

Das META-Modell

Mit schlaun Fragen – wirkungsvoll hinterfragen

In der Linguistik und im NLP versteht man Sprache als individuelles Abbild der Welt. Und davon gibt es so viele, wie es Menschen gibt.

Ziel des META-Modells ist es, das sprachliche Modell der „Wirklichkeit“ eines Menschen so zu erweitern, dass Menschen sich untereinander besser verstehen können und mehr Wahlmöglichkeiten bekommen.

Tilgung, Generalisierung, Verzerrung

Unser sprachliches Bild der Welt entsteht mit Hilfe von drei universellen Gestaltungsprozessen:

- Tilgung
- Generalisierung
- Verzerrung

Das Gesprochene ist eine reduzierte Darstellung des inneren Erlebens. Durch die Gestaltungsprozesse von Tilgung, Verzerrung und Generalisierung erfolgt eine geeignete Verarbeitung (Transformation), die dann in der kommunizierten Sprache ihren Ausdruck findet.

Weil der Hörende über andere Erfahrungen verfügt als der Sprechende, kommt es bei der Rückübersetzung oft zu interpretatorischen Missverständnissen. In der Regel sind sich die Kommunizierenden dessen nicht bewusst. Erst wenn es zu Problemen kommt, bemerkt man, dass man „**an-einander vorbeiredet**“. Dann es jedoch meist schon zu spät. Ziel eines wirksamen Kommunikationstrainings ist es daher nicht die Manipulation, sondern Mittel und Verhaltensstrategien zu schaffen, die schon im Vorfeld ansetzen und Missverständnisse reduzieren.

Die praktische Umsetzung des Meta-Modells besteht im Erkennen der **Wohlgeformtheitsverletzungen** und **Prozessfragen**, mit denen man aus der Oberflächenstruktur mehr über die zugrundeliegende Tiefenstruktur erfährt. So werden die Generalisierungen, Tilgungen und Verzerrungen an wichtigen Stellen bewusst und rückgängig gemacht. Dies bringt mehr Klarheit in die Kommunikation ohne dass eine Informationsüberflutung stattfindet.

Das Meta-Modell (meta: griechisch über, drüber hinaus, auf höherer Ebene) bietet eine Reihe von Sprachmustern und Fragekomplexen, mit denen sich eruieren lässt, um was es genau geht?

Das Meta-Modell hilft ...

- ▶ Informationen sammeln
- ▶ spezifische Bedeutungen zu klären
- ▶ mögliche Einschränkungen zu identifizieren
- ▶ Wahlmöglichkeiten zu eröffnen

Tilgungen

Es fehlen Informationen in der Aussage.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Ich freue mich.</i>	Worüber freust du dich?
<i>Ich brauche mich nicht mehr zu fürchten.</i>	Wovor brauchst du dich nicht mehr zu fürchten?
	<i>Wer ... Was... Wen ... Vor wem ... Bezüglich was ... usw.</i>

Unspezifisches Verb

Alle Verben sind mehr oder weniger unspezifisch.

Um einen Satz zu verstehen, muss der Hörer **die Bedeutung ergänzen**. In vielen Sätzen ist das unproblematisch, in anderen sind jedoch wesentliche Inhalte getilgt. Der Satz „*Ich liebe Dich!*“ hat wahrscheinlich fast so viele Bedeutungen wie Sprecher.

In der Meta-Modellfrage werden **fehlende Angaben (Kontext) erfragt** oder **der Prozess untersucht**.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Ich leide!</i>	<i>Wie genau leidest du? Worunter leidest du? Wann genau leidest du?</i>
<i>Ich muss noch etwas warten.</i>	- Fehlende Angaben erfragen - Den Prozess eruieren <i>Worauf müssen Sie warten?</i>
Beispielverben: <i>lieben, verletzen, wissen, angreifen, erleben, verstehen...</i>	

Vage Wörter - Adjektiv

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Er ist ein schwieriger Mensch.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Das fehlende Element aufdecken - Den Prozess eruieren <i>Inwiefern ist er schwierig?</i> <i>Was genau tut er?</i>

Vergleichstilung

Schlüsselworte: *besser, weniger, mehr, leichter, ruhiger ...*

Beim Vergleichen muss der Zuhörer das Vergleichsobjekt selbst einsetzen, um dem Inhalt eine Bedeutung zu geben. In der Meta-Modellfrage wird der **Vergleichswert herausgefunden und präzisiert.**

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Das Produkt ist zu teuer!</i>	<i>Im Vergleich wozu</i> ist das Produkt zu teuer?
<i>Ich lerne langsam.</i>	<i>Im Vergleich mit wem</i> lernst du langsam?

