

„Alles ist Geist“ – „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“

NLP und buddhistische Wahrnehmungstheorie

Von Dr. Maren Franz

Dieser Artikel wurde in „Multimind“ Heft 4/2005 veröffentlicht und als e-book bei www.activebooks.de

Als vor vielen Jahren mein erstes NLP-Buch las, war ich sehr erstaunt über die Parallelen zum tibetischen Buddhismus¹, die ich entdeckte. Auch heute noch faszinieren mich die Parallelen und die Möglichkeit gegenseitiger Befruchtung, um die es auch in diesem Beitrag überblicksartig geht.

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ ist laut Dilts eine der beiden grundlegenden Vorannahmen des NLPs². Ihre Aussage ist: „Als Menschen können wir nie die Realität an sich, sondern nur unsere Wahrnehmung der Realität kennen.“³ In der Psychologie wird hier von Konstruktivismus gesprochen, da jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit konstruiert.⁴

Die Subjektivität der Wahrnehmung, bzw. der Konstruktivismus, ist auch ein Kernpunkt der buddhistischen Wahrnehmungstheorie. Aus buddhistischer Sicht sehen zwei Menschen zwar das gleiche Objekt, aber ihre Wahrnehmung wird unterschiedlich sein, weil sie - vereinfacht gesprochen - unterschiedlichen Geisteseindrücken bzw. Karma unterliegen.

Inzwischen werden diese Sichtweisen, durch die moderne Hirnforschung bestätigt: „Wahrnehmung ist stets ein aktiver Prozeß, keineswegs bloßes Aufnehmen von Sinneseindrücken. Unsere Wahrnehmungssysteme sind in hohem Maße interpretativ.“⁵

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“

Nach den NLP-Grundannahmen, reagieren Menschen auf ihre "Landkarte der Realität", nicht auf die Realität an sich, da sie niemals die Realität an sich (er)kennen, sondern immer nur ihre eigene subjektive Wahrnehmung der Realität.

Das NLP-Modell nach T. James bildet dies wie folgt ab.⁶ (Siehe Abb. 1)

Die äußeren Ereignisse gehen demnach durch unsere WahrnehmungsfILTER, die sowohl sozial-kulturell, als auch individuell-psychologisch sind. Das Ergebnis ist unsere interne Repräsentation, dass, was wir für die Wirklichkeit halten. Unsere subjektive, interne Repräsentation – und nicht die Wirklichkeit an sich – bestimmt unseren inneren Zustand (wie wir uns fühlen), unsere Physiologie und letztlich auch unser Verhalten.

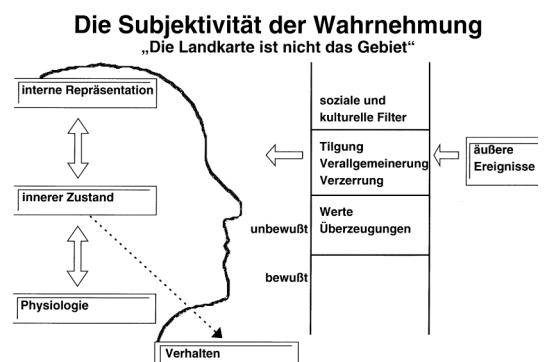


Abb.1

¹ Die buddhistische Wahrnehmungstheorie auf die ich mich hier beziehe, ist die der Madyamaka-Schule, wie sie z.B. vom Dalai Lama vertreten wird. Ähnlich auch im Zen.

² Rober Dilts & Todd Epstein „Research & Modeling Strategies for NLP-developers, S.1

³ ebd.

⁴ Siehe z.B. Paul Watzlawick „Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit“

⁵ Spiegel-Interview (1/2001) mit dem Hirnforscher Wolf Singer

⁶ Siehe „Timeline-Therapy“ von T. James & W. Woodsmall

“Die Dinge bestehen aus Geist.”

Diese modernen Erkenntnisse finden sich – in sehr ausdifferenzierter Form - schon hunderte von Jahren früher im Buddhismus. Im Buddhismus wird zwischen gewöhnlichem Bewusstsein und erleuchteter Weisheit unterschieden.

