

Nachhaltige Vorbilder – Ein psychologischer Streifzug

Referent: Dr. Dr. med. Herbert Mück, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Prävention, Sportmedizin, Köln

Begleitmanuskript zum Beitrag auf der 11. denk.werkstatt von Resopal (Groß-Umstadt)

***Die Leute wissen doch gar nicht, was sie wollen, bevor du es ihnen nicht zeigst.“
(Steve Jobs, 1955-2011)***

Alles was vorstellbar ist, ist auch machbar (Albert Einstein 1879-1955)

Vorbemerkungen

Das Konzept der denk.werkstätten, die jeweiligen Themen durch „Interpunktionen“ zu zerlegen, lädt zu einem spielerischen Umgang mit ihren Komponenten ein (vor.bild / nach.halt). „Interpunktieren“, also die Wirklichkeit durch Unterscheidungen zu zerlegen (eine Betrachtungsweise des „Radikalen Konstruktivismus“), beschreibt „punktgenau“ unseren Umgang mit der Welt. Dementsprechend wird im Folgenden auch nicht einseitig auf „Vorbilder“ im herkömmlichen Sinne fokussiert, sondern der Begriff „vor.bild“ in seine Komponenten zerlegt und dann der Teilbegriff „Bild“ weit gefasst. Er schließt alle „Muster“ ein, die wir in der Interaktion mit der Umwelt verinnerlichen und die uns anschließend als innere „(Vor)bilder“ leiten. Das können neben optischen Eindrücken auch akustische Phänomene, Geruchseindrücke, Tasterfahrungen oder Handlungsfolgen sein („Hörbilder“, „Riechbilder“, „Tastbilder“, „Handlungsbilder“). In diesem Zusammenhang wird „Vorbild“ mitunter synonym mit „Vorstellung“ verwandt. Hilfreich erscheint es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir als Menschen ohnehin immer nur Bilder wahrnehmen bzw. Bilder von der „Wirklichkeit“ in uns erzeugen bzw. die „Wirklichkeit“ immer nur mit den (bescheidenen) Möglichkeiten unseres Organismus „abbilden“. Bildhaft gesprochen segeln wir wie in einem U-Boot durch die Welt, wobei wir glauben, dass die Objekte auf unseren Radarschirmen so sind, wie die Radartechnik sie darstellt. Interessanterweise verbringen wir fast die Hälfte unserer wachen Zeit mit inneren Bildern, die nichts oder wenig mit dem zu tun haben, was wir gerade tun. Dies zeigte eine Studie, bei der mehrere Tausend iPhone-Besitzer zu unterschiedlichen Zeiten angerufen und entsprechend befragt worden waren.

Selbstverständlich wird auch dem herkömmlichen Begriff „Vorbild“ ausreichend Rechnung getragen, demzufolge eine Person für eine andere Person Vorbild sein kann. Hier gilt es dann, auch Unterschiede zum Begriff des „Idealbildes“ anzudeuten. Unter einem „Vorbild“ im engeren Sinne versteht man ein Modell für ein angestrebtes Verhalten oder für bestimmte Persönlichkeitseigenschaften (engl. Role Model).

Zumindest erwähnt, wenn auch nicht vertieft, sei der Aspekt, dass auch unser Organismus in Form der Gene (Erbanlagen) über unzählige und von unseren Vorfahren übermittelte bewährte „Vorbilder“ verfügt. Von ihnen werden jeweils diejenigen aktiviert, die zur Entwicklung und Aufrechterhaltung des Organismus sowie zur Bewältigung der betreffenden Umweltbedingungen erforderlich werden.

Wie uns Vorbilder im Griff haben / „Heimliche Vorbilder“

Seit jeher leiten uns innere „Bilder“ (Muster) mehr, als uns auch nur annähernd bewusst ist. Manche Muster (Bilder) sind angeboren, viele jedoch im Laufe des Lebens aufgrund von Interaktionen mit der Umwelt verinnerlicht. Dabei hinterlässt nur ein Bruchteil der uns umgebenden Lebensphänomene bleibende (also nachhaltige) „Eindrücke“. Entscheidend für die Auswahl der Bilder ist deren „Bedeutsamkeit“, die uns über unsere Gefühle vermittelt wird. So kommt es, dass vor allem überraschende, erschreckende, berührende oder erfreuliche Erfahrungen bleibende Bilder hinterlassen. Sie fungieren dann als Vorbilder, an denen sich unser weiteres Verhalten ausrichtet.

