Erfahrung und Wirklichkeit

Zu einigen Grundlagen meiner psychotherapeutischen Arbeit

Von Thomas Buttenschön

> „Da die Spezies Mensch kaum von Instinkten motiviert ist, die ihr sagen, wie sie zu handeln hat, und sie andererseits über Selbstbewusstsein, Vernunft und Vorstellungsvermögen verfügt - neue Qualitäten, die über die Fähigkeit selbst der klügsten Primaten zu instrumentellem Denken hinausgehen-, brauchte sie einen Rahmen der Orientierung und ein Objekt der Hingabe, um überleben zu können.
> Ohne eine "Landkarte"' unserer natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt ohne ein strukturiertes und kohärentes Bild der Welt und des Platzes, den wir darin einnehmen, wäre der Mensch verwirrt und unfähig, zielgerichtet und konsequent zu handeln, denn er hätte keine Orientierungsmöglichkeit und fände keinen festen Punkt, der es ihm gestattet, alle die Eindrücke zu ordnen, die auf ihn einstürmen. Unsere Welt erscheint uns sinnvoll, und der Konsens mit unseren Mitmenschen gibt uns die Gewissheit, dass unsere Ideen richtig sind. Selbst wenn unser Weltbild falsch ist, erfüllt es seine psychologische Funktion. Aber es war nie völlig falsch oder vollkommen richtig, sondern stets eine annähernde Erklärung der Phänomene, die ausreichte, um dem Menschen das Leben zu ermöglichen. Unser Weltbild entspricht nur in dem Maße der Wirklichkeit, wie unsere Lebenspraxis frei von Widersprüchen und Irrationalität ist.
> Das Bemerkenswerteste ist, dass es keine Kultur gibt, die ohne einen solchen Orientierungsrahmen auskäme. Das Gleiche gilt für jedes Individuum. Oft leugnet der Einzelne, ein solches Weltbild zu besitzen, und bildet sich ein, auf die verschiedenen Phänomene und Ereignisse seines Lebens von Fall zu Fall und gestützt auf sein eigenes Urteil zu reagieren. Aber es ist leicht nachzuweisen, dass der Betreffende lediglich seine eigene Weltanschauung für selbstverständlich hält, weil sie ihm als die einzig vernünftige erscheint und ihm überhaupt nicht bewusst ist, dass alle seine Vorstellungen von einem allgemein akzeptierten Bezugsrahmen ausgehen. Wenn ein solcher Mensch mit einer fundamental anders georteten Lebensanschauung konfrontiert wird, bezeichnet er dies als "verrückt", "irrational" oder "kindisch", während ihm nur seine Ansichten als "logisch" erscheinen. Das tief sitzende Bedürfnis noch einem Bezugsrahmen springt besonders bei Kindern ins Auge. In einem bestimmten Alter neigen Kinder dazu, sich unter Verwendung der wenigen Daten, über die sie verfügen, in scharfsinniger Weise ihren eigenen Orientierungsrahmen zu basteln.
> Aber ein Weltbild allein reicht als Richtschnur des Handelns nicht aus; wir brauchen auch ein Ziel, an dem wir uns orientieren können. Tiere haben keine derartigen Probleme. Ihre Instinkte versehen sie sowohl mit einem "Weltbild,"' als auch mit Zielen. Aber da uns die Determinierung durch den Instinkt fehlt und wir andererseits ein Gehirn hoben, das es uns gestattet, uns viele Richtungen vorzustellen, in die wir gehen können, brauchen wir ein Objekt totaler Hingabe, einen Brennpunkt für all unser Streben und zugleich eine Grundlage für unsere tatsächlichen,- nicht nur die proklamierten - Werte. Wir brauchen ein solches Objekt der Hingabe, um unsere isolierte Existenz mit all ihren Zweifeln und Unsicherheiten zu transzendieren und um unser Bedürfnis, dem Leben einen Sinn zu geben, erfüllen zu können.“ [1]

Dieser „Rahmen der Orientierung", diese „Landkarte" ist das Thema Aufsatzes. Wenn wir uns umschauen und z.B. einen Schrank vor uns sehen, so haben wir damit natürlich nicht diesen Schrank in unserem Kopf, sondern ein Bild von ihm und dieses Bild können wir gewöhnlich auch wieder abrufen, wenn wir die Augen schließen oder in eine andere Richtung schauen – wir nennen das: uns erinnern. Die Beschaffenheit dieses inneren Bildes ist von verschiedenen Faktoren abhängig, z.B. aus weicher Perspektive wir den Schrank sehen, wie die Lichtverhältnisse sind und nicht zuletzt davon, wie genau und aufmerksam wir hinschauen. Und so banal dieses Beispiel auch ist, zeigt es doch schon, dass unsere Wahrnehmung eine innere Repräsentation des Schranks (ein inneres Bild) schafft, das mit Sicherheit Detailärmer ist als das Original und sich in weiteren Aspekten sehr deutlich vom Original unterscheiden kann. Entsprechendes gilt für alle Sinneskanäle. Jeder hat wohl schon einmal einen „Ohrwurm“ gehört und die Melodie ging ihm noch stundenlang im Kopf herum, nachdem das Lied längst verklungen war. Invaliden klagen manchmal über Schmerzen in Gliedmaßen, die sie schon vor Jahren verloren haben („Phantomschmerzen“).

