

Sprache ist ein mächtiges Werkzeug und ein Gefängnis

Einführung in die Bezugsrahmentheorie (RFT)

Übung 1:
10 Wörter assoziieren

Was zeigt uns das?

- Jedes Wort hat Bezüge zu anderen Wörtern
- Die Bezüge bestehen aus Relationen (z.B. gleich, größer, schöner, neben, etc.)
- Jeder Mensch stellt seine eigenen Bezüge und Relationen her, oft auch unwillkürlich.

Übung 2

Verbindungen/Relationen

- Ein Elefant und ein Kleiderschrank
- Die Schulnote 6 und ein Auto
- Ein Ball und eine Tasche

Und was zeigt uns das jetzt?

- Mit Sprache kann ich **a l l e s** miteinander verbinden / in Relation setzen.
- Es gibt ganz unterschiedliche Relationen: „gleich“ ist nur eine davon, aber wahrscheinlich die erste, die wir lernen.

“It appears that relational learning is something that humans, even very young humans, are much better at than other primates.”

Alissa L. Ferry et al. Prelinguistic Relational Concepts: Investigating Analogical Processing in Infants. *Child Development*, published online May 20, 2015; doi: 10.1111/cdev.12381

Ich möchte, dass
... morgen in einem
Unfall stirbt.

Sprache könnte
Voodoo-Kräfte haben.



Wie lernen wir Sprache?

Wichtige Annahmen

- Alles, was ein Organismus tut, ist Verhalten: z.B. Gehen, Essen, Schlafen, Sprechen, Denken.
- Es gibt von außen beobachtbares „offenes“ Verhalten und „privates“ Verhalten, das von außen nicht beobachtbar ist.
- Verhalten wird durch **Stimuli** angestoßen und durch **Konsequenzen** verstärkt oder verringert.

Menschliches Sprechen und
Denken sind eine spezielle
Art des gelernten Verhaltens

Stimuli werden in Beziehung gesetzt!

Wir zeigen:

Gegenstand = Wort als Laut

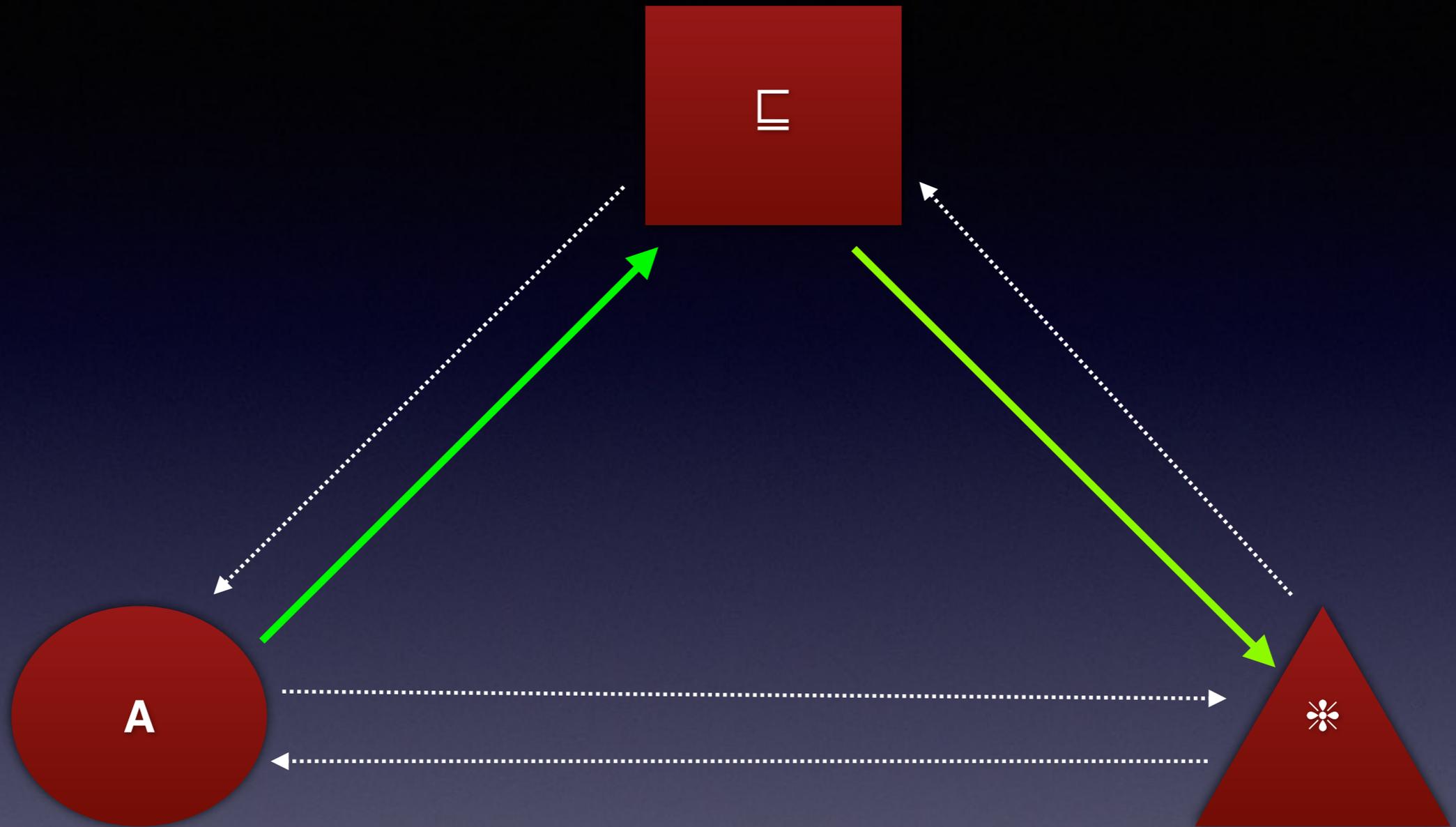
$$A = \underline{\underline{\sqsubseteq}}$$

