Die Pizza-Analyse: Selbstmanagement für negative Affekte

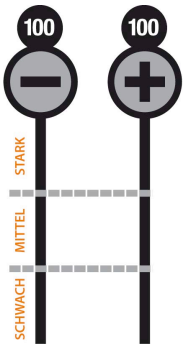
Wenn Interaktionen gut verlaufen, dann sind wir zufrieden. Ist dies nicht der Fall, dann spüren wir sofort im Körper negativen Affekt. Die Kollegin kommt 30 Minuten zu spät an die Sitzung ohne zu informieren. Im Elterngespräch hat eine Mutter ungeplant übermässig reagiert. Der Schulleiter ist nicht mit dem Vorschlag einverstanden, den man eingebracht hat.

Negativer Affekt spürt man unmittelbar im Körper, bevor überhaupt Wörter wie „Scham“, „Enttäuschung“, „Wut“ oder „Ärger“ im Kopf auftauchen.

Im Buch „Embodied Communication“ empfehlen Maja Storch und Wolfang Tschacher folgendes Vorgehen im Umgang mit negativen Affekten:

1 - Eine Affektbilanz anfertigen:

Wie die Abbildung zeigt, lässt sich die Skala für negativen Affekt in drei Bereiche unterteilen, die jeweils einen Drittel der Gesamtskala ausmachen: schwache negative Affekte im unteren Bereich, mittlere negative Affekte im mittleren Drittel und starke negative Affekte im oberen Drittel. Für jedes Drittel wird eine andere Vorgehensweise empfohlen.



2 - Anhand der Einteilung das weitere Vorgehen einleiten:

Strategie bei schwachem negativen Affekt: „Ignorieren und Schwamm drüber“

Es erweist sich als sinnvoll, schwachen negativen Affekt in Kommunikationssituationen zu ignorieren. Denn mit anderen Menschen in Metakommunikation zu gehen („Lass uns mal drüber sprechen.“ „Du da müssen wir mal drüber reden.“ usw.), ist in der Umsetzung oft schwierig und kann zudem (neue) Schwierigkeiten in der Beziehung verursachen. Alles muss nicht besprochen werden. Es macht also Sinn, die Kaffeetasse selber zu verräumen, das Kopierpapier ohne Gezeter aufzufüllen usw.

Zudem ist erwiesen, dass für ein förderliches Klima positiv affektive Äusserungen deutlich gegenüber negativ affektiven Äusserungen überwiegen müssen. Wenn Sie das hinkriegen, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Kollegen in Ihrer Nähe wohlfühlen, dass

Kinder die Nähe zu Ihnen suchen und dass für Ihre Beziehungen ein guter fruchtbarer Boden bereit ist.
Die Faustregel dabei ist drei positiv affektive Äusserungen auf eine negativ affektive Äusserung.

Strategie bei mittlerem negativen Affekt: „Wunderrad“

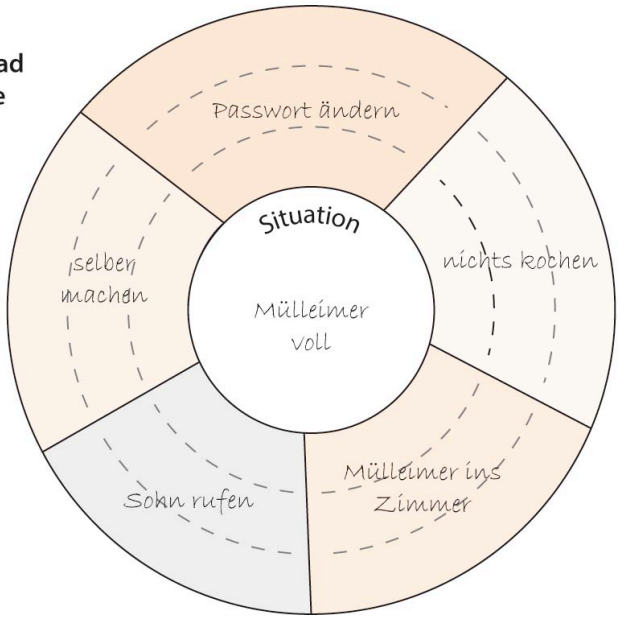
Wenn der eigene negative Affekt den Bereich zwischen minus 33 und minus 66 erreicht, muss man etwas unternehmen. Der negative Affekt ist dann zu stark, um ihn zu ignorieren. Allerdings wird auch hier abgeraten, mit dem Gegenüber darüber zu reden und diesen Vorfall anzusprechen. Stattdessen wird empfohlen, nach Lösungen zu suchen, die mit eigenem Selbstmanagement zu bewerkstelligen sind. Es geht dabei um die Suche von Verhaltensweisen und Aktivitäten, die dabei helfen, bei einem nochmaligen Vorkommen der Situation den eigenen negativen Affekt verhindern.

