

A photograph of a woman with dark hair and glasses, wearing a black top, smiling warmly at a man in a white shirt. They are in a bright, modern office setting. The woman is on the left, and the man is on the right, seen from the back/side.

Petra Jansen / Stefanie Richter

# Einfühlsame Kommunikation

Wie wir uns selbst  
und andere wahrnehmen

# **Einfühlsame Kommunikation**

# **Einfühlsame Kommunikation**

Petra Jansen, Stefanie Richter

**Petra Jansen  
Stefanie Richter**

# **Einfühlsame Kommunikation**

Wie wir uns selbst und andere wahrnehmen



**Prof. Dr. Petra Jansen**  
Universität Regensburg  
Fakultät für Humanwissenschaften  
Universitätsstraße 31  
93053 Regensburg  
Deutschland  
E-Mail: [petra.jansen@ur.de](mailto:petra.jansen@ur.de)

**Dr. Stefanie Richter**  
Neue Straße 20  
31675 Bückeberg  
Deutschland  
E-Mail: [sr@bunyip.de](mailto:sr@bunyip.de)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Friederike Moldenhauer, Hamburg  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Getty Images/monkeybusinessimages  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

1. Auflage 2021  
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96130-9)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76130-5)  
ISBN 978-3-456-86130-2  
<https://doi.org/10.1024/86130-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> . . . . .	11
<hr/>	
<b>Teil 1: Was das Selbst ausmacht</b> . . . . .	17
<b>1 Unser Verstand</b> . . . . .	19
<b>1.1 Die eigene Brille für die Welt: Wahrnehmung</b> . . . . .	19
Wahrnehmung und ihre verschiedenen Kanäle . . . . .	19
Wie täuschbar ist die Wahrnehmung? . . . . .	23
Wahrnehmung – die Brille ist gefärbt . . . . .	24
Nehmen wir wirklich alles wahr? . . . . .	26
<b>1.2 Ist sie wirklich so wichtig? Intelligenz</b> . . . . .	27
Was ist Intelligenz? . . . . .	27
Ist Intelligenz wirklich messbar? . . . . .	28
Und da wird wirklich Intelligenz gemessen? . . . . .	30
Hochbegabung . . . . .	31
Einmal intelligent, immer intelligent? . . . . .	33
<b>1.3 Intelligenz ist nicht alles: Kognition und Moral</b> . . . . .	35
Die vielfältige Kognition . . . . .	35
Exekutive Funktionen – eine Wunderkognition? . . . . .	39
Wie du mir, so ich dir . . . . .	40
<b>1.4 Die andere Art zu denken: Kreativität</b> . . . . .	42
Was ist Kreativität? . . . . .	43
Kreativität und divergentes Denken . . . . .	43
Die kreative Persönlichkeit . . . . .	45
Kreativität fördern . . . . .	46
Kreativität im Alltag . . . . .	48

<b>1.5</b>	<b>Zusammenfassung: Unser Verstand</b> . . . . .	49
<b>2</b>	<b>Unser Herz</b> . . . . .	53
<b>2.1</b>	<b>Das, was uns oft beschäftigt: Emotionen</b> . . . . .	53
	Emotionen, Gefühle und Stimmungen – Alles eins? . . . . .	53
	Das Wechselspiel zwischen Emotion und Kognition . . . . .	55
	Emotionen – Wichtige Einflussfaktoren	
	für unsere Entscheidungen und Urteile . . . . .	57
	Deine, meine, unsere Emotion? . . . . .	59
<b>2.2</b>	<b>Das, was alle wollen: Glück</b> . . . . .	61
	Die wissenschaftliche Definition von Glück . . . . .	62
	Ist Glück messbar? . . . . .	63
	Gibt es „glückliche“ Körperprozesse? . . . . .	64
	Kognitive und emotionale Glücksfaktoren . . . . .	65
	Viele Wege führen zum Glück . . . . .	66
<b>2.3</b>	<b>Verbunden mit den anderen: Empathie, Mitgefühl, prosoziales Verhalten und Altruismus</b> . . . . .	67
	Ich sehe und verstehe, was du fühlst . . . . .	67
	Ich fühle mit dir mit . . . . .	68
	Ich handle für dich . . . . .	69
	Ich stelle mein Wohl für das Wohl aller zurück . . . . .	70
	Wie kann ich für dich und für das Gemeinwohl handeln? . . . . .	72
<b>2.4</b>	<b>Mit Herausforderungen umgehen: Stress</b> . . . . .	74
	Was ist Stress? . . . . .	74
	Wie werde ich den Stress los? . . . . .	76
	Alles hängt von den Ressourcen ab . . . . .	78
	Und wenn ich den Stress trotzdem nicht loswerde? . . . . .	79
<b>2.5</b>	<b>Jeder ist anders: Persönlichkeit und Hochsensibilität</b> . . . . .	80
	Die Definition von Persönlichkeit . . . . .	80
	Das Unbewusste, die Situation und das Wachstum . . . . .	82
	Sei doch nicht immer so empfindlich! . . . . .	84
<b>2.6</b>	<b>Zusammenfassung: Unser Herz</b> . . . . .	86
<b>3</b>	<b>Unser Körper</b> . . . . .	91
<b>3.1</b>	<b>Wie wir unseren Körper sehen und wie er sich erinnert: Körperbild und Körpergedächtnis</b> . . . . .	91
	Das schwierig zu erfassende Bild unseres Körpers . . . . .	91



