



Wahrnehmung

Wie wir unsere eigenen Realität erschaffen ...

Wahrnehmung - auf den Betrachter kommt es an

Standen Sie schon einmal vor einem Gemälde, das Sie buchstäblich verzauberte, bewegte und ungemein fesselte? Sie waren überwältigt von seiner Schönheit, seiner Aussagekraft, seinen leuchtenden Farben, während ein Betrachter neben Ihnen meinte: "Das soll Kunst sein? Das sind doch nur Farbkleckse ... und außerdem finde ich diese Farbzusammenstellung absolut unpassend und störend!".

Was ist hier passiert? Zwei Betrachter - ein Gemälde. Vermutlich wäre es eine spannende Diskussion, würden diese zwei Betrachter sich über dieses Gemälde unterhalten. Das Beispiel zeigt uns sehr deutlich, wie unterschiedlich Wahrnehmung bei Menschen erfolgt, obgleich wir doch alle "biologisch" über dieselben Wahrnehmungskanäle (unsere Sinnesorgane) verfügen und unsere neuronalen Vorgänge im Gehirn durchaus vergleichbar sind.

Der Wahrnehmungsfilter

Rein biologisch nehmen wir durchaus dieselben Reize (beispielsweise Lichtfrequenzen unterschiedlicher Farben, Punkte, weiße Flächen eines Bildes etc.) wahr. Diese Reize werden an unser Gehirn weitergeleitet, welches aus diesen zunächst unzusammenhängenden Reizen dann ein Muster, eine Struktur, Sinn entstehen lässt. Wie diese Sinnhaftigkeit dann im Einzelfall aussieht, entscheidet unser sog. "Wahrnehmungsfilter", der im Laufe unserer individuellen lebensgeschichtlichen Entwicklung entstanden ist: durch unsere vergangenen Erfahrungen, Erfolge, Misserfolge, unsere Erziehung u.v.m. Der Filter wird aber auch beeinflusst durch unsere gegenwärtigen Bedürfnisse, Ziele, Wünsche, Befürchtungen oder unsere emotionale Befindlichkeit. Deshalb ist unsere Wahrnehmung auch nicht statisch, sondern sie kann sich fort-

während ändern.

Hier sind zwei Beispiele, wie sich unser "Wahrnehmungsfilter" konkret bemerkbar macht:

Stellen Sie sich vor, Sie gehen hungrig in einem Supermarkt einkaufen. Was wird passieren? Vermutlich werden Sie viele Lebensmittel kaufen, von denen Sie später feststellen werden, dass Sie sie gar nicht alle benötigen. Ihr physiologisches Bedürfnis "Hunger" hatte Einfluss darauf, welche Artikel für Sie im Moment anziehend waren. Mehr noch, Ihr Hunger hat sogar zu konkreten Kaufentscheidungen geführt.

Stellen Sie sich weiter vor, Sie haben eine kleine Tochter oder einen kleinen Sohn, die/der gerade zu Laufen beginnt. Plötzlich bestehen Ihr Haus und Ihr Garten nur noch aus Gefahrenquellen. Die schöne Wendeltreppe scheint Ihnen nun viel zu steil, der Gartenteich zu groß und zu tief, überall an Ihren Möbeln finden Sie ausschließlich nur noch spitze Kanten und Ecken, an denen sich Ihr Kind verletzen könnte. Vermutlich werden Sie daher die eine oder andere Veränderung vornehmen, an die Sie vor ein paar Jahren nicht einmal im Traum gedacht hätten. Was ist passiert? Die Sorge um Ihr Kind hat Sie veranlasst, Ihr Umfeld genauer bzw. unter anderen Gesichtspunkten wahrzunehmen und darauf entsprechend zu reagieren.

Kurzum, unser Filter entscheidet für uns in jedem Moment, welche der unendlich vielen Reize, die permanent auf uns einwirken, für uns gerade von Bedeutung sind und veranlasst uns ggf. entsprechend zu handeln.

