



Wieso
funktioniert
Rapport?

Jennifer Jürgens
6. März 2017

Der Mensch ist in der Lage sich in andere Menschen einzufühlen und den Gefühlszustand des anderen wahrzunehmen.

Wie kann es sein, dass der Mensch sich in andere hineinversetzen kann?

Wodurch entsteht unser Mitgefühl?

Eine Antwort hierauf bieten die *Spiegelneurone*.

Was sind Spiegelneuronen?

Spiegelneurone sind Nervenzellen in unserem Gehirn, die dafür verantwortlich sind, dass wir „Gefühle und Stimmungen anderer Menschen“¹ durch reines Beobachten oder hören nachempfinden können. Diese Nervenzellen sind „immer dann aktiv, wenn wir bei anderen Personen Bewegungen sehen, uns diese vorstellen oder sie nachahmen.“²

Entdeckung der Spiegelneuronen:

Anfang der 1990er Jahre erforschte eine Gruppe von Neurophysiologen die Bewegungsplanung im Gehirn des Säugetiers. Dabei wurden einzelne „Nervenzellen im Gehirn eines Makakenäffchens, während dieses nach verschiedenen Objekten wie Obststückchen, Nüssen oder Spielzeug griff“³ untersucht.

Der Affe wurde hierzu an ein Messgerät angeschlossen. Untersucht wurde der „Bereich der Großhirnrinde“⁴, ein Bereich im Gehirn, der Handlungen plant und umsetzt.

Immer wenn der Affe nach einem Obststück, einer Nuss oder einem Spielzeug griff reagierte das Messgerät. Ein prämotorisches Neuron wurde aktiv.

¹ planet-wissen.de

² GEHIRN UND GEIST HIGHLIGHTS, DIE KRAFT DES SOZIALEN, Viel sagende Blicke von Kai Vogetley

³ GEHIRN UND GEIST HIGHLIGHTS, DIE KRAFT DES SOZIALEN, Ich sehe was du fühlst von Katja Gaschler

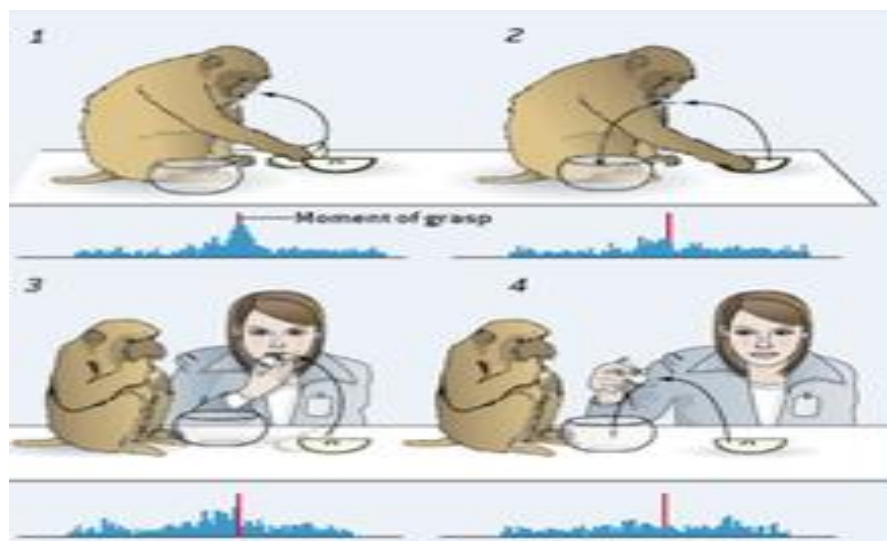
⁴ ebenda

Interessant bei dieser Untersuchung war, dass das Messgerät ebenfalls reagierte, als einer der Forscher zufällig selbst nach einer Nuss griff, während der Affe den Vorgang nur beobachtete. Die Forscher kamen zu einer neuen Erkenntnis:

„offenbar aktivierte das bloße Zuschauen beim Affen die eigenen am Handeln beteiligten Schaltkreise – zumindest diese eine Zelle jedenfalls, und bestimmt gab es davon noch weitere. Das Neuron mit der Doppelfunktion schien das Beobachtete zu „spiegeln.“⁵ Aufgrund dieser Erkenntnis kam der Name Spiegelneurone zustande.

