargestellt (Diese Liste ist natürlich unendlich lang). Jeder Teilstrich steht für eine solche Verknüpfung.

Auf der vertikalen Achse zeichne ich die Intensität, die „Gelertheit“ dieser Verknüpfung auf; d.h., wie schnell und wie

Bild 1: Eine "Persönlichkeitsstruktur"

sehr der Mensch dazu tendiert, ein Erleben als solche Situation wahrzunehmen und wie stark seine Tendenz ist, in dieser bestimmten Weise zu reagieren.

Die Kurve charakterisiert nun diesen Menschen in der Weise, dass wir sagen können, auf welche Situationen ein Mensch mit welcher Wahrscheinlichkeit bzw. Intensität mit welchem Verhalten reagieren wird.



*Bild 2: Das Polar-
diagramm*

Als nächstes rolle ich dieses Diagramm ein zu einem Polardiagramm (Bild 2). Ich rolle die horizontale Achse ein auf einen Punkt. Dann erscheinen die Muster nicht mehr nebeneinander, sondern in verschiedenem Winkel von diesem Punkt ausgehend. Die Intensität stellt sich dar als der Abstand der Kurve von diesem Mittelpunkt. Die „Persönlichkeit“ stellt sich uns in einem amöbenähnlichen Bild dar.

Da dieser Mensch nicht alleine auf der Welt lebt, werden wir nun überlegen, was geschieht, wenn er auf einen anderen (Bild 3) trifft.

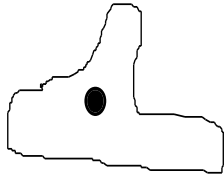


Bild 3: Die Zweite

Wenn zum Beispiel Herr Eins bei dem Muster „Jemand lächelt mich an und ich lächle zurück“ eine sehr geringe Intensität aufweist und Frau Zwei dieses Muster ausprobiert, so wird Herr Eins wahrscheinlich nicht reagieren und Frau Zwei wird vielleicht nach ein, zwei Versuchen wieder ihrer Wege gehen.

Oder wenn Herr Eins bei dem Muster „Jemand stößt mich und ich wehre mich“ eine geringe Intensität aufweist und Herr Zwei ihn stößt, so wird er vielleicht ausweichen. Wenn nun Herr Zwei auf „Jemand weicht mir aus“ keine Reaktion parat hat, so wird er auch seiner Wege gehen.

In beiden Fällen ist „nichts“ passiert.

Wenn aber Herr Zwei auf „Jemand weicht mir aus“ sensibel ist und darauf mit „Ich stoße nach“ reagiert, dann werden die beiden sich kennen lernen:

Herr Zwei wird Herrn Eins über die ganze Tanzfläche rempeln – solange, bis Herr Eins des Musters „Auf Rempeln ausweichen“ müde wird und vielleicht das Muster „Auf Rempeln schreien“ aktiv wird. In diesem Fall wird sich sicher in der Umgebung jemand finden, der auf „Geschrei“ mit „Hinschauen“ oder sogar mit „Helfen“ reagiert. Und das bedeutet, dass sich noch mehr Menschen kennen lernen.

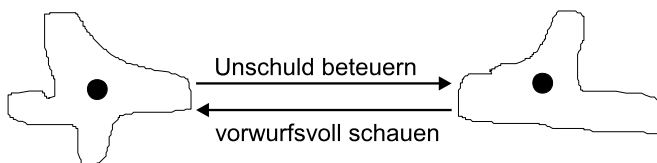


Bild 4: Ein sich selbst erhaltendes System

Noch eine andere Situation (Bild 4): Herr Zwei, der Rempeler, stößt beim Tanz auf Frau Drei. Frau Drei pflegt auf Dinge, die sie stören, mit „Vorwurfsvoll schauen“ zu reagieren. Herr Zwei reagiert hingegen auf „Eine Frau schaut mich

vorwurfsvoll an“ mit „Unschuld beteuern“. Das ist Frau Drei lästig: Sie schaut weiter vorwurfsvoll. Das heißt, dass Herr Zwei sich mehr bemühen muss, seine Unschuld zu beteuern. Die beiden werden einander den ganzen Abend nicht mehr los. Wenn es sein muss, wird Herr Zwei Frau Drei verfolgen, bis sie sich von ihm – immer noch vorwurfsvoll schauend – zum Abendessen einladen lässt und später mit zu ihm geht.

