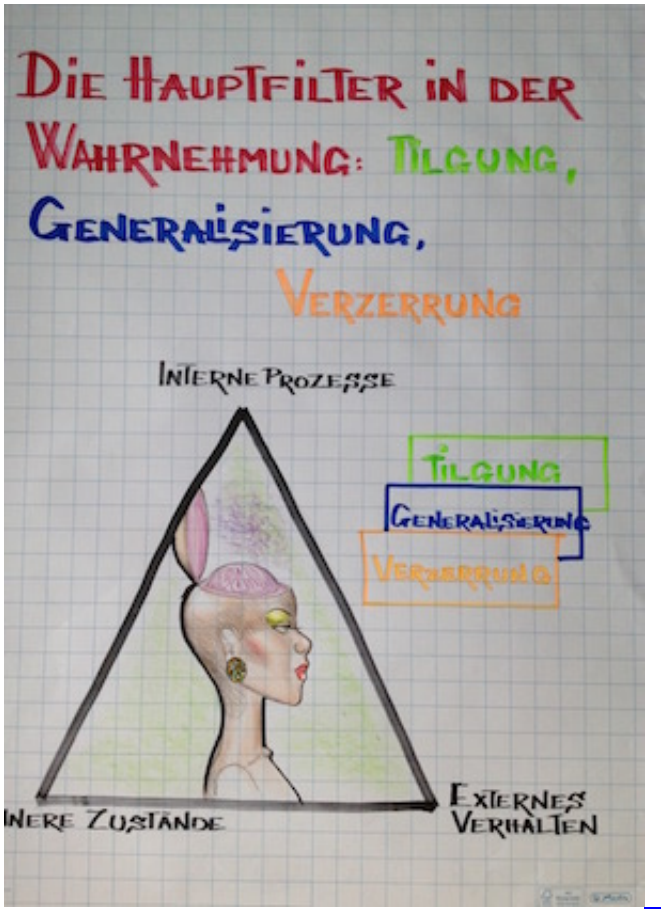
Metamodell der Sprache NLP Practitioner Karlsruhe



_ Jede Sprache hat eine Oberflächen- und Tiefenstruktur

Am 4. Practitioner Wochenende deiner **NLP** Ausbildung in Karlsruhe lernst du die drei Hauptfilter deiner Wahrnehmung kennen. Diese Erkenntnis der Wahrnehmungsfilter, bilden die Grundlage für das NLP Meta Modell der Sprache.

Die Fähigkeit des Gehirns bestimmte Informationen zu ignorieren oder andere hervorzuheben, kann man in drei Kategorien einteilen: das Generalisieren, Tilgen und Verzerren (vgl. Bandler/Grinder 2011, S.75ff). Diese Einteilung kann auf alle Sinnessysteme übertragen werden.

Nahezu alle NLP Ausbildungen basieren auf diesem wertvollen NLP Tool. Denn Fragen sind nicht nur "Fragen", sondern sie fokussieren die Aufmerksamkeit!

Generalisierung als Filter

Den ersten Filter den du in deiner NLP Practitioner Ausbildung in Karlsruhe kennenlernst, ist die Generalisierung.

Das Generalisieren ist eine Möglichkeit, Informationen, die unser Gehirn erreichen, in komprimierter Form abzuspeichern und ebenfalls schnell durch diese Art der Repräsentation auch wieder darauf

zuzugreifen. Das Gehirn überträgt praktisch vorhandene Vorerfahrungen auf andere Situationen. Dies gilt für Handlungen ebenso wie für Erfahrungen und Bewertungen. Wenn wir in einem Auto sitzen und eine Kurve fahren möchten, dann drehen wir am Lenkrad und gehen aufgrund unserer Vorerfahrung davon aus, dass es bei diesem Auto genauso funktioniert wie bei anderen, durch drehen am Lenkrad. Generalisierungen ermöglichen dem Menschen in verschiedenen Kontexten effektiv vorzugehen (vgl. Bandler/Grinder 2009, S. 17-18.).

Auf der anderen Seite ist das Generalisieren von uneinheitlichen Informationen und den sich daraus ergebenen Repräsentationen mit wesentlichen Differenzierungen auch erheblich einschränkend. Wenn ein Kleinkind zum Beispiel von einem Hund gebissen wird und generalisiert bzw. repräsentiert diese gemachte Information und Erfahrung mit negativen Erregungsmustern, dann überträgt das Kind diese spezielle Erfahrung mit einer hohen Wahrscheinlichkeit auf alle Hunde. Die Folge ist also eine unangemessene Verallgemeinerung, ohne Raum für vorhandene Unterschiede zu lassen (vgl. Haag/Grochowiak, 2007, S. 23).

