Kommunikation

Das Metamodell der Sprache, Teil 3

In dieser Woche beschäftigen wir uns noch ein letztes Mal mit dem Metamodell der Sprache und zwar mit den Verzerrungen.

Beim Verzerren werden Erfahrungen meistens so in der Kommunikation verdreht, dass sie einen Menschen stark in den Handlungsmöglichkeiten einschränken.
Sehr oft ist Verzerren das Darstellen einer Erfahrung in der falschen Proportion.

Verzerrungen entstehen, wenn Ereignisse oder Fakten durch die Brille alter Schlussfolgerungen oder Glaubenssätze wahrgenommen werden und fehlerhaft zueinander in Beziehung gesetzt werden.

Nominalisierungen

In unserer Sprache kommt es vor, dass wir aus einem Prozess (z.B. entscheiden) ein Ereignis machen (Entscheidung) Das nennen wir im NLP Nominalisierung. Diese bewirkt, dass Tätigkeiten, auf die an sich Einfluss genommen werden kann, zu abgeschlossenen Ereignissen werden. Das bewirkt bei manchen Menschen, dass diese glauben, dass sie sich in einer festgefahrenen Situation befinden und keinen Handlungsspielraum sehen. Sehr oft werden dann die Erfahrungen, die jemand macht, zu Ereignissen verdinglicht, die der eigenen Kontrolle entzogen sind.
Zum Beispiel: „Ich bedaure meine Entscheidung.“ Hier wirkt das Wort „Entscheidung“ endgültig. Nun können wir beim Gegenüber das Wort Entscheidung hinterfragen und zwar, indem wir die ursprüngliche Tätigkeit (Verb) zurücksetzen: Was wäre, wenn du dich noch einmal neu entscheiden würdest?

Durch diese Verwandlung erhält unser Gegenüber wieder mehr Handlungsspielraum und dadurch wieder die Kontrolle über den Vorgang.

Wenn du Schwierigkeiten hast, Nominalisierungen zu erkennen, dann überlege, ob du den entsprechenden Gegenstand in eine Schreibtruhe (österreichisches Wort für Schubkarre) legen kannst. Einen Stuhl kann man hineinlegen, eine Entscheidung, Hoffnung, Vertrauen, Liebe,... kann man nicht hineinlegen. Das sind dann die Nominalisierungen.

Beispiele:

Beispiel für Nominalisierungen	Frage
Ich komme keine Anerkennung.	Auf welche Art und Weise würdest du gerne anerkannt werden?
Ich brauche Hilfe.	Woran merkst du, dass dir geholfen wird?

Vorannahmen

Vorannahmen sind wahrscheinlich das grundlegende Muster der Verzerrung überhaupt. Dabei nimmt der Sprecher etwas über eine Situation an, was aus seiner Sicht der Welt stammt. Doch weil es sich um eine Annahme handelt, erscheint das nirgends in der Oberflächenstruktur der Sprache, sondern muss als wahr akzeptiert werden, damit die Aussage einen Sinn ergibt. Vorannahmen, die die freie Wahl, die Gedanken und das Handeln einschränken, können angezweifelt werden.

Beispiele:

Beispiel:	Vorannahme
Wie oft muss ich es dir noch sagen, bis du damit aufhörst?	Vorannahme: Ich muss dir etwas etliche Male sagen, bis du aufhörst.
Du bist genauso egoistisch wie dein Vater.	Vorannahme: Mein Vater ist egoistisch.

Vorannahmen können wir auf verschiedene Arten hinterfragen:

1.) Direktes Ansprechen:

Beispiel:	Metamodellfrage:
Wie schwer willst du mich verletzen?	Glaubst du, ich will dich verletzen?

2.) Wiederholen und in Zweifel ziehen:

Beispiel:	Metamodellfrage:
Wann werden Sie endlich vernünftig handeln?	Sie vermuten, ich handle nicht vernünftig. Das ist Ihre Meinung. Ich glaube, ich handle vernünftig.

3.) Wir können auch die Tilgungen und Generalsierungen hinterfragen (siehe Metamodell 1+2).

Gedankenlesen

Oft kommt es vor, dass unser Gegenüber genau zu wissen glaubt, was wir denken oder fühlen, ohne überhaupt einen direkten Anhaltspunkt zu haben. Hier geht es darum, dass der Sprecher annimmt, dass er genau weiß, was der Hörer denkt oder fühlt, ohne dass vorher ein Austausch stattgefunden hat.

Beispiel:	Metamodellfrage:
Ich weiß genau, was du jetzt denkst.	Woher weißt du, was ich denke?
Wenn du mich lieben würdest, dann würdest du tun, was ich von dir erwarte.	Woher weißt du, dass ich weiß, was du von mir erwartest?

Ursache – Wirkung

Die sprechende Person geht von der Annahme aus, dass ihr Gesprächspartner eine Handlung ausführt, die ihren inneren Zustand auslöst. Dabei wirkt es so, dass die sprechende Person keine Wahl hat und das Gefühl erleben müsste.
Die Aktion wird in diesem Fall mit einer Reaktion verbunden und oft mit der Unterstellung, dass A für den Zustand von B verantwortlich ist. Durch die Metamodellfrage wird die Eigenverantwortung für den emotionalen Zustand wieder in den Vordergrund gestellt.

Beispiel	Metamodellfrage:
Die Nachricht macht mich wütend.	Du hast dich also entschieden wegen der Nachricht wütend zu werden.

Verlorener Performativ (verlorener Sprecher)

Das ist eine Äußerung über eine Regel, die sich so anhört, als gelte sie für die ganze Welt. Dabei ist die Information verloren gegangen, auf wen oder was sich diese Regel bezieht bzw. wen sie betrifft.
Verlorene Performative erkennt man an Konstruktionen wie ES IST ... schlecht, richtig, gut, böse, falsch, moralisch,... und daran, dass der Sprecher nicht sagt, wer etwas schlecht,... macht.

Beispiel:	Metamodellfrage:
Es ist schlecht, inkonsequent zu sein.	Wer sagt das?