

## Denk nicht an keinen blauen Elefanten

Verfasser: Claus David Grube

erschienen in der Zeitschrift Multimind (heute: Kommunikation und Seminar, Junfermann Verlag), 2001

### Der Mythos der nicht-repräsentierbaren Negation im NLP

„Denk nicht an einen blauen (rosa gepunkteten, lila gestreiften) Elefanten! Denk nicht an Blau!“

Sicher kennen Sie diese oder eine ähnlich formulierte Aufforderung während eines NLP-Trainings. Sie soll beweisen, dass das Unterbewusstsein keine Negative prozessiert, da es nur positive Sinnesrepräsentationen verarbeitet.

Und vielleicht haben Sie sich dann auch schon mal gefragt, warum Sie bestimmte Sachen nicht machen oder Ziele nicht erreichen und warum Sie aufgehört haben zu rauchen, als Sie es nicht mehr wollten, oder nicht.

Die Annahme, dass unser Unterbewusstsein keine Negative annimmt oder verarbeitet, entspricht nicht der Realität, sondern ist teilweise richtig und teils ein NLPler-Mythos.

Dieser hängt zusammen mit dem Mythos, dass wir in Sequenzen von Sinnes-Repräsentationen denken.

Eine der Ursachen für diese Annahmen liegt in der Beschränkung des NLP auf die afferente, den Input der Sinne aufnehmende Neurologie der Sinneswahrnehmung. In dieser Neurologie können wir tatsächlich keine Negationen bilden, ohne vorher das Positiv innerlich gebildet zu haben.

Wenn das alles wäre, bräuchten wir die Negationen aber gar nicht und Mütter hätten wohl auch schon zu Zeiten der Urhorde aufgehört: „Steck das **NICHT** in den Mund!“, zu ihren Kindern zu sagen. Denn in der Erziehung funktioniert das "Nein" auf kurz oder lang durchaus.

Die Erklärung liegt darin, dass es auch noch die efferente Neurologie gibt, die der Motorik, und da heißt es: "Mach ich's oder mach ich's nicht?" Wenn ich zu mir sage: „Ich gehe nicht zum Mittag!“, dann gehe ich nicht und esse einen Joghurt. Wenn ich natürlich sage: „Ich stelle mir innerlich keinen Joghurt vor!“, sehe ich einen vor mir. Es gibt einen Unterschied zwischen Wahrnehmung und Handeln und den jeweiligen kognitiven Abläufen und den zugehörigen Sprachmustern, die in unserer Sprache integriert sind.

Das Gesamtbewusstsein besteht wie unser Hirn und unsere Neurologie aus Dreien, wir sind dreihirnige Wesen. Eine Beschränkung auf ein zudem noch reduzierendes Modell der Sinneswahrnehmung lässt Mythen wie den der nicht-repräsentierbaren Negation entstehen.

Und wie wird „Nein“ oder die Negation im vegetativ-autonomen System verarbeitet? Denn dieses ist das dritte neurologische System, neben dem der Sinneswahrnehmung und dem der Motorik. „Versuch' mal nicht zu pinkeln!“ Ja, das ist es genau, womit sich Freud beschäftigt hat: Wie die Fähigkeit der Lust-Lenkung und damit die Fähigkeit des „Nein“ erlernt wird.

Ist es nicht wunderbar, dass wir gelernt haben, den Harndrang zu kontrollieren, d.h. nicht zu pinkeln bis wir die Toilette erreicht haben? Und diese Kontrolle läuft unterbewusst und ohne Negation könnten wir es gar nicht denken oder lernen.

Zu behaupten, dass wir per Sinnesrepräsentation denken, ist leider ein irrtümliches Modell in mehrfacher Hinsicht und am Beispiel der Negation wird deutlich, dass das Modell nur eingeschränkt brauchbar ist. Und vielleicht ist Ihnen auch jetzt schon klar, dass es so etwas wie Körper-Intelligenz gibt, Reflexe schneller als jeder kognitiver Prozess, bewusst oder unbewusst, und dass Reiz und Reaktion schneller verarbeitet sind, als wir es überhaupt wahrnehmen können.

