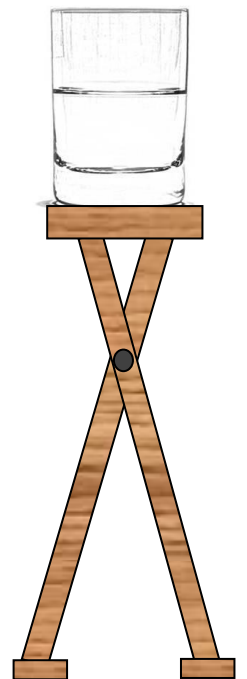
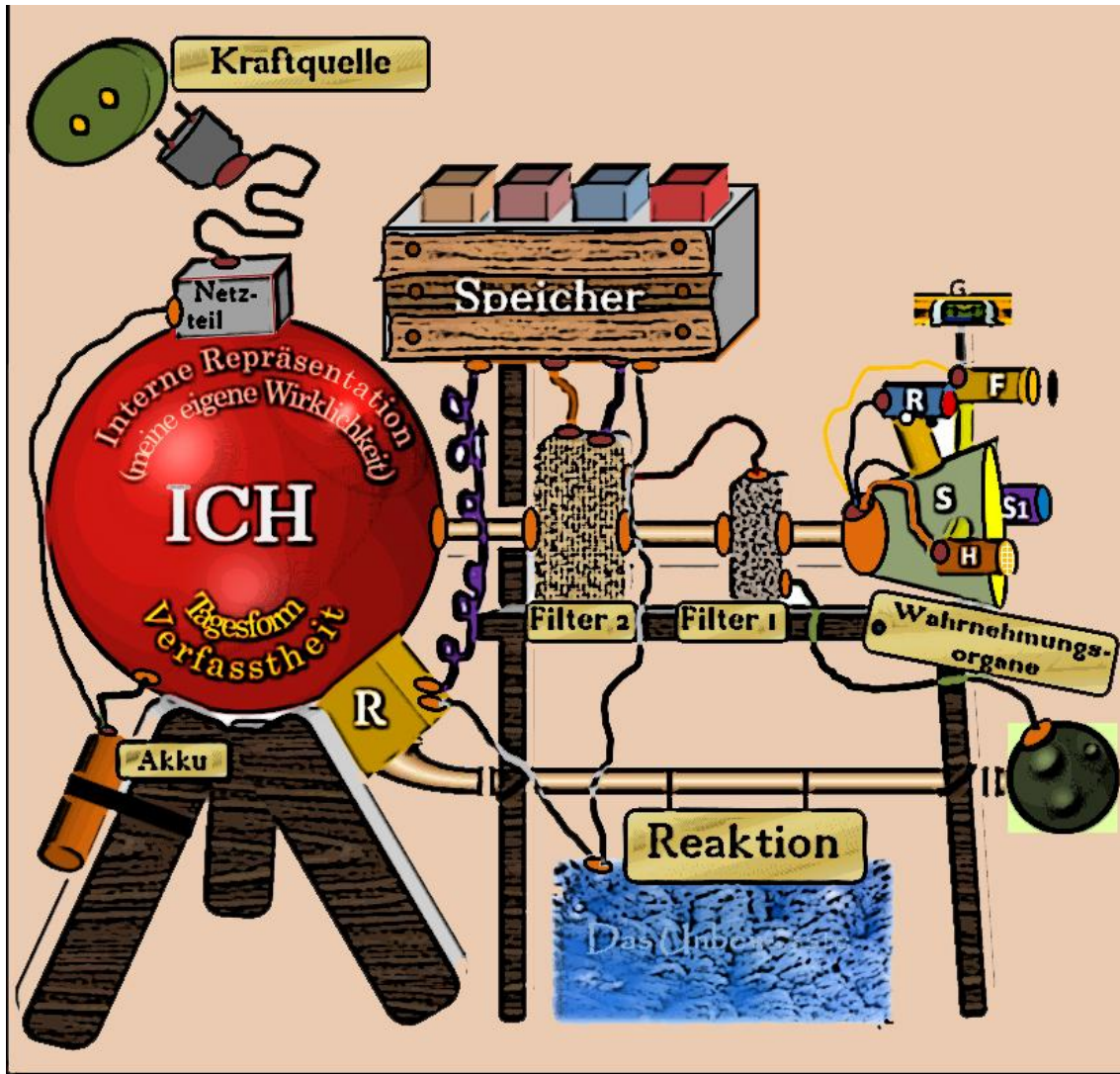


Die Wahrnehmungsmaschine

oder:

JEDER HAT SEINE EIGENE WIRKLICHKEIT



Erkennen Sie sich?