Der innere Beurteiler

Blitzschnell werden die Reize, die unsere Bewusstseinsschwelle überschreiten, von uns eingeordnet in Kategorien wie "brauchbar / nutzlos", "schön / hässlich",

"gut / schlecht", "erstrebenswert / verwerflich" u.v.m. Oft realisieren wir gar nicht, wie sich unsere Wahrnehmung mit unserem inneren Beurteiler vermischt, wie schnell wir so unsere ganz persönliche Realität erschaffen. Eine Realität, von der wir dann oft glauben, dass sie auch für andere Gültigkeit hat (beispielsweise, dass sie das Gemälde auch als schön und künstlerisch empfinden *müssen* oder wie offensichtlich es doch ist, dass wir zu viel Arbeit haben).

Wenn wir einen Moment inne halten, bemerken wir, dass wir die Welt permanent durch unsere persönliche "Wahrnehmungsbrille" betrachten und dabei oft gar nicht mehr bemerken, dass wir eine Brille tragen. Wie hilfreich und buchstäblich erhellend kann es manchmal sein, einfach die Brille abzunehmen oder zu wechseln!

Konsequenzen unserer persönlichen Wahrnehmungsbrille

Was ist die Folge, wenn wir unsere "Brille" nie abnehmen oder wechseln? Wir werden Gefangene unserer eigenen Eindrücke, Vorstellungen, Meinungen und Bewertungen. Wenn wir auf unserer Sicht der Dinge beharren, verschließen wir uns gegen neue Erfahrungen, Erkenntnisse und letztlich auch gegen persönliche Weiterentwicklung und Veränderung. Da Wahrnehmung einen unmittelbaren und sehr starken Einfluss auf unser Verhalten hat, bleiben wir in unseren bekannten (und manchmal hinderlichen) Verhaltensmustern hängen. Felsenfest sind wir manchmal überzeugt, dass unsere Wahrnehmung die einzig mögliche, ja sogar die einzig richtige ist.

Je mehr wir lernen, andere - für uns oft neue - Aspekte eines Gegenstandes, einer Situation oder einer Person wahrzunehmen und diese nicht gleich in unser (alt bekanntes) Beurteilungs-

schema pressen, umso mehr Möglichkeiten eröffnen sich uns: Wir können dann beispielsweise erkennen, dass unser Kollege nicht nur wortkarg, eigensinnig und verschlossen ist, sondern dass er durchaus auch tief sinnig, gründlich und engagiert ist. Wir lernen bildlich gesprochen, den "Lichtkegel" unserer Aufmerksamkeit breiter anzusetzen und (vorschnelle) Urteile und Meinungen zu hinterfragen.

Über den Wahrnehmungshorizont hinaus wachsen

Um den Horizont unserer Wahrnehmung zu erweitern ist es wichtig, dass wir immer wieder bewusst Anstrengungen unternehmen, unsere subjektive Realität zu hinterfragen. Eine konkrete "Technik" dies zu tun, ist beispielsweise der Perspektivenwechsel. Solange es für uns ungewohnt ist, eine neue / andere gedankliche Position einzunehmen, ist es hilfreich, seine Position auch im Außen zu verändern. Beispielsweise, indem wir uns auf einen anderen Platz (im Büro, am Besprechungstisch, auf den Platz unseres Kollegen etc.) setzen. Sie werden staunen, wie eine räumliche Veränderung auch Ihren Blick auf die Dinge verändert! Alternativ können Sie sich vorstellen, auf die jeweilige Situation zu blicken, als ob Sie auf einem Berg stehen oder als Vogel über der Situation kreisen würden. Durch die dadurch gewonnene Distanz und den veränderten Blickwinkel ergeben sich häufig weitere Aspekte, die Sie nicht erkennen können, solange Sie in der Situation, in Ihrer gewohnten Perspektive verweilen. Je geübter Sie in dieser Technik sind, umso leichter können Sie sie einfach in Ihrer Vorstellung durchführen: Sie denken oder fühlen sich in die Situation Ihres Gegenüber oder eines unbeteiligten Dritten ein und nehmen wahr, was Sie im Innen und Außen erleben.

