

Dreißig Wahrnehmungsfehler

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Im Buddhismus heißt es: "Erwache. Komm aus deinen automatischen Mustern raus und hilf, menschliches Leid zu beenden." Eine Quelle für mehr oder weniger großes Leid ist die Fehleranfälligkeit unserer Wahrnehmung. Ich glaube, dass Sie Ihr Leben und Ihr soziales Miteinander erheblich verbessern können, wenn Sie stärker auf Ihre Wahrnehmung achten.

"Wenn zwei Menschen das Gleiche sehen, ziehen sie daraus noch lange nicht dieselben Schlussfolgerungen." So wie in der Kommunikation jede Äußerung verschieden gemeint und verstanden werden kann, so sorgen die Eigenschaften und Filter unseres Gehirns dafür, dass auch jedes Ereignis anders wahrgenommen und interpretiert werden kann.

In der Psychologie heißt es so schön: "Unsere Wirklichkeit ist beobachtungsabhängig." (Systemisch-konstruktivistische Theorie) Das bedeutet, jeder Mensch erschafft sich seine eigene Realität aufgrund seiner persönlichen Wahrnehmungsweise. Und dabei kann es leicht zu Verzerrungen, Fehldeutungen und Problemen kommen.

Ich möchte in diesem Beitrag in stark geraffter Form einige dieser Wahrnehmungsprobleme vorstellen. Die Liste ist mit Sicherheit nicht vollständig, die Zuordnung ist teils auch anders möglich und ich lasse alle Probleme weg, die von psychischen Störungen und Co. ausgehen können.

Mein Anliegen ist es, grundsätzlich darauf hinzuweisen, dass wir unsere Wahrnehmung nicht für selbstverständlich nehmen sollten. Die Welt ist nicht automatisch so, wie wir sie sehen. Es sind oft schlicht Wahrnehmungsfehler, mit denen wir uns selbst das Leben schwer machen oder die unser Miteinander belasten. Das Problem ist nur, dass wir das oft nicht wissen.

Im Buddhismus heißt es so schön: "Erwache." Komm aus deinen Automatismen raus, sei achtsam, beobachte dich selbst, dein Denken und Handeln. Damit kannst du einen guten Teil von menschlichem Leid vermeiden. Oder wie ich vor allem früher viel zu sagen pflegte: Hinterfrage dich permanent selbst.

Bei den meisten Wahrnehmungsmustern habe ich geschrieben, warum sie problematisch sein können. Im letzten Abschnitt stelle ich eher die Spanne möglicher Wahrnehmungen vor, um noch einmal die Beliebigkeit und persönliche Färbung von Sichtweisen zu betonen.

Beispiele habe ich nur sparsam gesetzt, weil der Beitrag sonst vermutlich doppelt so lang geworden wäre. Vielleicht überlegen Sie einmal selbst, ob Sie zu ähnlichen Wahrnehmungen neig(t)en und ob es mit diesen schon einmal Probleme gegeben hat. Nur Mut: Absolute Ehrlichkeit zu sich selbst ist wichtig für jede gewünschte Veränderung.

Etliche der erwähnten Fehler habe ich selbst begangen, bevor sie mir bewusst wurden. Und sicher stolpere ich immer noch mal über den einen oder anderen.

Sind Sie bereit? Dann kommen hier dreißig nicht ganz ungefährliche Wahrnehmungsfehler. :-)

I. Wahrnehmungsfehler aufgrund von Eigenheiten des Gehirns

Erfahrungen verallgemeinern: Wir neigen dazu, unsere Erfahrungen zu verallgemeinern und daraus allgemeingültige Regeln zu entwickeln. Das hilft uns, zu lernen und gegebenenfalls Fehler für die Zukunft zu vermeiden. Es kann das Denken aber auch begrenzen und der in Wahrheit oft komplexeren Realität nicht gerecht werden.

Zusammenhänge konstruieren: Wir neigen auch dazu, Muster sehen und Zusammenhänge herstellen zu wollen. (Kausalgesetz) Aus Mustern lernen wir wieder und Zusammenhänge bewahren uns vor der Willkür des Zufalls, die wir nicht sonderlich mögen und der wir uns hilflos ausgeliefert fühlen. Doch oft genug wird auch das der Wirklichkeit nicht gerecht.

Erwartungshaltung: Wir neigen dazu, nur das wahrzunehmen, was wir zu sehen erwarten. Das bewahrt uns davor, ständig aufmerksam sein zu müssen, und es spart Energie. Das kann aber auch diverse Nachteile haben: Von der Betriebsblindheit über die mangelnde Wahrnehmung, wenn sich Verhaltensweisen anderer ändern, bis zum Dilemma, dass jeder, der schreibt, zunächst einmal nur das sieht, was er im Kopf hat und glaubt, geschrieben zu haben, und nicht das, was er wirklich geschrieben hat.