Die gewöhnliche, fragmentarische Geistesfunktion, ist das gewöhnliche Bewusstsein (Namsche) wie wir es täglich erleben. Unser Ego projiziert⁷ bei diesem Wahrnehmungsprozeß seine eigenen Bilder, anstatt die Welt direkt, so wie sie ist, wahrzunehmen. Durch Erleuchtung wird daraus Weisheit (Yeshe) – die Dinge werden dann so gesehen, wie sie wirklich sind, ohne Bewertung oder Anhaftung. Der Dalai Lama spricht hier auch von getäuschter oder konventioneller Wahrnehmung vs. gültiger Wahrnehmung bzw. höherer Weisheit.⁸



Abb.2

Unser gewöhnliches Bewusstsein bzw. die relative Wahrnehmung besteht aus buddhistischer Sicht aus den folgenden fünf geistigen Faktoren (Skandhas): Form (=äußere Welt), Empfindung (*den Sinneseindrücken*), Wahrnehmung (*Abbild im Gehirn*), Geistesregung (*Bewertung des Bildes*), Bewusstsein (*interne Repräsentation*).

Es wird auch von sechs Bewusstseinsarten gesprochen. Zum einem den fünf Sinnesbewusstseinsarten: Unser Augenbewusstsein nimmt Formen wahr, unser Hörsinn hört Laute, unser Geruchsinn erlebt Gerüche, der Geschmacksinn erlebt Geschmack und unser Tastsinn erfährt Körperempfindungen. Diese Wahrnehmung als solche ist frei von Konzepten. Was die Dinge konzepthaft begreift, ist das sogenannte sechste Bewusstsein, das Geist-Bewusstsein. Es ist eine mentale Instanz, die die Eindrücke konzeptionalisiert – also z.B die Sinneseindrücke als Baum erkennt bzw. etikettiert. Das Geist-Bewusstsein seinerseits ist geprägt von den Eindrücken, nicht nur dieses Lebens, sondern aller vorherigen Leben und deshalb nur zu einer getäuschten Wahrnehmung fähig.

Der buddhistische Meister Rangjung Dorje (1284-1339) formulierte dies zusammenfassend folgendermaßen: „Zwar nimmt das Bewusstsein ein Objekt wahr, seine Besonderheiten werden jedoch von den geistigen Faktoren konstruiert.“⁹ Und noch radikaler: “Die Dinge bestehen aus Geist.”¹⁰ Nach dieser Sichtweise existiert nichts unabhängig von unserer Wahrnehmung – aus sich selber heraus. Subjekt (Beobachter) und Objekt (Beobachtungsgegenstand) sind nicht trennbar.

Unser gewöhnliches Bewusstsein steuert aus buddhistischer Sicht nicht nur unser Verhalten in diesem Leben, es bestimmt zudem auch unsere Wiedergeburt. Durch Meditationspraxis – so die Vorstellung - lassen sich die Eindrücke im Geistbewusstsein reinigen, so dass die Wahrnehmung Schritt für Schritt „weiser“ wird - bis hin zur Erleuchtung.

Ein erweitertes NLP-Wahrnehmungsmodell

Ergänzt man das Modell in Abb.1 um den Gedanken der Zweistufigkeit von Sinnensbewusstsein und Geistbewusstsein, so erhält man die folgende, differenziertere, modellhafte Darstellung des Wahrnehmungsprozesses (siehe Abb.3)

Zunächst werden die äußeren Objekte – wenn sie eine bestimmte neurologische Schwelle überschreiten, also z.B. laut genug sind - selektiv mit den Sinnen wahrgenommen (Filter

⁷ Projektion steht hier für unsere Art die Dinge - gefärbt von unseren Konzepten, Gewohnheiten - wahrzunehmen.