	Das verzerrte Körperbild . . . . .	93
	Die Einflussfaktoren auf das Körperbild . . . . .	95
	Hat unser Körper ein Gedächtnis? . . . . .	97
<b>3.2</b>	<b>Was wir mit unserem Körper machen: Motorik</b> . . . . .	98
	Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten . . . . .	99
	Motorische Entwicklung und motorisches Lernen . . . . .	100
	Die Leistung beeinflussen . . . . .	101
<b>3.3</b>	<b>Alles spiegelt sich im Körper: Embodiment</b> . . . . .	106
	Bewegtes Denken . . . . .	106
	Das Denken im Körper . . . . .	108
	Bewegte Gefühle . . . . .	109
	Im Körper verankerte Gefühle . . . . .	111
<b>3.4</b>	<b>Zusammenfassung: Unser Körper</b> . . . . .	112
<hr/>		
	<b>Teil 2: Transpersonale Aspekte</b> . . . . .	115
<b>4</b>	<b>Jenseits des Selbst</b> . . . . .	117
<b>4.1</b>	<b>Wissen ohne Verstand: Intuition</b> . . . . .	117
	Intuition und Entscheidungen . . . . .	117
	Ist Intuition doch nicht alles? . . . . .	120
	Unbewusste Heuristiken oder das „Eine Bewusstsein“? . . . . .	123
<b>4.2</b>	<b>Vertrauen in das Größere: Glauben und Spiritualität</b> . . . . .	124
	Glauben – Eingebettet in etwas Höheres . . . . .	125
	Glauben – Heilkraft für das eigene Leben? . . . . .	125
	Glauben – Was ihn beeinflusst . . . . .	126
	Spiritualität – Vom Geist beseelt . . . . .	128
	Spirituell – Von Anfang an? . . . . .	129
<b>4.3</b>	<b>Zusammenfassung: Jenseits des Selbst</b> . . . . .	131
<b>5</b>	<b>Achtsamkeit: Wege zur Transzendenz</b> . . . . .	133
<b>5.1</b>	<b>Den Geist beruhigen: Meditation</b> . . . . .	133
	Der aufmerksame Geist – Aufmerksamkeitsnahe Meditation . . . . .	134
	Das liebende Herz – Mitgefühlснаhe Meditation . . . . .	135
	Die eigene Person schätzen lernen – Erfahrungsnahe Meditation . . . . .	137

<b>5.2</b>	<b>Stress achtsam reduzieren: MBSR oder die Wahl des richtigen Ortes?</b>	140
	MBSR in der Praxis	140
	Ist Stressreduktion durch MBSR wissenschaftlich erwiesen?	143
	Stressreduktion durch die Wahl des richtigen Ortes	144
	Zuflucht in einem inneren Ort	146
<b>5.3</b>	<b>Zusammenfassung: Wege zur Transzendenz</b>	147

---

**Teil 3: Das Selbst und die anderen** . . . . . 149

<b>6</b>	<b>Kommunikation</b>	151
<b>6.1</b>	<b>Kommunikation ist gar nicht so einfach</b>	151
	Die Perspektive – Wie kann ich dich verstehen?	151
	Die Verschlüsselung – Oder was meinst du?	152
	Die Kooperation – Keine Kommunikation ohne Kooperation?	153
	Der Dialog – Haben wir eine gemeinsame Sichtweise und Wirklichkeit?	154
	Die Komplexität – Kommunikation ist mehr als die Übermittlung der Nachricht	155
	Gewaltfrei kommunizieren – Damit Kommunikation nicht verletzt, sondern verbindet	156
	Achtsam kommunizieren – Freundlich aus dem jetzigen Moment heraus sprechen	158
	Mit dem Körper reden	159
<b>6.2</b>	<b>Unbewusste Muster und die Angst vor dem Versagen: Unbewusste Kommunikation</b>	160
	Unbewusste Muster leiten uns	160
	Unser Verhalten wird gebahnt	161
	Beweg dich doch – Wenn es nur so einfach wäre ...	163
	Das Verborgene – Die Macht der Kindheitsmuster	164
	Bloß keine Fehler machen!	165
	Kommunikation – Ein Unterfangen höchster Komplexität	167
<b>6.3</b>	<b>Zusammenfassung: Kommunikation</b>	168

<b>7</b>	<b>Miteinander</b> . . . . .	171
<b>7.1</b>	<b>Verbundenheit durch Liebe</b> . . . . .	171
<b>7.2</b>	<b>Der Weg der Liebe</b> . . . . .	172
	Die persönliche Form der Liebe . . . . .	172
	Selbstmitgefühl als eine Facette der persönlichen Form der Liebe . . . . .	173
	Die universale Form der Liebe . . . . .	174
<b>7.3</b>	<b>Liebevolle Verbundenheit in der Praxis</b> . . . . .	176
	Die eigene liebevolle Verbundenheit . . . . .	176
	Liebevolle Verbundenheit mit anderen . . . . .	181
	Die liebevolle Verbundenheit mit der Welt . . . . .	184
<b>7.4</b>	<b>Zusammenfassung: Miteinander</b> . . . . .	184
<b>8</b>	<b>Fazit: Brillentausch – Wie uns das Miteinander gelingen kann</b> . . . . .	187
	<b>Referenzen</b> . . . . .	191



# Einführung

Ist es Ihnen vielleicht auch schon einmal so ergangen, dass die Kommunikation mit Ihrem Gesprächspartner ganz anders verlief, als Sie es sich vorgestellt haben? Sie gingen guten Mutes in eine Sitzung hinein, weil die Vorbesprechungen so vielversprechend gewesen waren, und kamen enttäuscht heraus?