Es ist klar, so sieht es in Ihrem „Ich“ nicht aus und die ganze Maschine haben Sie auch nicht so im Kopf. Es ist ja nur ein Modell, das Vorgänge verständlich machen soll, die so ungefähr in Ihrem Hirn vorgehen, wenn Sie etwas wahrnehmen. Dabei sieht die Maschine eher gemütlich aus. Tatsächlich spielen sich die einzelnen Schritte in Sekundbruchteilen ab. Es gibt natürlich Ausnahmen. Wenn Sie z.B. etwas erzählen wollen von ... ach wie hieß er doch gleich? Sie wühlen in Ihrem Speicher herum, finden den Namen aber nicht. Dann geben Sie erst mal auf. Eine Stunde später purzelt Ihnen der Name plötzlich vor die „Füße“. Irgendwie war vielleicht der Speicher überlastet. Doch darum geht es nicht. Die Tatsache zu erkennen, dass wir alle subjektiv wahrnehmen und auch subjektiv reagieren und die Folgen daraus, sind das Ziel meiner Überlegungen. Subjektiv bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir abhängig sind von unserem inneren Weltbild. Dazu tragen die Filter und Speicher auch noch bei. Es gibt keine Ausnahmen. Alte Menschen sind und handeln ebenso subjektiv wie Junge, und z.B. Angehörige, Ärzte, Wissenschaftler, der Pfarrer, Politiker und jeder Referent ebenso. Sie alle leben und handeln nach ihrem inneren Weltbild.

Auf den ersten Blick wird bereits deutlich, dass eine Wahrnehmung nicht ungefiltert unser „Ich“ erreicht. Wir sehen nicht, was wir sehen! Aber wir sehen doch alle ein Wasserglas, was kann daran kompliziert sein? Ich komme später darauf zurück. Zunächst will ich die einzelnen Elemente der Maschine erläutern.

Die Wahrnehmungsorgane

sind unsere Verbindung nach außen. Sehen (S), hören (H), riechen (R), schmecken (S1) fühlen (F) bilden die 5 Sinne. Es fällt auf, dass Organ „S“ größer ist. Das soll andeuten, dass wir besonders häufig visuell wahrnehmen. „F“ ist der Sensor für das Fühlen. Davor schwebt eine Scheibe, die unsere Sensibilität bei Berührungen darstellt. Wir haben natürlich auch noch den Gleichgewichtssinn (G), der befindet sich oben auf dem „F“. Aber er hat für meine Überlegungen keine Bedeutung. Die wahrgenommenen Signale werden weiter geleitet an den **Filter 1**. Zugleich gibt es Wechselwirkungen zwischen den Wahrnehmungsebenen. So sehen sie z.B. den Bauchredner mit seiner Puppe, die die Lippen bewegt. Zugleich hören Sie, aus welcher vermeintlichen Richtung der Ton kommt – aus der Richtung der Puppe!

Filter 1

wird auch die neurologische Schwelle genannt. Hier werden die einzelnen Wahrnehmungen selektiv aufgenommen. Dabei ist von Bedeutung, ob sie z.B. laut oder hell genug sind. Bei diesem Filter spielen auch Begünstigungen, Fokussierung oder Tilgungen eine Rolle. Sie kennen vielleicht auch das Phänomen, dass ein alter Mensch nur hört, was er hören will! Und bei Stress „schalte ich ab“. Dann erfolgt die Tilgung weiterer Informationen und Daten.

Filter 2

Alles Wahrgenommene, das den Weg durch Filter 1 geschafft hat, wird in diesem Filter bewertet. Dazu wird auch der **Speicher** benutzt, denn Zugang zu meinem „Weltbild“ hat nur, was zuvor bewertet wurde. Dazu enthalten Filter und Speicher u.a.:

- Werte
- Erfahrungen
- Glaubenssysteme
- Erwartungen
- Erinnerung
- Prägung der Persönlichkeit
- Empfindlichkeiten
- Kultur
- Vorurteile
- Wissen
- Gewohnheiten

Der Speicher

bekommt seine Informationen durch die Wahrnehmung bzw. **Filter 2**. Er besteht aus verschiedenen Elementen. Die vier farbigen Kästchen auf dem Speicher sind das Symbol für verschiedene Speicherformen. Nach neuester Forschung ist z.B. die Unterscheidung zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis hinfällig. Zu der Frage, warum ich etwas „behalten“ kann und wie es dann gespeichert wird, dazu gibt es unterschiedliche Forschungsergebnisse. Für meine Maschine ist relevant, dass der Speicher Informationen enthält. Es gibt Situationen, in denen liegt mir etwas „auf der Zunge“. das scheint ein Zeichen dafür zu sein, dass ich ahne, dass ich es in meinem Speicher vorhanden ist. Allerdings finde ich es momentan nicht.

