

## Newsletter Nr. 11

# Ich sehe was, was du nicht siehst ... Was den Prozess der Wahrnehmung so spannend und zuweilen auch schwierig macht

---

### Ein altes Spiel aus Kindertagen ...

„Ich sehe was, was du nicht siehst...“: Ein beliebtes Spiel aus Kindertagen. „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist rot“!: Schon zählt das Gegenüber Dinge auf, die rot sind, rot wirken, um sich weiter dem zu erratenden Gegenstand zu nähern: Die Mohnblume?! Nein...! Das Auto, das gerade vorbeifährt?!, der rote Pullover? usw.

Das beliebte Rate-Spiel aus Kindertagen veranschaulicht, worum es in diesem Newsletter gehen soll: Um Wahrnehmung und die Frage: Ist das, was ich wahrnehme, wirklich, oder ist es nur ein Teil von Wirklichkeit und damit unvollständig, ergänzungsbedürftig? Im genannten Spiel üben Kinder „Wahrnehmung“: Nicht das erstbeste, das naheliegendste Objekt zu suchen, zu sehen und zu erkennen, sondern die eigene Wahrnehmung möglichst breit aufzustellen, vieles in der Umgebung mit den Augen zu suchen, um so auf das Gemeinte und Auserwählte des Gegenübers und damit auf des Rätsels Lösung zu kommen. Was Kinder so mit Hingabe und Lust üben, bleibt in der Erwachsenenwelt dann bisweilen auf der Strecke: Die Fähigkeit, die eigene Wahrnehmung zu erweitern, sich spielerisch die These zu eigen zu machen: Es könnte auch etwas ganz Anderes noch in meinen Blick kommen und meine Wahrnehmung und damit meine Wirklichkeit verändern – zumindest den Blick darauf. Beispielhaft gesagt: Was hat mein Gegenüber wohl gemeint, worauf schaut er oder sie, welche Perspektive wird eingenommen, was ist ihm wichtig, aus welchen Zutaten zimmert sich mein Gegenüber seine Welt? Und später, wenn wir Erwachsene dieses Kinderspiel nicht mehr beherrschen und es damit auch mehr oder weniger verlernt haben, mit unterschiedlichsten Blickwinkeln auf die Welt, auf Ereignisse und Menschen zu schauen, verlieren wir damit auch eine wichtige Voraussetzung, einander zu verstehen, zu begegnen, konstruktive Lösungen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen zu finden, weil dann viel

zu schnell eine Situation nur aus einer Perspektive wahrgenommen wird und es dann oftmals heißt: „Ich hab’s genau gesehen, gehört, verstanden ... Deine Wahrnehmung ist falsch!“. Was ich mit meinen Augen gesehen, meinen Ohren vernommen habe, entspricht allerdings **meiner** Wahrnehmung. Eine andere Person kann etwas Anderes „gesehen“ und damit wahrgenommen haben. Mit „falsch“ und „richtig“ wird dann bewertet – meist ist es hilfreicher, zunächst einmal wahrzunehmen, dass jede und jeder seine und ihre eigene Wahrnehmung hat, und diese sich von meiner in manchen oder vielen Punkten unterscheidet.

### **Wahrnehmung ist „Wirklichkeitskonstruktion“**

Denn die Tatsache, dass wir alle immer nur eine Konstruktion von Wirklichkeit und Welt vornehmen, ist in gewisser Weise ein „alter Hut“: Schon die Philosophen des Altertums haben sich damit beschäftigt und Immanuel Kant setzt ihre Gedanken fort in seinem bedeutendsten Werk der Aufklärung: Der „Kritik der reinen Vernunft“. Er kommt zu dem Schluss: Wir kennen **die** Wirklichkeit nicht, sondern nur unsere subjektive Interpretation davon. Denn alles Wissen über die Welt entsteht aus einer trügerischen Sinneswahrnehmung der Menschen. Die Theorie des Konstruktivismus setzt diese Gedanken fort: „Die Konstruktivisten gehen ... davon aus, dass wir die Welt, in der wir zu leben meinen, uns selbst zu verdanken haben. Erkennen und Wissen sind nicht Niederschlag eines passiven Empfangens; sondern Ergebnis von aktiven Handlungen eines denkenden Subjekts. Unsere Wahrnehmung entdeckt keine objektive Realität, sondern organisiert die Erfahrungswelt.“ (Ernst v. Glasersfeld – ein Hauptvertreter des modernen Konstruktivismus)

