

Die Rolle des Aha-Erlebnisses im Coaching



INKONSTELLATION

systemische
Coachingausbildung
Abschlussarbeit

Berit Frank

11. Februar 2022

Table of Contents

Die Rolle des Aha-Erlebnisses im Coaching.....	1
Einleitung.....	3
Was ist ein Aha-Erlebnis?	4
Geschichtlicher Hintergrund	4
Wie ergibt sich ein Aha-Erlebnis?	4
Neurowissenschaftliche Hintergrunde	5
Die Rolle des Coachs	6
Die Beziehung zwischen Coach und Klient	8
Wodurch werden neue Einsichten verhindert?.....	8
Literatur	9

Einleitung

„Ein Lächeln legt sich auf ihr Gesicht, als Coachin Charlotte Rother ihre Notizen zur letzten Coaching-Sitzung durchsieht. Sie erinnert sich an den Moment, als ihr Klient einen Durchbruch hatte, eins dieser Aha-Erlebnisse. Er verstand plötzlich, warum er immer wieder mit einem bestimmten Mitarbeiter in Streit geriet und wie er damit künftig anders umgehen kann. Ihr Klient schien auf einer Wolke des Glücks aus ihrer Praxis zu schweben, so strahlte er. Solche Momente lösen auch bei ihr selbst starke positive Gefühle aus, die sie darin bestärken, dass Coaching ihre Profession und Leidenschaft ist. Sie ist überzeugt, dass Aha-Erlebnisse ihre Klientinnen und Klienten signifikant weiterbringen“ (Greif & Müller, 2021).

In einem plötzlichen Moment ergibt sich absolute Klarheit. Jetzt ergibt alles Sinn! Die Lösung war doch offensichtlich, aber warum bin ich darauf nicht selbst gekommen?

Jene Denkvorgänge sind üblich, wenn sich durch eine kognitive Umstrukturierung des Problems in eine Lösung, eine Einsicht ergibt. Nicht immer muss eine Einsicht jedoch ein Aha-Erlebnis sein (Greif & Müller, 2021). Die Frustration, ein lästiges Problem nicht lösen zu können, wird von fast jedem Menschen als unangenehm erlebt. Ein "Aha-Erlebnis" fühlt sich häufig besonders an, dennoch ist sich die Forschung in einigen Teilgebieten des Phänomens stets uneinig (Danek et al., 2020).

Die Wissenschaften der Pädagogik, Psychologie und Neurowissenschaft beschäftigen sich immer häufiger mit der Fragestellung, wie Anregungen für ein Coaching-Setting mit einer höheren Quote an Aha-Erfolgserlebnissen abgeleitet werden können (Greif & Müller, 2021).

Was ist ein Aha-Erlebnis?

Der Augenblick der Einsicht

„[...] ist der Augenblick, in dem das plötzliche Erkennen einer Lösung für ein zunächst nicht realisierbar scheinendes Veränderungsvorhaben im Denken oder Verhalten stattfindet“ (Stockdreher, 2020).

Aha-Erlebnisse werden oft als eine schlagartig auftretende Erkenntnis, die Veränderungen in der Wahrnehmung und im Erleben ermöglicht, definiert. Der Fokus liegt hierbei also auf dem Auftreten schneller, starker Gefühle und Lösungsmöglichkeiten, die als überraschend erlebt werden. Häufig berichten Individuen ferner von Emotionen der Freude und des Erfolgs, welche mit dem „Geistesblitz“ einhergehen (Greif & Müller, 2021).

Trotz der intensiven und teils aufrüttelnden Wirkung eines Aha-Momentes, gilt das Phänomen noch als wenig erforscht. Handelt es sich um rationales Denken oder emotionales Erleben (Stockdreher, 2020)? Friedman & Förster und Kounios et al. versuchten sich bereits im Jahr 2005 und 2006 Aha-Erlebnisse als ein Konstrukt, welches mit Entdeckungen (Liljedahl, 2005) und Kreativität in Verbindung gebracht wird und oft als ein Teilbereich der Kreativität gesehen wird, zu beschreiben (Dietrich & Kanso, 2010).