Oft kann man den gelungenen Ausgang einer Kommunikation gar nicht vorhersehen. Es gibt viele Tipps, wie man sich in bestimmten Situationen (Bewerbungsgespräche, Sitzungen usw.) verhalten soll, und es existieren Modelle, die die Zusammenhänge zwischen Sender, Adressat und Botschaft einer Kommunikation einleuchtend darstellen. Doch obwohl wir das alles wissen, geschieht es, dass wir uns manchmal trotzdem nicht verstehen. Dann gehen Sie aus der Besprechung heraus und merken, dass nur einige der Teilnehmenden den Sachverhalt so verstanden haben, wie Sie ihn gemeint haben. Wie kann das sein?

Oder haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie eine ganz andere Vorstellung von „Glück“ haben als Ihre Partnerin? Für Sie mag „Glück“ ein Abend unter vielen Freunden sein, für Ihre Partnerin, ein gutes Buch in Ruhe zu lesen.

Natürlich wissen wir, dass Menschen verschieden sind. Aber je länger wir darüber nachdenken, umso mehr wird deutlich, was es wirklich bedeutet, dass jeder Mensch die Welt mit seiner eigenen Brille wahrnimmt – und genau diese Brille auch dem anderen zugedent. Was zunächst trivial klingt, öffnet uns doch die Augen: Wir sehen die Welt *wirklich* so, wie wir geprägt sind, und der andere sieht sie *wirklich* so, wie er sie erfahren hat. Es ist selbstverständlich, dass jeder seine eigene Sicht hat. Nicht selbstverständlich ist aber, dass wir ein tiefergehendes Verständnis dafür haben, welche Faktoren die eigene und natürlich auch die Brille des anderen bestimmen.

Doch was macht unsere Sichtweise der Welt aus? Wir sind als Person einzigartig, unsere Persönlichkeit ist geprägt von einer individuellen Kombination aus kognitiven, emotionalen und physischen Facetten, die durch die Gene und die Umwelt bestimmt sind. Dies anzuerkennen, fällt in der Theorie nicht schwer, es jedoch wirklich zu fühlen und auch auf den anderen und auf die gemeinsame Kommunikation zu übertragen, schon eher.

Noch schwieriger wird es dann, wenn wir einen Schritt herauswagen und zu den drei Aspekten noch eine weitere Facette, die jenseits des Selbst ist, miteinbeziehen – die transzendente Facette. Vielleicht kennen Sie Menschen, die Ihnen so vorkommen, als könnten sie tiefer sehen, als würden sie aus einer anderen Quelle schöpfen. Manchmal wirken diese Personen so, als seien sie in der realen Welt nicht ganz anwesend, doch sind sie mit dieser Welt nur anders verbunden. Spirituelle Menschen beurteilen beispielsweise Konflikte, die Sie vielleicht als tragisch empfinden, als weniger bedeutsam. Auch das erschwert die Kommunikation.

Wir möchten Ihnen in diesem Buch die unterschiedlichen Facetten, die einen Menschen formen, also die geistige, körperliche und seelische Facette, im Detail vorstellen und Ihnen zeigen, dass sie nicht unverbunden nebeneinanderstehen, sondern eng miteinander verwoben sind. Zudem möchten wir verdeutlichen, dass es eine weitere Facette gibt, die bislang wenig untersucht wurde. Wir meinen die Fähigkeit zur Transzendenz, die den einzelnen Menschen genauso prägt wie sein Geist, sein Körper und seine Seele.

Unser Anliegen ist es, Sie zu einem Perspektivenwechsel und zu dem Verständnis zu ermuntern, dass wir uns in unseren kognitiven, emotionalen, physischen und transzendentalen Aspekten unterscheiden und jeder Mensch den Weg in der Entwicklung dieser unterschiedlichen Facetten in seinem Tempo und seiner Tiefe geht. Kein Weg ist besser, kein Weg ist schlechter, es ist eben der individuelle. Dennoch ist es möglich, den anderen zu schätzen, eben dann, wenn wir begreifen, was uns und was den anderen als Person ausmacht. Das Verständnis für sich selbst und für den anderen ermöglicht es, trotz aller Individualität das Gemeinsame zu spüren. Die Verbundenheit wird deutlich, wenn wir unsere Einzigartigkeit klar erkennen.

Dieses Buch möchte Sie mitnehmen auf eine Forschungsreise zu Ihrer eigenen „Brille“, zu Ihrer eigenen Sichtweise. Dabei werden wir immer wieder auf psychologische Experimente zu sprechen kommen, um menschliches Verhalten auf anschauliche Weise zu illustrieren.