Der Volksmund hat zu der Frage, wie Menschen zusammenfinden, zwei Sprichworte anzubieten: „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ wird ebenso häufig angeführt wie „Gegensätze ziehen sich an“. Wenn solch widersprüchlichen Aussagen als allgemeingültig betrachtet werden, so kann das nur zwei Ursachen haben:



Entweder sie sind nicht so allgemeingültig, sondern jede von beiden gilt unter anderen Bedingungen. Im vorliegenden Fall ist es bisher nicht gelungen, die Situationen zu unterscheiden, in denen das eine oder das andere gilt.

Oder die Aussagen erfassen Kategorien, die die Folgerung einfach nicht zulassen. Wenn ich sagen kann: „**Entweder** Gleich und Gleich gesellt sich gern **oder** Gegensätze ziehen sich an“, dann stellt sich heraus, dass die Kategorie „gleich“ versus „gegensätzlich“ nicht geeignet ist, etwas über die gesuchte Folgerung (nämlich wer sich gern gesellt bzw. anzieht) auszusagen.

Ich schlage daher aufgrund obiger Überlegung ein neues Sprichwort vor: „Komplementär gesellt sich gern“.

Watzlawick (1969, S. 69ff) unterteilt Beziehungen in symmetrische und komplementäre: solche, wo die beiden Partner um dieselbe Position konkurrieren und solche, wo sie einander ergänzende Positionen einnehmen wie etwa Helfer und Geholfener, Befehlender und Ausführender und so weiter ...

Ich schlage weitergehend vor, symmetrische Beziehungen als Sonderfall der komplementären zu betrachten: Die Komplementarität bleibt insofern erhalten, als das Verhalten des Einen das Verhalten der Anderen auszulösen in der Lage ist, nur dass in diesem Sonderfall, die beiden Verhalten, die sich da gegenseitig auslösen, gleich sind, wie etwa bei unseren „Raufern“. Immer wenn dies nicht der Fall ist, wenn die Reaktionen, die sich gegenseitig auslösen, unterschiedlich sind, wie bei unserem Traumpaar, handelt es sich um eine Komplementarität auch im Watzlawick'schen Sinne.

Das heißt, dass sowohl ein „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ wie auch ein „Gegensätze ziehen sich an“ möglich ist: Wenn auf Davonlaufen mit Nachlaufen oder auf Erzählen mit Zuhören reagiert wird, auf Sich-hilflos-zeigen mit Helfen oder mit Schimpfen, dann ist das Zweite der Fall, wenn hingegen auf Lächeln mit Lächeln reagiert wird oder auf Rempeln mit Gegenrempele, dann ist das Erste der Fall.

Herr Zwei und Frau Drei haben sich „erkannt“. Aus dem etwas später stattfindenden Teil entsteht vielleicht ein Kind.



Wir wissen nicht, wieviel und was Kinder via Gene von Geburt an mitbekommen, aber wir nehmen an, dass sie doch einiges im Laufe ihres Lebens lernen, wie oben beschrieben. Um die Sache zu vereinfachen, gehen wir davon aus, dass das Kind alles kann, aber noch nicht ????. Es wird im Zuge seiner körperlichen Entwicklung sowohl seinen Wahrnehmungsbereich erweitern als auch alle Bewegungen, Schreie, Blicke, Worte und so weiter ausprobieren, die sein körperlicher Zustand zulässt. Und zwar in verschiedensten Situationen.

Nun nehmen wir unsere Lernprinzipien, wie oben angeführt. Das Kind wird in verschiedensten Situationen verschiedenstes Verhalten „ausprobieren“. Auf das meiste werden die Eltern gar nicht reagieren, weil sie keine „Antenne“ dafür haben. Wenn aber in irgendeiner Situation die Eltern reagieren, so wird „gelernt“: In Zukunft wird in ähnlichen Situationen ähnliches Verhalten häufiger auftreten.

Wussten Sie z.B., dass blinde Kinder im selben Alter wie sehende das erste Mal „lächeln“? Da aber die Reaktion, das Zurücklächeln der Eltern, für das Kind nicht erkennbar ist, hören diese Versuche bald wieder auf.

Oder dass eine Katze, wenn man ihr nach der Geburt eine Auge abdeckt, für dieses Auge nicht einmal Nervenleitungen entwickelt?