Wie schnell uns einmal (scheinbar) erkannte Bilder dauerhaft beherrschen und uns damit auch unfrei machen können, lässt sich an folgendem Beispiel veranschaulichen: Man zeigt einer Versuchsperson ein „Bild“ (A) mit zahlreichen Punkten unterschiedlicher Kontraststärke, auf dem die meisten Menschen auf Anhieb kein ihnen irgendwie bekanntes Muster erkennen können. In einem zweiten Schritt sehen sie dann eine leichte Variante des gleichen Bildes, auf dem einige Punkte dunkler gehalten und damit betont sind (B). Dadurch zeichnet sich in dem ursprünglichen Punktechaos jetzt das Schema eines Nashorns ab. Interessanter fällt es den meisten Menschen anschließend leicht, auch in Bild A das Nashorn zu erkennen. Tragischerweise gelingt es ab jetzt den meisten Menschen jedoch nicht mehr, künftig Bild A noch einmal „jungfräulich“ zu betrachten. Wer also einmal in einem „Chaos“ ein Muster (Bild) „entdeckt“ hat, ist gleichsam dauerhaft „versklavt“. Er oder sie kann diesen Teil der Welt nur noch durch die Brille des einmal verinnerlichten Bildes wahrnehmen. So erklärt sich der philosophische Satz, dass wir die Welt weniger wahrnehmen, wie diese ist, sondern wie wir selbst sind.

Ein anderes klassisches Beispiel für die Schwierigkeit, sich von einmal verinnerlichten Bildern freizumachen, beinhaltet die Aufgabe, insgesamt 9 auf einer Quadratfläche gleichmäßig verteilte Punkte mit 4 geraden Linien zu verbinden und dabei die Linien in einem Zug, also ohne abzusetzen, zu zeichnen. In aller Regel tun sich die meisten Menschen deswegen damit schwer, weil sie sich bei ihren Lösungsversuchen unbewusst an das (Vor)Bild des Quadrats halten und damit in dessen Struktur gefangen bleiben.

Weitere Beispiele dafür, wie stark innere Vor.Bilder unsere Wahrnehmung der Welt beeinflussen, liefern zahlreiche Wahrnehmungsübungen, bei denen wir nur Fragmente vor Augen haben, diese aber automatisch zu kompletten Bildern vervollständigen (von denen wir bereits „Vorbilder“ in unserem Gehirn gespeichert haben). Es ist dann fast unmöglich, lediglich die Fragmente als solche zu sehen. Ähnliche Erfahrungen macht man, wenn man Texte lesen soll, bei denen in jedem Wort mehrere Buchstaben verdreht sind. Auch hier „liest“ unser Gehirn bevorzugt den nicht verdrehten Text, obwohl dieser nicht den Tatsachen, also den wahren Buchstabenfolgen entspricht.

Dass wir die Welt so sehen, wie sie unseren Vorstellungen (Vorbildern) entspricht, zeigte eine eigene amüsante Erfahrung: Meine Frau konnte unlängst während des Frühstücks beim besten Willen nicht den vor ihren Augen stehenden Salzstreuer entdecken. Offenbar lag dies daran, dass ich diesen an einen für dieses Objekt ungewohnten Ort platziert hatte (auf das Marmeladenglas), der zu keiner ihrer bisherigen Vorstellungen (Vorbildern) passte. Einmal verinnerlichte Vorbilder können also blind machen. Interessanterweise scheinen Angehörige anderer Kulturen auch nicht auf optische Täuschungen hereinzufallen, die auf einem typischen Gebrauch eines Gegenstandes in der Ausgangskultur beruhen.