Im ersten Teil des Buches gehen wir auf die drei Facetten der Kognition (Geist), der Emotion (Seele, Herz) und der Physis (Körper) des Menschen ein. Im Mittelpunkt dieses Teils steht die Differenzierung der drei Aspekte: Die Kognition ist nicht nur einfach Intelligenz oder „schlau sein“, sie umfasst viele unterschiedliche Funktionen, wie die Fähigkeit zu sprechen oder Probleme zu lösen. Auch Emotionen gibt es viele: Manche sind grundlegend, andere wiederum komplex. Positive Emotionen können zum Glück führen, sie steigern die Empathie und das Mitgefühl, negative Emotionen sorgen dafür, dass wir beispielsweise aus Situationen fliehen. Viele unserer Gedanken und unserer Gefühle bilden sich im Körper ab. Eine gekrümmte Haltung kann ein Ausdruck von zu viel Schreibtischarbeit oder einer sehr traurigen Stimmung sein. Über Jahre kann sich ein ganz unterschiedliches Körperbild entwickeln. So beschäftigt sich die Embodiment-Forschung z.B. damit, wie Gedanken und Gefühle verkörpert werden.

Im zweiten Teil des Buches geht es um eine Ebene, die sich jenseits des eigenen Selbst entwickelt. Im Kapitel „Jenseits des Selbst“ behandeln wir hauptsächlich die theoretischen Aspekte der Transzendenz und der Achtsamkeit als eine Möglichkeit, die Ebene jenseits des eigenen Selbst zu erreichen. Im Kapitel 4.1 zur Intuition beantworten wir die Frage, wie Sie diese Ebene erkennen. Warum glauben manche Menschen, ein Ereignis vorhersehen zu können? Das darauffolgende Kapitel 4.2 fokussiert auf die Aspekte des Glaubens und der Spiritualität, bevor wir uns der Achtsamkeit zuwenden. Was bedeutet Achtsamkeit und wieso kann sie uns helfen, mehr über uns selbst zu erfahren? Auch wenn Achtsamkeit unabhängig vom Außen erfahren wird, gibt es Orte in der Natur, die das Gefühl der Transzendenz vermitteln. Wie können wir mit diesem scheinbaren Widerspruch umgehen? Im Kapitel 5 zeigen wir Wege auf, Achtsamkeit zu praktizieren.

Ausgehend von den Aspekten der Kognition, Emotion, Physis und Transzendenz stellen wir uns im dritten Teil die Frage, wie Kommunikation gelingen kann: Wir stellen gängige Kommunikationsmodelle dar, wie zum Beispiel das Modell von Schulz von Thun, in dem vier Ebenen einer Kommunikation differenziert werden. Die Modelle werden dadurch ergänzt, dass wir die Bedeutung der eigenen Brille des Sprechers und der des Adressaten betonen. Dies führt zu einer Erweiterung aller Kommunikationsmodelle – miteinander zu kommunizieren, ist umfassender, als man denkt. Es bedeutet nicht nur die Ebene der Kommunikation zu ver-

stehen, sondern die Einzigartigkeit der Kommunizierenden miteinzubeziehen. Die eigene Einzigartigkeit klar zu erkennen, führt zu einer Verbundenheit, aus der wie selbstverständlich eine wertschätzende und liebevolle Kommunikation entsteht.

Dieses Buch gibt Hilfestellungen, um das eigene Selbst zu erforschen. Ebenso zeigt es Möglichkeiten, über das Selbst hinauszuwachsen. Diese transzendentalen Wege können über die Meditation führen, über die Musik oder das Lösen komplexer mathematischer Probleme. Der Weg ist für jeden anders und abhängig davon, welche Facette (der Kognition, Emotion, Physis oder Transzendenz) jeweils besonders ausgeprägt ist. Stellen Sie sich einen hochbegabten Studenten bzw. eine Studentin vor. Vielleicht werden diese Menschen einen Moment der Glückseligkeit und der völligen Präsenz beim Lösen eines hochkomplexen mathematischen Problems empfinden, aber viel weniger, wenn sie bei einer Zen-Meditation ruhig sitzen müssen.

Die Schwierigkeit, das eigene Selbst zu erforschen, besteht darin, die individuelle Kombination der vier Facetten – Kognition, Emotion, Physis und Transzendenz – zu erkennen. Dabei müssen wir auch akzeptieren, dass manche Aspekte im Leben stabil sind und andere sich wiederum verändern. So müssen wir zum Beispiel hinnehmen, dass sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert und wir mit fünfzig nicht mehr so leistungsfähig sind wie mit zwanzig. Hingegen kann uns unsere ruhige Art, mit Problemen umzugehen, das ganze Leben erhalten bleiben. Deswegen kann es auch nie den einen Plan geben, wie man sich selbst am besten kennenlernt, denn das eigene Erkennen ist immer individuell und dynamisch. Dies trifft auch für die Begegnung mit dem anderen Menschen zu.

Diese Einsicht mag trivial klingen, sie ist aber wesentlich, weil sie entspannt. Warum ist das so? Verstehen wir unsere Individualität nicht nur mit dem Kopf, sondern können sie auch fühlen, erfahren wir mit Erstauen, wie ähnlich wir Menschen doch sind. Denn die Einzigartigkeit der Kombination der vier Facetten verbindet uns auch wieder, ebenso wie die Sehnsucht, so gesehen zu werden, wie wir sind, ein jeder von uns in seiner individuellen Komposition. Wir sind verschieden, und der tiefe Wunsch, in dieser Verschiedenheit wahr- und angenommen zu werden, ist das, was uns als Menschen verbindet.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Reise, auf der Sie Ihre eigenen Facetten und die Ihrer Mitmenschen entdecken. Die eigene Person wohl-



wollend anzuerkennen, führt zur Entwicklung von Selbstliebe. Das warmherzige Sehen der eigenen Person wird auch helfen, den anderen so zu schätzen, wie er ist. Gelingt uns diese Akzeptanz auf individueller Ebene, wird es uns vielleicht gelingen, sie ebenso auf die gesellschaftlichen und kulturellen Unterschiede zu übertragen.