A = א

א = A

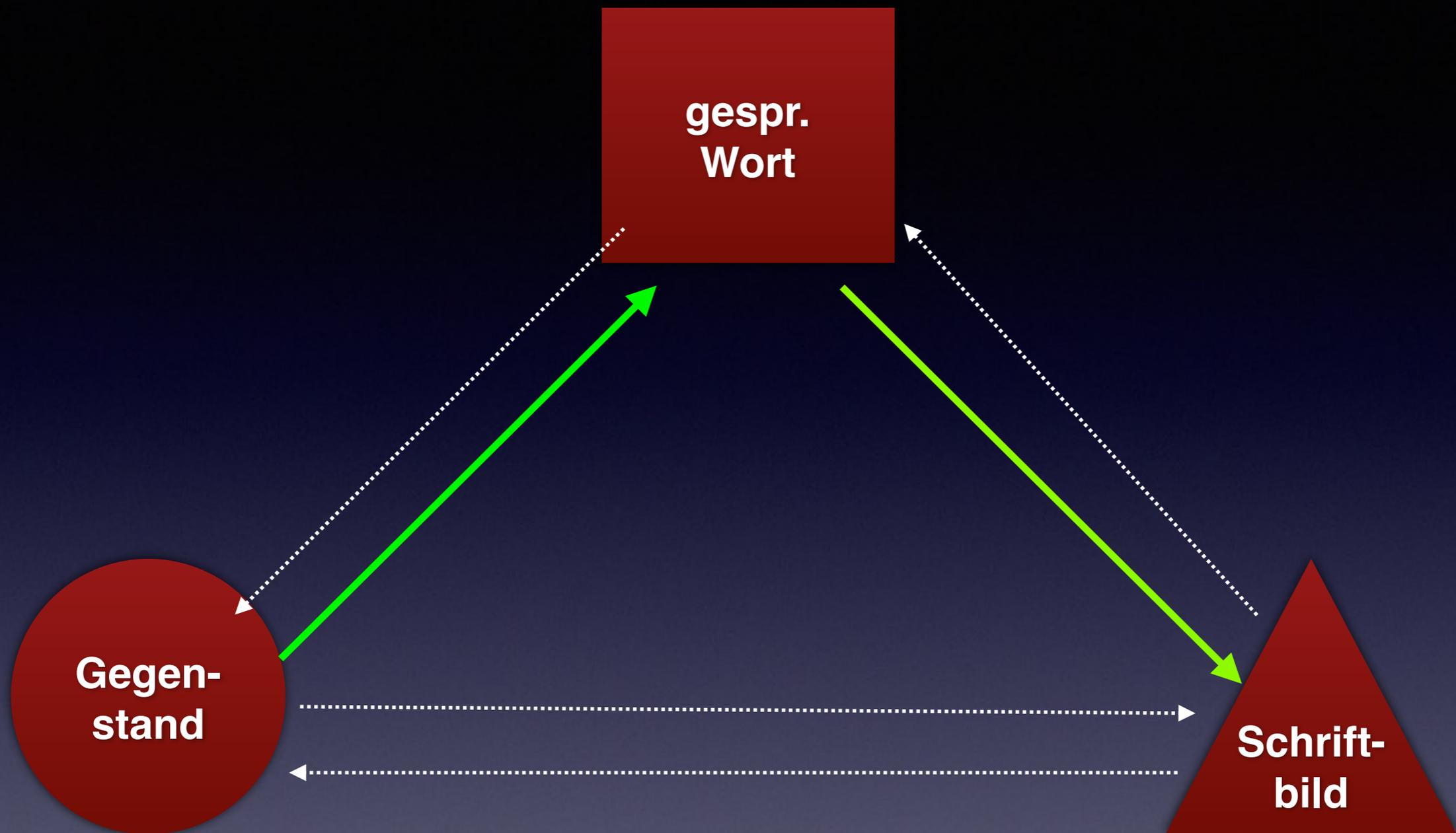
Baum, tree, arbre, ağaç,
мод, рии, дерево, ཀྲམ, träd,
ሃሮ, câu, 树, בוים.