Fehlender Referenzindex / fehlender Bezug

Es fehlt die Angabe, auf was oder wen sich das Gesagte bezieht.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Das kann doch nicht sein!</i>	<i>Was genau</i> kann nicht sein?
<i>Es ist doch immer wieder das Gleiche.</i>	Klarstellen, auf wen oder was sich die Äußerung bezieht: <i>Was genau</i> ist gleich? <i>Wer</i> macht immer wieder das Gleiche?
	<i>Wer genau..., Welcher genau..., Was genau..., Wo genau...</i>

Nominalisierungen

Beispiele: *Liebe, Hoffnung, Freiheit, Streit, Reichtum, Gesundheit, Erfolg ...*

Nominalisierungen sind aus Verben und Adjektiven abgeleitete Substantive. „Erstarrte Prozesse“ und „Bedeutungsblasen“, Worte, die vorgeben etwas zu bedeuten, allerdings ihre Bedeutung nicht offenlegen. Die Bedeutung gewinnt man zurück, indem man nach ihr fragt.

Um eine Nominalisierung wieder in einen Prozess zu wandeln, wird das Substantiv auf das zugrundeliegende Verb oder Adjektiv zurückgeführt und hinterfragt.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Wir haben ein Kommunikationsproblem.</i>	Die als „Sache“ eingefrorene Handlung wieder mit einem Verb als Tätigkeit aktivieren <i>Was genau ist problematisch an der Art, wie Ihr miteinander kommuniziert?</i>
<i>Ich habe eine Depression.</i>	<i>Woran erkennst du eine Depression?</i> <i>Was bedeutet Depression für dich?</i> <i>Wie erlebst du das, wenn du dich depressiv fühlst?</i> <i>Wie machst du das, dass du dich depressiv fühlst?</i>

Generalisierungen

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Immer muss ich Sie an alles erinnern.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Gültigkeitsbereich klären- Ausnahmen finden- Gegenbeispiele erzeugen <i>Immer?</i> <i>An alles?</i> <i>An was genau?</i>

Universalquantoren

Der Sprecher übersetzt einzelne Erfahrungen in eine immer und überall geltende Regel.

Schlüsselworte:

alle, nie, keiner, dauernd, niemand, immer, ewig, jeder, man

Universalquantoren werden durch ein Gegenbeispiel oder durch Betonung des gebrauchten Universalquantors hinterfragt.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Alle Männer wollen immer nur das Eine!</i>	<i>Kenne sie wirklich keinen einzigen Mann, der zumindest ab und zu einmal an etwas anderes denkt?</i> <i>Alle Männer? Immer?</i>

Generalisierter Referenzindex

Hier wird eine Aussage über alle Elemente getroffen, jedoch ohne den Universalquantifikator zu nennen. Der Umgang mit diesem Sprachmuster entspricht dem obigen des Universalquantifikators.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Deutsche sind risikoscheu!</i>	<i>Kennen sie wirklich keinen einzigen Deutschen, der zumindest ab und zu einmal etwas Risiko eingeht?</i> <i>Alle Deutschen? Immer?</i>

Modaloperator der Notwendigkeit

Beim Modaloperator der Notwendigkeit wird etwas als notwendig kommuniziert, ohne die dahinter liegende Konsequenz anzugeben.

Schlüsselworte: *müssen, sollen, notwendig ...*

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Das muss perfekt werden.</i>	Die Ursache der zwingenden Annahme aufdecken: <i>Was würde sonst geschehen?</i> <i>Wer verlangt das?</i> <i>Was hindert Sie, ein nicht so perfektes Ergebnis abzuliefern?</i>
<i>Wer A sagt, muss auch B sagen.</i>	<i>Was befürchtest du, würde sonst passieren? Was würde sonst passieren?</i>

Modaloperator der Möglichkeit / Unmöglichkeit

Die Modaloperatoren der Möglichkeit/Unmöglichkeit lassen Wahlmöglichkeiten und werden meistens nicht hinterfragt. **Schlüsselworte:** *können, wollen, dürfen ...*

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Ich kann das lernen.</i>	Durch das Voranstellen des Wortes <i>NICHT</i>, werden Modaloperatoren der Möglichkeit zur Unmöglichkeit: <i>nicht können</i> <i>nicht wollen</i> <i>nicht dürfen</i>
<i>Das kann ich doch nicht tun.</i>	Die Konsequenz der Einschränkung aufdecken: <i>Was hindert Sie daran?</i> <i>Was wäre, wenn Sie es doch tun würden?</i>

Verlorener Performativ (Lost performance)

Performativ: eine mit einer sprachlichen Äußerung beschriebene Handlung

Verlorener Performativ: Unterschlagen des Urhebers / Performers.