# Teil 1: Was das Selbst ausmacht



# 1 Unser Verstand

## 1.1 Die eigene Brille für die Welt: Wahrnehmung

Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Sie sich ein neues Kleidungsstück gekauft haben, voller Freude damit nach Hause gekommen sind und etwas verwirrt geschaut haben, als Ihre Teenager fanden, die Farbe sei ja super. So türkis! Türkis? Das Oberteil ist doch grün! Sowohl in der Umkleidekabine als auch zu Hause sehen Sie kein Türkis, sondern Grün. Wie kann es sein, dass wir die Farben so unterschiedlich wahrnehmen? Unterscheidet sich Ihre visuelle Wahrnehmung auch von der Ihrer Kinder?

Oder wie kann es beispielsweise sein, dass Ihre Chefin in einer Sitzung etwas verkündet, das Sie ganz anders verstanden haben als Ihr Kollege? Was hat die Abteilungsleiterin denn nun wirklich gemeint? Unterscheidet sich Ihre auditive Wahrnehmung von der Ihres Kollegen? Diese Fragen können wir beliebig weiterspinnen – beispielsweise bezüglich unserer Geruchs- und Geschmackswahrnehmung: Was für den einen nur mittelscharf ist, ist für die andere extrem scharf.

Gibt es überhaupt eine objektive Wahrnehmung?

### Wahrnehmung und ihre verschiedenen Kanäle

Wahrnehmung kann als der Vorgang und das Ergebnis von Reizverarbeitung gesehen werden. Es wird ein Abbild der objektiven Realität, aber zum Beispiel auch der eigenen Person, der Innenwelt, geschaffen [1]. In der Regel wird davon ausgegangen, dass die Wahrnehmung bewusst ist, das heißt, wir sind uns bewusst, dass die Textilie uns grün erscheint. (Daneben gibt es auch eine unbewusste Wahrnehmung, dazu kommen wir

noch später.) Im Wahrnehmungsprozess wird unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Reiz gelenkt. Aus einem verfügbaren Reiz wird ein beachteter Reiz. Bei der visuellen Wahrnehmung wird das Abbild des Reizes auf die Rezeptoren der Netzhaut, der Retina, projiziert. Dort befinden sich bestimmte Zellen, Stäbchen und Zapfen, die sich hinsichtlich ihrer Form und ihrer Verteilung unterscheiden. In beiden Zelltypen sind unterschiedliche Sehpigmente vorhanden, die ihre chemischen Eigenschaften ändern, sobald Licht in die Rezeptorzelle fällt. Die Stäbchen nehmen hauptsächlich Hell-Dunkel-Kontraste wahr, die Zapfen Farben. Durch eine sogenannte Transduktion, eine Umwandlung von Reizinformation in Nervenimpulse, wird das Bild auf der Retina in elektrische Signale umgewandelt. Diese neuronalen Signale breiten sich vom Auge zum Gehirn und dann innerhalb des Gehirns aus. Ein Signal verläuft durch das Axon, das heißt durch die Nervenfasern eines Neurons, und erreicht durch die Synapse (kleiner Spalt zwischen zwei Nervenfasern) dessen Ende. Hierdurch werden Botenstoffe freigesetzt, sogenannte Neurotransmitter, die eine Änderung der elektrischen Ladung im postsynaptischen Neuron, welches die Signale empfängt, bewirkt.

Die neuronalen Verarbeitungsprozesse bei der visuellen Wahrnehmung sind komplex: Das Antwortverhalten eines Neurons hängt auch von den Signalen ab, die es von den anderen Neuronen erhält, ein Prozess, der als Konvergenz bezeichnet wird. Eine Aktivität in einem Neuron kann aber auch die Aktivität eines anderen Neurons hemmen, dieser Prozess wird als Inhibition bezeichnet. Aber selbstverständlich nehmen wir unsere Umwelt nicht nur visuell wahr – sondern auch auditiv (durch Hören), gustatorisch (durch Geschmack), olfaktorisch (über den Geruch) oder somatosensorisch (durch Körperwahrnehmung).

Oftmals empfinden wir die visuelle Wahrnehmung als die für uns wichtigste, und wir können uns schwer vorstellen, ohne sie zu leben. Doch von der amerikanischen Schriftstellerin Helen Keller, die sowohl taub als auch blind war, ist bekannt, dass sie ihre Taubheit als schwerwiegender empfand als ihre Blindheit, da Blindheit sie von Dingen trennte, Taubheit aber von den Menschen. Haben Sie schon einmal im Fernsehen einen Film ohne Ton angeschaut? Sie werden überrascht sein, wie wenig sie vom Geschehen verstehen. Wenn Sie jedoch den Ton anlassen und das Bild abschalten, werden Sie wahrscheinlich in der Lage sein, der Handlung zu folgen.