Nach dieser neuen Entdeckung wurde weiter geforscht und es wurde festgestellt, dass die Nervenzellen auch dann reagierten, wenn der Affe nur das „Knacken“⁶ der Erdnusschale hörte.

Hieraus folgerte Gallese, ein Neurophysiologe, dass Spiegelzellen uns erlauben, die Absicht fremder Aktionen zu verstehen. Es gehe weniger um den Bewegungsablauf sondern vielmehr um die mit ihm verbundene Intention. *Sprich:* Die Neurone ermöglichen es uns, das Verhalten anderer nachzuvollziehen.



⁵ ebenda

⁶ ebenda

Was heißt dies für den Mensch?

Es wurde sehr bald nachgewiesen, dass auch der Mensch über Spiegelneurone verfügt. Mehr noch, es wurde festgestellt, dass der Mensch über deutlich ausgedehntere Hirnareale verfügt. „Es genügt, dass ein Mensch nur hört, wie von einer Handlung gesprochen wird, damit seine Spiegelneuronen in Resonanz treten“⁷

Von nun an war klar, dass die Spiegelneurone es erst ermöglichen, dass der Mensch sich in andere einfühlen kann.

Lächelt uns beispielsweise eine Person an, so spiegeln wir die Bewegung innerlich und schließen somit auf das Gefühl der betreffenden Person.

Empathie ist jedoch nicht angeboren, die Fähigkeit sie zu entwickeln ist in den Spiegelneuronen verankert. Wird sie nicht gefördert, so „verkümmern ganze Gehirnbezirke“⁸, die zu schweren Störungen in der Entwicklung führen würden. Darum ist es so wichtig, dass bereits Säuglinge emotionale Nähe erfahren. Sei es durch Blickkontakt, Sprache, Geräusche oder Hautkontakt.

Ein Experiment, das vor ca. 800 Jahren vom Staufenkaiser Friedrich II in Auftrag gegeben worden sein soll, zeigt deutlich, welche Folgen es haben kann, wenn der Säugling die menschliche Nähe im frühkindlichen Alter nicht erfährt:

Der Staufenkaiser wollte herausfinden, welche Ursprache das Gehirn aus sich herausentwickle. Die Kinder wurden zu Ammen gegeben, deren einzige Aufgabe darin bestand, die Kinder zu ernähren. Ihnen wurde jedoch strikt untersagt mit den Kindern zu reden oder diese zu lieblosen. Das Ergebnis war, dass alle Kinder starben.

Dieser Versuch zeigt deutlich, dass der Mensch die emotionale Anerkennung anderer Menschen benötigt. Im oben aufgeführten Fall ist die emotionale Nähe sogar lebenswichtig.

Rainer Traub, Redakteur vom Spiegel merkt an, dass soziale Ausgrenzung wie bei „Mobbing“ etwa oftmals zum Suizid führe.

⁷ Der Spiegel Wissen Nr. 1/2009, Mein Ich – Das Geheimnis einer besonderen Beziehung, Rätselhafte Herdentiere, von Rainer Traub

⁸ ebenda

Welchen Sinn haben Spiegelneurone?

Spiegelneurone ermöglichen uns eine *schnelle, spontane* und *richtige* Reaktion auf unser Gegenüber. So wird eine „direkte Kommunikation“⁹ hergestellt, die ein weiteres Nachdenken über Gesagtes erübrigt.

Betrachtet man den Nutzen dieser Funktion aus evolutionsgeschichtlicher Perspektive, macht es Sinn, dass der frühzeitliche Mensch sofort auf das Verhalten seiner Umgebung reagierte.

Etwa bei Gefahr:

Der frühzeitliche Mensch konnte sich nicht durch Sprache ausdrücken. Erkannte er aber den Ausdruck von Furcht im Gesicht seines Gegenübers, wusste er sofort, dass er zu flüchten oder zu kämpfen hatte. Die Spiegelneurone waren somit ein wichtiger Indikator, um das eigene Leben zu sichern.

Heute geht es zwar nicht unbedingt immer darum, das eigene Leben zu schützen aber trotzdem gibt es genügend alltägliche Situationen, in denen es Sinn macht sein Gegenüber sofort richtig einzuschätzen, um richtig zu reagieren.