> „Es ist anzunehmen, dass die Funktionen des Gehirns und Nervensystems und der Sinnesorgane hauptsächlich eliminativ und nicht produktiv sind. Jeder Mensch ist in jedem Augenblick fähig, sich all dessen zu erinnern, was ihm je geschehen ist, und alles wahrzunehmen, was irgendwo im Weltall geschieht. Es 'ist die Aufgabe des Gehirns und des Nervensystems, uns davor zu schützen, von dieser Menge größtenteils unnützen und belanglosen Wissens überwältigt und verwirrt zu werden, indem sie das meiste dessen, was wir sonst in jedem Augenblick gewahr werden oder uns erinnern würden, ausschließen und nur die sehr kleine und besondere Auswahl übrig lassen, die voraussichtlich praktisch nützlich sein wird. Gemäß einer solchen Theorie ist potenziell jeder von uns freier Geist ... Damit ein biologisches Überleben möglich werde, muss der freie Geist durch das Reduktionsventil des Gehirns und Nervensystems durchgeschleust werden. Was am anderen Ende hervorkommt, ist ein spärliches Rinnsal der Art von

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de

> Bewusstsein, die uns hilft, auf der Oberfläche dieses speziellen Planeten am Leben zu bleiben. Um die Inhalte des so eingeschränkten Bewusstseins zu formulieren und auszudrücken, hat der Mensch die Symbolsysteme und impliziten Philosophien, die wir Sprachen nennen, erfunden und endlos ausgestaltet. Jeder Mensch ist zugleich Nutznießer und Opfer der sprachlichen Tradition, in die er hineingeboren wurde - Nutznießer insofern, als die Sprache Zugang zu den angesammelten Dokumenten der Erfahrung anderer Menschen gewährt; Opfer insofern, als sie ihn in dem Glauben, dieses reduzierte Bewusstsein sei das einzige Bewusstsein, bestärkt und seinen Wirklichkeitssinn verwirrt, sodass er nur allzu bereit ist, seine Begriffe für Tatsachen, seine Worte für wirkliche Dinge zu halten." [3]

So sagen wir zum Beispiel: „Zucker ist süß" und tun in unserer Repräsentation der Welt so, als sei die Süße eine Eigenschaft des Zuckers, während das Wort „süß" doch nur die Erfahrung beschreibt, die man macht, wenn man ein Stück Zucker in den Mund steckt.
Es gibt einen unüberwindlichen Unterschied „zwischen der Welt und unserer Erfahrung von ihr. Wir als menschliche Wesen wirken nicht direkt auf die Welt ein. Jeder von uns schafft sich eine Repräsentation der Welt, in der wir leben, - d.h., wir schaffen eine Landkarte oder ein Modell, welches wir für die Gestaltung unseres Verhaltens verwenden. Unsere Repräsentation der Welt bestimmt weitgehend, wie unsere Erfahrung von der Welt sein wird, wie wir die Welt wahrnehmen werden, welche Wahlmöglichkeiten wir für unser Leben in der Welt sehen werden." [2]

> „Der Nobelpreisträger und Physiker David Bohm liefert zu diesem Rätsel eine evokative Anregung. Ausgehend von der Quantentheorie behauptet er, dass es zwei Ordnungen der Wirklichkeit gibt. Das eine ist die erste Ordnung. Sie ist implizit, und sie beherbergt unsere Wirklichkeit in gleicher Weise, wie die DNS im Zellkern potenzielles Leben beherbergt, und die Art seiner Entfaltung bestimmt. Es handelt sich um eine Ordnung des reinen Seinszustandes, der reinen Frequenz, und sie ist identisch mit dem Reich von Platos Form der Dinge oder Ehiteheads primordialer Natur Gottes. Die buddhistischen und hinduistischen Philosophen besitzen ähnliche metaphysische Bezugssysteme und Psychologien, um diese erste Ordnung der reinen Potenzialität zu erklären.
> In dieser ersten Ordnung gibt es keine Dinge und keine Bewegungen, wie wir sie verstehen. Es ist ein Bereich, der die Spezifikation transzendiert und der weder da noch dort kennt.
> Bohm sah in dieser ersten Ordnung die Domäne der Frequenz. Da aber der Begriff der Frequenz eine Abstraktion bleibt, suche ich lieber noch einer anderen Metapher, um diesen Bereich zu beschreiben, der gleichzeitig die Verschmelzung aller Muster und die Lebensquelle aller Zuneigung ist. Denn ich sehe ihn als ein Reich der wahren Liebe; es ist der Zauber der Evolution und der große Geist, der über alles wacht. Es ist der Ort, wo die Wirklichkeit grünt. Ich stelle mir die erste Ordnung also als den Ort vor, an dem die Wirklichkeitsformen entstehen, die all unsere Prozesse durchdringen und die möglicherweise in jedem einzelnen Teil unserer Wirklichkeit gänzlich vorhanden sind.
> Die zweite Ordnung ist eine Wirklichkeit der zweiten Generation und als solche ist sie explizit, sichtbar in Raum und Zeit, sie ist das entschlüsselte Hologramm der Wirklichkeit; alles an sichtbarer Bewegung kund Materie gehört demnach der zweiten Ordnung an.
> Die zweite, explizite Ordnung ist eine Ordnung der Linsen, und wir sind mit vielerlei Sorten Linsen behaftet, von denen die fünf Hauptsinneslinsen nicht zu den unbedeutendsten zählen. Im Allgemeinen verschließen wir uns dem Wissen um die erste Ordnung und ihrer vorhandenen Fülle mittels dieser verschiedenen Linsen. Die Linsen unserer Gehirne konstruieren mathematisch "harte" Realität der zweiten Ordnung, indem sie Frequenzen aus der ersten Ordnung interpretieren.
> Außerdem sind Viele unserer Linsen kulturbedingt und durch die besonderen "Blenden"' von Stamm und Nation limitiert. Ich denke dabei an einen bestimmten Stamm in der Kalahari, der "weiß", dass die Welt ungefähr 225 Meter außerhalb seines Territoriums aufhört. Es wird berichtet, dass, wenn man die Stammesmitglieder an diese Grenze führt, sie dahinter nichts als eine Leere sehen. Erzählt man ihnen dann, dass man ihnen beweisen wird, dass die Welt weiterexistiert wenn man über die Grenze ihrer so genannten "Welt" hinausgeht, dann weinen sie und flehen uns an, es nicht zu tun. Tut man es dennoch, können sie uns nicht mehr sehen und beklagen das Weggehen, bis man dann wieder die Grenze zur existierenden Welt überquert." [19]

