

Wahrnehmungspositionen

1. Erläuterung

Diese Methode hilft, verschiedene Dimensionen einer Sache, einer Situation oder eines komplexen Vorganges zu betrachten. Das Bild darauf wird mit jeder Wahrnehmungsposition größer und in Summe aussagekräftiger. Es fällt leichter, Einschätzungen über Verhaltensvarianten anderer sowie sich selbst zu treffen und ermöglicht, nach Übung und Automatisierung im Kopf, sich selbst jederzeit sehr schnell durch alle Perspektiven zu bewegen.

Emotionale Intelligenz:

Golemann führt 1995 aus, dass emotional intelligente Menschen bessere und für Unternehmen im Ganzen gewinnbringendere Entscheidungen treffen. Emotionale Intelligenz haben manche Menschen von sich aus, andere können dies einüben und in einem gewissen Grad erlernen. Grundlage ist die Fähigkeit zum Wechsel von Wahrnehmungspositionen. Es wird in drei Arten von Empathie unterschieden:

- kognitive Empathie - die Fähigkeit, die Sichtweise des anderen zu verstehen
- emotionale Empathie - die Fähigkeit, das Gleiche zu fühlen wie jemand anderes
- empathische Zuwendung - die Fähigkeit zu spüren, was eine andere Person von mir braucht.

In der Mediation dient diese Technik zu mehreren Zwecken:

- Erkenntnis der Darstellung einer gegenwärtigen Situation oder eines Systems
- Erfahren der Umstände und Interessen hinter der Darstellung der Situation oder des Systems
- Entwicklung von Optionen zur Veränderung
- Herausarbeiten von Lösungen und von Entscheidungsgrundlagen
- Überprüfen von Optionen und Lösungen

Im Kern erfordert die Methode nur die Bereitschaft, aus sich herauszugehen, auch auf sich selbst zu blicken und sich (neben anderem) kritisch zu reflektieren. Mit Übung kann man sich "Echtzeitreflektieren", während man etwas sagt oder tut.

2. Grundlage

Zu Beginn ist zu prüfen, ob man gerade in der Lage zum Einnehmen anderer Wahrnehmungspositionen ist. Das ist einfach. Stell dir vor, du fliegst über dich und siehst dich von oben. Manche machen die Augen zu, manche nicht. Wenn du dich von oben sehen kannst, fliege noch höher, so dass du das ganze Maisfeld erkennen kannst, in dessen Mitte du stehst. Wenn du dieses Bild erzeugen kannst, bist du entsprechend konzentriert und kannst damit alle Bilder

vor deinem Auge erzeugen, die du möchtest¹. Das tun wir Menschen üblicherweise sogar unbewusst sehr oft - aber hier ist es ja eine Methode. Wir benutzen das für ein Ziel - Siehe oben.

Es gibt 4 Wahrnehmungspositionen (die sind englisch nummeriert – weil der Ansatz aus den USA stammt und meist im Executive Coaching genutzt wird). Wer sich an NLP in Teilen erinnert fühlt: Das Modell unserer Methode basiert auf den Perceptual Positions.²

1st Position ICH- Eigene Position - Ich sehe den anderen. (Fühlen)

2nd Position DU - Fremdposition - Der andere sieht mich. (Einfühlen)

3rd Position ER - Beobachterposition - Ein Beobachter sieht mich und den anderen.
(Denken)

4th Position ES - Systemblick - Ein Wesen sieht das ganze System mit mir, den anderen und dem ganzen Umfeld in unseren Systemen. Dabei fällt die 3rd Position weg. (Erkennen)

3. Funktion

In einer Situation wechselst du jetzt die Positionen. Du bist der Beobachter. Es ist frappierend, funktioniert aber prima. Von jeder Position aus sieht man anders und mancher fühlt eine andere Erfahrung - obwohl man das Gleiche anschaut. Dazu muss man aber auch "in Echt" etwas tun.

Du benötigst z.B. 4 Din A 4 Blätter, die du entsprechend auf den Boden legst. Abstand ca. 1 Meter. Nur das Blatt 4th Position muss weiter weg. Auf die Blätter schreibst du 1st, 2nd, 3rd und 4th. Das ist wichtig - die Blätter sind jetzt Bodenanker.

Bei jedem Wechsel der Wahrnehmungsposition MUSST du dich auch wirklich auf das jeweils andere Blatt stellen. Sich also mit dem Blick zu den jeweils 3 anderen Blättern stellen.

Die vier Positionen sind nun:

1st Position Ich höre, was ich sage, sehe was ich sehe, schmecke was ich schmecke, rieche was ich rieche und fühle, was ich fühle. Meine Position, mein Blick

2nd Position Ich sehe mich selbst! Gleichzeitig fühle ich mich in den anderen ein. Ich sehe mich wie ich mich verhalte - von außen.

¹ Bekannte Muster können aufgerufen werden, bei unbekanntem ist es eine Vorstellung.

² Wahrnehmungspositionen (Perceptual Positions) von Grinder und De Lozier.

3rd Position Ich sehe mich selbst, gleichzeitig auch den anderen. Ich sehe, wie sich beide verhalten - die Interaktion. Ich nehme das eigene System wahr.

4th Position Die 3rd Position fällt weg, ich bin weiter weg und leicht erhöht auf einem Hügel. Ich sehe mich, den anderen und weitere Menschen, Institutionen oder Situationen (Systeme) in denen wir uns alle befinden. Dies ist ein Metablick.

4. Praxisbeispiel

Nehmen wir eine Situation aus dem Alltag und bewegen uns durch die Positionen.

Die Übung können wir später dann zuhause oder überall in unserem Leben nutzen. Egal ob kleine oder große Entscheidungen – oder auch nur die Prüfung, ob bestimmte Optionen und Lösungen wirksam sind oder sein würden.