Schließlich sei noch ein Beispiel vorgestellt, das illustriert, wie abstrakte Vorstellungen (hier Zahlen) unser Handeln beeinflussen können: In einem Experiment wurden die Versuchspersonen aufgefordert, mit zwei Fingern nach verschiedenen länglichen Klötzen zu greifen. Jeder Klotz war mit einer gut lesbaren Zahl bedruckt. Eine Filmkamera registrierte, wie sich der Abstand der beiden greifenden Finger während des Zugreifens kontinuierlich auf die Größe des Klotzes abstimme. Dabei überraschte die Beobachtung, dass nicht nur die Größe des Blockes, sondern in beachtlichem Maße auch die aufgedruckte Zahl den spontanen Fingerabstand beeinflusste: So spreizten die Versuchspersonen die Finger anfänglich mehr, wenn auf dem jeweils gleich großen Klotz eine „8“ statt eine „2“ stand. Offenbar orientierte sich das Handeln an einem inneren Größen.Vor.Bild, das das Verhalten letztlich mehr beeinflusste als der tatsächliche optische Eindruck.

Wie sehr unser eigenes Körperbild bzw. unsere Körpererfahrung uns als „Vor.Bild“ für den Umgang mit der Welt dient, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, zeigen Beschreibungen wie die „Vorderseite“ eines Hauses. Eine solche begriffliche Unterscheidung ist letztlich eine menschliche, die unsere Erfahrung mit einer Vorder- und Rückseite unseres Körpers auf den Umgang mit der Welt überträgt. Würden wir rund um unseren Kopf mehrere Augen haben und damit über einen 360-Grad-Blick verfügen, hätten wir Menschen möglicherweise keinen Grund gehabt, eine Unterscheidung zwischen vorne und hinten im Umgang mit Objekten einzuführen.

Wie sehr von uns gewählte Bilder letztlich auch unsere Handlungen bestimmen, zeigen sog. Priming-Experimente: Wenn man Versuchspersonen mit Begriffen hantieren lässt, die nur mittelbar an Vorstellungen von Alter erinnern, ist zu erwarten, dass diese sich anschließend langsamer bewegen und mehr Gedächtnisprobleme aufweisen als Versuchspersonen, die sich zuvor mit neutralen Begriffen befasst haben. Offenbar aktivieren manche Reize (Bilder) in unserem Gehirn komplexe Schemata (Vorbilder), die dann unser weiteres Verhalten (für uns unbemerkt) steuern.

Ein sehr eindrucksvolles Beispiel wie sogar die Umwelt Vorbild für unser jeweiliges moralisches Handeln sein kann, lieferte folgendes Experiment: Man ließ in einem verwahrlosten und in einem gepflegten Bezirk einer Stadt jeweils Briefe mit einem deutlich sichtbaren Geldschein aus einem Briefkasten hängen. Ergebnis: In der verwahrlosten Gegend wurde der Geldschein deutlich häufiger mitgenommen und damit gestohlen als in der gepflegten!

Dass es Sinn machen kann, bei anderen Menschen oder sich selbst alte Erfahrungen als „innere Vorbilder“ zu aktivieren, belegen Studien mit älteren Menschen, die auf diesem Weg wieder beweglicher wurden.

Wie sehr innere Vorbilder auch mit Verhaltenserwartungen verknüpft sind, zeigt ein Experiment mit Sehtafeln, die traditionellerweise mit großen Zeichen beginnen und dann mit jeder Zeile immer kleinere Zeichen anbieten. Dreht man diese Reihenfolge um, sehen manche Menschen die Zeichen plötzlich besser: Denn jetzt entfiel die mit dem klassischen Vorbild verknüpfte Erwartung, dass die Sehkraft von Zeile zu Zeile nachlässt.

Wie wir unbewusst Vorbilder weitergeben (oft von Generation zu Generation)

Die folgende Geschichte verdanke ich Martin Dornes, der sie auf einem Kongress berichtet hat. Ein berühmter Kinderforscher hatte die Chance, zusammen mit seinen Schülern ein Mädchen, die kleine

„Monika“, und deren Nachkommen 40 Jahre lang zu beobachten. Folgendes fiel den Wissenschaftlern unter anderem auf:

Die kleine Monika wurde mit einer Behinderung an der Speiseröhre geboren. Deshalb konnte sie nicht in der gleichen Position wie andere Kinder beim Stillen gehalten werden. Während Babys beim Stillen meist im Arm der Mutter ruhen und sich dabei eng an den Körper der Mutter schmiegen, musste Monikas Mutter ihr Kind beim Füttern auf Abstand halten, um diesem die Nahrung mit einer Sonde verabreichen zu können. Nach sechs Monaten war Monika alt genug, um sich einer Operation an der Speiseröhre zu unterziehen. Der Eingriff war erfolgreich und fortan konnte Monika wie die meisten anderen Kinder dieser Welt beim Stillen gehalten werden.

