

Wie nimmst *Du* die Wirklichkeit wahr?

Eine Übung zum Begreifen und Verstehen von verschiedenen Sichtweisen



Realität (ihrer „Landkarte der Realität“), an einer Realität, wie sie diese sehen.

Vielleicht kommen Ihnen die folgenden Gedanken bekannt vor?

„Ich kann das nicht verstehen! Frau Schmid sagt, ihr Sohn sei immer ganz zurückhaltend. Bei uns verhält sich Leon sehr aufgedreht.“ Oder: „Keine Ahnung, was Frau Müller heute hat, doch das, was sie da sagt, stimmt einfach nicht!“ Hier zeigen sich zwei unterschiedliche Wahrnehmungen der Realität. Hält nun jeder an seiner Sichtweise fest und versucht nicht die Perspektive des anderen einzunehmen, kann es zu Missverständnissen kommen.

Die folgende Übung soll zeigen, wie sehr wir häufig an unserer eigenen Wirklichkeit bzw. Realität festhalten und wie einfach es doch wäre, nur den Stuhl um ein paar Zentimeter zu verschieben, um seinen Gesprächspartner ein bisschen besser verstehen zu können.

Besonders hilfreich ist die folgende Übung als Vorbereitung auf alle Gespräche – mit Kollegen, Freunden, Kindern und Eltern.

Das benötigen Sie:

- mind. 6 Tennisbälle
- einen Stuhlkreis – für jeden Teilnehmer (TN) mind. einen Stuhl
- mind. 4 Teilnehmer

Ablauf:

1)

- Geben Sie die Bälle in die Kreismitte. Jeder TN kickt die Bälle vorsichtig, so, dass nach einer Weile eine Art „Tennisball-Muster“ in der Kreismitte entsteht.



Foto: René Mansi/Fotolia.com

Missverständnisse treten in unserem Alltag durch unterschiedliche Perspektiven immer wieder auf. Frau Müller beispielsweise nimmt ihren Sohn als ruhig und zurückhaltend wahr. Wir selbst erleben den Jungen in der Kita ganz anders. Frau Schmid hat den Eindruck, dass nur sie im Team die Arbeit stemmt. Alle anderen sehen das ganz anders. Solche unterschiedlichen Sichtweisen können zu Frust und Streit führen. Da stellt sich die Frage: Wie wirklich ist meine eigene empfundene Wirklichkeit? Und wie können wir ein gegenseitiges Verständnis für unsere jeweiligen Sichtweisen erreichen?

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) gibt es einen Glaubenssatz, der folgendermaßen lautet: „Die Landkarte ist nicht das Territorium.“ Das bedeutet, dass sich Menschen bei ihren Handlungen an ihren eigenen inneren Vorstellungen, ihrer „geistigen Landkarte“, orientieren. Doch diese Landkarte muss nicht der wahren Realität entsprechen. Wie auch eine normale Landkarte nur ein „Modell der Welt“ zeigt und nicht der Realität selbst entspricht. Die Menschen orientieren sich häufig nicht an der Realität selbst, sondern an ihrer eigenen

- Stellen Sie die Aufgabe, dass sich jeder TN das Ballmuster merken soll. Hierfür können einige Minuten Zeit eingeplant werden.
- Lassen Sie sich nun von jedem TN erklären, wie er sich das Muster merken wird. Die anderen TN sind eingeladen, sich das Beschriebene vorzustellen.
- Jeweils ein Spieler nimmt einen einzigen Ball und verschiebt diesen. Die anderen halten die Augen geschlossen. Wer weiß, welcher Ball es war, darf diesen wieder zurück an seinen Platz legen.

Dieser Teil wird circa drei- bis fünfmal wiederholt. Achten Sie auf die möglicherweise entstehenden Diskussionen über den genauen Standort der einzelnen Bälle.

2)

- Bitten Sie nun die Teilnehmer, ihren Platz zu tauschen.
- Bitten Sie die TN, diesen neuen Platz auf sich wirken zu lassen.
- Bitten Sie die TN sich zu erinnern, wie das Muster aus dieser Perspektive zum Einprägen beschrieben wurde, und geben Sie den Auftrag, sich die neue Perspektive einzuprägen.
- Bitten Sie die TN erneut, den Platz zu wechseln und sich das Muster aus dieser neuen Perspektive zu merken (der neue Platz kann nun auch weiter weg liegen, evtl. gegenüber dem ursprünglichen Platz).