Tilgung als Filter

Den zweiten Filter den du in deiner NLP Practitioner Ausbildung differenzierst, ist die Tilgung. Das Tilgen, Löschen oder Weglassen von bestimmten Informationen basiert ebenfalls wie das Generalisieren auf Erfahrungen, dass wir eine Vielzahl an Eindrücken mit Informationen durch unsere Wahrnehmung nicht ablegen müssen, nicht abspeichern brauchen. Das Gehirn schützt sich so zum einen vor der Überschwemmung einer Informationsflut, die es nicht verarbeiten kann. Informationen, die gerade aus welchen Gründen auch immer nicht relevant erscheinen, werden weggelassen. Wenn allerdings hierbei auch spezifische Teile der Information getilgt werden, kreiert unser Gehirn damit auch ständig einen blinden Fleck in unserer Repräsentation der gemachten Wahrnehmung. Die vorgenommene Löschung oder das Weglassen von Informationen, sind ebenfalls unbewusste Prozesse und führen häufig zur Tilgung wichtiger Informationen. Wir kennen solche Prozesse, wenn wir vom *Überhören* sprechen oder beim Dialog mit dem Gegenüber nicht alle Wahrnehmungen über unsere Sinneskanäle aufnehmen. Wichtige verbal begleitende unterstützende oder widersprüchliche körpersprachliche Informationen beispielsweise unbeobachtet lassen, andere Informationen nicht miteinbeziehen oder *übersehen* (vgl. Haag/Grochowiak, 2007, S. 23).

Verzerrung als Filter

Als dritten Filter entdeckst du dann in deiner Practitioner Ausbildung die Verzerrung. Bei der Verzerrung verändern wir unserer interne Repräsentation von der Realität so, dass wir sie in irgend einer Form verrücken oder verschieben. Es ist der Prozess, indem das Gehirn die Art und Weise wie sensorische Daten erlebt werden, verändert. Wir können uns z. B. eine rosafarbene Kuh vorstellen, obwohl wir noch nie eine gesehen haben. Wir können uns die Zukunft düster und schwarz ausmalen, als würde sie gerade in diesem Augenblick stattfinden. Manchmal machen wir uns aber so auch die Welt in unserem Kopf einwenig schöner oder malen uns das unangenehme etwas bunter aus. Es ist der phantasiereichste und kreativste Prozess, der uns in die Lage versetzt, neue Möglichkeiten der Realität zu entwerfen.

Beispiel: Viele kennen das Phänomen, schlechte Erinnerungen wirken im Nachhinein zum größten Teil immer weniger dramatisch und entwickeln sich im Laufe der Zeit eher zu positiven Eindrücken und Repräsentationen. Wenn aber der bereichernde Aspekt der Verzerrung sich ins Gegenteil verkehrt und die verzerrte Repräsentation zur Realität für einen Menschen wird, ist es zwar noch eine kreative Leistung, dennoch unangenehm für die betroffene Person. Nicht oder nur unzureichend reflektierte Erlebnisse z. B.

und den damit einhergehenden scheinbar fehlinterpretierten Erfahrungen oder unangenehme, gar traumatisch unverarbeitete Prozesse, im schlimmsten Fall komplexe psychische Störungen wie paranoide Persönlichkeitsstörungen, können solche Verzerrungen von Repräsentationen darstellen. Die Betroffenen leiden hierbei an einer verzerrten Wahrnehmung ihrer Umgebung (vgl.Haag/Grochowiak, 2007, S. 23; Bandler/Grinder, 2011, S. 56-68).

Wahrnehmung ist Rekonstruktion

Diese Filter, das Generalisieren, die Tilgung und das Verzerren, sind also Wahrnehmungs- und Repräsentationsprozesse die nicht der Realität entsprechen. Sie sind Hypothesen unseres Gehirns, die sich indirekt vollziehen. Das Gehirn muss daher die Eindrücke und Informationen, die es von der Umwelt bekommt„brauchbar“ rekonstruieren (vgl. Frings/Müller 2014, S. 281f.). Unser Gehirn macht durch die Aufnahme von Sinneseindrücken Details der „Szene". Diese Einzelteile der Informationen werden in unterschiedlichen sensorischen Bahnen weitergeleitet und in verschiedenen Gehirnarealen verarbeitet. Bei diesem Verarbeitungsprozess werden einzelne Informationen „zwischengespeichert", damit keine Teilinformationen verloren gehen. Diese extrahierte Informationen werden zusätzlich an das limbische System geleitet, wodurch Emotionen ausgelöst werden. Das Gehirn führt anschließend die Ergebnisse der einzelnen „Wahrnehmungssplitter" wieder zusammen.

Der Wahrnehmungsprozess ist deshalb auch immer ein Erinnerungsprozess. Der Mensch nimmt dabei alle Sinneseindrücke zusammen wahr, als ein in sich stimmiges Ganzes. Dabei ist die Wahrnehmung abhängig von der Aufmerksamkeit, die der Rezipient einer „Szene“ gibt und ebenso führt eine selektive Aufmerksamkeit zum Ignorieren anderer Reize (vgl. Frings/Müller 2014, S. 310f., 318).

Aus erkenntnisphilosophischer Sicht spricht man hierbei vom **Konstruktivismus** und aus neurobiologischer Sicht vom **Neurokonstruktivismus**.

Quelle: Oliver Jung, Kunstpädagoge, Kunsttherapeut, NLP Coach