

Wahrnehmung

oder wie wir aus der Realität unsere Wirklichkeit machen

Realität und Wirklichkeit

Realität ist die tatsächlich gegebene Situation.

Wirklichkeit ist unsere, je subjektive Interpretation der Realität

Diese Interpretation der Realität geschieht durch unsere Wahrnehmung. Es ist uns Menschen nicht möglich, die Realität zu erkennen; d.h. jeder Mensch nimmt automatisch eine gemeinsam beobachtete Realität anders wahr. Unsere Wahrnehmung macht aus der Realität unsere eigene Wirklichkeit.

Durch Kommunikation ist es uns möglich, die je eigenen Wirklichkeiten einander anzunähern, d.h. eine kollektive Rationalität zu erreichen. Ein verantworteter Dialog setzt eine bewusste Realitätsorientierung beider Gesprächspartner voraus.

Darüber hinaus wählt unser Unterbewusstsein aus der Vielzahl von Informationen, die eine beobachtete Situation enthält, diejenigen aus, die ihm wichtig erscheinen. Das betrifft Positives und Negatives. Wenn Sie z.B. bewusst auf Schönes und Positives in Ihrem Alltag achten, wird das für Ihr Unterbewusstsein wichtig, und es wird alles Schöne und Positive verstärkt wahrnehmen, wodurch Ihre Lebensqualität steigt
(*Wie oft sprechen Sie z.B. über Krankheiten?*)

Amygdala

Die Amygdala, ein Areal unseres Gehirns, beeinflusst unsere Wahrnehmung dadurch, dass sie alles, was wir erleben, bewertet und mit Gefühlen belegt. Menschen, die zwar genau dasselbe sehen, hören, tun usw., dieses jeweils anders wahrnehmen.

Beispiel 1:

Wenn Arbeiter mit einem Meißel Steine bearbeiten, kann der Eine wahrnehmen: „Ich muss Steine klopfen“ und der Andere kann wahrnehmen: „Ich darf einen Dom bauen“.

Beispiel 2:

Ein Mann springt ins Wasser, um einen Ertrinkenden zu retten.

Mögliche Wahrnehmung:

- Der ist mutig.
- Der ist wahnsinnig.
- Der ist verrückt.
- Der ist leichtsinnig usw.

Mögliche Bewertung:

- Der macht das nur, um als Held zu erscheinen.
- Der denkt an sein himmlisches Bankkonto.
- Der weiß sicher, dass der Ertrinkende Millionär ist.
- Der Ertrinkende ist ein Verwandter von ihm usw.

Jeder Beobachter erlebt diese Scene ganz anders.

Wir können kein Buch lesen, kein Bild anschauen, kein Gespräch führen, ohne dass unser Erfahrungsgedächtnis dieses Erlebnis bewertet und emotional belegt. Das bedeutet z.B. auch, dass Sie einen Menschen, den Sie kaum kennen, durchaus sympathisch oder unsympathisch finden können. Diese Ersteinschätzung hat relativ wenig mit diesem Menschen zu tun, sondern wesentlich mit der Einstellung Ihrer Amygdala zu diesem Menschen.

Unser Gehirn erfindet bzw. konstruiert unsere Wirklichkeit.

Watzlawick

Wir leiden nicht an der Realität, sondern an der Wirklichkeit

Watzlawick

Realität und Wirklichkeit:

Deutlich wird der Unterschied zwischen Realität und Wirklichkeit an der folgenden kleinen Fabel:

Auf einem Hügel über einer Stadt sitzt ein alter Mann.

Ein Wanderer fragt ihn: „Wie sind die Menschen in dieser Stadt?“

Der alte Mann fragt zurück:

„Wie waren die Menschen in der Stadt, aus der Du kommst?“

Antwort: „Die waren falsch, unhöflich, neidisch usw.“

Da antwortete der alte Mann:

„Die Menschen in der Stadt da unten sind genauso.“

Ein anderer Wanderer fragt den alten Mann:

„Wie sind die Menschen in dieser Stadt?“

Der alte Mann fragt zurück:

„Wie waren die Menschen in der Stadt, aus der Du kommst?“

Antwort: „Die waren ehrlich, offen, hilfsbereit usw.“

Da antwortete der alte Mann:

„Die Menschen in der Stadt da unten sind genauso.“

Wenn Sie als Führungskraft Verantwortung für Mitarbeiter haben, müssen Sie sich immer die Frage stellen:

„Ist der Mitarbeiter schlecht, weil ich ihn nicht mag?“

oder: „Mag ich ihn nicht, weil er schlecht ist?“

Sie werden feststellen, dass diese Frage sehr schwer zu beantworten ist. Mit einem „Sparringspartner“ fällt das leichter.

Konflikt

Wenn wir davon ausgehen, dass unsere Wahrnehmung, d.h. unsere Wirklichkeit, die einzig richtige ist und wir nicht realisieren, dass ein anderer Mensch genauso überzeugt sein kann, dass seine Wirklichkeit, die einzig richtige ist, kommt es zu einem Konflikt.

**Einen Konflikt kann man auch
als die Kollision von zwei Wirklichkeiten definieren.**

Solche Konflikte können Sie bewältigen, wenn Sie akzeptieren, dass andere Menschen genauso ein Recht auf Ihre Wirklichkeit haben wie Sie selbst, und Sie sollten sich dann mit dem Gesprächspartner darüber austauschen.

