

DENKIMPULS

Störende Muster

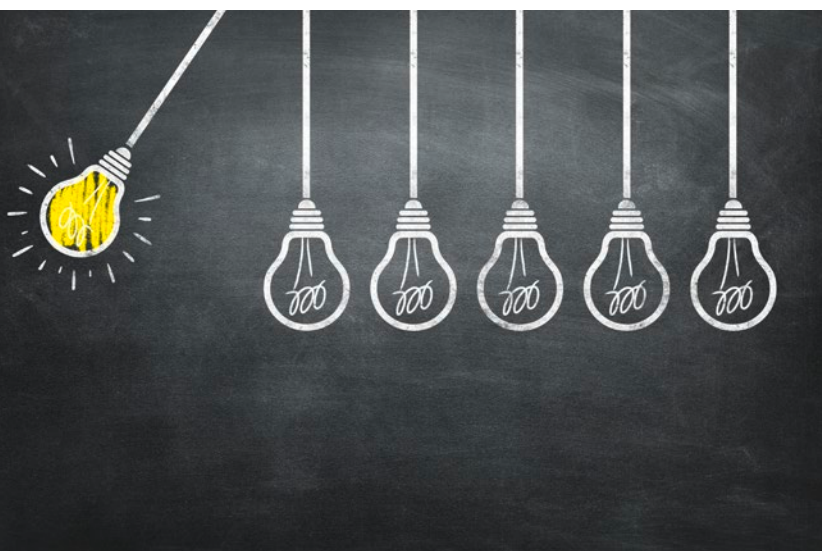


Foto: jd-photodesign/Adobe Stock

Muster geben Orientierung und Sicherheit – und helfen dem Gehirn dabei, wichtige Entscheidungen zu treffen. Doch in einer komplexen und sich ständig verändernden Welt können Muster auch schaden, indem sie das Denken blockieren oder falsche Zusammenhänge vorgaukeln – ein Risiko, vor dem selbst Weiterbildungsprofis nicht gefeit sind.

Unser Gehirn liebt Muster. Es ist permanent damit beschäftigt, in unserer Umgebung typische Muster zu identifizieren: abscannen, vergleichen, einordnen – oder neu schaffen: 2-4-8-16-32 ... Sherlock „Hirn“ erkennt sofort die Logik und somit das Muster. Die Zahlen verdoppeln sich. Die nächste Zahl muss also 64 lauten. Wer käme schon auf die Idee, dass die nächste Zahl 33, 34 oder 35 heißt?

Tatsächlich scheint diese Logik nicht mehr ganz in eine Welt zu passen, die von Unsicherheiten und ständigen Verän-

derungen gekennzeichnet ist. Auf 3-2-1 folgt grün. Oder Currywurst. Oder etwas völlig anderes. „Egal! Was nicht passt, wird passend gemacht“, sagt unser Gehirn. Im Kern steuert es nämlich nicht unsere Wahrnehmung, sondern sorgt für seine ganz eigene Wahrnehmung. Es legt Aussagen in etwas hinein („Da erkenne ich ein Muster!“), weil das viel einfacher ist, als Neuigkeiten aus

etwas herauszuholen. Wir sollten unserem Gehirn deswegen öfter misstrauen. Es tendiert zur Musterlösung.

Warum auch nicht? Muster geben uns Orientierung in einer komplexen Welt. Sie schenken uns Sicherheit, Ordnung und halten uns handlungsfähig. Vorurteile und Erwartungen folgen einschlägigen Mustern. „Ganz typisch. Läuft immer so. Überrascht mich nicht.“ Ohne Musterbildung müssten wir unsere Umgebung jedesmal neu erfassen und bewerten. Ein zeit- und energieaufwendiger Akt, den das Gehirn möglichst vermeiden möchte.

Muster(er)geben Sinn

Muster haben noch einen anderen Vorteil. Sie geben den Dingen (oder Menschen) einen Sinn. Wir versuchen, Zusammenhänge herzustellen, um uns die Welt zu erklären. Wir kommen aus einer Kausal-Welt – geprägt von Ursache und Wirkung – und geraten immer mehr in eine multidimensionale Welt. Dann muss es doch irgendeinen Sinn ergeben, wenn sich die Dinge so verselbstständigen.

Muster können eine enorme Macht entfalten, die tiefe Spuren in unserem Denken, Erleben, Fühlen und Verhalten hinterlassen. Sie prägen die Persönlichkeit entscheidend mit – oder bringen sie ins Wanken. Dann erkennen wir uns selbst nicht mehr wieder oder stehen neben uns. Das kann eine leidvolle Erfahrung sein. Im schlimmsten Fall machen uns zu starke oder fehlende Muster sogar krank.

Gott sei Dank sind wir nicht gefangen in unseren Mustern. Wir können sie unterbrechen, indem wir sie auf ihre Tauglichkeit hin untersuchen, sie modifizieren oder ganz neue Muster anlegen. Ein Leben ohne Muster wird es nicht geben können, schon weil soziale Interaktion eigenen Mustern folgt. Aber ein gelegentlicher Blick in die eigene „Musterkollektion“ – die sich selbst bei den erfahrensten Musterexperten und -störern findet – ist extrem hilfreich, weil wir dadurch Beziehungen fördern und unsere eigene Zufriedenheit steigern können.

Horst Lempart ■

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor und Speaker. Er hilft seinen Coachees dabei, die eigenen Überzeugungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und sich so aus festgefahrenen Situationen zu befreien. Er führt eine eigene Praxis in Koblenz und hat zahlreiche Fachartikel und Bücher rund um Coaching veröffentlicht. Kontakt: horstlempart.de