

Über die Wahrnehmung der Wahrnehmung, Vortrag an der Diakoniekonferenz 6.5.08

Verena Berchtold-Ledergerber, dipl. Psychologin FH¹

Was Sie auch wahrnehmen, seien es die Anwesenden hier im Saal, die Farben ihrer Kleidung, ihre Frisuren, die Art, wie sie sich in den Saal bewegten, oder seien es Ihre eigenen Gedanken, wenn Sie sich vorstellen, was der heutige Tag für Sie bereit halten wird: Immerzu ist es Ihre eigene, ganz spezifische Wahrnehmung der Dinge aus Ihrer Umwelt *und* Ihrer Innenwelt.

Wie entsteht diese eigene, spezifische Wahrnehmung?

Menschen nehmen nur einen winzigen Teil der tatsächlich vorhandenen Informationen wahr. Wir selektieren die unzähligen Reize, denen wir ausgesetzt sind, wir filtern sie. Wir nehmen diese Informationen wahr, die für uns wichtig sind, aber auch jene, die uns interessieren. Auch das Andersartige, Neue, Unübliche fällt uns auf. Das Gewohnte hingegen nehmen wir oft nicht mehr bewusst wahr - leben Sie auf dem Land, fallen Ihnen die Fliegen auch im Haus nicht mehr auf, wohnen Sie hingegen in der Stadt, können Fliegen in der Überzahl schnell einmal zu Reizen werden, die Sie mit Ärger wahrnehmen.

Ein kleines Kind, das an der Hand seiner Mutter durch den Wald spaziert, wird wahrscheinlich die kleinen Tiere in Bodennähe sehen, sie in den Hosensack packen, auch wenn sie aus Sicht der Mutter gar zu schleimig sind. Rennt ein Jogger durch den Wald, wird er nach Bedrohungen z.B. in Form von frei laufenden Hunden Ausschau halten, er wird seinen Puls prüfen, seinen Schweiß spüren und sich auf das Atmen und den Waldweg konzentrieren. Ein Holzhändler seinerseits wird den Wert der Stämme wahrnehmen, sie in Besen- oder Möbelholz einteilen. Er wird das Gelände betrachten, um den besten Weg für den Abtransport des gefällten Holzes zu suchen.

Was wir wahrnehmen, ist das Produkt unserer Erfahrungen, Einstellungen, Motive, Gefühle und unserer aktuellen Gedanken. Zudem werden wir von der Situation beeinflusst, in der wir wahrnehmen. In Ihrem gewohnten Berufsleben fallen Ihnen Dinge auf, die ein Aussenstehender nicht wahrnimmt, weil er nicht Ihre langjährige Erfahrung besitzt, gerade *auf dieses oder jenes Detail* zu achten. Sie Ihrerseits versuchen sich in einem riesigen Einkaufszentrum zu orientieren, sehen viel zu viele Schilder und darunter absolut nicht jenes, das Sie gerade sehen möchten. Der Hauswart des Zentrums hingegen kennt sich blind in diesem vermeintlichen Wirrwarr aus.

Sinnverbindungen

Die Welt ist also das, was uns unsere Sinne mitteilen! Allerdings ist das Vertrauen in unsere Sinne auch trügerisch, denn diese können z.T. recht beachtlichen Täuschungen unterliegen.

Wenn wir aufmerksam wahrnehmen, erleben wir mit unseren Sinnen die spezifische Qualität des Wahrgenommenen, z.B. als Form, Farbe, Geräusch oder Geschmack. Diese Wahrnehmung versehen wir mit Bedeutung, d.h. wir *erkennen* das Objekt. Wir erkennen *dann*, wenn wir dem wahrgenommenen Gegenstand *Sinn* verleihen können. Damit wir diese Sinnverbindung vornehmen können, *vergleichen* wir das Wahrnehmungsbild mit unseren bereits gespeicherten Informationen im Gedächtnis und ordnen es zu.

Das was wir wahrnehmen, ist fast immer bedeutungshaltig, eher selten erfahren wir als *Erwachsene* im Alltag ein Wahrnehmen ohne Erkennen. Das *Kind* hingegen lernt erst in den Wiederholungen der Ereignisse die noch verwirrenden Wahrnehmungen zu ordnen. Erst nach und nach kann es Formen, Begriffen, Abläufen, Gefühlen und Handlungen Sinn verleihen, sie also erkennen.

Gedächtnis

„Ohne das Gedächtnis hätten wir Angst vor der Zukunft wie vor einem schwarzen Loch“, erklären der Neurochirurg Marc Tadié und der Literaturprofessor Jean-Yves Tadié in ihrer gemeinsamen Publikation „Der Gedächtnispalast“. Menschen bilden eine Art „Kopie“ der Erlebnisse in ihrem Gedächtnis. Die aufgenommene

¹ Wiss. Mitarbeiterin und Lehrbeauftragte an der ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, Zürich; Dozentin an der Hochschule für Wirtschaft in Zürich; Trainerin in Vernehmungspsychologie bei der Kriminalpolizei des Kantons Zürich.