Das Modell, das wir uns schaffen, um uns in der Welt zu orientieren, beruht auf inneren und äußeren Erfahrungen. Insofern wir als Menschen ähnliche Erfahrungen machen, sind unsere Modelle ähnlich. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir miteinander kommunizieren können. Insofern keine zwei Menschen genau die gleichen Erfahrungen haben, hat jeder von uns sein individuelles, einzigartiges Modell, lebt jeder von uns in einer etwas unterschiedlichen Realität. Im Folgenden wird unter drei Hinsichten dargestellt, wie unser Modell der Welt gegenüber der Welt selbst eingeschränkt ist.

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de

Neurologische Einschränkungen

Aus der Fülle der Erscheinungen nehmen wir mit unseren fünf Sinnen nur einen begrenzten Teil auf. Der hörbare Bereich des Schalls liegt etwa zwischen 20 und 20.000 Schwingungen pro Sekunde (der genaue Hörbereich ist individuell unterschiedlich und altersabhängig). Wellen, die darunter oder darüber liegen, können wir nicht als Schall wahrnehmen. Im visuellen System sind wir begrenzt auf Wellenlängen zwischen 380 und 680 Nanometer. Der Bereich der Wellenlängen, die wir als Lichtwellen bezeichnen, ist wesentlich größer. Der Tastsinn gibt ein Beispiel, wie wir den gleichen Reiz an unterschiedlichen Körperteilen verschieden erfahren. Unsere Fähigkeit, die gleichzeitige Berührung von zwei Punkten unserer Hautoberfläche getrennt wahrzunehmen ist an verschiedenen Stellen unseres Körpers deutlich unterschiedlich: „Der kleinste Abstand zwischen zwei Punkten, die am kleinen Finger als getrennte Punkte wahrgenommen werden, muss bis auf das 30fache vergrößert werden, um die zwei Punkte zu unterscheiden, wenn sie auf den Oberarm gesetzt werden. So werden sehr oft identische Reizsituationen aus der realen Welt als zwei gänzlich verschiedene Erfahrungen wahrgenommen, lediglich als Funktion unseres Nervensystems. ... Somit ist eine Art, in der sich unsere Modelle der Welt zwangsläufig von der Welt selbst unterscheiden werden, darin zu sehen, dass unser Nervensystem ganze Teile der realen Welt systematisch verzerrt und ausmerzt. Dies hat sowohl den Effekt, dass der Umfang der möglichen menschlichen Erfahrung verringert wird, als auch, dass Unterschiede zwischen dem, was tatsächlich in der Welt vorgeht, und unserer Erfahrung davon entstehen. Unser Nervensystem, das ursprünglich genetisch determiniert ist, stellt also die erste Gruppe von Filtern dar, durch die sich unsere Repräsentation der Welt (die Landkarte) von der Welt selbst (dem Gebiet) unterscheidet“ [6]

Sprachliche Einschränkungen

Die sprachlichen Einschränkungen sind ein besonderer Aspekt unserer kulturell sozialen Einschränkungen. Vereinfacht ausgedrückt haben die Engländer als Gruppe ein etwas anderes Modell der Welt als die Deutschen (oder die Chinesen). So verbindet ein Engländer mit den Begriffen „Breakfast“ und „Dinner“ andere Erfahrungen und damit Vorstellungen als ein Deutscher mit den Begriffen „Frühstück“' und „Mittagessen“.

Die sprachlichen Begriffe sind Zusammenfassungen einer Vielfalt wahrgenommener Erfahrungen. „Während der Mensch fähig ist, 7.500 Farbunterscheidungen im sichtbaren Farbspektrum zu treffen (Boring 1957)" [7], fassen wir Deutschen diese Vielfalt in etwa einem Dutzend farblicher Begriffe zusammen. Im Maidu, einer amerikanischen Indianersprache Nordkaliforniens, stehen zur Beschreibung des Farbspektrums nur drei Begriffe zur Verfügung:

- lak - rot
- tit - grünblau
- tulak - gelb-orange-braun.

Zwei Bücher, die ein Deutscher als ein grünes und ein blaues Buch erlebt, sind für einen Maiduindianer zwei tit-Bücher. „Durch die Struktur unserer Sprache irregeführt, gelangen wir zur Ansicht, dass blau eine Eigenschaft des Objektes sei, welches wir als Buch bezeichnen, statt es als einen Namen anzusehen, den wir unserer Empfindung gegeben haben.“ [7]

Ein anderes Beispiel sind die Erfahrungen, die wir Stadtmenschen unter dem Begriff „Schnee" zusammenfassen. Skiläufer, für die die Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen größere Bedeutung hat als für Stadtmenschen, unterscheiden eine ganze Reihe von verschiedenen Begriffen für „Schnee“. Die Eskimos, für die die Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen lebenswichtig ist, haben über zwanzig Begriffe für das, was wir „Schnee“ nennen.