Geschichtlicher Hintergrund

Archimedes gilt als einer der ersten Menschen, der sich intensiver mit dem Aha-Erlebnis beschäftigte, wonach diese Momente im Englischen *eureka! moments* getauft wurden. Aus der Überlieferung geht hervor, dass Archimedes, in der Badewanne sitzend das *Heureka Prinzip* entdeckte. Plötzlich hatte er eine Eingebung, welche er sofort, nackt in der Stadtkundtun wollte, indem er „Heureka“ rief (Greif & Müller, 2021).

Wie ergibt sich ein Aha-Erlebnis?

Die wichtigsten Merkmale von Aha-Erlebnissen sind, dass eine Einsicht (1) plötzlich auftaucht und (2) leicht in den Sinn kommt, sowie (3) einen positiven Affekt und (4) eine subjektive Gewissheit über das neu gewonnene Verständnis hervorruft (siehe Tobin, 2018). Eine qualitative Studie über Aha-Momente von Liljedahl (2004, 2005, 2008) bestätigte, dass Plötzlichkeit, positiver Affekt und ein Gefühl des Verstehens feste Bestandteile von Aha-Erlebnissen bilden (Skaar & Reber, 2020).

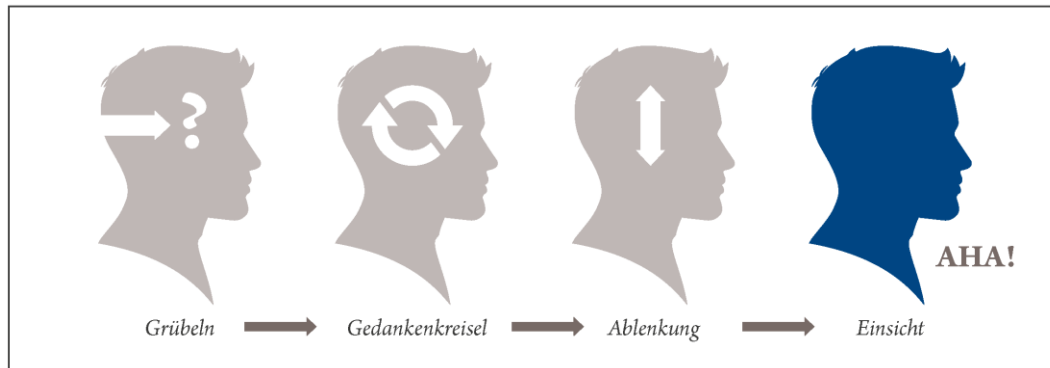


Abb.: Vier Stationen auf dem Weg zur Einsicht. Adaptiert aus Stockdreher (2019).

Dieser kognitive Prozess der Umstrukturierung wurde erstmals von Gestaltpsychologen postuliert. Wertheimer benutzte den Begriff „Umkrempelung“ (Danek et al., 2020), der einem Aha-Erlebnis voranschreitet.

Neurowissenschaftliche Hintergründe

Die Neurowissenschaft beschäftigt sich schon länger mit der Untersuchung von Erkenntnis und wie psychologische Prozesse neuronal abgebildet werden können. Fortschritte in der kognitiven und neurokognitiven Wissenschaft zielen darauf ab, die Mechanismen zu entdecken, die Einsicht beim Problemlösen auslösen oder bewirken (Haverkamp & Tashiro, 2007; Kounios & Beeman, 2014; Kounios et al., 2008). Metcalfe und Wiebe (1987) gehörten zu einen der Ersten, die empirische Belege dafür fanden, dass sich das Lösen von Problemen mithilfe von Einsicht qualitativ anders anfühlt als das Lösen inkrementeller Aufgaben (Skaar & Reber, 2020).

Dem Moment der Einsicht liegt ein komplexer Prozess der Steuerung von Emotionen, Stress und der Zusammenarbeit von Belohnungs- und Gedächtnissystemen zugrunde. Jene sind folglich an der sich anschließenden Entwicklung neuer Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster beteiligt. Jüngste Studien zeigen verhaltens- und neurophysiologische Unterschiede zwischen der aktiven Generierung einsichtiger Lösungen und der passiven Erkennung einsichtiger Lösungen durch externe Stimuli (Skaar & Reber, 2020).