Als die kleine Monika ca. 3 Jahre alt war, fiel den Forschern auf, dass sie sich beim Spiel mit Puppen seltsam verhielt: Immer wenn sie in Mutter-Kind-Rollen schlüpfte, hielt sie ihre Baby-Puppe so, wie sie selbst von ihrer Mutter während der ersten sechs Lebensmonate beim Füttern gehalten worden war. Dies erstaunte die Forscher, da sich im Allgemeinen kein Mensch an die ersten Monate seines Lebens erinnern kann.

Zu einer weiteren Überraschung kam es, als Monika mit ca. 20 Jahren selbst Mutter wurde und ebenfalls eine Tochter zur Welt brachte. Diese war glücklicherweise völlig gesund. Trotzdem hielt Monika ihr gesundes Kind beim Füttern in der gleichen Art und Weise, wie sie selbst als Baby (aufgrund ihrer damaligen vorübergehenden körperlichen Einschränkung!) gehalten worden war.

Die Kette der Überraschungen gipfelte darin, dass Monikas völlig gesunde Tochter scheinbar ohne Grund die Mutter nachahmte: Auch sie benutzte als kleines Kind beim Puppenspiel die seltsame Füttertechnik, obwohl diese in ihrem Fall erst recht keinerlei Sinn machte. Die weitere Entwicklung lässt sich erahnen. Als Monikas Tochter später ebenfalls Mutter wurde, verfuhr sie mit ihrem eigenen Kind (also Monikas Enkelin) in gleicher Weise, wie es die Großmutter mit Monika eingeführt hatte. Über wie viele Generationen das seltsame Verhalten insgesamt weitergegeben wurde bzw. noch immer weitergegeben wird, ist leider unbekannt.

Vor.Bilder versetzen uns in Trance

Je älter wir werden und je mehr Lebenserfahrungen („Bilder“) wir verinnerlichen, umso schwieriger wird es für uns, „Neues“ zu entdecken. Unser Organismus „scannt“ zwar laufend unsere Umwelt ab, schlägt aber nur noch dann Alarm, wenn er im Vergleich zu den innerlich gespeicherten Bildern eine deutliche und vor allem für uns bedeutsame Abweichung zu erkennen glaubt. Irgendwann haben wir alle ein fixes Bild von einem Apfel, einem Baumblatt oder einer Rose verinnerlicht. Dies hat zur Folge, dass wir uns weitere Äpfel, Baumblätter oder Rosen nicht mehr genauer bzw. im Detail ansehen (mögliche Ausnahme: wir sind Gärtner oder Biologen). Denn unser Organismus glaubt mittlerweile, alles Wesentliche über diese Phänomene bereits zu wissen. Er hat sich irgendwann ein Bild gemacht, das er im Bedarfsfall dem Original vorzieht. Wenn wir dann durch entsprechende Landschaften wandern, ist unsere Aufmerksamkeit bei anderen Phänomenen oder wir lassen uns von den Vorstellungen leiten, die wir bereits verinnerlicht haben. Unsere Vorstellungen werden dann nicht mehr Bottom-up (also ausgehend von Signalen der Umwelt), sondern Top-Down (ausgehend von bereits verinnerlichten Vorbildern) generiert.

Vorbildhaft wirken vor allem Bilder, denen wir immer wieder begegnen. Wir gewöhnen uns an diese, sie werden uns vertraut und wir fühlen uns mit ihnen wohl („Mere-Exposure Effect“). Bei künftigen

Entscheidungen tendieren wir dann dazu, uns auf „Vertrautes“ zu verlassen, so dass wir unser Vorgehen (unbewusst) an den zuvor wiederholt wahrgenommen „Vorbildern“ orientieren.