So entwickelt sich unser Kind zu einer „Amöbe“ wie die Eltern. Allerdings nicht einfach so, dass die gleichen Muster wie die der Eltern entwickelt werden, sondern jeweils „passende“: Die können - bei symmetrischen Interaktionen - ähnlich sein, bei komplementären hingegen sind es „ergänzende“ Muster. Ähnlichkeiten mit den Eltern werden aber insofern auftreten, als ja die Eltern sich aufgrund des „Zusammenpassens“ ihrer Muster gefunden haben und das Kind auch „passende“ Muster entwickelt: Interaktionen mit der Mutter werden daher zu Mustern führen, die denen des Vaters ähneln, Interaktionen mit dem Vater solche, die denen der Mutter ähneln.

Übrigens: da schon für die Eltern manche Muster mit dem Geschlecht verbunden sind (wie etwa Flirten, Boxen etc.), sehen diese Lernvorgänge in derselben Familie bei Mädchen meist anders aus als bei Jungen! Und auch ein Erstgeborenes ist in einer anderen Situation als ein Zweitgeborenes: Auch dieses wird andere Muster lernen als jenes.



Damit schließt sich also unser Kreis: Das neue Wesen wird in die Welt geschickt und wählt nach bestem Können seine Interaktionspartner und dessen passende Muster aus, um diese weiter zu üben und zu entwickeln. Und es wird ziemlich schwer werden, es auf Muster anzusprechen, die es nie gelernt hat. Wohl aber wird es ihm gelingen, seine vertrauten Geschichten wieder zu finden, wenn der Partner auch nur ein bisschen auf solche Geschichten ansprechbar ist (Oder haben sie noch nicht erlebt, dass Ihnen immer wieder die gleichen Dinge in Beziehungen mit Anderen passieren, auch wenn diese Anderen zunächst sehr verschieden zu sein scheinen?). Später, wenn die Muster schon ausgebildet sind, wird es sehr schwer werden, neue Muster einzuführen bzw. zu lernen, obwohl das prinzipiell möglich ist. Die Logik ist einleuchtend: Es ist, als hätte man eine Atrophie der Muskeln des rechten Beines: Man benützt das linke und unterstützt so dessen Vormachtstellung. Will man umlernen, so muss bewusst das „starke“ Bein gehindert werden, bis das „schwache“ ausreichend trainiert ist.

Unsere oben genannte Katze schaut auch, wenn man die Augenabdeckung wieder abnimmt, nur mit dem ausgebildeten Auge, die Nerven des zweiten bilden sich nicht nach. Will man erreichen, dass es das doch tut, so muss man das ausgebildete Auge abdecken. Dann entwickeln sich die Leitungen nach. Aus demselben Grund muss einem schielenden Kind nach einer Operation ein Auge abgedeckt werden: Wegen der unterschiedlichen Bilder hat ein Auge aufgehört, zu „schauen“ und wird erst wieder anfangen, wenn das andere nicht schauen kann.

Die sicherste Möglichkeit, neue Muster zu lernen, besteht also darin, dass die vertrauten nicht mehr funktionieren. Dann allerdings scheint, dass im allgemeinen schneller zu gehen, als zur „normalen“ Zeit gelernt worden wäre.

Bei den Hopi-Indianern pflegen die Mütter die Kinder bis zum dritten Lebensjahr auf ein Brett gebunden auf dem Rücken zu tragen. Die Kinder haben bis zu diesem Zeitpunkt keine Gelegenheit, laufen zu lernen. Dann, wenn sie „freigelassen“ werden, lernen sie es in kürzester Zeit.

Darüber hinaus ist auch bekannt, dass Kinder, die erst mit zehn Jahren lesen und schreiben lernen, dies in wesentlich kürzerer Zeit tun, als solche, die schon mit sechs in die Schule kamen.



ASYS

Arbeitskreis für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision

Wir können also erwarten, dass, wenn es uns gelingt, das „geläufige“ Muster effektiv zu behindern, sehr schnell andere Muster gelernt werden, in die dann auch die in Zusammenhang mit dem alten gelernten Fähigkeiten integriert werden. Natürlich können auch jetzt wieder nur Muster gelernt werden, für die sich Mitspieler finden. Aber: Wenn keine Fixierung stattfindet, dann sind Veränderung und Entwicklung die natürlichen Prozesse und im Wissen um diese Tatsache liegt das Potential (siehe dazu etwa Herwig-Lempp: 2007).