Bei der auditiven Wahrnehmung wird der Schall durch die Schwingungen der Luftmoleküle übertragen, die das auditorische System sti-

mulieren. Die Amplitude, Frequenz und die Komplexität der Schallwellen, die zunächst das äußere Ohr, dann das mittlere und innere Ohr durchlaufen, werden als Lautstärke, Tonhöhe und Klangfarbe wahrgenommen. Eine wichtige Struktur im Innenohr ist die Cochlea. Von hier aus werden die Signale zum auditorischen Cortex weitergeleitet. Die Sprachwahrnehmung ist ein spezifisches Gebiet der auditiven Wahrnehmung. Es hat sich gezeigt, dass die Sprachwahrnehmung sowohl von kontextbasierten Erwartungen einer Person als auch von der Beschaffenheit des akustischen Sprachsignals abhängig ist [2].

Der dritte wichtige Sinn ist unser Hautsinn. Denken Sie nur daran, wie Sie Ihr Kind wahrnehmen, wenn Sie es streicheln, oder wie es wäre, wenn Sie Ihre Hand nicht mehr spüren könnten, wenn Sie zum Beispiel einen Brief schreiben müssten. Auch bei dem Hautsinn lassen sich verschiedene Arten von Rezeptoren (Mechanorezeptoren), neuronale Bahnen von den Rezeptoren zur Großhirnrinde (Kortex) und eine Anzahl verschiedener dort befindlicher Areale unterscheiden. Die Mechanorezeptoren differenzieren ihr Antwortverhalten, je nachdem, ob sie kontinuierlich, am Ende oder Anfang einer Stimulation reagieren, und je nach dem Bereich der Vibrationssequenzen und der Art der Reize (Stimuli), die sie registrieren. Die sogenannten Meissner-Körperchen antworten zum Beispiel auf Zittern und sind an der Kontrolle des Greifens beteiligt. Die Nervenfasern der Mechanorezeptoren in der Haut werden gebündelt und ziehen dann in zwei Strängen seitlich des Rückenmarks hinauf. Vom Thalamus, einem Teil des Zwischenhirns, werden sie dann zum somatosensorischen Kortex weitergeleitet. Interessant ist hier das Phänomen der neuronalen Plastizität, das auch in anderen Wahrnehmungsmodalitäten auftritt. Es besagt, dass sich das Antwortverhalten von Neuronen durch Wahrnehmungserfahrungen verändern kann. So konnte z. B. gezeigt werden, dass Profimusiker gegenüber Amateurmusikern und Nichtmusikern über eine größere Dichte der grauen Substanz in Gebieten des Gehirns verfügen, die für das musische Praktizieren relevant sind (für eine differenzierte Betrachtung siehe Jäncke, L. (2008), S. 327-356, [3]).

Zum Schluss sei noch auf den Geschmacks- und Geruchssinn eingegangen. Diese beiden Sinne werden oft als Torwächter bezeichnet, da sie Stoffe identifizieren, die für das Überleben wichtig sind, und diejenigen aussondern, die dem Körper schaden können. Auch wenn diese Sinne oft unerwähnt bleiben, sind sie für uns wichtig. Nicht umsonst kennen wir den Spruch „Ich kann ihn nicht riechen“. Die Moleküle von Geruchsstof-

fen gelangen mit dem Luftstrom in die Nase, in der sich die Riechzellen befinden. Durch die Transduktion werden elektrische Signale hervorgehoben, die sich von dort in den Strukturen des sogenannten Bulbus olfactorius (Riechkolben) ausbreiten. Danach werden die Signale in die Großhirnrinde übertragen.

Unsere gustatorische Wahrnehmung beginnt auf der Zunge, die Grundgeschmacksrichtungen werden als sauer, bitter, süß und salzig erfahren. Die Unebenheiten auf der Zunge rühren von den Zungenpapillen her, die sich in vier Kategorien einteilen lassen und den vier Geschmacksrichtungen zugeordnet sind. Außer den Fadenpapillen enthalten sie Geschmacksknospen, die wiederum Geschmackssinneszellen enthalten. Gelangen chemische Substanzen an die Rezeptoren an der Spitze dieser Geschmackssinneszellen, findet die Transduktion statt. Über den Nucleus solitarius, den „Geschmackskern“ im Hirnstamm und den Thalamus werden die Reize dann zu zwei Strukturen im Frontalhirn weitergeleitet. Wenn wir sowohl über unseren Geschmacks- als auch über unseren Geruchssinn wahrnehmen, dann nehmen wir das Aroma wahr. Die Erfahrung eines Aromas ist also immer ein Zusammenspiel der Nase und des Mundes.

Sie sehen, die Wahrnehmung ist äußerst komplex. Von der Wahrnehmung lässt sich das Erkennen abgrenzen, das die Fähigkeit beschreibt, dem wahrgenommenen Objekt eine Bedeutung zuzuordnen. So könnte man sich vorstellen, dass Ihr kleiner Sohn beim ersten Norwegenurlaub einen Elch zwar wahrnimmt, ihn aber nicht erkennt, weil er ihn noch niemals gesehen hat. Meist führt die Wahrnehmung darüber hinaus zu einer Handlung, was bedeutet, dass sie ein sich ständig verändernder Prozess ist [4]. Ein Beispiel unter vielen für die Verwobenheit von Wahrnehmung und Handlung ist die Handlungs-Wahrnehmungs-Kompatibilität. Planen Sie etwa, ein Wort auszusprechen, erschwert dies die visuelle Wahrnehmung des Wortes. Oder haben Sie schon einmal versucht, sich selbst zu kitzeln? Die Planung des „Sich-selbst-Kitzeln“ reduziert die Intensität des wahrgenommenen Effektes [4].