Bei einer Demenz werden offensichtlich Teile des Speichers gelöscht und der Zugang für neue Daten und Informationen scheint ebenfalls verstopft. Dadurch verändern sich das innere Weltbild und damit die eigene Wirklichkeit. Sie ist jedoch genau so subjektiv wie meine Wirklichkeit.

Das Unterbewusstsein

ist ebenfalls ein Speicher, aber er ist uns nicht bewusst. Er arbeitet gewissermaßen im Hintergrund. Wir sagen manchmal, das habe ich aus dem Bauch entschieden. Darin stecken die Ahnung und Erfahrung, dass es irgendwo außerhalb des bewussten Gehirnspeichers etwas geben muss, das mir spontan weiterhilft. Hier werden auch Sinneseindrücke gelagert, die ich bewusst gar nicht mehr aufnehmen könnte. Ich habe dazu einmal Zahlen gelesen, die ich nicht überprüfen kann. Sie geben aber einen Hinweis darauf, was dieser Speicher leistet, wie viel in ihm steckt und dass er eine wichtige Rolle in unserem täglichen Verhalten spielt. Es heißt, dass wir 11 Millionen Sinneseindrücken pro Minute ausgesetzt sind. Davon können etwa vierzig bewusst gespeichert werden!

Das „Ich“

ist das Ziel aller Filterprozesse: meine innere, subjektive Vorstellungswelt bzw. meine „Wirklichkeit“. Sie ist einerseits die Projektionsfläche, auf der die Informationen der inneren Welt zugeordnet werden. Andererseits entstehen hier auch die Tagesform bzw. Verfasstheit, z.B. bei Stress, Freude oder Trauer. Und die hat wiederum Einfluss auf meine Wahrnehmung. Es

gibt natürlich immer eine Reaktion. Die wird in dem **R-Element** koordiniert. Entweder geht sie nach außen oder nach innen und wird im **Speicher** abgelegt.

Die Wahrnehmungsmaschine

ist natürlich in der Wirklichkeit kein Apparat. An diesem vereinfachten Modell will ich deutlich machen, wie subjektiv unsere Wahrnehmung ist. In den täglichen Begegnungen und Situationen spielt diese „Maschine“ immer eine Rolle. Dabei gehört natürlich die ganze Apparatur zu meinem „Ich“. Die Aufteilung soll nur die Stufen deutlich machen, die bei einer Wahrnehmung durchlaufen werden. Dieses Phänomen ist nicht nur bedeutsam für die direkte menschliche Begegnung. Jede Anweisung, jedes Konzept und jede Idee (auch die Idee einer Wahrnehmungsmaschine!) und die vielfachen Informationen durch die Medien durchlaufen dieses System und rufen eine Reaktion hervor, innerlich und äußerlich. So könnte an dieser Stelle das Hirn eines Wissenschaftlers den Gedanken einspielen, meine Ausführungen seien ja Kinderei und nicht wissenschaftlich. In der Folge (Reaktion) könnte dieser Mensch aufhören zu lesen. Oder er könnte auf der Stelle einen Brief entwerfen, der mir erklärt, wie die Sache ernsthaft betrachtet abläuft und was ich mit meiner simplen Art „anrichte“.

Objektiv hat dieser Mensch dann vielleicht recht. Subjektiv freue ich mich über jede Rückmeldung! Die bekam ich übrigens vom Direktor der Abteilung für Wahrnehmung, Kognition und Handlung des Tübinger Max-Planck-Institutes für biologische Kybernetik, Prof. Dr. Heinrich H. Bülhoff. Er hat mir auch geschrieben, dass sie in ihrem Institut natürlich sehr viel komplexere Modelle haben, dass aber meine Maschine für das Anliegen sehr gut geeignet ist.

Ein Beispiel für die komplexen Vorgänge im Gehirn:

Die en S tz kön en S e l sen, obw hl Bu hstab n feh en!