„Die Kategorien der Erfahrung, die wir mit anderen Mitgliedern der sozialen Situation, in der wir leben, teilen, zum Beispiel die gemeinsame Sprache, stellen eine zweite Form dar, in der sich unsere Modelle der Welt von der Welt selbst unterscheiden. ... es gibt eine große Anzahl verschiedener, sozialsprachlicher Gemeinschaften. So beginnt die zweite Gruppe von Filtern, uns als Menschen voneinander zu unterscheiden. Unsere Erfahrungen fangen an, sich grundlegender zu unterscheiden, und bedingen drastischere Unterschiede der Repräsentationen der Welt. Die dritte Art der Einschränkungen, die

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de

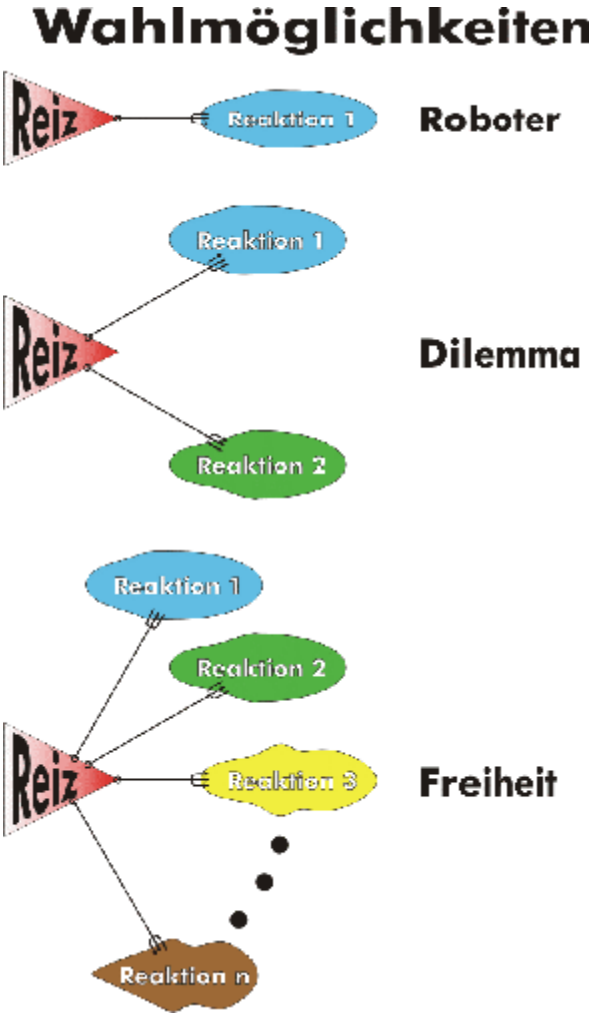
individuellen Einschränkungen,
sind die Grundlage für die weitreichenden Unterschiede zwischen uns Menschen. ...
Mit individuellen Einschränkungen meinen wir all diejenigen Repräsentationen, die wir als Menschen schaffen und die auf unserer einzigartigen persönlichen Geschichte beruhen. Jeder Mensch hat einen Erfahrungsschatz, der seine persönliche Geschichte darstellt und so einmalig ist, wie seine Fingerabdrücke. So wie jeder Mensch ganz bestimmte Fingerabdrücke hat, so hat auch jeder Mensch einzigartige Erfahrungen des Heranwachsens und Lebens, und keine zwei Lebensgeschichten werden jemals identisch sein. Obwohl sie auch Ähnlichkeiten haben mögen, sind zumindest einige Aspekte verschieden und bei jedem Menschen einmalig. Die Modelle oder Karten, die wir im Laufe des Lebens schaffen, basieren auf unseren individuellen Erfahrungen, und da einige Aspekte unserer Erfahrungen für uns als Individuen einzigartig sein werden, werden einige Teile unseres Modells der Welt für jeden von uns einzigartig sein. Diese individuellen Arten, wie jeder von uns seine Welt repräsentiert, werden unsere ureigenen Interessen, Gewohnheiten, Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensregeln konstituieren." [10]
„Diese dritte Gruppe von Filtern, die individuellen Einschränkungen, bilden die Grundlage für die tiefen Unterschiede zwischen uns Menschen und wie wir Modelle der Welt schaffen." [11]

Na und?
Wohl jeder Mensch macht in seinem Leben Zeiten der Veränderung und des Übergangs durch. Nun erleben einige Menschen solche Veränderungen mit geringeren Schwierigkeiten als andere Menschen, indem sie diese Perioden als Zeiten intensiver Energie und Kreativität erleben. „Andere, die mit derselben Herausforderung konfrontiert werden, erleben diese Perioden als Zeiten des Schreckens und des Schmerzes Perioden, die ertragen werden müssen, während es im Wesentlichen nur ums Überleben geht." [12] So bestimmt die Beschaffenheit unserer Modelle, ob wir Perioden der Veränderung oder Konflikte mit geringen Schwierigkeiten durchstehen. Je komplexer und Vielfältiger unser Modell der Welt ist, desto größer ist die Bandbreite von Wahlmöglichkeiten für unsere Handlungs- und Erlebensweisen, desto mehr erleben wir uns selbst als allen Schwierigkeiten und Krisen gewachsen.