In dem Moment, in welchem eine Einsicht erreicht wird, werden in der rechten Hemisphäre im Gehirn verstärkt EEG-Gamma-Wellen gemessen. Zuvor wird bereits eine Minute vor dem eigentlich Erkenntnismoment einer Lösung eine verstärkte Aktivität von EEG-Alpha-Wellen beobachtet. Daraus lässt sich schließen, dass die rechte Gehirnhälfte stark involviert ist, Impulse zu einer kreativen Lösungsfindung zu geben. Zeitgleich gilt als bewiesen, dass eine erhöhte Dopaminausschüttung bei der Lösung eines Problems zu einer positiveren Stimmungslage führt (Tik, 2018).

Der Neurotransmitter Dopamin wird auch der Botenstoff des Glücks genannt. Dieser Botenstoff sorgt dafür, dass Menschen Glücksgefühle empfinden können, welche bis hin zu „Adrenalin-Kicks“ gesteigert werden können (Universität Wien, 2016). Die Ausschüttung von Dopamin ist verstärkt an Belohnungsprozessen beteiligt. Es wird davon ausgegangen, dass die Gehirnregion namens Nucleus accumbens dafür verantwortlich ist, motiviertes Handeln und die Lösung von Problemen zu steuern.

Ferne können Sinnesreize, wie z.B: Geräusche oder Gerüche oder einzelne Worte eine plötzliche Erkenntnis auslösen.

Wissenschaftler:innen fanden heraus, dass die Abfolge eines Aha-Erlebnisses auch als ein Zusammenspiel aus Kombinieren, Wiederabrufen und Kodieren beschrieben werden kann. Hierbei fiel auf, dass Problemlösungen, die mithilfe eines Aha-Erlebnisses gefunden wurden, als deutlich einprägsamer gespeichert wurden als Erkenntnisse, die analytisch gewonnen werden. Zugleich wird von einer verbesserten Speicherung der Inhalte im Langzeitgedächtnis ausgegangen (Stockdreher, 2020).

Die Rolle des Coachs

Das Wissen über neuronale Strukturen und Vorgänge kann im Coaching in dem Sinne genutzt werden, in dem Klienten mit Interventionen begleitet werden, die gezielt auf die Funktion und das Zusammenspiel der Gehirnsysteme abgestimmt sind. Veränderungsprozesse können so in der Arbeit im Coaching entdeckt und beschleunigt werden (Stockdreher, 2020). Ein Coach gibt Raum und Impulse, um kreative Lösungen zu entwickeln. Beim Coaching geht es nicht darum, die Klient:innen zu heilen, sondern schlichtweg den Entscheidungsprozess zu ordnen (Classen, 2012).

Wird im Coaching darauf geachtet, unkonventionelles Techniken und kreatives Denken zu fördern, können Aha-Momente begünstigt werden. Auf dem Weg zur Lösungsfindung gilt es als Ziel, die Befreiung von unproduktiven Mustern und Flexibilität zu fördern. Interventionen können ein Perspektivwechsel, emotionsfokussierte Körperarbeit, Worst-Case-Szenarien oder auch provokative Elemente sein (Stockdreher, 2020).

Begeben sich Klient:innen in einen Bereich außerhalb seiner/ihrer Komfortzone, wie es beispielsweise durch assoziative Übungen erreicht werden kann, können unbegrenzte Ideenströme fließen.

Jene Fähigkeiten lassen sich im Coaching trainieren. Positive Zukunftsbilder können dazu motivieren, in neue Bereiche zu assoziieren und positive innere Bilder zu erfinden. Durch die bewusste Unterbrechung eines Gedankenvorgangs durch den Coach (z.B: mithilfe eines Wortes) kann so eine plötzliche Einsicht oder ein Aha-Erlebnis in das Bewusstsein der Klient:in treten. Im Vorbewusstsein der Klient:innen nehmen diese eine unbewusste positive Haltung ein und werden durch den Coach inspiriert, aus der Erfahrung eines körperlichen Empfindens oder einer Erinnerung auf eine mögliche Lösung oder eine Belohnung zu schließen (Stockdreher, 2020).