Innere Repräsentationen sind durchaus brauchbare Metaphern, mit denen kognitive Abläufe bewusst gemacht und verändert werden können. Submodalitäten sind eventuell so etwas wie die motorischen Anteile dieser Repräsentationen, die Schalter und Knöpfe, an denen wir drehen können.

Wie lernen wir also, etwas nicht zu tun? Fürsorgliche Eltern verbinden die Repräsentation einer das Überleben oder die Gesundheit gefährdenden Handlung, wie das Anfassen der heißen Herdplatte, mit einer unangenehmen Repräsentation und der verbalen Warnung: „Nicht anfassen!“, oder: „Heiß! Aua!“ Die Stimme der Mutter, das Festhalten der Hand, der Klaps auf die Hand, werden zu einer inneren Repräsentation, die mit „Herdplatte anfassen“ verbunden bleibt und bedeuten: „Herdplatte nicht anfassen!“

Innere Repräsentationen sind Metaphern. Sie werden gebildet, wenn wir gefragt werden: „Und was nimmst du innerlich wahr, wenn du an XYZ denkst?“ Die Verbindung von Metaphern durch Überblendung ermöglicht abstrahierendes Denken. Einer der ersten Schritte zur Abstrahierung, die wir in unserem Leben machen, ist die Erfahrung von „Nein“: Wir verbinden zwei Metaphern miteinander, Herdplatte anfassen und Stimme der Mutter, und bilden eine neue Metapher: „Das Anfassen der Herdplatte mache ich nicht!“

(Als NLP-Mutter oder Vater können Sie jetzt also aufhören, sich darüber Gedanken zu machen, wie Sie Ihrem Kind per rein positiver Anweisungen beibringen wollen, etwas nicht zu tun. Ist das nicht herrlich entspannend, wenn man die Modelle auch wieder loslassen kann, mitsamt der Trance, in die sie eingebettet waren, eingebettet sind?)

Wir bilden Negation also auf der Abstraktions-Ebene 1 über der einfachen Metapher der Sinnesrepräsentation oder der Motorik. Negation ist eine der möglichen Metaphern, die aus miteinander verbundenen Metaphern entstehen kann. Negation ist nicht das Thema auf der einfachen Ebene der Sinneswahrnehmung. Festzustellen, dass wir dort keine Negationen bilden können und uns dann Ersatzkonstrukte auszudenken, wie „rot durchstrichene positive Repräsentationen“, ist albern (und ich

könnte mich über all die Hilfskonstrukte, die ich wahrgenommen habe, um NLP-gemäß Negationen zu denken, schlapp lachen.). Es ist so ähnlich wie zu sagen, dass der Daumen nicht hören kann. Oder wie zu sagen: „Tanken Sie bitte halb voll!“

Und es geht noch weiter.

Denn was ich gesagt habe, stimmt auch nur zur Hälfte. Die Aussage: „Wir können etwas nicht nicht-denken, weil wir nur positiv repräsentieren können!“, ist falsch, wir repräsentieren: „Da ist keine Milch im Kühlschrank.“ Die Repräsentation der Milch, die wir zuerst herstellen, ist die zu der Frage gehörige: „Ist dort Milch im Kühlschrank?“ Dann bilden wir innerlich ab, dass dort keine ist und haben eine Repräsentation in der eben ein leerer Platz im Kühlschrank ist und das ist die Repräsentation für „Keine Milch im Kühlschrank!“ Leere eben.

Denn jede Repräsentation wird im Bezug zu einem Hintergrund gebildet. In unserem dichotomischen Denken können wir etwas nur in Abgrenzung zu etwas anderem begreifen. Und die ursprüngliche Begriffsbildung entsteht also vor dem Hintergrund des „Nichts“, der „Leere“. „Da ist etwas!“, heißt: „Da ist etwas anderes als Leere! Anderes als Nichts!“ Heißt: Kein blauer Elefant gehört zu der fortwährenden Repräsentation des gewaltigen Nichts, welches den Hintergrund zu aller unserer kognitiven Arbeit darstellt. Wir können jedes Gedanken-Konstrukt im Bezug zu seinem Hintergrund wahrnehmen und diesen Hintergrund wieder zu seinem Hintergrund und letztendlich landen wir immer bei Allem oder bei Nichts. Wir repräsentieren also alle möglichen und unmöglichen Negationen fortwährend, denn sie sind der Hintergrund vor dem etwas existieren kann.