> „Assagiolis Vorstellungen über die Zusammenarbeit mit dem Unausweichlichen waren sicherlich nicht aus abstrakten Überlegungen geboren worden. 1938, als er von den Faschisten ins Gefängnis gesteckt wurde wegen seiner Antikriegs-Ansichten, erkannte er, dass er sich nur durch eine ganz bewusste Akzeptierung die Möglichkeit erhalten konnte, einen klaren Blick für seine freien Entscheidungen und Möglichkeiten zu behalten. Er hat zu einem späteren Zeitpunkt seine Erkenntnisse in einigen Notizen festgehalten, die er als Buch veröffentlichen wollte unter dem Titel Freiheit im Gefängnis:
> ‚Ich erkannte, dass ich frei war, so frei, dass ich eine von vielen Haltungen gegenüber dieser Situation einnehmen konnte, ihr diesen oder jenen Wert zuordnen, sie in der einen oder anderen Weise nutzen konnte.
> Ich konnte innerlich rebellieren und fluchen, oder ich konnte mich passiv ergeben, nur vegetierend; oder ich konnte mich in dem sehr unbekömmlichen Vergnügen des Selbst-Mitleids ergehen und die Rolle des Märtyrers spielen; oder ich konnte die Situation von der sportlichen Seite sehen und mit Humor aufnehmen, und sie als ein völlig neues und sehr interessantes Erlebnis betrachten. Ich konnte auch eine Ruhekur daraus machen oder eine Periode besonders intensiven Denkens, entweder über ganz persönliche Angelegenheiten als Rückschau auf mein bisheriges Leben oder über sehr wissenschaftliche und philosophische Probleme; indem ich ein persönliches psychologisches Training durchmachte; schließlich konnte ich mein Gefängnis zu einem spirituellen Zufluchtsort machen. Ich hatte die klare und reine Wahrnehmung, dass dies voll und ganz meine eigene Angelegenheit war, dass ich frei war zu wählen und mich für das eine oder andere oder auch mehrere dieser Aktivitäten zu entscheiden. Ich war mir auch bewusst, dass diese Wahl unvermeidliche Folgen haben würde, die ich bereits voraussehen konnte und für die ich vollumfänglich verantwortlich war. Es gab überhaupt keinen Zweifel in meinem Geist, was diese essenzielle Freiheit und Macht und ihre darin enthaltenen Vorteile und Verantwortlichkeiten betraf.'" [20]

Ebenso ergibt das Verhalten von Menschen, wie sonderbar oder bizarr es auch erscheinen mag, einen Sinn, „wenn es im Kontext der in ihrem Modell möglichen Wahlen gesehen wird. Die Schwierigkeit besteht nicht darin, dass sie die falsche Wahl treffen, sondern darin dass ihnen nicht genügend Wahlmöglichkeiten zur Verfügung stehen sie haben kein vielseitig orientiertes Bild der Welt. Wir begegnen dem durchgängigen Paradoxon menschlichen Daseins, dass die Prozesse, die uns Überleben, Wachstum, Wandel und Erfahrung der Freude ermöglichen, uns

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de



gleichzeitig ermöglichen, ein eingeschränktes Modell der Welt aufrechtzuerhalten: unsere Fähigkeit, Symbole zu gebrauchen, das heißt, Modelle zu schaffen.“ [13]

> Ein alter Witz handelt von dem Mann, "der alle zehn Sekunden in die Hände klatscht. Noch dem Grunde für dieses merkwürdige Verhalten befragt, erklärt er: „Um die Elefanten zu verscheuchen.“
> „Elefanten? Aber es sind doch hier gar keine Elefanten?“
> Darauf er: „Na also! Sehen Sie?“[21]

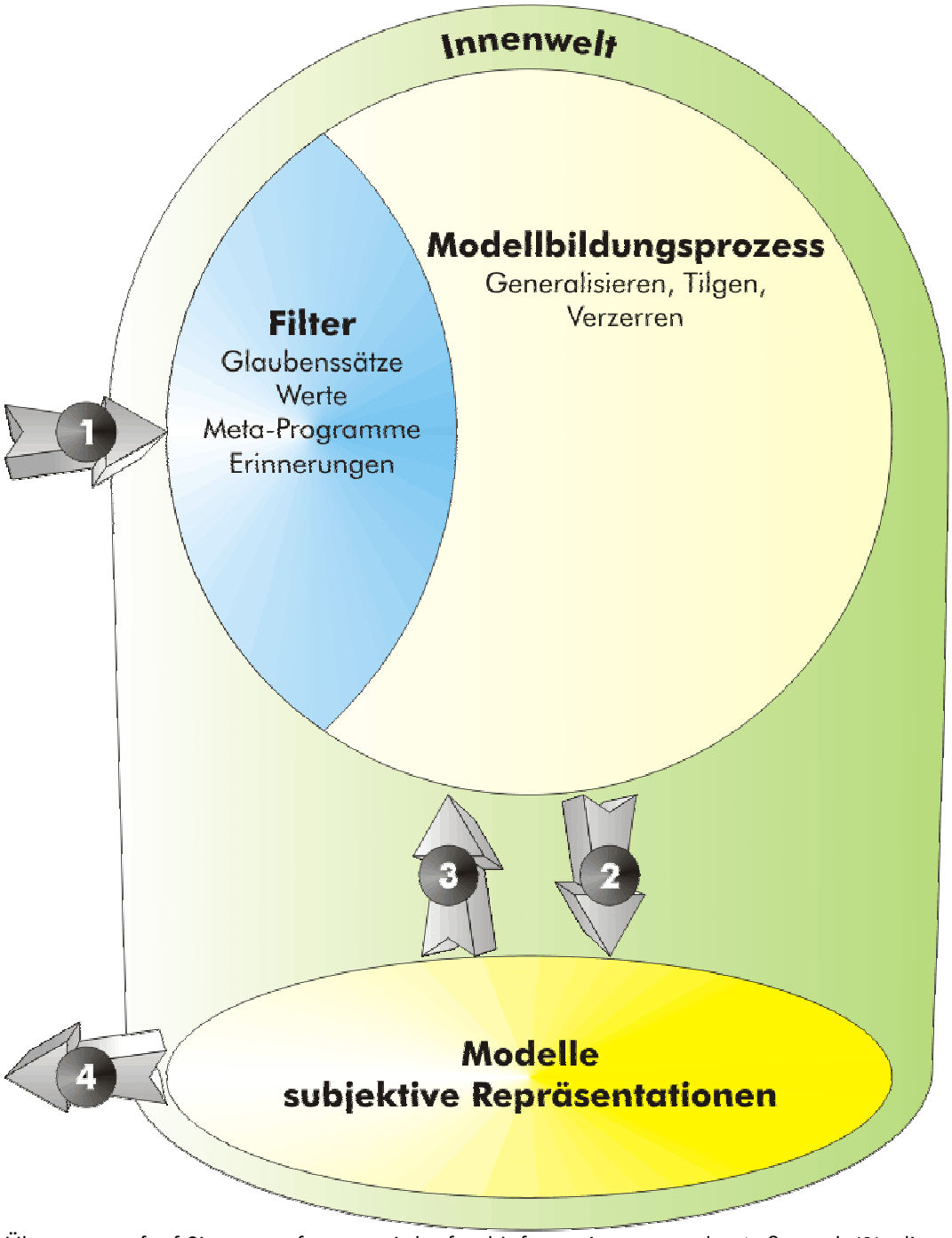
„Die Prozesse, die uns erlauben, die außergewöhnlichsten und einzigartigsten menschlichen Aktivitäten zu vollbringen, sind also dieselben Prozesse, die unser weiteres Wachstum blockieren, wenn wir den Fehler begehen, das Modell mit der Realität zu verwechseln. Wir können drei allgemeine Mechanismen unterscheiden, mittels derer wir dies tun: Generalisierung, Tilgung, Verzerrung.