Wenn sich z.B. Marianne nervt, dass ihr Sohn das Ämtli des Müllruntertragens nicht ausführt und das weder mehr selber machen noch Hilflosigkeit spüren will, kann sie sich in einer ruhigen Minute überlegen, was sie beim nächsten Vorfall anstelle tun könnte.

Sie macht sich einen Ideenkorb, also ein Brainstorming mit möglichst vielen Ideen. Oft ist es hilfreich, für diese Arbeit noch weitere Personen als sogenannte Fremdgehirne hinzu zu ziehen. Das gibt einerseits oft noch weitere Ideen, zudem erfährt Marianne dann auch Verständnis für ihre Situation.

Im Wunderrad werden dann Ideen eingetragen, die auf der Affektbilanz einen Wert von minus 0 und plus 70 erreichen. Nur dann haben diese Ideen genügend Kraft, dass sie im Ernstfall dann auch als Handlungsoptionen zum alten Verhalten eingesetzt werden.

Das Wunderrad von Marianne



Es macht dann Sinn, Dinge anzusprechen, wenn die Kommunikation gut läuft, man mit dem Gegenüber gut eingestimmt und „synchronisiert“ ist. Wenn negative Affekte dominieren, dann lässt man es besser. Vor allem dann, wenn starke negative Affekte im Spiel sind.

Strategie bei starkem negativen Affekt: „Pizzaanalyse“

Der Umgang mit starken negativen Affekten ist harte Arbeit. In einer solchen Situation mit einem Gegenüber ein Thema zu besprechen kann als hohe Kunst bezeichnet werden. Zum einem erfordert es die volle Aufmerksamkeit auf die andere Person. Zum anderen muss man nebst dem was man sagt auch die eigene Affektregulation im Auge behalten.

Was geschieht, wenn negative Gefühle auftauchen: Gedächtnisinhalte sind in Form von Netzwerken im Gehirn gespeichert, die multicodiert, also auf allen Sinneskanälen mit Erinnerungen verknüpft sind. Ein Geruch, ein Wort, ein Bild kann gleichzeitig verschiedenste Dinge in Erinnerung rufen. Ein einziger Reiz kann ein ganzes Netzwerk aktivieren. Das Gehirn baut sich dann gleich weitere Geschichten dazu. Und das ist je nach dem positiv oder negativ besetzt. Da diese Prozesse unbewusst verlaufen bekommen wir manchmal gar nicht mit, dass wir plötzlich in griesgrämiger Stimmung sind.
Es kann also durchaus sein, dass es in unserem psychischen System wie eine Pizza aussieht. Ein grosses Durcheinander, dass nicht so einfach mit dem Verstand in Appell-Ebene, Sach-Ebene, Beziehungs-Ebene usw. zu unterscheiden ist. Denn das gehört nicht auf die Körperebene. Dort klebt irgendwie alles mit allem zusammen, wie auf einer Pizza. Einiges liegt über dem Käse und kann bewusst wahrgenommen werden. Anderes ist momentan unbewusst.

