

Fünf wichtige Grundannahmen der Wahrnehmung

1. Wahrnehmung umfasst alles, was wir über unsere fünf Sinneskanäle aufnehmen, Es ist uns allerdings nicht möglich, die Welt „ansich“ und direkt wahrzunehmen.
2. Wir erstellen ein Abbild in unserem Kopf, denn die Wirklichkeit wird auf dem Weg in unser Gehirn verändert. Beim Sehvorgang z.B. fällt ein visueller Reiz auf die Netzhaut und es dauert etwa eine Viertelsekunde, bis er als bewusste Wahrnehmung erscheint. Vor diesem Moment wird jeder einzelne Bestandteil dieses Bildes einzeln von verschiedenen, spezialisierten Regionen im Gehirn verarbeitet. Diese einzelnen Eindrücke werden dann zu einem Muster vereinigt, das wiederum mit Gehirnarealen verknüpft wird, die es mit Bedeutung füllen. Nur dieses Ergebnis wird bewusst wahrgenommen.
3. Mit unseren Sinnen können wir lediglich nur einen geringen Teil unserer Umwelt wahrnehmen. Ultraschall, Radiowellen etc. bleiben uns verborgen.
4. Es ist uns nur möglich, solche Reize bewusst wahrzunehmen, die stark genug sind, eine bestimmte Schwelle zu übersteigen.
5. Im Laufe unseres Lebens werden Wahrnehmungskategorien ausgebildet, in denen ein Großteil des bekannten Inputs abgebildet wird. Diese sind größtenteils multimodal, damit der Organismus z.B. weiß, wann ein Geräusch zu einem Bild gehört und wann nicht.

Übungen für deine Wahrnehmung:

1. Wenn du morgens aus dem Haus gehst, gehe mit allen Sinnen. Du siehst einen Baum oder eine Blume? Dann achte nicht nur auf den Baum oder die Blume, sondern nimm jede Kleinigkeit wahr. Fühle die Rinde, schau dir die Formen der Blätter an, höre das Rauschen des Windes durch die Baumkrone usw. Nutze so viele Sinne wie möglich und wiederhole diese Übung so oft wie möglich, wenn du unterwegs bist. Zusätzlich trainierst du hier deine Achtsamkeit.
2. Wenn du dich mit einer Person unterhältst, achte während dessen mal auf Dinge, auf die du dich sonst nie konzentrierst, z.B. die Beinstellung der Person, die Gestik der Hände, die Kopfhaltung etc. Trägt die Person eine Uhr? Kannst du ihre Ohren sehen?

3. Gehst du auch viel zu oft durch die Welt und bewertest und interpretierst mehr, als du wirklich wahrnimmst? Es ist nicht ganz einfach „nicht zu bewerten“. Doch versuche es mal. Anstatt zu denken „Diese Person ist aber verärgert „, versuche wahrzunehmen, warum du das denkst. Schaue in das Gesicht deines Gegenübers und bemerke die Hinweise für deine Bewertung z.B. eine Zornesfalte auf der Stirn, zusammengepresste Lippen etc.

Die Filter der Wahrnehmung

Aufgrund der Fülle an Informationen ist es notwendig, die auf unsere Sinneskanäle auftreffenden Reize zu filtern. Bei diesem Filterprozess gehen manche Informationen verloren und andere werden verfälscht. Es gibt unterschiedliche Arten von Filtern, die wir hierzu unbewusst einsetzen.

Neurologische Filter:

Unsere Sinne können aufgrund unserer begrenzten Nervenzellen nur einen kleinen Teil der Wirklichkeit wahrnehmen, der Rest wird herausgefiltert. Aufgrund der Neurologie können wir bestimmte Schallfrequenzen und Lichtwellen, die andere Lebewesen (z.B. Hunde, Fledermäuse) problemlos aufnehmen, nicht hören oder sehen.

Kulturelle und soziale Filter:

Die sozialen Filter werden bestimmt durch alle sozialen Lebensbereiche einer Person wie beispielsweise Erziehung, Gesellschaft, Rituale, Bräuche, Sprache, kulturell anerkannte Arten der Wahrnehmung etc.. Während Menschen prinzipiell über ein gleich aufgebautes Nervensystem verfügen, unterscheiden sie sich erheblich in ihrer kulturellen Prägung und durch die Sprache, die sie sprechen.

Individuelle Filter:

Individuelle Filter beruhen auf unserer ganz persönlichen Erfahrung und Lebensgeschichte. Es handelt sich um persönliche und individuell verschiedene Interessen, Glaubenssätze, Einstellungen, Werte, Gewohnheiten, Vorlieben etc. Jeder Mensch hat bestimmte Dinge auf eine bestimmte Art und Weise gelernt oder erlebt, seine ganz eigenen Erfahrungen in und mit der Welt gemacht.

Daher gilt: Ein jeder hat sein ganz persönliches Weltbild