Information wird verarbeitet und in eine Darstellung übersetzt, in eine so genannte Repräsentation. Ohne diese Ordnungsleistung, dieses längerfristige Aufbewahren von Information wäre das Erkennen eines Wahrnehmungsobjektes nicht möglich. Wir müssen über eine Repräsentation von z.B. einem Hund verfügen - über ein so genanntes individuelles Verständnis des Begriffes und der visuellen Vorstellung „Hund“, um ihn erkennen zu können.

Neuronale Netzwerke

Die Forschung geht davon aus, dass unser Wissen in unzähligen neuronalen Netzwerken repräsentiert wird, wobei darin komplette Ereignisse gespeichert und mit Emotionen verbunden sind. Stellen wir uns die 100 Milliarden Nervenzellen oder Neuronen unseres Gehirns miteinander verbunden vor, nimmt das gesamte Netzwerk ein riesiges Ausmass an.

Eines dieser möglichen Netzwerke ist das Schema: Mit Hilfe von Begriffen werden Erfahrungen, resp. Wahrnehmungseindrücke aufgrund gemeinsamer Merkmale oder Eigenschaften in Kategorien geordnet bzw. zu Klassen zusammengefasst.

Ein Skript hingegen beschreibt Ereignis- und Handlungsabläufe in einem bestimmten Kontext und in zeitlicher Reihenfolge. Das Aufsuchen eines Arztes, ein bereits vielfach wiederholter Restaurantbesuch oder die Abfolge in der Organisation eines Kirchenfestes können Sie sich anhand eines Skripts vorstellen.

So individuell die Wahrnehmungsbilder der einzelnen sind, so individuell haben sich die Menschen entwickelt. Wir lernen ein Leben lang über unser „in der Welt sein“, unsere Erfahrungen werden laufend weiter ausgeprägt, wir modifizieren unsere Haltungen aufgrund neuer Motive.

Netzwerke, ob nun Abbildungen in Form von Schemata oder Skripts, lassen sich durch neue Erfahrungen korrigieren und ausdifferenzieren. Wir verändern unsere Repräsentationen – auch weil wir Neues dazu lernen, resp. bereit sind, dieses Neue, Andere zuzulassen.

Innere Bilder

Die in unserem Gedächtnis gelagerten Abbildungen lassen sich auch als innere Bilder bezeichnen. Wir haben Bilder gesammelt, die voller Vertrauen sind. Wir haben Bilder von liebevollen Erfahrungen, die uns Mut machen. Bilder aber auch, die uns ängstigen, solche vom Scheitern, von Peinlichkeiten. Wir haben Bilder von längst Vergangenen, die mit einem Geruch bei einer ganz bestimmten Geruchswahrnehmung wieder lebendig werden. In uns sind Bilder, die nur in einer bestimmten Umgebung aktiviert werden. Und wir haben Bilder, die andere durch ihre Erzählungen an uns weitergegeben haben, und die auch dann noch in uns weiterleben, wenn diese Personen nicht mehr unter uns sind.

Sie haben Bilder von Ihrem Berufsleben. Von den Freuden, die damit verbunden sind. Von den Fragen, die sich darin ergeben. Von den Grenzen, die sich stellen. Von den Hoffnungen, die Sie gerne verwirklicht sähen. Oft sind solche Bilder auch im Kollektiv entstanden, Werthaltungen sind übernommen, Begrenzungen nicht in Frage gestellt worden.

Nur: Solche Bilder leben nicht ungeschoren weiter, wenn wir sie hinterfragen: Woher stammt mein Bild von meiner Tätigkeit? Was bewirkt dieses Bild? Braucht das Bild eine Erweiterung, eine Ergänzung? Lasse ich es zu, dass es ergänzt wird? Wenn ja, wodurch ergänze ich es?

Neues Wissen entdecken

Es ist die Neugier, die Lust am Entdecken, das „über den Zaun schauen“, das Wagnis, das Vertrauen und die Zuversicht, es sind Visionen, wodurch unsere Erfahrungen und Einstellungen, Motive und Gefühle und damit unsere inneren Bilder fruchtbar ergänzt werden können.

Tatsächlich existiert nicht *ein einziges* richtiges Bild, wie Probleme gelöst werden können oder eben: wie Bilder ergänzt und modifiziert werden können. Auch wenn wir gerne einordnen, verstehen, wieder erkennen, was wir einmal verstanden haben - *es gibt keine natürliche Begrenzung für das Wissen, das wir noch wahrnehmen können!*

Weiterführende Literatur:

- Berchtold-Ledergerber, V. (2005). Gedächtnis und Erinnerung. In: *Die Vernehmungpsychologie in der polizeilichen Aus- und Weiterbildung*. Diplomarbeit. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule der Angewandten Wissenschaften; Departement Angewandte Psychologie.
- Hüther, G. (2006). *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. 3. durchges. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Markowitsch, H.-J. (2002). *Dem Gedächtnis auf der Spur. Vom Erinnern und Vergessen*. Darmstadt: Primus.
- Wohlschläger, A; Prinz, W. (2006). Wahrnehmung. In: Hans Spada (Hrsg.), *Lehrbuch Allgemeine Psychologie*, 3., vollst. ü. und erw. Auflage. Bern: Huber.
- Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Neue, vollst. überar. Ausgabe. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Tadié, J.Y. & Tadié, M. (2003). *Im Gedächtnispalast. Eine Kulturgeschichte des Denkens*. Stuttgart: Klett-Cotta.