Überprüfen Sie des Weiteren, ob Sie grundsätzlich Ihre Aufmerksamkeit mehr auf Probleme (= Defizitorientierung) oder auf Chancen (= Lösungsorientierung) richten. Wenn Sie bewusst darauf achten, werden Sie feststellen, dass Ihr Aufmerksamkeitsfokus nicht nur einen

deutlichen Einfluss auf Ihre emotionale Befindlichkeit hat, Sie werden zudem feststellen, dass Sie dadurch ein entsprechendes Ergebnis auch anziehen können. Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie gerade das bekommen haben, was Sie unter keinen Umständen haben wollten? Das geschieht deshalb, weil unsere Energie immer unserer Aufmerksamkeit folgt. Wenn wir also permanent an Probleme und Ungewolltes denken, ziehen wir diese buchstäblich an. Denken Sie beispielsweise ständig "*Ich will auf keinen Fall krank werden*", dann speichert Ihr Unbewusstes den Auftrag "krank werden", denn Verneinungen kann unser Unbewusstes nicht in unserem gewünschten Sinne verarbeiten. Fokussieren wir hingegen hauptsächlich auf unsere Ziele und Wünsche, dann geben wir diesen eine Chance, sich zu verwirklichen. Denken Sie also besser "*Ich will unbedingt gesund bleiben!*"

Lösungsorientiertes Denken bedeutet nicht, Probleme zu unterschätzen oder zu verdrängen. Es ist wichtig, ein Problem zu erkennen und zu benennen, dann aber die Aufmerksamkeit in Richtung Lösung und Ergebnis zu lenken. Formulieren Sie also Ihre Ziele immer positiv (also was Sie erreichen möchten) und nicht negativ (was alles nicht passieren soll)!

Bewusste Wahrnehmung als Katalysator für Entwicklung

Je bewusster und differenzierter wir wahrnehmen und je mehr wir erkennen, dass unsere Wahrnehmung nie vollständig sein kann sondern lediglich unseren persönlichen Blickwinkel widerspiegelt, umso mehr tragen wir zu einer positiven Entwicklung von Beziehungen, Arbeitssituationen etc. bei. Indem wir um die Subjektivität unserer Wahrnehmung und damit um die Relativität von Wirklichkeit wissen, erheben wir nicht mehr den Anspruch auf alleinige "Wahrheit". Im Gegenteil - wir halten ganz bewusst immer wieder Ausschau nach Dingen, die uns nicht auf den ersten Blick ins Auge fallen. Damit nehmen wir andere Men-

schen und Situationen ganzheitlicher wahr, wir schauen immer wieder mal "hinter die Kulissen" und lassen uns mehr Zeit, uns Meinungen und Urteile über sie zu bilden. Letztendlich bringen wir dadurch unserem Gegenüber Wertschätzung und Respekt für seine Individualität und Andersartigkeit entgegen. Wir schaffen eine Atmosphäre des "Sein-dürfens", eine wichtige Basis für Vertrauen und Wachstum. Wir schärfen unsere Wahrnehmung für die Bedürfnisse unseres Gegenüber und behandeln ihn nach Möglichkeit entsprechend. Dadurch wird unsere Zusammenarbeit mit Kollegen konstruktiver und effektiver, unsere Paarbeziehung liebevoller und inniger, der Umgang mit unseren Kindern gelassener und verständnisvoller.

Gleichzeitig werden wir sensibler für unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Wir erkennen deutlicher, was wir im Moment brauchen, was unser Körper und unsere Gefühle uns "sagen" möchten. Wir erkennen unsere Wahrnehmung an als unsere persönliche Realität, die uns den Weg weist. Eine Realität, für die wir uns weder zu verteidigen, zu verurteilen oder zu schämen brauchen sondern die uns zu dem macht was wir sind: individuell, einzigartig und wertvoll.

info

Wenn Sie sich mehr mit dem Thema Wahrnehmung und Persönlichkeit auseinandersetzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder in einem persönlichen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu weitere Informationen. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688