Generalisierung (generalization)
ist der Prozess, durch den Elemente oder Teile eines persönlichen Modells von der ursprünglichen Erfahrung abgelöst werden, um dann die gesamte Kategorie, von der diese Erfahrung ein Beispiel darstellt, zu verkörpern.“ [13]

> „Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto noch Bonn. In dem Moment, in dem Sie das Ortseingangsschild erblicken, reißen Sie das Steuer noch rechts herum und fahren gegen das Schild. Das ist selbstverständlich eine Erfahrung. Nachdem Sie ausgestiegen sind, dem Schutzmann gebeichtet und die Situation genau analysiert haben, gelangen Sie zu der Generalisierung: "Zeichen sind nicht die Dinge, die sie bezeichnen". Ausgehend von dieser Erfahrung und der daraus folgenden Generalisierung, formulieren Sie dann die Regel: Fahre nicht gegen Ortseingangsschilder. Diesen Prozess haben Sie Ihr Leben lang (wahrscheinlich auch schon vor Ihrer Geburt) benutzt, um ein erstaunlich komplexes Weltmodell aufzubauen, das aus der Gesamtsumme ihrer Erfahrungen und den Regeln, die Sie aus diesen Erfahrungen abgeleitet haben, besteht. Teile dieses Modells verändern sich mit der physischen Entwicklung und als Reaktion auf neue Erfahrungen, andere dagegen sind anscheinend starr und unabänderlich.“ [4]

„Durch Generalisieren lernen wir, in der Welt zu bestehen. Ein Kind lernt, wie man eine Tür öffnet, indem es die Klinke herunterdrückt. Es generalisiert diese Erfahrung auf das Erkennen der vielgestaltigen Phänomene, die sich als ‚Türen‘ eingrenzen lassen, und versucht dann, diese durch Herunterdrücken der Klinke zu öffnen. Wenn ein Mann einen dunklen Raum betritt, greift er nach dem Lichtschalter; er muss nicht jedes Mal eine neue Strategie lernen, wenn er das Licht anschalten will. Derselbe Prozess kann jedoch auch als Einschränkung wirken. ... Ein Kind lernt von seiner Familie, dass Weinen und Wimmern ihm das verschafft, was es will, doch das gleiche Verhalten kann ihm Prügel von seinen Altersgenossen eintragen. Wenn es nur das eine und nicht auch das andere generalisiert, wird es außerstande sein, angebrachteres und nützlicheres Verhalten für die Gesellschaft seiner Altersgenossen zu generieren. Wenn ein junger Mann nur jene Verhaltensweisen, die ihm den Respekt seiner Geschlechtsgenossen eintragen, generalisiert, wird es ihm vielleicht schwer fallen, den Respekt und das Interesse von Frauen zu erregen.“ [14] Eine andere Erfahrung kann durch Generalisierung zu der Regel führen: „Zeige deine Gefühle nicht!“ Diese Regel kann in einem Kriegsgefangenenlager Überlebenswert besitzen, in einer Ehe wird dieselbe Regel wahrscheinlich zu Schwierigkeiten führen. „Hier geht es darum, dass dieselbe Regel brauchbar oder nicht sein wird, was vom Kontext abhängig ist - das heißt, dass es keine richtigen Generalisierungen gibt, dass jedes Modell innerhalb seines Kontextes beurteilt werden muss.“ [15]

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de



Über unsere fünf Sinne empfangen wir laufend Informationen aus der Außenwelt (1), diese werden durch Glaubenssätze, Werte, Meta-Programme und Erinnerungen gefiltert und in einem Modellbildungsprozess durch Generalisieren, Tilgen und Verzerren im Gehirn zu internen subjektiven Repräsentationen (Modelle oder "Landkarten" der Wirklichkeit) weiterverarbeitet (2). Die subjektive Repräsentation wirkt einerseits in einer Feedbackschleife auf Filter und Modellbildungsprozess (3) und bestimmt andererseits unsere Aktivitäten in die Außenwelt (4).

