

Kurzinfo zu Neue Kalligraphie

Einsatz von Verstärkung und Selbstinstruktion

Intro Das Projekt ‚Neue Kalligrafie‘ wurde so konzipiert, dass sie auch Teilnehmern aus Belastungssituationen zugänglich ist und als positive Erfahrungsmöglichkeit erlebt werden kann. Unter anderem durch die Erfahrungen der Flucht haben einige Bewohner von Unterkünften Probleme beim Formulieren von eigenen Wünschen, Vorstellungen und der Entwicklung von Ideen. Auch die fremde Umgebung, der Verlust von Angehörigen können weitere Belastungen darstellen, was strukturiertes Denken und Handeln erschwert.

Beispiel Neben vielen anderen Symptomen ist eine der möglichen Folgen das sogenannte ‚Gedankenkreisen‘. Im Gehirn können dabei die vielen aufgenommenen Informationen nicht mehr sortiert werden und weder Denkstruktur noch eine klare Handlungsstruktur (als Metakognition) vorgeben. Die Betroffenen haben dann das Gefühl, dass sich tausende von Gedanken gleichzeitig im Kopf bewegen, ohne diese jedoch zu einem Ziel in Form einer Handlung führen zu können. Kurz: der oder die Betroffene weiß nicht, was er/sie tun soll. Eines der Tools aus der Verhaltensforschung, die auch in der Neuen Kalligrafie genutzt werden, ist die sogenannte ‚Selbstinstruktion‘, die im Folgenden näher erklärt wird.

Instruktion Grundsätzlich handelt es sich bei der Instruktion um eine handlungsbezogene Kommunikation zwischen einer Autorität ... und einer Person, die im weitesten Sinne von etwas unterrichtet werden soll/muss oder um ... ein Verhalten zu erlernen (Quelle Wikipedia). Diese Form der Handlungsaufforderung wird seit Jahrhunderten zur Organisation von Arbeitsabläufen sowie im Militär aber auch bei religiösen Ritualen oder auch im Sport genutzt.

Verstärkung Die Instruktion hat zwei wichtige Komponenten. Die Weitergabe einer Information (Kommunikation) und die Aufforderung zu einer Handlung (Wertung). Dabei gibt es verschiedene Formen der Verstärkung wie etwa ein zusätzlicher Reiz (Lautstärke, Wiederholung des Befehls).

Selbstinstruktion Der Moment der Verstärkung kann auch selbst initiiert werden, was in der Verhaltensforschung als Selbstinstruktion bezeichnet wird. Hierzu gehört etwa Nachsprechen eines Befehls bzw. das sich selbst Vorsprechen der beabsichtigten Handlung. Der physische Vorgang des Nach-/ Vorsprechens, in stiller Form auch als inneres Sprechen bezeichnet, löst einen weiteren Impuls im Gehirn aus, was die sogenannten synaptischen Knoten (Erinnerung) stärker bzw. fester werden lässt. Dadurch wird der Lernerfolg größer und/oder der Handlungsimpuls verstärkt. Techniken dieser Art werden vermehrt auch im Sport benutzt und sind als einfache Variante der Wiederholung Grundprinzipien vom ganz normalen ‚Lernen‘. In verstärkter und gezielterer Methodik der Selbstinstruktion wird dies in asiatischen Kampfsportarten (Karate etc.) und inzwischen auch im Motivationstraining im Fußball wie z.B. der Deutschen Nationalelf eingesetzt. Um zu wirken müssen diese Techniken über längere Zeit erlernt und auf die individuelle Situation angepasst werden.

Einsatz in der Neuen Kalligrafie Als Technik der Selbstmotivation wird Selbstinstruktion etwa in Form des inneren Sprechens in mehreren Phasen der neuen Kalligrafie eingesetzt. Am Anfang etwa als Zusatztechnik beim Skizzieren, später bei weiteren Schritten, wobei assoziative ebenso wie strukturierende Elemente vorkommen. Der positiv motivatorische wie der zeitliche Aspekt und der manuelle Beschäftigungsvorgang (hierbei Reizübertragung durch Haptik) sind dabei weitere Verstärker.

Sehr vereinfacht dargestellt ist Selbstinstruktion wie beim Zeichnen: aus einem dünnen Strich durch wiederholtes Überzeichnen einen dicken Strich zu machen. Diese Techniken, was beim Skizzieren sehr deutlich wird, sind seit Jahrhunderten klassischer Bestandteil der künstlerischen Tätigkeit und gehören wie der Stift zum Werkzeug des Künstlers.