3)

- Bitten Sie die Mitspieler, sich nun auf den Stuhl zu stellen und sich das Muster anzusehen.

- Was ist anders? Was fällt auf?

Sicherlich wird es den Teilnehmern aus dieser „übergeordneten“ Perspektive leichterfallen, sich einen Überblick über das gesamte Muster zu machen. Man kann das Muster leichter von der eigenen Position aus wahrnehmen, kann sich aber auch leichter ein Bild davon machen, wie das Muster auf den Teilnehmer gegenüber wirkt.

- Bitten Sie die TN, wieder an ihren Ausgangsplatz zu gehen. Stellen Sie nun folgende Fragen: Wie ist es euch auf den einzelnen Plätzen ergangen? Konntet ihr euch in jeder Position das Muster gut einprägen? Was ist euch aufgefallen?

Es wird sich zeigen, dass die Wahrnehmung aus den einzelnen Plätzen heraus ganz unterschiedlich ist. Vielleicht gab es sogar Positionen, in denen das Muster leichter zu erkennen und zu merken war als andere. Sicherlich haben die Teilnehmer mit der Zeit ein Gespür dafür erhalten, wie das Muster für die anderen Teilnehmer auf den verschiedenen Plätzen wirkt, beispielsweise „Das Muster, das ich hier wahrnehme, nimmt der Teilnehmer gegenüber um 180° gedreht wahr.“ Hinzu kommen unterschiedliche Interpretationen des Gesehenen. So sieht die eine Person beispielsweise einen Baum und die andere Person beispielsweise eine Burg. Auch das kann abschließend nochmals zur Sprache kommen.

Lassen Sie sich mit Ihren Kollegen auf das Spiel ein. Vielleicht ist dieses Spiel erst etwas seltsam, doch bestimmt merken Sie bald, wie eigenartig es sich anfühlen kann, die Sicht des Anderen einzunehmen, wie fremd das vielleicht zunächst sein kann. Doch vielleicht verstehen Sie nun die Sicht Ihres Gegenübers, vielleicht hätten Sie an Stelle Ihrer Kollegin auch versucht, sich das Muster auf die Art und Weise zu merken, vielleicht wäre Ihnen auch gar nichts dazu eingefallen? Vielleicht verstehen Sie jetzt auch, weshalb Ihre Kollegin bei der Aufgabe, den Ball an die korrekte Position zurückzulegen, nicht nach Ihren Wünschen gehandelt hat? Vielleicht erscheinen jetzt die meisten Erklärungen nachvollziehbar? Vielleicht erscheinen Ihnen einige Positionen als einfach andere als nicht nachvollziehbar?

Egal, ob Sie mit Kolleginnen oder Kollegen diese Übung machen oder mit Eltern auf dem Elternabend oder mit den Kindern – Sie werden ganz schnell erkennen und im eigenen Körper und Geist spüren, dass es viele verschiedene Sichtweisen der Dinge geben kann und

jeder von uns seine eigene annehmen kann. Auch wenn wir alle im gleichen Raum oder Umfeld leben.

Diese Erkenntnis kann sehr wertvoll sein. Sie müssen nicht enttäuscht sein, wenn Ihr Gegenüber nicht alles so versteht und sieht wie Sie. Ihr Gegenüber deutet Ihre Botschaft aus seiner Sicht der Realität. Der Empfänger bestimmt über den Gehalt der Botschaft und nicht der Sender. Der Sender mag zwar eine gute Absicht haben und eine schöne eigene Realität, doch der Empfänger entscheidet, was er sieht und hört.

Daher: Seien Sie mutig und fragen Sie nach, damit Sie die Sichtweise Ihres Gegenübers verstehen lernen, um dann den Anderen dazu anzuregen, auch Ihre Sicht zu verstehen oder sich zumindest diese anzuhören.

Versuchen Sie es! Es lohnt sich, die Welt in Beziehung zu sehen, zu spüren und zu hören.

Danken möchte ich an dieser Stelle Christine Ordnung, über die ich diese wunderbare Übung in einem Training erfahren konnte.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,

NLP-Lehrtrainerin (dvnlp), LernCoach (nlpead), Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder & Lernen

Kontakt

www.ressources.de

Literatur

Komarek, Iris / Feustel, Bert:

Das NLP-Trainingsprogramm. Coachen Sie sich selbst: bessere Kommunikation, effektives Selbstmanagement, optimale Persönlichkeitsentwicklung. Mit 50 Übungen.

Südwest Verlag, München 2006