Es wird ein Urteil formuliert, ohne zu erwähnen, um wessen Urteil es sich handelt.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Es ist besser, keine Gefühle zu zeigen.</i>	<i>Wer genau sagt das?</i> <i>Wie kommst du darauf?</i> <i>Wessen Meinung ist das?</i> <i>Wer erlebt das so?</i> <i>Hast du selbst die Erfahrung gemacht?</i>

Verzerrungen

Metaphern

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Da rede ich gegen eine Wand.</i>	Das mit der Metapher umschriebene Erlebnis aufdecken und den Prozess klarstellen: <i>Wie und wann äußert sich diese Wand?</i>

Ursache-Wirkung

Es wird behauptet, dass **X** -> **Y** auslöst. Ziel ist es den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang aufzulösen und damit Wahlmöglichkeiten zu schaffen.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Sein zu spät kommen macht mich wütend!</i>	<i>Wie genau führt das Verhalten von X dazu, dass du dich wütend fühlst?</i> <i>Wenn X sich so verhält, was genau geschieht in deinem Inneren, bevor du dich wütend fühlst?</i>

Umgekehrte Ursache und Wirkung

Eine Person behauptet, dass ihr Verhalten für den Zustand und das Verhalten einer anderen Person verantwortlich ist. Hier wird entweder die kausale Verknüpfung angezweifelt oder die Annahme, dass es keine Wahlmöglichkeit für den anderen gab.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Meinetwegen fühlt er sich schlecht.</i>	<i>Was genau glaubst du hast du gemacht, dass er sich schlecht fühlt?</i> <i>Du hast getan was möglich war, aber er hat seine Reaktion immer noch selbst gewählt!</i>

Gedankenlesen

Beim Gedankenlesen wird behauptet zu wissen, was eine andere Person denkt oder fühlt. Bei der Meta-Modellfrage geht es darum herauszufinden aufgrund welcher Wahrnehmung jemand *Gedanken liest*.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Du interessierst dich doch sowieso nicht dafür?</i>	Herausfinden, aufgrund welcher Wahrnehmung jemand die Gedanken lesen kann: <i>Woraus schließt du das?</i>
<i>Mein Kollege mag mich nicht!</i>	<i>Woher weißt du das?</i>

Umgekehrtes Gedankenlesen

Eine Person nimmt an, dass jemand anderes seine Gedanken lesen könne und deshalb dieser sich auch entsprechend verhalten müsse.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Er sollte wissen, das ich das nicht mag.</i>	<i>Woher sollte er das wissen?</i>

Behauptungen / Wertungen

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Es ist gefährlich, ein Firmenimage zu ändern.</i>	Herkunft, konkrete Erfahrung oder Wertekriterien aufdecken: <i>Wer sagt das?</i> <i>Haben Sie selbst diese Erfahrung gemacht?</i>

Komplexe Äquivalenz (Zuordnung einer Bedeutungs)

Es wird behauptet, dass ein Ereignis **X = Y** bedeutet.

Bei der Meta-Modellfrage wird der Kausalzusammenhang in Frage gestellt oder ein Gegenbeispiel erzeugt. Wodurch **X** und **Y** wieder voneinander getrennt werden.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Du liebst mich nicht mehr, weil du mir keine Blumen mehr mitbringst.</i>	<i>Also Blumen bedeuten Liebe und keine Blumen bedeuten keine Liebe?</i>
	Meta-Modellfragen allgemein: <i>Woher weißt du, dass X Y bedeutet?</i> <i>Muss X denn automatisch Y bedeuten?</i> <i>Was könnte X denn noch bedeuten?</i>

Vorannahmen / Präsuppositionen

Präsupposition sind stillschweigende Vorannahmen – **Glaubenssätze** – des Sprechers, die in einer Aussage enthalten sind, aber nicht explizit ausgesprochen werden und dem Sprecher oft nicht bewusst sind.

Die Formulierung „*Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.*“ enthält die Präsupposition, dass es andere Götter geben könnte. Der Satz „*Ich spiele die Töne nicht besser als andere gute Pianisten, jedoch die Pausen.*“ besagt, dass der Sprechende sich für einen guten Pianisten hält.

Beispiel	Meta-Modellfrage
<i>Du bist genauso egoistisch wie dein Vater.</i>	<i>Woher weißt du, dass mein Vater egoistisch ist?</i>