$A > \subseteq$ und $\subseteq > \text{✿}$

Was ist größer A oder ✿?



A = ☐ = *

Austern schmecken schrecklich!

So kann das Wort die
Erfahrung ersetzen.

...und manchmal merken wir es gar nicht.

Aus Bezügen können
Regeln abgeleitet
werden...

ohne dass man die Erfahrung gemacht haben muss.

Vorteile von Regeln

- Komplexe Entscheidungsprozesse werden vereinfacht.
- Menschen können mit Ereignissen umgehen, bevor sie stattfinden.
- Regeln können menschliches Miteinander vereinfachen.
- Regeln können helfen kurzfristigen Verstärkern zu widerstehen und langfristige zu wählen.

Nachteile von Regeln

- Regeln können die Kontextsensibilität verhindern. (Pliance)
- Regeln können die Verhaltensvielfalt und Flexibilität eines Menschen einschränken. (Fusion)

Therapeutische Fragen zu Regeln

- Auf welchen Kontext bezieht sich die Regel?
- Habe ich die Regel aus einer persönlichen Erfahrung abgeleitet?
- War alles Erfahrung oder wurde mir auch etwas erzählt? Wenn ja, von wem, mit welcher Intention?
- Welchen Wert schützt die Regel?

Therapeutischer Umgang mit Bezügen und Regeln?

- Bezüge können nicht gelöscht werden, sondern nur ergänzt und dann weniger gewichtig werden.
- Regeln müssen aus der Sprache ins Erleben rückgeführt werden und dann auf ihre Nützlichkeit im Kontext überprüft werden.

Und das Gefängnis?

Raum der Sprache

Übung

- A erzählt eine für sie schwierige Situation.
- B achtet darauf, ob in der Erzählung eine zentrale Metapher auftaucht. Wenn ja, wird diese für die folgenden Schritte genutzt. Wenn nein, sucht B mit A eine Metapher, die diese Erzählung gut abbildet.
- Die Metapher wird wie ein Bild genauer untersucht. B fragt so nach, dass sie das Bild nach dieser Beschreibung selbst malen könnte.
- Welche Lösungsansätze werden durch die Wahl der Metapher gebahnt?
- Welche Lösungsansätze werden durch die Wahl der Metapher verhindert?
- Wähle eine neue Metapher und untersuche ihre Möglichkeiten.

Sprache ist ein
mächtiges Werkzeug
und ein Gefängnis

Literatur

- Kensche, M., Schweizer, U. (2015) Fortschr Neurol Psychiatr, 83, 290-302.
- Törneke, N. (2012) Die Bezugsrahmentheorie. Junfermann.