So lässt die „angeekelt gerümpfte Nase“¹⁰ einer Person bereits darauf schließen, dass die aufgenommene Nahrung ungenießbar ist.

Schaut mich eine Person wutentbrannt an, sollte ich besser verschwinden.



⁹ GEHIRN UND GEIST HIGHLIGHTS, DIE KRAFT DES SOZIALN, Mit Fingern denken von Christian Keysers

¹⁰ GEHIRN UND GEIST HIGHLIGHTS, DIE KRAFT DES SOZIALEN, Gefühle lesen – aber richtig von Harald C. Traue

Ahmen wir andere Menschen dann auch ständig nach?

Ja, wir imitieren andere Menschen häufig ganz unbewusst.

Was wird imitiert?

Sprache, Mimik, Haltung, Gestik, Sprechtempo, Rhythmus, Wortschatz, Satzbau etc.

So fangen bereits Säuglinge an zu schreien, wenn sie „Altersgenossen“¹¹ weinen hören.

Wozu dient das Nachahmen?

Es dient dazu, um von anderen Menschen als sympathischer wahrgenommen zu werden. Wir wollen Anschluss finden und das „Imitieren löst beim Gegenüber Sympathiegefühle aus“¹² Man könnte die Vermutung aufstellen, dass der Mensch auch in diesem Falle überspitzt gesagt sein Überleben sichern will, denn es ist nachweislich bewiesen, dass einsame Menschen früher sterben, daher sind viele gute Kontakte für den Einzelnen nur gesundheitsfördernd.

Ganz deutlich erkennt man das Sympathiephänomen an einem Experiment, welches von der Universität Nimwegen im Jahre 2003 veröffentlicht wurde:

In diesem Experiment gab es zwei Testgruppen von Kellnerinnen. Die erste Gruppe der Kellnerinnen wurde dazu angehalten, „ihre Kunden beim Bedienen nachzuahmen“¹³ zum Beispiel indem die Bestellung wiederholt wurde. Die zweite Gruppe sollte eine Nachahmung bewusst unterlassen.

Das Ergebnis dieses Versuchs war, dass die erste Testgruppe, welche die Kunden imitierten umgerechnet ca. einen Euro mehr Trinkgeld bekam als die zweite Testgruppe.

¹¹ ebenda

¹² GEHIRN UND GEIST HIGHLIGHTS, DIE KRAFT DES SOZIALEN, Soziale Chamäleons von Arnd Florack und Oliver Genschow

¹³ ebenda

Was hat das alles mit Rapport zu tun?

Rapport haben wir dann mit einer anderen Person, wenn wir mit dieser aktuell in einer guten und empathischen Beziehung stehen. Es herrscht also eine gewisse „Verbindung“ zweier Personen und diese Verbindung ist nur deswegen möglich, weil wir uns in andere einfühlen können.

Durch die vorangegangenen Fakten ist nachvollziehbar, wie dieser Rapport entsteht. Die Spiegelneuronen ermöglichen es uns erst, uns in andere Menschen einzufühlen.

Nämlich letztlich durch genaue Zuwendung zu meinem Gegenüber:

- Indem ich **zuhöre**,
- indem ich darauf **achte**, welche **Wörter** mein Gesprächspartner verwendet,
- indem ich **beobachte**, wie beispielsweise die **Mimik** sich verändert oder die **Körpersprache**,
- indem ich das **Sprachtempo wahrnehme**
- etc.

Sprich:

Pacing wird angewendet, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

Ganz unbewusst ahmen wir im Alltag unsere Mitmenschen nach. Wir übernehmen ihre Sprache, ihre Mimik oder anderes und schaffen dadurch eine gute Beziehung.

Schlussfolgerung:

Wenn wir im Alltag noch genauer auf unser Gegenüber eingehen würden, bzw. dieses genauer wahrnehmen würden, ließen sich unsere sozialen Kontakte weiter optimieren. Wer das Bewusstsein darüber hat, wie und warum der andere sich im Alltag auf die eine oder die andere Art mitteilt, der hat auch die Macht darüber den zwischenmenschlichen Kontakt besser zu steuern.

Diese Möglichkeit sollte nicht manipulativ gesehen werden, sondern vielmehr als eine Option, sein Gegenüber besser zu begreifen. Besser zu verstehen, was in diesem vorgeht umso noch empathischer reagieren zu können.