Es gibt meine Wirklichkeit, Deine Wirklichkeit und die Realität

Menschen, die ihre eigene Wirklichkeit an die Wirklichkeit bzw. an die Vorurteile ihres sozialen Umfelds anpassen, gelten als normal. (Die Wahrnehmung wird wesentlich durch Vorurteile beeinflusst.)

Wahrnehmung und Persönlichkeit

Achten Sie einmal darauf, was eine Person über einen anderen Menschen oder eine Situation berichtet. Meist berichtet sie nur das, was sie wahrgenommen hat bzw. was ihr selbst in ihrem Unbewussten wichtig ist. Sie erfahren also mehr über deren eigene Einstellung zu der beobachteten Situation als über die Situation selbst. Einem Gespräch unter diesen Überlegungen zuzuhören, kann sehr spannend sein.

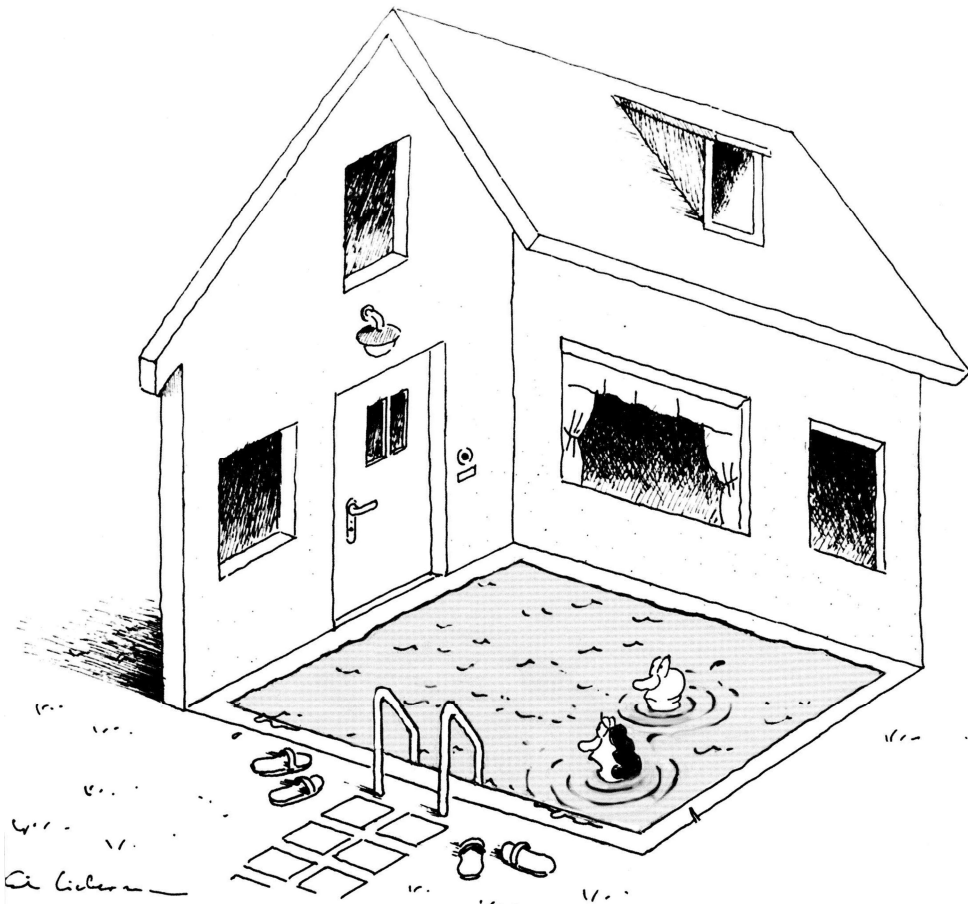
**Wenn Peter über Paul spricht,
sagt er mehr über Peter als über Paul**

Wenn Sie einmal darauf achten, was Ihnen bei anderen auffällt, lernen Sie einiges über sich selbst.

Wahrnehmung: Konsequenzen

Welche Konsequenzen hat die Tatsache, dass die Wahrnehmung eine je subjektive Interpretation der Realität darstellt?

1. Wir müssen die Wirklichkeit anderer als Tatsache akzeptieren, d.h. dass unsere eigene Wirklichkeit nicht besser oder höherwertiger ist als die der anderen.
2. Wir müssen die Verantwortung für unsere Wahrnehmung übernehmen.
3. Wir müssen unsere eigenen Wahrnehmungsfilter kennenlernen.
4. Wir müssen bereit sein, durch Dialog die unterschiedlichen Wirklichkeiten realitätsdichter zu gestalten.



© Cartoon
Erik Liebermann

Sie sind verantwortlich für Ihre Wahrnehmung

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber

Gedankensplitter:

- Du hast Dich ganz schön geändert, seit ich beschlossen habe, dich anders wahrzunehmen.
- Wenn Sie bewusst wahrnehmen, werden Sie ständig staunen.
- Wenn Sie beim Wahrnehmen bewusst Zahlen, Daten und Fakten registrieren, machen Sie aus Ihrer Wirklichkeit die Realität.
- Nehmen Sie bewusst alles wahr, was schön, gut und positiv ist.
- Genießen können Sie nur, wenn Sie bewusst wahrnehmen
- Ihre Wahrnehmung entscheidet darüber, wie Sie sich fühlen.
- Nehmen Sie Freunde bewusst als Freunde wahr.