### **Wahrnehmung “täuscht“ - die naturwissenschaftliche Seite von Wahrnehmung**

Das, was wir bewusst erleben, ist nur ein ganz, ganz kleiner Ausschnitt einer viel reichhaltigeren physikalischen Wirklichkeit, die uns umgibt, sagt der Philosoph Thomas Metzinger von der Uni Mainz. Keiner von uns erlebt z.B. die kosmische Strahlung, die gerade durch unseren Körper hindurchgeht. Es gibt viele physikalische Eigenschaften, die wir mit unseren Sinnesorganen zunächst nicht wahrnehmen können. Solche und andere naturwissenschaftliche Phänomene belegen, dass unser Wahrnehmen und Erleben nicht die Welt so reflektiert, wie sie wirklich ist. Dazu ist sie zu komplex und unsere Sinne und unser Verstand müssen eine Auswahl treffen, um die Eindrücke überhaupt verarbeiten zu können. Wir aber haben subjektiv das Gefühl, wir müssen einfach nur hinschauen, und dann sehen wir die Wirklichkeit, so wie sie ist. Metzinger hingegen sagt: „Unsere Wahrnehmung ist eine Fantasie, die mit der Realität in Einklang steht.“ Auch optische Illusionen zeigen, dass wir nicht einfach die Welt sehen, sondern eine vom Gehirn erzeugte virtuelle Realität erleben. Berühmt ist etwa das Bild, das in einem Moment in der Mitte eine Vase zeigt und gleich darauf links und rechts zwei Gesichter, die sich ansehen – je nachdem, wie ich draufschaue.

### **Was ich wahrnehme, hängt vor allem davon ab, was ich erwarte – Aspekte der Wahrnehmungspsychologie**

Eigene Sinneseindrücke gelten uns als besonders verlässliche Informationsquelle über den Zustand der Welt. Doch auch das ist eine Illusion. Psychologen studieren das Zusammenspiel von Erwartung und Sinnesdaten inzwischen im Detail. Der Wahrnehmungspsychologe

Sterzer von der Berliner Charité sagt: „...wir sehen das, was wir erwarten. Unsere Wahrnehmung ist extrem stark dadurch nicht nur beeinflusst, sondern hängt geradezu davon ab, was wir für eine Erwartung haben.“ Im Erleben treffen immer Sinnesdaten und Erwartungen aufeinander, d.h. meine Erwartungen sind sozusagen der Filter, durch den die in Sinneseindrücken aufgenommene Wirklichkeit läuft. Auf der Strecke bleiben die Eindrücke, die nicht zu diesen Erwartungen passen. Wenn ich gerade sehr traurig oder depressiv bin, werde ich meine Welt anders wahrnehmen, als wenn ich gut gelaunt und fröhlicher Stimmung bin.

Ein wunderschönes Kinderbuch mit dem Titel: „Fisch ist Fisch“ von Leo Lionni macht das Gesagte noch einmal aus einer anderen Perspektive anschaulich: Fisch und Kaulquappe sind enge Freunde und leben gemeinsam im Teich. Eines Tages verändert sich die Kaulquappe, es wachsen ihr – wie vorgesehen - Beine und sie wird zum Frosch, der vergnügt an Land springt und die Welt außerhalb des Teiches erkundet. Nach einer Zeit an Land besucht er seinen Freund im Teich und erzählt ihm von seiner neuen Welt: Von den Tieren und Menschen und allem Neuen, das er kennengelernt hat. Er beschreibt dabei seinem Freund, dem Fisch, jedes Detail seiner Wahrnehmung: Die Vögel, die Kühe und die Menschen. Beim Fisch entstehen viele bunte Bilder in seiner Vorstellungskraft. In seinem Kopf haben dann die Kühe Fischgestalt: Einen Rumpf wie ein Fisch, Flossen wie ein Fisch und dazu kommt dann noch ein Euter und zwei Hörner: Eine Fisch-Kuh sozusagen, geboren aus den Vorstellungen seiner Unterwasserwelt und den Erzählungen des Frosches von dessen Wahrnehmung seiner neuen Welt, an Land.

Eine neugierige Haltung in Bezug auf die jeweilige Wahrnehmung des anderen kann mir helfen, einen anderen Menschen besser zu verstehen und das Fenster der Wahrnehmung meiner eigenen Wirklichkeit zu erweitern. In Konfliktsituationen z.B. hilft das Wissen um die Tatsache von Wirklichkeitskonstruktionen, in einen „Dialog der Wahrheiten“ zu treten, anstatt die Sicht des anderen als Angriff oder als „falsch“ abzutun. „Deine“ Sicht und „meine“ Sicht: Jeweils berechtigt, aber nicht absolut zu setzen, eher zu ergänzen durch das Bemühen, möglichst viele Aspekte einer Situation wahrzunehmen, um dann gemeinsam eine gute Lösung zu finden.

Christina Hacker  
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

---

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

**Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching**

**Telefon: 0261 6408-400**

**E-Mail: [mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de](mailto:mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de)**

**[www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de](http://www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de)**