Das ist schon interessant, was unser Gehirn leistet. Wir speichern wohl die Worte als Bilder. Allerdings tut es die Wahrnehmungsmaschine auch z.B. bei Gerüchten, in denen einige Teile fehlen. Sie bastelt auch diese Bruchstücke zusammen. „Das war doch bestimmt so und so! Typisch für Frau Y!“ Ihr Speicher hat Ihnen Erfahrungen beige-steuert, die Sie mit Frau Y gemacht haben. So entsteht aus dem Gerücht ihre eigene Wahrheit. Wir halten es nicht aus mit halben Wahrheiten. In der Gerüchteküche kocht sich jeder sein eigenes Süppchen.

Mein Modell basiert übrigens auf einem Artikel in „psychophysik.com“ von Dr. Maren Franz aus Hamburg: „Subjektivität der Wahrnehmung: von buddhistischer Wahrnehmungstheorie bis zur modernen Hirnforschung“ (31. Mai 2011 • In Wahrnehmung).

Dr. Maren Franz ist Wirtschaftswissenschaftlerin, NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP) sowie Coach & Hypno-therapeutin in Hamburg. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind NLP-Ausbildungen, Hypnose und Coaching. Dr. Franz fand meine Maschine originell.

Die Wahrnehmungsorgane

sind am Kopf, in der Haut und in einigen anderen Regionen des Körpers verteilt. Mir geht es um den Weg dieser dort gesammelten Informationen und deren Bearbeitung und dabei wesentlich um die Wahrnehmungsorgane am Kopf. So sieht ein kleines Kind Buchstaben, kennt vielleicht auch mit der Zeit ihren Namen, aber es kann noch nicht das System der Anordnung dieser Buchstaben und damit die Bedeutung als Wort nutzen. Diese Informationen sind noch

nicht im Speicher z.B. als Erfahrung bzw. Bilder hinterlegt. Und selbst wenn das Kind die Buchstabenreihe richtig lesen kann, fehlt zunächst der Sinngehalt dieses Wortes. Warum heißt das Glas denn "Glas"? Und was ist der Unterschied zum Begriff Becher oder Gefäß? Daran wird deutlich, wie komplex dieser für uns so selbstverständlich ablaufende Vorgang ist. Und wenn dann noch das Glas halb gefüllt ist, wird der Optimist sehen, dass die Hälfte noch da ist. Der Pessimist dagegen wird sehen, dass die Hälfte schon fehlt.

Was macht uns zum Optimisten bzw. Pessimisten?

Gehen wir den Weg dieser Wahrnehmung durch das Auge. Es macht ein Bild von dem Gegenstand. Dann wird diese Information gleich eingeordnet als halb volles Glas mit Wasser (Filter 1). Vielleicht reicht die Helligkeit nicht aus. Filter 1 könnte nun das Wahrgenommene abweisen, damit sich die Augen nicht überanstrengen. Es kann aber auch sein, dass die Erwartung (Filter 2) sehr stark ist, das Glas trotz des schwachen Lichtes zu entdecken. Dann kommt die Anweisung an Filter 1 zur Fokussierung.

Nun sehe ich das Glas. Und wie ich befürchtet bzw. gehofft habe, ist es schon halb leer bzw. zum Glück halb voll. Woher kommt diese unterschiedliche Bewertung? Die im Filter 2 und im Speicher vorhandenen Themen können eine Antwort sein. So kann die Erfahrung sein, dass ein halbes Glas Wasser meinen Durst nicht löscht. Es könnte aber auch in der Persönlichkeit liegen. Wer z.B. eher dazu neigt, die „und wenn...“ – Frage zu stellen („Und wenn es nicht reicht?“) wird anders reagieren, als jemand, der im Hier und Jetzt sein Leben lebt („Wie schön, ein Glas Wasser!“).

Welche Folgen hat diese unterschiedliche Bewertung?