Wie Vorbilder „biologisch funktionieren“

Von Kindheit an haben alle Menschen eine natürliche Neigung zur Nachahmung (Lernen am Vorbild). Dieser Eigenschaft und insbesondere natürlich auch unserer Sprache verdanken wir letztlich die rasante kulturelle Entwicklung unserer Spezies, die auf rein biologischem Weg so nicht möglich gewesen wäre. Davon abgesehen, gibt es natürlich auch im Tierreich zahlreiche Beispiele für „Lernen am Vorbild“ (etwa bei Affen, Delphinen oder Raben).

Seit Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts entwickeln wir genauere Vorstellungen davon, welche Prozesse sich in unserem Gehirn und Körper abspielen, wenn wir Vorbilder beobachten und nachahmen. Dabei scheinen vor allem sog. Spiegelneuronen bzw. Spiegelneurone eine zentrale Rolle zu spielen. Diese besonderen Nervenzellen des Gehirns zeichnen sich dadurch aus, dass sie sowohl aktiv werden, wenn wir eine Handlung vornehmen als auch wenn wir diese Handlung bei anderen beobachten oder wir uns diese Handlung nur vorstellen. Ist die betreffende Handlung einmal im Gedächtnis gespeichert, reicht es später meist aus, nur eine kurze Sequenz der Handlung wahrzunehmen oder zu erinnern, um den kompletten Bewegungsablauf im Gehirn aufzurufen. Offenbar gibt es Spiegelneuronen nicht nur für Handlungsabläufe, sondern auch für Gerüche oder akustische Phänomene. Spiegelneuronen gelten heute als eine wichtige biologische Grundlage für unser Einfühlungsvermögen in andere: Indem unser Gehirn beim Beobachten anderer Menschen die gleichen Nervenzellen verwendet, die wir benutzen, wenn wir selbst die Handlung vollziehen, können wir uns gleichsam in den anderen versetzen und nachempfinden, was er tut und wie sich das, was der andere gerade macht, anfühlen könnte. Spiegelneuronen sind spätestens ab dem Moment unserer Geburt aktiv und begünstigen zwischenmenschliche Interaktionen. Schon nach 10 Minuten ahmen Babys die Gesichtsmimik anderer Menschen nach! Im Alltag sind wir uns selten bewusst, wann und wie unsere Spiegelneuronen gerade arbeiten. Außenstehende können dies viel leichter feststellen: Je besser wir uns mit einem anderen Menschen verstehen und je mehr wir auf diesen bezogen sind, umso deutlicher gleichen wir uns gegenseitig in Motorik und Mimik an. Für unser Lernen ist es daher so wichtig, dass andere uns das zu erlernende Verhalten genau vorführen, damit es im (beobachtenden) Gehirn nachvollzogen werden kann und dann für künftige eigene Handlungen als Verhaltensmöglichkeit zur Verfügung steht.

Spiegelneuronen dürften auch mitverantwortlich sein, wenn wir bei anderen Menschen Diskrepanzen zwischen dem Gesagtem und deren eigentlicher Einstellung verspüren. Das Gezeigte (und „Nachgespiegelte“) beeinflusst uns mehr als die Worte, die wir hören. Allerdings arbeiten die Spiegelneuronen offenbar nicht bei allen Menschen gleich gut, was mit mangelnder Übung in den ersten beiden Lebensjahren zu tun haben dürfte.

Wie rasch und mächtig Spiegelzellen arbeiten, zeigte ein Experiment, in dem die Beteiligten mit ihren Händen symbolisch „Stein-Schere-Papier“ spielten. Waren die Augen der jeweiligen beiden Konkurrenten verbunden, wählten die Versuchspersonen ihre eingesetzten „Handfiguren“ nach dem Zufallsprinzip. Sobald nur die Augen einer Person verbunden waren, wurde von beiden gleichzeitig deutlich häufiger die gleiche Handfigur gewählt. Da dies keine sinnvolle Strategie im betreffenden

Spiel ist, konnte die mit offenen Augen spielende Person offenbar nicht vermeiden, dass ihr Gehirn die Handfigur des Konkurrenten in Sekundenbruchteilen nachahmte.