Praxisbeispiel

Ein 45-jähriger Manager aus der IT-Branche kommt nach Jahren der Fixierung auf seinen Job in ein Coaching. Er ist ausgebrannt, hat Schlaf- und Konzentrationsprobleme und erlebt sich selbst als antriebsarm. Seine existenzielle Angst vor Jobverlust blockiert jegliches Fühlen und Denken. Auch belastet ihn die Entfremdung von seiner Lebensgefährtin. Während seiner detaillierten Ausführungen im ersten Coaching-Gespräch zeigt er zunehmend körperliche Symptome wie Kurzatmigkeit und rote Flecken im Gesicht. Durch die Intervention des Coachs, eine Pause zu machen, zu schweigen, aus dem Fenster zu sehen und den Baum draußen anzuschauen, wird er im Automatismus seiner Gedanken unterbrochen.

Er beobachtet schweigend einen Vogel. Er weint. Der Klient beschreibt, dass mit der Betrachtung des Vogels eine Ruhe in seinen Körper eingezogen ist, die er als wärmend empfunden hat. Die daraus entstandene gedankliche Leere ermöglicht seinen Aha-Moment. Dieser tritt in dem Augenblick ein, in dem sich die Verstrickung seiner Gedanken löst.

In dem Beispiel wird ersichtlich, wie ein unbewusster Prozess, der sich im Hintergrund bereits während der Erläuterung der Problemlage abspielt, zu einem unerwarteten Moment der Erkenntnis führen kann. Ein scheinbar unerheblicher Impuls wird bewusst von dem Klienten wahrgenommen und löst damit ein bewusstes Erleben einer möglichen Lösung aus. Durch die Unterbrechung des Gedankengangs der Klient:innen wird eine neue Verknüpfung von Neuronen ermöglicht. Zu dem Zeitpunkt, an dem die Einsicht bewusst wird, steht der Weg offen, neue Entscheidungen, Emotionen und Verhaltensmuster zu erwägen. Alte Muster und Gewohnheiten können aufgebrochen werden und zukünftige Möglichkeiten umgestaltet werden (Stockdreher, 2020).

Wie können optimale Voraussetzungen für das Eintreten von Aha-Erlebnissen geschaffen werden?

Das Erleben einer intensiven und als plötzlich erlebten Einsicht kann das Coaching günstig beschleunigen. In vielen Fällen besteht Bedarf nach Coaching, da sich Klient:innen fühlen, als würden sie in ihrem/seinen Problemlösungsversuch feststecken. Es wird berichtet, nicht mehr weiterzukommen oder keine eigenen Ideen mehr zu haben (Greif & Müller, 2021). In der klinischen Psychologie wurden 2007 von Carey et al. strukturierte Interviews mit Psychotherapiepatient:innen durchgeführt, welche ebenfalls bestätigen konnten, dass eine plötzliche Einsicht zu einer positiven Veränderung der Bewältigung und Motivation führen kann (Skaar & Reber, 2020).

Fun Fact

Kounios & Beeman fanden 2015 heraus, dass fröhliche Versuchspersonen in fMRT- und EEG-Messungen häufiger intuitive Lösungen im Sinne von Aha-Momenten zeigen konnten als weniger fröhliche Proband:innen (Stockdreher, 2020 nach 2015).

Die Beziehung zwischen Coach und Klient:innen

Klient:innen erreichen eher Erfolge, wenn sie sich innerlich positiv und flexibel öffnen können. Demnach ist es unabdingbar, die Interaktion zwischen Coach und Coachee als einen wechselseitigen Prozess zu betrachten, der auf einer aufmerksamen und vertrauensvollen Beziehung beruht (Stockdreher, 2020). Besteht eine Bindung zwischen beiden, so können verborgene Ressourcen schneller entdeckt und neue Ressourcen aufgebaut werden (Ryba & Roth, 2019).