Nostalgie: Auch unsere Erinnerungen sind keine feste Größe. Bei Nostalgie neigen wir zum Beispiel dazu, Vergangenes zu verklären. Wir nehmen Positives besonders gut wahr, erinnern uns deutlich und gern daran. Alles Negative blenden wir aus oder schwächen es ab.

Halo-Effekt: Können wir bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen nicht leiden? Dann neigen wir dazu, Menschen mit solchen Eigenschaften ebenfalls nicht leiden zu können, egal, was sich sonst noch Gutes über sie sagen ließe. Mehr noch, dieses für uns Negative wird alles andere so überstrahlen, dass wir das vorhandene Gute kaum noch sehen werden.

Übertragung: Wir neigen ebenfalls dazu, zum Beispiel Gefühle, Erwartungen, Wünsche oder Befürchtungen von alten Beziehungen auf neue zu übertragen. Das kann positiv, aber auch wieder negativ sein. Menschen nehmen wir dann nicht so wahr, wie sie sind, sondern so, wie wir Menschen aus früheren Beziehungen wahrgenommen haben bzw. wahrnehmen.

Personalisiertes Denken: Und wir neigen dazu, das, was wir wahrnehmen, auf uns selbst zu beziehen. Das heißt, wir bringen die Verhaltensweisen anderer mit unserer eigenen Person zusammen und versuchen, sie vor diesem Hintergrund zu erklären und zu verstehen. Das kann tatsächlich einmal der Fall sein, gilt aber längst nicht für alle Erlebnisse.

Dazu kommt zum Beispiel, dass wir von Natur aus von uns auf andere schließen und glauben, dass andere so denken, fühlen und wahrnehmen wie wir, dass wir andere Menschen immer nur in erlebten Ausschnitten wahrnehmen und ihnen niemals ganz gerecht werden können und dass wir immer nur das mit allen Sinnen nachvollziehen und in seiner Bedeutung begreifen können, was wir selbst erfahren haben.

II. Wahrnehmungsfehler aufgrund der persönlichen Art zu denken

Überzeugungen, Glaubenssätze, Selbstbild, Weltbild, Selbstwert, Selbstvertrauen: Das, was wir glauben und was wir für wahr halten, beeinflusst das, was wir wahrnehmen und sehen. Das können Grundüberzeugungen sein wie "ich komme zu kurz", ein Selbstbild wie "ich bin nicht gut genug", ein Weltbild wie "die Welt ist schlecht" oder mangelndes (Selbst-)Vertrauen und eine entsprechend einschüchternd bis bedrohlich wahrgenommene Wirklichkeit.

Erwartungshaltung, negatives Denken, positives Denken, Wunschdenken: Entsprechend gibt es auch in diesem Abschnitt wieder eine Erwartungshaltung – wir neigen nämlich ebenfalls dazu, das wahrzunehmen, was wir zu sehen erhoffen oder befürchten. Das kann sich zum Beispiel äußern in den Verzerrungen eines allem zugrunde liegenden negativen Denkens, der "Ignoranz" eines die Realität ausblendenden übertrieben positiven Denkens oder den möglichen Selbsttäuschungen, wenn der Wunsch Vater des Gedankens und der Wahrnehmung ist (Wunschdenken).

Individuelle Denkstile: Jeder Mensch denkt anders, entsprechend nimmt auch jeder anders wahr. Das bringen zum Beispiel die Metaprogramme aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) schön auf den Punkt: Ist das Glas halb leer oder halb voll? Sehen wir eher uns selbst oder den anderen? Die Gemeinsamkeiten oder die Unterschiede? Wenn wir uns nicht klarmachen, dass unsere Art zu denken und wahrzunehmen eher etwas über uns selbst als über die Realität aussagt, kann es schnell zu Wahrnehmungsfehlern kommen.

Persönliche Erfahrungen: Bestimmte Erfahrungen (Schlüsselerlebnisse) können dazu führen, dass wir uns im Positiven wie im Negativen verändern und die Dinge anders wahrnehmen. Sind es Veränderungen zum Negativen, folgen daraus oft Vorurteile und Verzerrungen der Realität. Umgekehrt können mangelnde Erfahrungen dazu führen, dass wir einzelne Erlebnisse überbewerten und unsere Wahrnehmung der Realität ebenfalls nicht gerecht wird.

Dazu kommen Wahrnehmungsfehler, die auf diversen Denkfehlern beruhen.

III. Wahrnehmungsfehler zum Schutz von sich selbst und der eigenen Wirklichkeit

Menschen als operational geschlossene Systeme: Mit Wahrnehmung kann man sich auch schützen. Wir neigen zum Beispiel dazu, nur das zu hören und zu verstehen, was wir hören und verstehen wollen. Die Kommunikationstheorie nennt das "operational geschlossenes System". Wir blenden alles aus oder blocken alles ab, was wir nicht sehen wollen, wovon wir uns bedroht fühlen, was wir nicht ertragen können, was nicht zu unserem Denken, unseren Überzeugungen oder unserer Identität passt. Das kann bis zum Selbstbetrug und zu starker Wirklichkeitsverdrehung führen. Stattdessen nehmen wir begierig alles auf, was unsere Denkmuster bestätigt und stärkt.

