

## **Experiment: Zitrone**

Vielleicht kennen Sie den Pawlowschen Hund. Der russische Hirnphysiologe Pawlow wies nach, dass man bestimmte Reize miteinander kombinieren kann. Dies untersuchte er mit Hilfe eines Hundes, der im gleichen Moment, als er sein Fressen erhielt, einen Klingelton hörte. Wird dieser Vorgang mehrfach wiederholt, zeigt sich dass der Hund bereits genauso viel Speichel absondert, wenn lediglich das Klingelzeichen ertönt. Der Reiz »Klingelton« ist nunmehr konditioniert.

### **1. So geht es**

1. Bitte entspannen Sie sich etwas, indem Sie die Augen schließen, ruhig und tief atmen und evt. an etwas Angenehmes denken.
2. Nachdem Sie nach einigen Minuten gut entspannt sind, stellen Sie sich eine schöne gelbe Zitrone vor. Sie schneiden Sie auf, Sie sehen das Fruchtfleisch und beißen kräftig mit Wonne zu...
3. Welche körperlichen Empfindungen haben Sie?

### **2. Auflösung und Erläuterungen**

Auf der nächsten Seite ;-)

## 2. Auflösung und Erläuterungen

Genau, Sie haben fast wie der Hund ... Vielleicht haben Sie auch ein Ziehen in den Backen bemerkt und eventuell eine Zunahme Ihrer Körperspannung. Sie sehen, konditionierte Reize sind nicht nur real wirksam, bereits die Vorstellung dessen reicht zur Reaktion bereits vollständig aus.