Es liegt im Aufgabenspektrum des Coachs, für eine entspannte Atmosphäre und die Signalisierung von stetiger Aufmerksamkeit zu sorgen. Infolgedessen sollte auf verbale wie auch nonverbale Äußerungen eingegangen und reagiert werden. Schafft es der/die Coach, die emotionale Ebene des Coachee zu erreichen, können über Emotionen Vorbewusste Erkenntnisse und somit ein Aha-Moment erreicht werden (Stockdreher, 2020).

Nudging

Neue Einsichten können nicht erzwungen werden. Ihre Emergenz kann jedoch bereits durch kleine Hinweise und die Anregung, das Problem aus anderer Perspektive zu betrachten, gefördert werden. So ein Anstupsen kann als *Nudging* bezeichnet werden. Thaler and Sunstein (2008) haben diesen Begriff im Feld des Gesundheitsverhaltens eingeführt. Sie verstehen unter *Nudges* Objekte oder Stimuli, die Veränderungen des Verhaltens von Menschen anstoßen, ohne ihre Entscheidungs- oder Wahlmöglichkeiten einzuschränken. Im Coaching kann dieses Konzept genutzt werden, indem Fragen oder Denkanstöße, die bei Fixierungen gestellt werden, zum Umdenken anregen sollen. Im Coaching ist es demzufolge wichtig, auf mögliche Fixierungen aufmerksam zu werden und Klientinnen und Klienten zu helfen, bisher unbeachtete Ressourcen zur Problemlösung zu erkennen. (Greif & Müller, 2021).

Wodurch werden neue Einsichten verhindert?

In der Gestaltpsychologie wird bei einem Feststecken, bei dem keine Einsicht erreicht werden kann, von sogenannter *funktionaler Fixierung* gesprochen. „Damit wird eine Beschränkung von Gedanken und Handlungen auf das bezeichnet, was wir gewöhnlich mit Objekten tun oder wie wir normalerweise in vergleichbaren Situationen handeln“ (Greif & Müller, 2021). Bekannt ist in dem Zuge **das Problem mit den Streichhölzern**. In diesem wird sehr häufig eine Denkfixierung beobachtet. Die *funktionale Fixierung* zeigt, dass Menschen hauptsächlich aus ihrem Alltag schlussfolgern und daher versuchen, Streichhölzer nur in der Ebene auszulegen.

Im Coaching kann eine solche Fixierung an vergeblichen Strategien zur Lösungsfindung erkannt werden, wenn Klient:innen es nicht schaffen, ein Potenzial aus einem ihnen bekannten Anwendungsfeld in abgewandelter Form auf die aktuelle Situation anzuwenden (Greif & Müller, 2021).

Literatur

- Danek, H., Williams, J. & Wiley, J. (2018). Closing the gap: connecting sudden representational change to the subjective Aha! experience in insightful problem solving. *Psychological Research*, 84(1), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-0977-8>
- Classen. (2012). *Experten fürs Aha Erlebnis*. Faktor A Das Arbeitgebermagazin. Bundesagentur für Arbeit. Abgerufen am 10. Februar 2022, von <https://faktor-a.arbeitsagentur.de/mitarbeiter-qualifizieren/coaching-experten-fuers-aha-erlebnis/>
- Müller & Greif. (2021). *Heureka! Wie Sie Aha-Erlebnisse im Coaching fördern*. Wirtschaftspsychologie-Aktuell. Abgerufen am 10. Februar 2021, von <https://wirtschaftspsychologie-aktuell.de/magazin/coaching/heureka-wie-sie-aha-erlebnisse-im-coaching-foerdern>
- Müller & Greif. (2021). *Wie können im Coaching mehr Aha Erlebnisse entstehen?* Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. Abgerufen am 10. Februar 2022, von <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2021/08/wie-koennen-im-coaching-mehr-aha-erlebnisse-entstehen.html>
- Skaar, O. & Reber, R. (2020). The phenomenology of Aha-experiences. *Motivation Science*, 6(1), 49–60. <https://doi.org/10.1037/mot0000138>
- Stockdreher. (2020). *Aha Momente im Coaching*. Coaching-Magazin. Abgerufen am 10. Februar 2022, von <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/aha-moment-im-coaching>