„Ich habe ein ausländisches Auto (einen Peugeot), bei dem die Türknöpfe hochgezogen werden müssen, um die Türen zu verschließen, und heruntergedrückt um sie zu öffnen (was dem System der amerikanischen Autos entgegengesetzt ist). Einer meiner Freunde ging zu meinem Auto und wollte einsteigen; er bemerkte, dass der Türknopf gezogen war, und mit der Zuversicht von tausend Erfahrungen mit Autotüren versuchte er vergeblich, die Tür zu öffnen. Er gab schließlich auf und überbrachte mir die „schlechte Nachricht“, dass meine Tür „kaputt“ sei. Er war sich tatsächlich seines Modells für Autotüren so sicher, dass er nicht versuchte, den Knopf zu drücken, obwohl das Fenster während dieser Episode offen war.“ [5]

Tilgung (deletion)

"... ist ein Prozess, durch den wir unsere Aufmerksamkeit selektiv bestimmten Dimensionen unserer Erfahrungen zuwenden und andere ausschließen." [15] Nützlich ist diese Fähigkeit zum Beispiel, um sich in einem Raum voller sprechender Menschen mit einem Partner unterhalten zu können, um ein Buch lesen zu können, während das Radio spielt oder der Fernseher läuft, um in einem Konzert ein bestimmtes Instrument aus dem Orchester herauszuhören. Genauso kann

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de

dieser Prozess der Tilgung aber verwendet werden, um Liebesbotschaften nicht wahrzunehmen, nach denen man sich sehnt: „Zum Beispiel klagte uns ein Mann, der überzeugt war, nicht liebenswert zu sein, dass ihm seine Frau nie Liebesbotschaften vermittelte. Als wir das Haus dieses Mannes besuchten, bemerkten wir, dass seine Frau durchaus Aussagen der Zuneigung machte. Da aber diese Botschaften mit der Generalisierung, die der Mann in Bezug auf seinen Selbstwert getroffen hatte, kollidierten, überhörte er im wahrsten Sinne des Wortes seine Frau. Dies wurde verifiziert, als wir die Aufmerksamkeit des Mannes auf einige dieser Aussagen lenkten und er aussagte, dass er seine Frau nicht einmal gehört hatte, als sie diese Dinge sagte.“ [16]

Verzerrung (distortion)
ist der Prozess, der uns ermöglicht in unserer Erfahrung sensorischer Einzelheiten eine Umgestaltung vorzunehmen.“ [17]

> „So genügt zum Beispiel die Annahme - ob sie nun faktisch begründet oder grundlos ist, spielt keine Rolle-, dass die anderen über einen tuscheln und sich heimlich lustig machen. Angesichts dieser „Tatsache“ legt es der gesunde Menschenverstand nahe, den Mitmenschen nicht zu trauen und, da das Ganze natürlich unter einem löchrigen Schleier der Verheimlichung geschieht, genau aufzupassen und auch die kleinsten Indizien in Betracht zu ziehen. Es ist dann nur eine Frage der Zeit, bis man die anderen beim Tuscheln und heimlichen Lachen, beim konspiratorischen Augenzwinkern und gegenseitigem Zunicken ertappen kann. ... Und außerdem, wenn die Sache einmal eine Zeit lang läuft, ist es ohnedies nicht mehr feststellbar und auch gar nicht wesentlich, was zuerst kam: ihr für die anderen lächerlich misstrauisches Gehabe, oder das Gehabe der anderen, dass Sie misstrauisch macht.“ [8]

Die Fantasie ermöglicht zum Beispiel, dass wir uns auf Erfahrungen vorbereiten können. „Man verzerrt die gegenwärtige Realität, wenn man eine Ansprache übt, die man zu einem späteren Zeitpunkt vortragen will.“ [17] „Wir verfälschen die Realität in der fiktionalen Literatur, in der Kunst und sogar in der Wissenschaft. Ein Mikroskop, ein Roman und ein Gemälde sind alles Beispiele für unsere Fähigkeit, die Realität zu verzerren und zu verfälschen.“ [18] „Unter Verwendung derselben Technik kann man die Vielfältigkeit seiner Erfahrungen einschränken. Als zum Beispiel unserem oben genannten Freund (der die Generalisierung gemacht hatte, dass er nicht liebenswert sei) die Aussagen der Zuneigung seiner Frau aufgezeigt wurden, verzerrte er sie sofort. Genauer gesagt, er wandte sich jedes Mal, wenn er eine Botschaft der Zuneigung hörte, die er vorher getilgt hatte, uns zu, lächelte und sagte: „Sie sagt das nur, weil sie etwas will.“ Auf diese Art konnte der Mann vermeiden, dass seine Erfahrung dem Modell der Welt, das er geschaffen hatte, widersprach, und so verhinderte er, dass seine Repräsentation vielseitiger wurde, und sperrte sich gegen eine intimere und befriedigendere Beziehung zu seiner Frau.“ [17]

So unterschiedlich die verschiedenen Therapieformen auch sind, mit was für unterschiedlichen Terminologien „Hexenmeister“ wie Fritz Perls, Virginia Satir und Milton Erickson die Wahrnehmung ihres Tuns auch beschreiben, so haben sie doch eines gemeinsam: Sie verfügen über ein Modell, um das Modell ihrer Klienten zu verändern, es in einer Weise auszudehnen und zu bereichern, die das Leben der Klienten reichhaltiger und lebenswerter macht kurz, sie verfügen über ein Meta-Modell.