Vorbild-Spezialfall: „Social referencing“

Für fast alle Menschen sind die Eltern die ersten und wichtigsten Vorbilder. Deren Verhalten wird über lange Zeit automatisch und damit meist kritiklos imitiert. Erst in der Schulzeit rücken vermehrt andere Vorbilder (Lehrer, Freunde) in den Vordergrund und wird das „Vorbild“ der Eltern zunehmend kritischer gesehen. Alle genannten Personen dienen uns nicht nur durch ihr Verhalten als Vorbild, sondern insbesondere auch durch ihre Bewertungen und Haltungen. Wenn Kinder sich einem neuen Objekt (einer potenziellen Gefahrenquelle) nähern, blicken sie in aller Regel Orientierung suchend zu einer Bezugsperson, um an deren Gesichtsausdruck oder Reaktion eine Bewertung (Einschätzung) der Situation abzulesen. Auf diese Weise werden beispielsweise auch Ängste übernommen. Die Neigung zum „social referencing“ (sich an der Haltung wichtiger Bezugspersonen zu orientieren), bleibt lebenslang erhalten und kann im Extremfall sogar zum Problemfall werden (ständiges sich Fragen „Was die Nachbarn wohl denken, wenn....“).

Psychologische Überlegungen zur Vorbildentstehung und -vermittlung

Die Fähigkeit, sich bewusst und gewollt mit Vorbildern zu beschäftigen, sie also willentlich und nicht automatisch nachzuahmen, reift mit dem 3. bis 4. Lebensjahr. In diesem Alter können Kinder „als ob“ spielen (so als ob sie Vater, Mutter, ein Tiger usw. seien). Sie lernen zwischen Phantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden.

Schon vorher haben Sie damit begonnen, sich in zahlreichen zwischenmenschlichen Beziehungen und Situationen zu erleben und diese Erfahrungen in Form von Verhaltensschemata (Vorbildern für künftige ähnliche Situationen) im Gedächtnis zu speichern. Künftig werden diese Schemata automatisch aktiviert, wenn (überwiegend unbewusst) genügend Ähnlichkeiten zwischen heute und damals registriert werden. In entsprechenden Situationen hören wir dann (also im innerlichen Selbstgespräch) plötzlich wieder uns bekannte Aussagen wichtiger Bezugspersonen. Durch die Möglichkeit, sich aufgrund vielfältiger zwischenmenschlicher Erfahrungen sehr unterschiedlich zu erleben und zu verhalten, erklärt sich der momentan noch populäre Buchtitel „Wer bin ich? Und wenn ja wie viele?“. Noch einmal auf den Punkt gebracht: Vorbildhaft wirken weniger (isoliert betrachtete) einzelne Personen, sondern das mit diesen Personen erlebte Verhalten.

Wichtig für die Vorbildentstehung ist immer auch, was andere in uns sehen. Je jünger wir sind, umso eher sind wir bereit, diese Meinungen zu übernehmen, uns damit zu identifizieren und sie zu unserem „Selbstbild“ zu machen. Indem wir uns künftig an unserem Selbstbild orientieren, wirkt dieses ebenfalls vorbildhaft. Nicht immer erweisen uns unsere Mitmenschen mit ihren Bildern von uns einen Gefallen (etwa bei Botschaften wie „Du bist unmusikalisch“, „Du bist ein Versager“). Wenn wir Glück haben, helfen sie uns, uns unserer Talente und Fähigkeit bewusst zu werden.

Eine Art „Zwangsvorbild“ wird uns übergestülpt, wenn Eltern uns ihr eigenes und von ihnen selbst nicht verwirklichtes Vorbild per Auftrag übertragen, etwa im Sinne von „Du sollst es weiter bringen als ich selbst“ oder „Ich konnte nicht studieren, nun sollst du es können.“ Diesen Vorgang nennt man auch „Delegation“.

Als Form einer möglichen Vorbildentstehung im weiteren Sinne kann man auch die sog. Kompensation betrachten. Hierbei versuchen Menschen, Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit durch Fantasien zu kompensieren, in denen sie sich in der Zukunft als „mächtig“ vorstellen („Wenn ich erst einmal groß / der Firmenchef / ein angesehener Anwalt bin...“). Solche Fantasien können durchaus Vorbildwirkung entfalten. Sie sind mitunter aber schwammig, da ihnen oft keine ausreichend konkreten Bilder zugrunde liegen.