Was sie für den Einzelnen bedeuten kann, habe ich schon beschrieben. Was geschieht, wenn sich beide begegnen? Es kommt wohl darauf an, was beide für Erfahrungen mit anderen Meinungen und Einstellungen haben. Wenn der Optimist sich nicht nur über das Glas Wasser freut sondern auch grundsätzlich über den Mitmenschen, dann wird er sich leichter tun, die pessimistische Sicht zu zunächst zu respektieren. Er wird möglicherweise versuchen, dem Pessimisten die positiven Seiten des Lebens sichtbar zu machen. Wenn aber sein persönlichkeitsprägendes Weltbild sagt: „Ich bin Besser“, wird er eher säuerlich reagieren, wenn sein Weltbild angekratzt wird durch den Pessimisten. Dabei hätten beide eine bessere Chance, wenn sie sich zunächst respektieren und dann austauschen. Der Pessimist kann vielleicht seinen Blick mehr auf die positiven Seiten des Lebens richten. Der Optimist sieht möglicherweise die Wirklichkeit nicht mehr nur als Gegner des Lebens. Natürlich gibt es tausend Varianten, wer was denkt und wie wer dem anderen begegnet. Am Ende wird immer die Frage sein, ob ich das „Anderssein“ des Anderen aushalte. Grade heute Morgen sah ich an einer Ampel eine junge Familie: Vater, Mutter und Sohn, mit ihren Fahrrädern. Alle drei trugen pechschwarze Kleidung. Da ich die Farbe schwarz nicht mag, schüttelte ich innerlich den Kopf. Zugleich fiel mir meine Wahrnehmungsmaschine ein und was ich alles dazu schreiben werde. Nun sah ich im letzten Moment die Gesichter der drei Radfahrer an. Sie strahlten vor Freude! Dann schaltete die Ampel auf Grün.

Kurze Zeit später stieg ich in den städtischen Bus. Der Fahrer hatte mit der Tür genau vor mir gehalten. Ich stieg ein und murmelte: „Morgen“ (mehr kann ich nicht!). Er lächelte mich an und sagte freundlich „Guten Morgen“. Die Welt war für mich wieder vollkommen in Ordnung und ich wünschte den Radfahrern innerlich eine gute Fahrt! An diesen Beispielen wird deut-

lich, dass das Leben nicht vorwiegend aus den großen Ereignissen besteht. Eine unscheinbare Begegnung kann meine innere Einstellung beeinflussen.

Subjektive Wahrnehmung

ist nicht falsch, aber es ist eben nur meine Wahrnehmung und ihre Deutung. In unserem Kulturkreis, in Gruppen, Religionen oder Parteien gibt es viele Ähnlichkeiten in der Wahrnehmung und der Deutung, weil z.B. die Werte ähnlich sind. In der katholischen Kirche gibt es z.B. zur Zeit viele Diskussionen, was denn der Wille Gottes sei. Das hat ganz konkrete Auswirkungen auf das Zusammenleben, die Sexualmoral oder die Wertung von Männern und Frauen. Wir tragen durch die Sozialisation gebildete Werte in uns – und stellen sie plötzlich in Frage, weil sie mit unserer Wahrnehmung der Wirklichkeit nicht mehr übereinstimmen. Das gibt es im Verhältnis zur Kirche, zwischen Eltern und Kindern oder auch in ganzen Bevölkerungsgruppen, die für die Freiheit kämpfen. Auch hier treffen unterschiedliche Wirklichkeiten aufeinander.

Normalität

„Das ist doch nicht normal“ – dieser Satz ist Ihnen vermutlich auch schon über die Lippen gegangen. Ob in der Fußgängerzone sich zwei Männer küssen oder eine ältere Dame an der Bushaltestelle plötzlich ihre dritten Zähne aus dem Mund nimmt oder Ihre Tochter sich entschieden hat, in China zu studieren – immer meldet sich Ihre gespeicherte Norm. „Das tut man doch nicht!“. Mein Vater war an Alzheimer erkrankt. Wenn meine Mutter mit ihm durch die Stadt ging, lächelte mein Vater die Leute an. Einige lächelten zurück, andere schauten weg und wieder andere schimpften mit ihm bzw. mit meiner Mutter, so was gehöre sich doch nicht. Wenn ich diese Geschichte nicht selber erlebt hätte, könnte ich sie nicht glauben. Mit einem Lächeln zu erwidern, wäre meine Norm bzw. mein Wert. Warum haben wir so unterschiedliche Einstellungen?

Auf größeren Ebenen wie Völker, Parteien oder Religionen finden ähnliche Prozesse statt.