⁸ Siehe z.B. Dalai Lama (1991), “Der Schlüssel zum Mittleren Weg”, S. 26ff und 125 ff

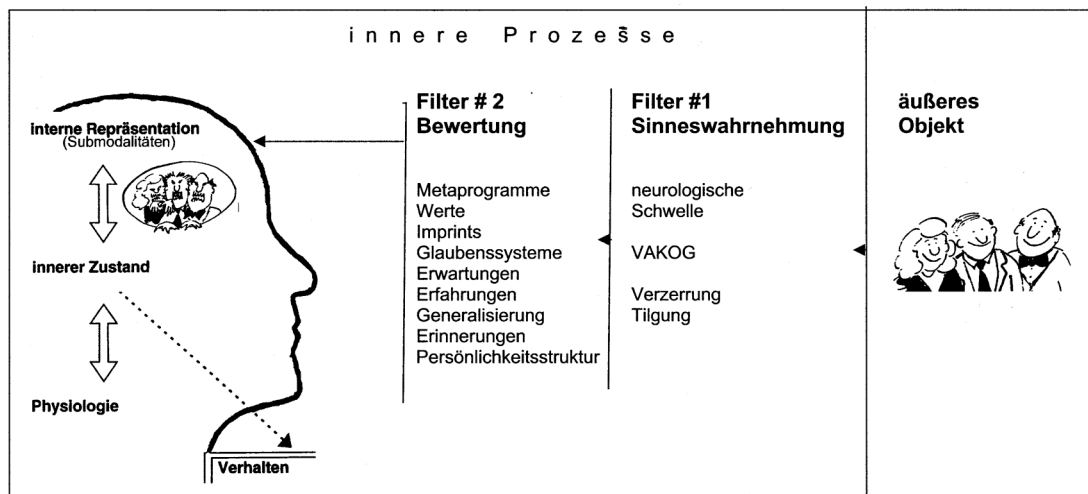
⁹ „Die Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Weisheit“ vom 3. Karmapa Rangjung Dorje (1284-1339) , S.5

¹⁰ Ebd. S.4

#1). Hier spielen außerdem unterschiedliche Präferenzen für die verschiedenen Sinneskanäle (VAKOG), also auch Tilgungen und Verzerrungen eine Rolle. Da wir nicht wahrnehmen können, ohne zu bewerten oder Gefühle zu entwickeln, erfolgt im nächsten Schritt eine subjektive Bewertung der Sinneseindrücke (Filter # 2). Hieraus ergibt sich dann unsere subjektive, interne Repräsentation (codiert in Submodalitäten), auf die wir dann reagieren.

Die Filterung auf dieser Ebene #2 ist ein psychologischer Prozeß, der u.,a. von unserer Persönlichkeit, unseren Metaprogrammen, Prägungen, Erfahrungen, Werten und Glaubenssystemen, aber auch unserer Tagesform abhängig ist. Diese zweite Filterebene beeinflusst außerdem die erste Filterebene: sind wir z.B. im Streß, so werden wir häufiger etwas tilgen und unsere Prägungen und Erfahrungen beeinflussen unsere Verzerrungen oder unsere Fokussierungen.

Subjektivität der Wahrnehmung



© 2001 M.Franz

Abb.3

An unseren Prägungen, Glaubenssystemen usw. können wir (therapeutisch) arbeiten, so dass sich z.B. auch unsere Reaktion auf äußere Umstände verändern wird. Neben dem NLP-Repertoire eignet sich hierfür auch die buddhistische Achtsamkeitsmeditation, die von dem amerikanischen Arzt Kabat-Zinn für den therapeutischen Bereich - insbesondere Stressreduktion und Psychosomatik - adaptiert wurde.¹¹

Schließen möchte ich mit zwei Sätzen von Watzlawick, die sowohl in das NLP, als auch in den Buddhismus passen: „Aus der Idee des Konstruktivismus ergeben sich zwei Konsequenzen: Erstens die Toleranz für die Wirklichkeit anderer - denn dann haben die Wirklichkeiten anderer genauso viel Berechtigung als meine eigene. Zweitens ein Gefühl der absoluten Verantwortlichkeit. Denn wenn ich glaube, daß ich meine eigene Wirklichkeit herstelle, bin ich für diese Wirklichkeit verantwortlich.“¹²



Dr. Maren Franz (maren.franz@hamburg.de) ist Wirtschaftswissenschaftlerin, NLP-Lehrtrainerin & Lehrcoach (DVNLP) sowie Psychotherapeutin (HPG) in Hamburg. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind NLP-Ausbildungen, Hypnose und Coaching. www.nlp-hh.de

¹¹ Jon Kabat-Zinn (2003), „Gesund durch Meditation“ und (1999) „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“

¹² P. Watzlawick „Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit“, S. 31