Vor allem aber ertränkt uns die Gesellschaft gleichsam pausenlos mit Vorbildern, wobei sich diese z.B. auch als „Menschenbilder“, „Leitbilder“ oder „Mann-Frau-Bilder“ beschreiben lassen. Da wir uns an diesen oft lebenslang orientieren, sind sie ebenfalls sehr mächtige (allerdings uns oft nicht bewusste) „Vorbilder“. Hier seien nur beispielhaft die derzeitigen „Altersbilder“ erwähnt, von denen sehr viele negativ behaftet sind (wie Alter = Krankheit). Oft zementieren wir solche Vorbilder selbst, etwa wenn wir das Kompliment machen „Für Ihr Alter sehen Sie noch sehr fit aus“. Denn mittelbar bringen wir zum Ausdruck, wie furchtbar doch das Alter ist, da es offenbar mit Fitness nicht vereinbar scheint.

Schließlich sei als Illustration der Möglichkeiten von Vorbildentstehung noch eine Studie erwähnt, die verfolgte wie sich in sozialen Netzen das Phänomen Übergewicht im Verlauf eines Vierteljahrhunderts verbreitete. Da nicht nur Blutsverwandte berücksichtigt wurden, sondern auch Ehepartner und Freunde, war unübersehbar, dass es einen „Ansteckungseffekt“ gibt (der sich – neben weiteren Möglichkeiten – auch über die Vorbildwirkung erklären lässt).

Vorbilder verleiten uns / stecken uns an

Von diesem Phänomen leben und profitieren besonders Wirtschaft und Werbung. Sie führen uns Beispiele vor, in denen bekannte Persönlichkeiten (wie Sportler, Schauspieler) uns ein Verhalten demonstrieren, das sich auf ein zu verkaufendes Produkt oder eine Dienstleistung bezieht. Dieses Vorbild wird umso mehr Resonanz bei uns auslösen, je stärker wir uns möglicherweise schon vorher mit der betreffenden Persönlichkeit identifiziert hatten und je deutlicher vertraute Klischees in dem gezeigten Verhalten anklingen.

In der Psychologie wird in diesem Zusammenhang oft der „Werther-Effekt“ erwähnt. Er bezieht sich darauf, dass ein medial verbreitetes „Vorbild“ (meist handelt es sich in diesem Zusammenhang um Suizide) in der Bevölkerung vermehrt Nachahmer findet. Dieser tragische Effekt wurde erstmalig nach der Veröffentlichung von Goethes Roman „Die Leiden des jungen Werther“ (1774) beobachtet, war aber auch in Deutschland zu registrieren: z.B. 1981 nachdem der mehrteilige ZDF-Film „Tod eines Schülers“ ausgestrahlt bzw. 2010 nachdem über den Tod des Fußballers Robert Enke berichtet worden war.

Vor.Bild.haft sprechen - Die Macht der Metaphern

Den wenigsten Menschen ist bewusst, wie „bildhaft“ sie oft sprechen. „Schulden erdrücken“, „Die Zeit verrinnt im Sande“, „Krankheiten verfolgen uns“, „der Kopf raucht“, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Während wir einerseits das Gefühl haben, durch einen „Sprachcode“ zu kommunizieren, übersehen wir, dass parallel dazu immer auch ein lebendiger Film abläuft. Dessen Bilder bzw. Metaphern bzw. die darin transportierten Vorstellungen bestimmen maßgeblich, was und wie kommuniziert wird. Sie sind damit ebenfalls eine Art von Vorbild. So macht es einen Unterschied,