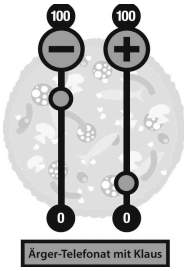
Wenn hoher negativer Affekt im Spiel ist, dann läuft die Kommunikation schnell aus dem Ruder. Es besteht dann die Gefahr, das man sich dann gegenseitig die eigenen Pizzas an den Kopf klatscht. Der Verstand hat hier keine Chance mehr einzugreifen, die Kommunikation verläuft völlig auf der Körper- und Gefühlsebene.

Die Faustregel wenn es zum Pizzawerfen lautet: Sofort stoppen!

Pizzawerfen führt nie zu einem konstruktiven Ergebnis, sondern endet immer im Schlamassel. Die Aufräumarbeiten danach sind immer immens, überall klebt Käse.

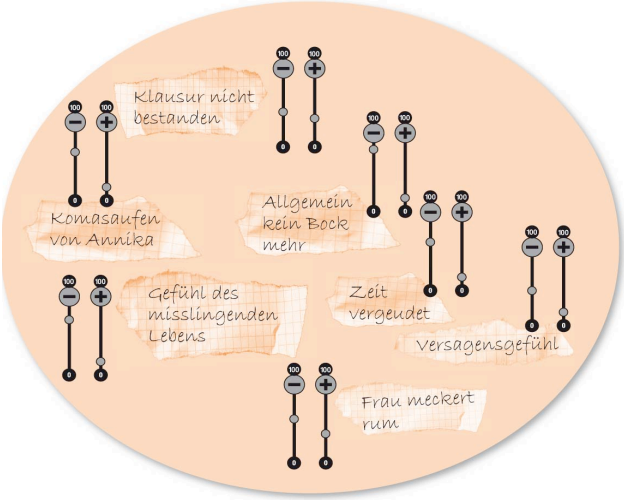
Auch hier sei wieder empfohlen, bis man sich mit der anderen Person zu einer Aufarbeitung der Situation trifft, zuerst alleine zu arbeiten. Es geht darum, das eigene Innenleben zu kennen und zu analysieren, um zu merken, was denn alles in einer solchen Situation gewirkt hat.
Ein Kontakt ist erst dann wieder sinnvoll, wenn das eigene psychische System wieder in einer ausgeglichenen Affektlage ist. Dies passiert in 4 Schritten:

1. Der Situation einen Namen geben und eine Pizza-Affektbilanz erstellen:



2. Den Pizza Belag untersuchen. Was hat alles mitgespielt, dass ich mich in dieser Situation so verhalten habe. Dabei ist es für das psychische System hilfreich, dies in Form von Papierschnippseln zu machen. Die Schnippsel werden dann intuitiv auf der eigenen Pizza ausgelegt.

3. Jetzt wird jeder Aspekt des Pizza-Belags mit einer eigenen Affektbilanz ausgestattet, um das Knuddelmuddel zu verstehen. Es geht darum zu erkennen, woher die hohen negativen Affekte beim Telefonat kamen, was überhaupt mit der anderen Person am Telefon zu tun hat und wo ich selber hinschauen muss.

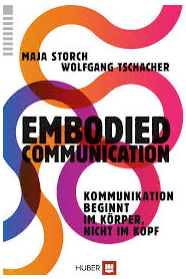


4. Die Lösungsplanung stellt in diesem Modell die Eigenverantwortung des Individuums in den Mittelpunkt.

- Welche Aspekte belasten mich am meisten?
- Bei welchen Pizzabelagstücken kann ich selber eine Veränderungsmöglichkeit gestalten, damit der negative Affekt runter geht und der positive Affekt rauf?

Und evtl.

- Wie kann ich dem Gegenüber gut kommunizieren, was in der Situation bei mir ablief.



Quelle: Storch, M. & Tschacher, W. (2014): Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Bern, Huber Verlag.

Weiterbildungskurse in Embodied Communication: www.urseisenbart.ch