Und der an Philosophie oder Buddhismus interessierte Leser wird sofort erkennen, dass diese Feststellung dem entspricht, was die großen Denker seit langer Zeit wissen und weshalb sie auf eine Rückbesinnung zu Leere, Schweigen, Nichts mahnen, da in diesen das Alles enthalten ist. Zu sagen: „Du kannst keine Negation repräsentieren“, führt auch auf einer spirituellen Ebene in die Irre. Die Albernheiten der Positiv-Denker, Motivationsgurus und New-Age-Lehrer mögen verdeutlichen, was passiert, wenn man nur noch das Positive wahrnimmt und den Hintergrund vergisst.

Was aber heißt das alles für die Praxis des NLP-Coaches oder des NLP-Therapeuten? Ich denke, dass das „Nein!“ eine große Bedeutung für unsere Arbeit hat. Jede Motivationsstrategie, jedes Ziel, enthält Elemente, von denen wir weg wollen. Der Meta-Kommentar, dass wir das, wovon wir weg wollen, erreichen, da wir es innerlich repräsentieren, führt uns natürlich dahin. Der Meta-Kommentar: „Das will ich nicht und das will ich!“, ist gesunder Menschenverstand. Selbstverständlich wäre es eine ungute Strategie, die rein oder mehrheitlich negativ motiviert ist. Bei Suchtproblemen braucht es aber eines „Nein, ich will nicht rauchen!“, inklusive der Überzeugung, dass ich mein Verbot durchführen kann.

„Nein“ ist das geeignete Wort, um Grenzen zu setzen. Zu einem Menschen, der Abgrenzungs-Probleme hat zu sagen: "Sag nicht, was du nicht willst, sondern, was du willst, denn dein oder des Eindringlings Unterbewusstsein kann keine Negative verarbeiten!", halte ich für eine potenziell fatale Suggestion.

Und wie ist es bei hypnotischen Suggestionen? „Siehst du jetzt keinen wunderbaren karibischen Strand vor dir?“, führt natürlich zu der inneren Sinneswahrnehmung desselben, denn wir regen mit der Frage das neurologische System der Sinneswahrnehmung an. Und wenn wir sagen: „Gib das Ticket zu der Karibik-Reise nicht zurück!“, werden wir es auch nicht zurückgeben, denn die Neurologie der Motorik versteht das „Nein“ und das sollte bei Suggestionen beachtet werden. Und wenn Sie zu Ihrem Klienten in Trance sagen: „Mach jetzt nicht in die Hose!“, wird er oder sie dann gezwungen sein, in die Hose zu machen? Hoffentlich nicht.

Also Fazit:

Sinnesrepräsentationen sind Metaphern unserer sinnlichen Wahrnehmung. Wir verarbeiten Informationen auch durch die motorische und durch die vegetative Neurologie.

Sinnesrepräsentationen, bzw. Metaphern überhaupt, werden verbunden, um abstrahierende Gedanken zu ermöglichen. Eine der möglichen Verbindungen ist das „Nein“. Das „Nein“ ist eine Verbindung aus zwei Repräsentationen, es enthält Elemente der beiden Metaphern auf der Grundebene und ist auch wieder eine eigene Metapher.

Weiterhin ist die Negation auch jeder Metapher auf der Grundebene, also den Sinnesrepräsentationen, als Hintergrund immanent.

Nehmen Sie einfach einmal den Hintergrund wahr, auf dem Sie eine Sinnesrepräsentation gebildet haben, und lassen Sie die Sinnesrepräsentation wieder in den Hintergrund zurückgehen und nehmen Sie jetzt nur nicht den Hintergrund wahr. Ist es nicht eine wunderbare weite Leere, ein Schweigen, ein Nichts. So kommen wir von den Sinnesrepräsentation zur Meditation, sobald wir aufhören, blödsinnige Sätze zu verbreiten, wie „Denk nicht an einen blauen Elefanten kannst du nicht nicht denken!“

Verfasser.

Claus David Grube,

NLP-Lehrtrainer

Entwickler von „Noëdo“, einer NLP-Weiterentwicklung

[www.grube-trainings.de](http://www.grube-trainings.de)

E-mail: [cdg@grube-trainings.de](mailto:cdg@grube-trainings.de)