ob ich ein Haus baue, um „endlich ein Dach über dem Kopf zu haben“ oder ob ich auf diese Weise „mein Geld sicher anlegen will“. Ich gehe mit dem Architekten anders um, je nachdem ob ich in ihm eher einen Helfer, einen Künstler, einen weiteren Bürokraten oder ein notwendiges Übel sehe. Es ist so gut wie immer hilfreich, herauszuhören, von welchen Vor.Bildern über die Welt und deren Funktionieren Wahrnehmung und Denken meines Gesprächspartners geprägt sind. Wenn ich möchte, dass sich mein Gegenüber verstanden fühlt, tue ich gut daran, seine Vor.Bilder aufzugreifen und ihm mit dazu passenden Bildern (Metaphern) zu antworten. Kennzeichnend für Metaphern ist, dass sie ein bislang „leeres Konzept“ (wie z.B. Leben, Liebe, Krankheit) mit Hilfe von erfahrungsnahen Bildern zu veranschaulichen versuchen („Das Leben ist ein Spiel“). Erfahrungsnahe Bilder fungieren dann als „Spender“ und die bislang noch leeren Konzepte als „Empfänger“.

„Nebenwirkungen“: Leiden am Vorbild

Eine besondere Form des Vorbilds ist das Ideal. Letzteres zeichnet sich dadurch aus, dass es eigentlich kein echtes „Bild“ in dem Sinne ist, dass es nur etwas wiedergibt („repräsentiert“), was bereits existiert. Es ist also weitaus eher „Idee“ als „Abbild“. Wenn dieser Unterschied in Vergessenheit gerät und Menschen „Ideale“ mit „Vorbildern“ gleichsetzen, ist Leiden vorprogrammiert: Denn Vorbilder erscheinen realistisch (es gibt sie ja) und können daher schnell zu einem strengen Maßstab werden. Erreiche ich diesen nicht, muss ich mir schneller Vorwürfe machen als im Falle eines (eher unerreichbaren) Ideals. Aber auch bei Vorbildern sollte man überprüfen, ob sie nicht doch auch unrealistisch sind (was beim Nacheifern von Sportidolen, Schauspielern, Sängern oder Preisträgern oft der Fall sein dürfte). Solche führen nämlich zu einem ungünstigen Soll-Ist-Vergleich und machen unnötig unglücklich.

Vorbilder nutzen und gegebenenfalls wieder verflüssigen

Zahlreiche Vorschläge zur Nutzung von „Vorbildphänomenen“ wurden bereits erwähnt, z.B. das Anwenden von Metaphern. Bei Problemlösungsvorschlägen kann es hilfreich sein, die Metapher des Gegenübers aufzugreifen und sie so auszubauen oder zu verändern, dass neue Aspekte vorstellbar werden. Grundsätzlich gilt, dass es schwierig bis unmöglich ist, bestehende Vorstellungen (Vorbilder) zu tilgen. Was oft gelingen kann, ist die betreffende Vorstellung weiterzuentwickeln oder zu modifizieren. Dafür gibt es zumindest im therapeutischen Bereich eindrucksvoll wirksame Methoden, von denen hier nur die Bildschirmtechnik erwähnt sei. Bei dieser Methode stellt sich der Klient zwei Bildschirme vor, auf denen zwei unterschiedliche Filme laufen. Ein Film zeigt eine positive und den Klienten aufbauende Szene, die andere eine ihn belastende. Im weiteren Verlauf verändert der Klient das Abspielen des „Belastungsfilms“, indem er diesen z.B. verkleinert, nur in Schwarz-Weiß darstellt, ihn schnell vor oder schnell rückspult (während gleichzeitig immer der unveränderte positive Film abläuft). Auf diese Weise erlebt der Klient, dass er Einfluss auf seine inneren Bilder hat und er deren emotionalen Effekten nicht hilflos ausgeliefert ist. Am Ende der Übung bleibt meist das mit dem positiven Film verbundene angenehme Gefühl bestehen und stellt sich außerdem ein wohltuendes Erleben von „Selbstwirksamkeit“ ein. Der Klient weiß, dass er künftig Herr über seine (Vor)Bilder ist.

Anstelle eines Schlusswortes sei Bertolt Brecht zitiert, der in „Geschichten vom Herrn Keuner“ schreibt:

„Was tun Sie“, wurde Herr K. gefragt, wenn Sie einen Menschen lieben?“

„Ich mache einen Entwurf von ihm“, sagte Herr K, „und Sorge, dass er ihm ähnlich wird.“

„Wer? Der Entwurf?“

„Nein“, sagte Herr K., „der Mensch.“