Einiges haben wir nun also über die Wahrnehmung erfahren, aber die spannende Frage, wie objektiv die Wahrnehmung ist, blieb bis jetzt unbeantwortet. Nehmen wir alle dasselbe wahr?



## Wie täuschbar ist die Wahrnehmung?

Paul Watzlawick ging davon aus, dass die Annahme, es gebe nur eine Wirklichkeit, eine gefährliche Selbsttäuschung sei [5]. Übertragen auf die Wahrnehmung bedeutet dies, dass jeder Mensch glaubt, dass die eigene Wahrnehmung die einzig richtige sei. Dass dies nicht so ist, wird in der Wahrnehmungspsychologie seit langem anhand der Wahrnehmungstäuschungen und insbesondere der optischen Täuschungen untersucht.

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass der Mond nah am Horizont viel größer erscheint als hoch oben am Himmel? Dieses Phänomen wird als Mondtäuschung bezeichnet, für das die Wissenschaftler seit Jahrzehnten eine Erklärung suchen. Eine Erklärungsmöglichkeit ist die wahrgenommene Entfernung. Steht der Mond hoch am Himmel, fehlt die Tiefeninformation, die jedoch vorliegt, wenn der Mond sich dem Horizont über einer besiedelten Landschaft nähert. Eine weitere Erklärung durch Sehwinkelvergrößerung geht davon aus, dass der Mond kleiner wirkt, wenn er von größeren Objekten umgeben ist. Die Theorie der atmosphärischen Perspektive besagt, dass der Blick durch den Nebel nah dem Horizont die wahrgenommene Größe beeinflussen kann. Darüber hinaus kann auch eine rote Verfärbung den Eindruck der Größe verstärken [2].

Eine weitere bekannte Täuschung ist die Ebbinghaus-Illusion. Dabei werden zwei Kreise gleichen Durchmessers jeweils von sieben anderen Kreisen flankiert. Bei dem einen Kreis sind die flankierenden Kreise größer, bei dem anderen kleiner als der Kreis im Zentrum. Die Illusion besteht darin, dass der mittlere Kreis, der von größeren Kreisen flankiert wird, kleiner erscheint als der objektiv gleich große zentrale Kreis, der von kleineren Kreisen umgeben ist [6].

Aber nicht nur unser visuelles System kann Illusionen unterliegen – auch unsere Körperwahrnehmung lässt sich täuschen. Dies wurde mit dem sogenannten Gummihand-Paradigma untersucht: Bei diesem Experiment wird die Hand des Probanden verdeckt und daneben eine Gummihand gelegt. Bei simultaner Stimulation der Gummihand und der eigenen Hand erleben die Probanden die Gummihand als zum Körper gehörig [7].

Eine bekannte visuell-auditive Täuschung ist der sogenannte McGurk-Effekt, bei dem die Sprachwahrnehmung durch die visuelle Information beeinflusst wird. Einer Versuchsperson werden akustisch die Laute „ba-ba“ präsentiert, die sie auch richtig wiedergeben kann. Sieht sie dann

allerdings zu den vorgespielten Lauten eine Person auf einem Bildschirm, die „ga-ga“ sagt, dann hört sie „da-da“ [2].

Wie objektiv ist also unsere Wahrnehmung und wodurch wird sie beeinflusst? Hier gibt es viele Faktoren: So ließen Psychologen in einem Experiment Probanden Bälle auf verschieden weit entfernte Ziele werfen. Dabei bekamen die teilnehmenden Personen Bälle mit unterschiedlichem Gewicht. Einmal wogen sie nur 0,32 kg, eine andere Gruppe erhielt Bälle, die 0,91 kg schwer waren. Nach ihren Würfen sollten die Probanden die Entfernung schätzen. Es zeigte sich, dass die Entfernung als weiter wahrgenommen wurde, wenn die Bälle schwerer waren [8]. Auch wenn dies auf den ersten Blick verwunderlich erscheint, kommt uns dieser Sachverhalt vielleicht bekannt vor. Mit einem schweren Rucksack auf dem Rücken erscheint der vor uns liegende Weg noch einmal doppelt so weit [9].

Neben dem Gefühl der Belastung kann auch die Stimmung unsere Wahrnehmung beeinflussen. Bei einem Experiment hörten Probanden entweder keine Musik oder Musik, die sie sehr traurig bzw. sehr fröhlich stimmte. Daraufhin sollten sie in einer visuellen Erkennungsaufgabe fröhliche und traurige Gesichter auf einem Monitor erkennen, die durch Punkte auf dem Bildschirm teilweise unkenntlich gemacht waren. Es zeigte sich, dass die fröhlichen Gesichter nach dem Hören der fröhlichen Musik besser wahrgenommen wurden und die traurigen Gesichter nach dem Hören der traurigen Musik. Unsere Stimmung beeinflusst folglich unsere visuelle Wahrnehmung [10].

Generell können wir festhalten, dass unsere Wahrnehmung von der „objektiven“ Welt subjektiv ist, sie lässt sich auf verschiedenen Ebenen täuschen. Dies gilt für alle Menschen. Doch lässt sich die sowieso schon täuschbare Wahrnehmung noch durch einen subjektiven Anteil verzerren? Schließlich ist für Ihre Kinder das neue Kleidungsstück türkis und für Sie grün. Im nächsten Abschnitt widmen wir uns diesen individuellen Unterschieden.