Gewohnheiten und Routinen: Gewohnheitsmäßige Wahrnehmungen sparen wieder Energie und helfen uns, unsere Realität zu erhalten. Zum Problem wird das zum Beispiel wieder, wenn wir dem zuwider Laufendes ausblenden oder aus Gewohnheit an falschen Überzeugungen und Vorurteilen festhalten.

Konsensdenken: In Gruppen neigen wir dazu, uns der herrschenden Meinung anzuschließen. Abweichendes nehmen wir kaum bis gar nicht wahr, wir zensieren oder unterdrücken es. Mit diesem auch "Groupthink" genannten Verhalten wollen wir uns instinktiv schützen oder die Harmonie der Gruppe erhalten.

IV. Wahrnehmung ist biologie-, kultur-, alters- und situationsgebunden

Biologisch bedingte Unterschiede in der Wahrnehmung: Nicht nur unsere Psyche entscheidet darüber, wie wir wahrnehmen, auch die Biologie hat ein Wörtchen mitzureden. Zum Beispiel nehmen Frauen bestimmte Feinheiten oft stärker wahr als Männer, (Hoch-)Sensible nehmen mehr wahr als weniger Sensible. Wer ein gutes Körpergefühl hat und auf seinen Körper hört, kann seine innere Stimme und Intuition besser wahrnehmen. Hormone oder körperliche Grundbedürfnisse können auf die Wahrnehmung einwirken oder sie verzerren. Und ist jemand aufgrund seines angeborenen Temperaments zum Beispiel eher vorsichtig oder eher risikofreudig, beeinflusst auch das die Wahrnehmung. Diese physiologischen Grundstrukturen können sich teilweise mit Alter und Erfahrung ändern, aber nicht ganz.

Kulturell bedingte Unterschiede in der Wahrnehmung: Auch die Gesellschaft und Kultur, in der wir aufwachsen, beeinflusst unser Denken und damit unsere Wahrnehmung. Wo zum Beispiel in Tests Europäer Strukturen und messbare Details sehen, sehen Japaner Beziehung und Verhalten. Das gilt auch für "Mikro-Kulturen" wie Familien: Ist zum Beispiel in einer Familie der Fleiß positiv besetzt, mit entsprechender Wahrnehmung und Interpretation des Wortes, kann das in einer anderen Familie ganz anders aussehen.

Altersbedingte Unterschiede in der Wahrnehmung: Auch mit dem Lebensalter ändert sich oft die Wahrnehmung. Zum Beispiel sind wir als junge Menschen oft idealistisch und glauben, die Welt ändern zu können. Das liegt auch daran, dass wir selbst mehr Kontrolle über unser Leben erfahren als wir sie früher als Kleinkind und Säugling hatten. Mit dem Lebensalter und den Erfahrungen wächst dann allerdings oft die Einsicht, dass die Welt komplexer ist als gedacht und längst nicht so steuerbar wie gewünscht. Wer über dieser Erkenntnis nicht pessimistisch und bitter wird, entwickelt die vielzitierte Altersweisheit und Gelassenheit.

Situationsbedingte Unterschiede in der Wahrnehmung: Und natürlich beeinflusst auch die Situation, in der wir uns gerade befinden, unsere Wahrnehmung. Nähern wir uns zum Beispiel dem Burnout oder sind wir in einer Depression, ist auch unsere Wahrnehmung düster. Lacht die Sonne oder geht es uns gut, sieht auch die Welt gleich viel besser aus. Genauso lenken auch aktuell vorherrschende Gefühle unsere Sichtweise: Liebe macht bekanntlich blind oder färbt zumindest alles rosarot; bei Schmerz, Trauer, Wut oder Hass ist das Gegenteil der Fall.

Lösungen?

Schnelle Lösungen gibt es für Wahrnehmungsprobleme nicht. Manchmal können zum Beispiel Kommunikation, aktives Zuhören und Einfühlung helfen, Missverständnisse, die auf der Wahrnehmung beruhen, zu klären. Das wird aber nicht immer möglich sein. Und nicht zuletzt ist uns die Fehleranfälligkeit unserer Wahrnehmung, wie gesagt, oft selbst gar nicht bewusst.

Da hilft nur:

- a) Sich immer die Tatsache vor Augen zu halten, dass die Wahrnehmung falsch sein kann,
- b) sich selbst und die Situation möglichst vorurteilsfrei zu beobachten und zu hinterfragen,
- c) sich ein relativierendes Denken anzugewöhnen, die Perspektiven zu wechseln und sich möglichst viele Deutungen zu einer Situation einfallen zu lassen.

Aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen: Das ist harte Arbeit. Am besten fangen Sie so schnell wie möglich damit an. :-)