

Kommunikation

Das Metamodell der Sprache, Teil 1

Das Metamodell der Sprache ist ein sprachwissenschaftliches Modell und wurde von Alfred Korzybski und anderen Sprachphilosophen entwickelt. Es ist aber auch die erste NLP-Methode, die Bandler und Grinder entwickelt haben.

Menschen kommunizieren miteinander mit dem bewussten Einsatz ihrer Sprache. Dabei äußern sie Fragen, Wünsche und Stimmungslagen und gehen beim Sprechen von der eigenen Sichtweise und der eigenen Interpretation der Welt aus.

Problematisch wird es dann, wenn die/der ZuhörerIn über eine andere Interpretationen verfügt als der Sprecher. Das führt dann oft zu Missverständnissen in der Kommunikation.

Mit dem Metamodell der Sprache können wir solche Missverständnisse auflösen und eine bessere Kommunikationsgrundlage schaffen.

Das Metamodell der Sprache unterscheidet zwischen der Oberflächenstruktur (= das, was wörtlich gesagt wird) und der Tiefenstruktur (= Bedeutung). Die Tiefenstruktur ist das, was im Kopf des Sprechers vor sich geht. Der Hörende nimmt den Satz (= Oberflächenstruktur) wahr und gibt ihm eine eigene Bedeutung, weil er den Satz mit seiner Tiefenstruktur verbindet.

Mit dem Wissen, das uns das Metamodell bietet, haben wir die Möglichkeit, eine klarere und eindeutiger Kommunikation herzustellen, indem wir die subjektive Wirklichkeit des anderen erkunden können. Mit Hilfe des Metamodells können wir Informationen sammeln (wir können wichtige Informationen wieder hervorholen), Bedeutungen klären, Einschränkungen erkennen und es eröffnet Wahlmöglichkeiten für uns selbst und andere.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Beim Sprechen werden Informationen verallgemeinert, weggelassen oder verzerrt. Auf diese Weise entspricht eine gesendete Nachricht nicht mehr der eigentlich gemeinten Nachricht. Hierdurch entstehen oft Missverständnisse in der Kommunikation.

Unser sprachliches Bild von der Welt, das wir anderen Menschen mitteilen, entsteht mit Hilfe von drei Gestaltprozessen: Generalisierung, Tilgung und Verzerrung.

1. Generalisierung

Unter Generalisierung versteht man die Übertragung einer oder mehrerer Erfahrungen auf eine größere Einheit. Das bedeutet, dass wir kleinere Einheiten (z.B. Äpfel, Birnen, Bananen,...) in größere (z.B. Obst) zusammenfassen. Generalisierungen sind für unsere Überleben und unsere Kommunikation in vielen Situationen durchaus sinnvoll. Zum Beispiel, wenn ein kleines Kind sich an der Herdplatte verbrennt, dann folgert es daraus, dass alle Herdplatten heiß sind und wird nie mehr auf eine Herdplatte greifen.

In anderen Fällen können Generalisierungen Menschen aber auch unnötig einschränken, da sie dann nicht mehr in der Lage sind, Ausnahmen zu erkennen. Auch die Detailgenauigkeit der Aussage kann nicht mehr erkannt werden. Diese Einschränkungen und Details können wir mit bestimmten Metamodell-Fragen herausfinden.

Formen der Generalisierung mit Beispielen

Fehlender Bezug: Es fehlt der Bezug zu einer Einzelerfahrung, so dass die Aussage scheinbar auf alle Erfahrungen zutrifft.

Beispielwörter sind: jemand, etwas, Leute, niemand, keiner, alle, andere,...

Beispielsatz: Niemand achtet darauf, was ich sage.

Frage: Wer genau achtet nicht auf das, was du sagst? Was genau sagst du?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Generalisierter Referenzindex: Es werden Aussagen über alle Elemente einer Klasse gemacht.

Bsp.: Die Schülerinnen der 5a Klasse sind laut.

Frage: Wirklich alle Schüler der 5a Klasse?

Universalquantoren: Der Sprecher übersetzt einzelne Erfahrungen in eine immer und überall geltende Regel. Universalquantoren werden durch ein Gegenbeispiel oder durch die Betonung des gebrauchten Universalquantors hinterfragt.