> **‘Der Prinz und der Zauberer**
> Es war einmal ein junger Prinz, der glaubte an alles, mit Ausnahme von drei Dingen. Er glaubte nicht an Prinzessinnen, er glaubte nicht an Inseln, er glaubte nicht an Gott. Sein Vater, der König, sagte ihm, dass es solche Dinge nicht gäbe. Da es im Reich seines Vaters weder Prinzessinnen noch Inseln und auch keine Spur von Gott gab, glaubte der Prinz seinem Vater.
> Aber eines Tages lief der Prinz vom Palast fort und kam in das Nachbarland. Zu seinem Erstaunen sah er vor jeder Küste Inseln und auf diesen Inseln fremde, beunruhigende Wesen, die er nicht zu benennen wagte. Als er noch einem Schiff Ausschau hielt, kam ihm am Strand ein Mann in voller Abendgala entgegen.
> ‚Sind das echte Inseln?‘ fragte der junge Prinz.
> ‚Natürlich sind das echte Inseln‘, sagte der Herr in Abendgala.
> ‚Und jene fremden und beunruhigenden Wesen?‘
> ‚Das sind echte und leibhaftige Prinzessinnen.‘
> ‚Dann muss es auch Gott geben!‘ rief der Prinz.
> ‚Ich bin Gott‘, antwortete der Herr in Abendgala mit einer Verbeugung.

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de

Der junge Prinz kehrte, so schnell er konnte wieder noch Hause zurück. 'Du bist also zurückgekehrt', sagte sein Vater, der König.
‚Ich habe Inseln gesehen, ich habe Prinzessinnen gesehen, ich habe Gott gesehen', sagte der Prinz vorwurfsvoll.
Der König war ungerührt.
‚Weder gibt es wirkliche Inseln noch wirkliche Prinzessinnen noch einen wirklichen Gott.'
‚Ich habe sie gesehen!'
‚Sag mir, wie Gott gekleidet war.'
‚Gott trug volle Abendgala.'
‚Waren die Ärmel seines Fracks hochgeschlagen?'
Der Prinz entsann sich, dass sie es gewesen waren. Der König lächelte.
‚Das ist die Kleidung eines Magiers. Du bist getäuscht worden.'
Darauf kehrte der Prinz ins Nachbarland zurück und ging an denselben Strand, wo er abermals auf den Herrn in Abendgala traf. ‚Mein Vater, der König, hat mir gesagt, wer Sie sind', sagte der Prinz empört. ‚Sie haben mich letztes Mal getäuscht, diesmal aber nicht. Jetzt weiß ich, dass es keine echten Inseln und echten Prinzessinnen sind, denn Sie sind ein Magier.'
Der Herr am Strand lächelte.
‚Du hast dich getäuscht, mein Junge. In deines Vaters Reich gibt es viele Inseln und viele Prinzessinnen. Du bist aber unter deines Vaters Bann, sodass du sie nicht sehen kannst.' Nachdenklich kehrte der Prinz heim. Als er seinem Vater begegnete, sah er seinem Vater ins Gesicht.
‚Vater, stimmt es, dass du kein echter König bist, sondern nur ein Magier?'
Der König lächelte und schlug seine Ärmel zurück.
‚Ja, mein Sohn, ich bin nur ein Magier.'
‚Dann war der Herr am anderen Strand Gott.'
‚Der Herr am anderen Strand war ein anderer Magier.'
‚Ich muss die Wahrheit wissen, die Wahrheit jenseits der Magie.'
‚Es gibt keine Wahrheit jenseits der Magie.'
Der Prinz war von Trauer erfüllt. Er sagte: ‚Ich werde mich umbringen.'
Durch einen Zauber ließ der König den Tod erscheinen. Der Tod stand in der Tür und winkte dem Prinzen. Der Prinz erschauerte. Er erinnerte sich der schönen aber unwirklichen Inseln und der unwirklichen aber schönen Prinzessinnen.
‚Also gut', sagte er, ‚ich kann es ertragen.'
‚Du siehst mein Sohn', sagte der König, ‚auch du beginnst, ein Magier zu sein.'" [9]

Literatur

[1] Erich Fromm, Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. 15. Aufl., München: dtv 1986, S. 132 ff.
[2] Richard Bandler, John Grinder, Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie 1. 3. Aufl., Paderborn: Junfermann 1984, S.27
[3] Aldous Huxley, Die Pforten der Wahrnehmung. München: Piper 1970, S. 16 f. Zitiert noch: Metasprache a.a.O., S. 29 f.
[4] David Gordon, Therapeutische Metaphern. Paderborn: Junfermann 1986, S. 19
[5] D. Gordon, a.a.O., S. 24
[6] Metasprache, a.a.O., S. 28 f.
[7] Metasprache, a.a.O., S. 31
[8] Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein. 15. Aufl., München, Zürich: Piper 1984, S. 59
[9] Metasprache, a.a.O., S. 17 ff .
[10] Metasprache, a.a.O., S. 32 f.
[11] Metasprache, a.a.O., S. 33 f.
[12] Metasprache, a.a.O., S. 34
[13] Metasprache, a.a.O., S. 35
[14] Leslie Cameron-Bandler, Wieder zusammenfinden. NLP neue Wege der Paartherapie. 3. Aufl., Paderborn: Junfermann 1987, S. 154 f.
[15] Metasprache, a.a.O., S. 36
[16] Metasprache, a.a.O., S. 36 f.
[17] Metasprache, a.a.O., S. 37
[18] L. Cameron-Bandler, a.a.O., S. 155 f.
[19] Jean Houston, Der mögliche Mensch. Handbuch zur Entwicklung des menschlichen Potenzials. Basel: Sphinx 1984, S. 281 f.
[20] Piero Ferrucci, Werde, was du bist, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1987, S. 145 f.
[21] Watzlawick, a.a.O., S. 51 f.

PDF wurde mit FinePrint pdfFactory Pro-Prüfversion erstellt. www.context-gmbh.de