Woche 1: Interpretation und Wahrnehmung

Über die Sinnesorgane nimmt der Mensch Kontakt zur Umwelt auf. Die 5 Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken) sind die Verbindungskanäle zur Außenwelt, durch die der Mensch erfährt, was um ihn vorgeht. Umweltreize (Licht, Töne, Wärme, Druck,...) treffen auf die Rezeptoren der Sinnesorgane und werden in Nervenimpulse umgewandelt und an das Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet.
Dabei filtern wir hier bereits Informationen, denn pro Sekunde strömen ca. 11 Millionen bits (Datenmenge) an Informationen auf uns ein. Wir können aber nur einen sehr sehr sehr kleinen Teil (40-50 bits/Sekunde) davon wahrnehmen. Das heißt, dass hier bereits ein erster Filterprozess stattfindet. Konkret bedeutet das: Wenn ein Mensch durch die Welt geht und nach Problemen Ausschau hält, wird er Probleme finden und wenn jemand durch die Welt geht und nach Glanzleistungen Ausschau hält, wird er auch solche entdecken.

In weiterer Folge werden dann die Reize, die in unser Gehirn gelangen, dort weiterverarbeitet und auch bewertet.

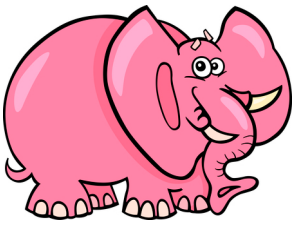
Lies bitte mal folgenden Text durch:

Nach eienr Stidue der Cmabridge Uinverstiaet, ist es eagl in wlehcer Reiehnfogle die Bchustebaen in Woeretrn vokrmomen. Es ist nur withcig, dsas der ertse und lettze Bchusatbe an der ricthgien Stlele snid. Der Rset knan total falcsh sein und man knan es onhe Porbelme leesn. Das ist, wiel das mneschilche Geihrn nciht jeden Bchustbaen liset sodnern das Wrot als gaznes.
Krsas oedr? :-)

Dieser Text zeigt sehr deutlich, dass unser Gehirn in der Lage ist, aus den unterschiedlichen Sinnesreizen verschiedene Repräsentationen zusammenzusetzen.
Im Gehirn wird also die gefilterte Information noch unterschiedlich weiterverarbeitet. Das heißt, dass es aufgrund unserer Erziehung, Erfahrungen, Kultur, Werte und Glaubenssätze unterschiedliche Abbilder im Gehirn sind bzw. in weiterer Folge auch unterschiedliche Interpretationen von Situationen gibt.
Menschen nehmen also die Welt unterschiedlich wahr. Aufgrund der persönlichen Erfahrung und der Erziehung haben Situationen für jeden Menschen unterschiedliche Bedeutungen.
Das bedeutet, dass, das, was wir wahrnehmen, aufgrund unserer Erfahrungen, Einstellungen und Werte sehr subjektiv ist, denn das, was wir wahrnehmen wird in der Regel analysiert und interpretiert.
Das bedeutet: Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Realität. Auch, wenn die Unterschiede in ähnlichen Kulturkreisen nicht so ausgeprägt sind, so sorgen genau diese immer wieder für Missverständnisse in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Sehr oft geht es darum, das eigene Bild der Welt als das einzige richtige Weltbild zu verteidigen und daher Recht zu haben.

Dazu eine kleine Geschichte:
Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.
Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."



Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.
(Verfasser unbekannt)

Konkret unterscheiden wir im NLP zwischen **Wahrnehmung und Interpretation**. Wahrnehmungen sind möglichst objektive Darstellungen von Situationen (z.B. Franz hat eine schwarze Hose an.), während Interpretationen eine oder mehrere subjektive Komponente(n) (z.B. Franz ist toll gekleidet.) beinhalten.

Für die erste Woche ist es wichtig, dass ihr den Unterschied zwischen Wahrnehmung und Interpretation versteht, denn das ist die Basis dafür, dass ihr dann auch den Inhalten in den nächsten Wochen gut folgen könnt.

Bitte fülle daher zum Erkennen und auch Festigen des Unterschiedes zwischen Wahrnehmung und Interpretation folgende Übung auf der nächsten Seite aus. Die Lösungen findest du dann auf der darauffolgenden Seite.

Nochmal in einer Zusammenfassung des Unterschiedes zwischen Wahrnehmung und Interpretation.:

- Wahrnehmung ist alles, was ich und andere gleichzeitig objektiv wahrnehmen können. (z.B.: Karin hat schulterlange Haare.)
- Interpretation ist, das, was ich subjektiv daraus mache. (z.B. Karin hat eine extrem tolle Frisur.)

Wahrnehmung oder Interpretation?

Bitte ankreuzen:

	Wahrnehmung	Interpretation
Heute hat es 25 Grad.		
Er ist sehr modisch gekleidet.		
Er redet nur Blödsinn.		
Sie wurde wütend.		
Ich höre Stimmen im Hintergrund.		
Deine Socken haben einen weißen Streifen.		
Er hat zweimal „Hallo“ gesagt.		
Er fasst sich an die Nase.		
Er ist 1,65 groß.		
Claudia hat eine schöne Schrift.		
Martin ist ein großer Mann.		
Du bist lustig.		
Die Frau hat aber ein kleines Auto.		
Diana trägt einen weißen Pullover.		
Diana ist wunderschön gekleidet.		
Dieser Mann war sehr unfreundlich.		
Du bist 10 Minuten nach der vereinbarten Zeit gekommen.		

	Wahrnehmung	Interpretation
Heute hat es 25 Grad.	X	
Er ist sehr modisch gekleidet.		X
Er redet nur Blödsinn.		X
Sie wurde wütend.		X
Ich höre Stimmen im Hintergrund.	X	
Deine Socken haben einen weißen Streifen.	X	
Er hat zweimal „Hallo“ gesagt.	X	
Peter fasst sich an die Nase.	X	
Er ist 1,65 groß.	X	
Claudia hat eine schöne Schrift.		X
Martin ist ein großer Mann.		X
Du bist lustig.		X
Die Frau hat aber ein kleines Auto.		X
Diana trägt einen weißen Pullover.	X	
Diana ist wunderschön gekleidet.		X
Dieser Mann war sehr unfreundlich.		X
Du bist 10 Minuten nach der vereinbarten Zeit gekommen.	X	

Aufgabe für diese Woche:

- Beobachte dich selbst bei deiner Arbeit und denke darüber nach, in welchen Situationen du wahrnimmst und in welchen du interpretierst. Schreibe deine Selbstbeobachtung dann in den Reflexionsbogen.