Sinneseindrücke

strömen ständig auf unsere Wahrnehmungsorgane ein. Es sind viel mehr, als wir verarbeiten können. Als ich versuchte, herauszufinden, ob es eine Orientierungszahl gibt, wie viele Eindrücke so auf uns niederprasseln, traute ich meinen Augen nicht! Das ist manchmal nicht schlecht, weil man dann noch mal genauer hinschaut. In diesem Fall ging es um Artikel, die genau diese Zahlen nannten, die ich suchte. Allerdings steht darin nicht, woher diese Zahlen kommen und wie sie ermittelt wurden. Nun will ich aber endlich die Zahlen nennen: „Die Welt-online“ schreibt am 09.09.2008, dass wir etwa 11 Millionen Sinneseindrücken pro Minute ausgesetzt sind. Unser Wahrnehmungsapparat könne davon aber nur 40 auf einmal verarbeiten! Und diese Zahlen treffen nach der Zeitung sogar dann zu, wenn wir entspannt auf einer Wiese liegen.

Ein Jahr vorher, am 23.09.2007 nannte „Spiegel-online“ die gleichen Zahlen mit einem kleinen Unterschied. Hier waren es auch 11 Millionen Sinneseindrücke – aber pro Sekunde! Das wären 60 mal 11 Millionen = 660 Millionen Eindrücke pro Minute!

Wie viele es genau sind, weiß ich nicht, aber es sind auf jeden Fall so viel, dass wir sie nicht verarbeiten können. Was geschieht dann mit diesen Wahrnehmungen? Sie werden wohl ins Unterbewusste verschoben. Und dort bleiben sie dann erhalten, aber für unser Bewusstsein

unzugänglich. Schon Siegfried Freud hat an Methoden gearbeitet, mit denen man den Zugang knacken könnte. Auf jeden Fall melden sich die im Unterbewusstsein gespeicherten Sinneseindrücke spontan, z.B. wenn wir eine Entscheidung aus dem Bauch treffen und der Verstand außen vor bleibt.

einige Anmerkungen für Ihre Arbeit:

Sie besuchen einen alten Menschen mit dem Vornamen Gertrud. Wenn Ihre Lieblingstante z.B. Gertrud heißt, werden sie es unbewusst leichter haben, sich auf diesen Menschen einzustellen. Sollte aber Gertrud Sie unbewusst an unangenehme Situationen erinnern, tun Sie sich schwerer. Um so wichtiger ist es, dass Sie sich immer bewusst sagen, ich schaue diesen Menschen so offen wie möglich an.

Da ich nicht sprechen kann, schaue ich mehr. Letztens sah ich in der Kirche eine Frau, die im Gospelchor mitsang. Sie hatte auf den ersten Blick für mich ein hässliches Gesicht. Als ich mir vornahm, sie einfach so anzuschauen und mir zu denken, ich würde ihr gegenüber stehen, da veränderte sich das Gesicht. Es wurde interessant. Wenn sich diese Frau zu mir umgedreht hätte, hätte ich sie angelächelt!

Ich freue mich über Menschen. Vielleicht verändert das meinen Gesichtsausdruck. Jedenfalls grüßen mich fast alle Leute, wenn ich sie anschau. Auch der Jogger mit Knopf im Ohr lächelt und sagt „Hallo“. Als ich mit meinem Hund spazieren ging, kam ich an einem Baufahrzeug vorbei, wo zwei Mitarbeiter etwas abluden. Ich lächelte sie an und sie lächelten zurück mit „Hallo“.

Wenn Sie Ihre Vorurteile mal anschauen und sie bei der nächsten Begegnung ausschalten, erleben Sie Wunder! Das fällt umso leichter, wenn man weiß, dass niemand – auch Sie nicht – objektiv denken und handeln kann. Immer geht unserer Handlung eine Bewertung voran. Wenn Sie die aber nicht brauchen, weil es nicht darauf ankommt, dass Sie besser oder schneller als Ihr Gegenüber sind, ist es leichter, sich einzulassen. Sie sind gleichwertig – auch in der Beziehung mit einem Demenzkranken. Sie überlegen, wie Sie diesem Menschen helfen können. Eine erste Hilfe ist immer, den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. Es sind am Ende nicht die Methoden, die Ihnen weiterhelfen. Sie können sich solidarisieren mit diesem Menschen. Und wenn jemand weg will zu seiner Mutter, sagen Sie, wie es Ihnen geht. „Ich weiß nicht, wie ich Ihnen helfen kann. Erzählen sie mir etwas über Ihre Mutter?“ Das kann helfen, es kann auch sein, dass der alte Mensch sagt, dass er dazu keine Zeit hat, er muss erst zu seiner Mutter. Und weil jede Situation individuell ist, können Sie in diesem Moment nur handeln aus der Erkenntnis, dass dieser Mensch auf Grund seines geänderten Weltbildes subjektiv richtig handelt!