Beispielworte: alle, jeder, sämtliche, überall, immer, niemals, nirgends, kein, niemand, nichts, keiner, man,...

Bsp.: Alle lachen über mich.

Frage: Wirklich alle? Ich lache gerade nicht über dich und Max auch nicht.

Symmetrische Prädikate: Sie beschreiben die Prozesse zwischen zwei Menschen. Dabei trifft zwangsläufig auch das Gegenteil zu.

Beispiel: Hansi streitet immer mit mir.

Frage: Streitest du also immer mit Hansi?

Nichtsymmetrische Prädikate: Hier geht es um Tätigkeiten, bei denen nur eine Person aktiv beteiligt ist.

Bsp.: Die SchülerInnen der 6c Klasse verstehen mich nicht.

Frage: Verstehst du die Schülerinnen der 6c Klasse?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Wie können wir Generalisierungen mittels Fragen auflösen?

- Hinterfragen oder direktes Nachfragen:**

Keiner mag mich.	Wer genau ist keiner? Was genau bedeutet mögen?
	Wirklich keiner?
	Was ist passiert?
Die Schüler sind faul.	Welche Schüler meinst du? Was genau bedeutet faul sein für dich?
	Wirklich alle?
	Was ist passiert?

- Gegenbeispiel finden**

Alle lachen über mich.	Ich lache gerade nicht über dich und Martin dort drüben auch nicht.
Frauen kochen nie gerne.	Glaubst du, dass es eine Frau auf der Welt gibt, die gerne kocht?
Alle Frauen finden mich uninteressant.	Gibt es keine einzige Frau auf dieser Welt, die dich interessant findet?

- Umdrehen, Eigenanteil am Geschehen finden.**

Dauernd stört sie mich.	Gibt es auch Situationen, in denen du sie störst?
Die Kunden verstehen uns nicht.	Versteht ihr die Kunden?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Da die Theorie des Metamodells sehr komplex ist, ist diese auf zwei Wochen aufgeteilt und die Detailtheorie über Tilgungen und Verzerrungen (Formen) und wie wir sie mittels Fragen auflösen können, kommt in den folgenden Wochen noch als eigeständiges Kapitel.

Da jetzt aber schon einige der Teile im Praxisteil Tilgungen bzw. Verzerrungen beinhalten, wird euch hier ein Überblick über Tilgungen und Verzerrungen gegeben.

Dieser Überblick ist ausreichend, um die Praxisteile gut durchführen zu können.

2. Tilgungen

Wir können Erfahrungen nicht vollständig in Worte fassen. Einige Aspekte lassen wir aus: Manche, weil wir sie nicht mit Wörtern ausdrücken können, andere, weil wir sie für weniger wichtig erachten, und wieder andere, weil wir sie zu dem jeweiligen Zeitpunkt nicht wahrgenommen haben. Dies hat zur Folge, dass die Information, die an die Oberfläche gelangt, unvollständig ist.

Tilgung ist wichtig, andernfalls würden wir von unseren Erfahrungen überwältigt werden.

Tilgung an sich ist weder gut noch schlecht. Es kommt darauf an, was wir tilgen.

Wenn jemand sich endlos über Triviales auslässt, wünscht man sich, er oder sie würde etwas mehr tilgen. Leute, die hingegen in ihrem Denken viel tilgen, neigen zu großen Gedankensprüngen, so dass man ihrer Argumentationskette nur schwer folgen kann. Manche Menschen gehen sogar noch weiter und tilgen alles, was sie nicht hören wollen.

Informationen werden ausgelassen. Es fehlen Informationen in der Aussage und dem Hörer fehlen Informationen.

3. Verzerrung

Beim Verzerrern werden Erfahrungen auf verschiedene Arten umgewandelt. Meistens werden sie so verdreht, dass sie einen Menschen stark in seinen Handlungsmöglichkeiten einschränken.

Verzerrungen entstehen, wenn neue Ereignisse oder Fakten durch die Brille alter Schlussfolgerungen oder Glaubenssätze wahrgenommen werden. Dann können die Beziehungen zwischen einzelnen Fakten oder Ereignissen nicht wahrgenommen werden und diese werden fehlerhaft zueinander in Beziehung gesetzt.