## **Wahrnehmung – die Brille ist gefärbt**

Die Individualität der subjektiven Wahrnehmung lässt sich für fast alle Sinnesmodalitäten nachweisen und kann hier nur exemplarisch behandelt werden. So konnten zum Beispiel Experimente der visuellen Wahr-

nehmung zeigen, dass Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle spielen: Antinori, Carter und Smilie (2017) führten einen Versuch mit einer visuellen Aufgabe durch, bei der die Versuchsperson auf einfache Reize auf dem Monitor reagieren und berichten mussten, wann und wie oft sich die Reize in ihrer Wahrnehmung miteinander verbunden hatten. Vor der Aufgabe hatten sie einen Persönlichkeitsfragebogen beantwortet. Die Ergebnisse zeigen, dass die Personen, die eine größere Offenheit gegenüber neuen Dingen zeigten, auch über eine längere Dauer der Reizkombination berichteten. Sie nahmen darüber hinaus noch mehr kombinierte Reize wahr, wenn sie vorher an einer Intervention teilgenommen hatten, die sie in eine positive Stimmung versetzte, wie z. B. die Vorstellung eines Spazierganges durch einen ruhigen Wald [11].

Auch die Körperwahrnehmung ist nicht nur von Umgebungsreizen abhängig, sondern zum Beispiel auch von unserer Interozeptionsfähigkeit, also dem Vermögen, Reize wahrzunehmen, die aus dem Inneren des eigenen Körpers kommen. So war die Illusion in dem Gummihand-Paradigma dann größer, wenn die Versuchspersonen eine geringere Interozeptionsfähigkeit besaßen, das heißt, wenn sie weniger Reize spürten, die aus ihrem Inneren herrührten [12]. Die Interozeptionsfähigkeit wurde mit einer Aufgabe gemessen, bei der sie ihren eigenen Herzschlag verfolgen mussten.

Aber nicht nur unsere Fähigkeit, innere Zustände oder unsere Persönlichkeit wahrzunehmen, sondern auch unsere früheren Erfahrungen beeinflussen unsere Wahrnehmung. Forscher untersuchen dies unter dem Begriff der zeitlichen Kontexteffekte [13]. In der Wasserfall-Illusion, die auch als Bewegungsnacheffekt bekannt ist, wird ein Stein, der neben der Strömung liegt, als sich bewegend wahrgenommen, wenn man für eine Weile auf den sich nach unten bewegenden Wasserfall geschaut hat. Auch die Umgebung, in der wir leben, beeinflusst unsere Wahrnehmung. So zeigten die Menschen einer halbnomadischen Gruppe, Himba, aus einem ländlichen Gebiet, einen erhöhten Helligkeitskontrast verglichen mit Menschen mit einer größeren städtischen Erfahrung (Himba, die in eine größere Stadt gezogen sind, und Studierende aus Großbritannien) [14].

Außerdem beurteilten Versuchsteilnehmer aus den Niederlanden die Farben auf einem Farbkontinuum von Gelb nach Orange häufiger als orange als deutsche Beobachter [15]. Orange gilt als „Nationalfarbe“ in den Niederlanden und prägt daher das Gedächtnis der Bewohner. Dieses deklarative Wissen beeinflusst wiederum deren Wahrnehmung. Jedoch

nicht nur unsere Erfahrungen, sondern auch unsere Einschätzungen beeinflussen, was wir wahrnehmen: Fügt eine andere Person uns Schmerz zu, indem sie uns auf den Zeh tritt, nehmen wir diesen Schmerz stärker wahr, wenn wir davon ausgehen, dass sie dies absichtlich getan hat [16].

## Nehmen wir wirklich alles wahr?

Bislang sprachen wir von der bewussten Wahrnehmung. Aber nehmen wir Dinge vielleicht auch unbewusst wahr? Es wäre beunruhigend, wenn wir davon ausgehen müssten, dass wir ungewollt durch Dinge beeinflusst werden könnten. Unter Laborbedingungen wird die unbewusste Wahrnehmung oft mit dem Paradigma des „subliminalen Primings“ untersucht. Hierzu werden den Versuchspersonen Reize (Prime) nur sehr kurz (10 bis 50 ms) dargeboten, und oftmals wird dieser Reiz durch weitere Reize verschleiert, beispielsweise durch zufällige Buchstabenketten [17]. Subliminale Primings spielen in den Medien und in der Werbung eine große Rolle, auch wenn deren Wirkung unter Laborbedingungen nicht immer bestätigt werden konnte. Darüber hinaus werden sie auch in politischen Kampagnen eingesetzt [18]. Auch der Einsatz von unterschwellig dargebotenen Duftstoffen ist ein vielversprechendes Feld in der Marketingforschung [19].

Nach dem Lesen dieses Kapitels verwundert es Sie vielleicht nicht mehr, dass Sie Dinge anders wahrnehmen als Ihre Kinder und Menschen aus verschiedenen Ländern eine unterschiedliche Wahrnehmung haben. Immer wieder müssen wir uns fragen, wie wir uns überhaupt verstehen können, wenn wir alle etwas anderes wahrnehmen, vielleicht sogar ohne dass wir die Wahrnehmung registriert haben.

Paul Watzlawick zitiert aus einem Brief Ludwig Wittgensteins: „In den besseren Stunden aber wachen wir so weit auf, dass wir erkennen, dass wir träumen.“ [20]

Wie kann das Zusammenleben unter solchen Voraussetzungen gut funktionieren?