

Augenblick mal

Die Wahrnehmung der Welt durch unsere Sinne ist eine schöpferische Leistung mit einer hohen Eigenaktivität. Wie und welche Informationen wir aus der Umwelt wahrnehmen und diesen eine Bedeutung zuschreiben, ist ein faszinierender Prozess. Diese Faszination bleibt oft im Hintergrund, da üblicherweise das Sehen, Hören und Fühlen wie selbstverständlich funktionieren und uns der Gebrauch der Sinne nicht bewusst als Quelle von Lernen und Veränderung bewusst wird. Die einzelnen Phasen des Wahrnehmungsprozesses, das Empfinden, das Verstehen und die Bewertung von aufgenommenen Informationen werden miteinander vermischt und als „Wirklichkeit“ angenommen. Wie die Welt tatsächlich aussieht, können wir allerdings nicht wahrnehmen. Wir können uns der „Wirklichkeit“ jedoch durch Achtsamkeit in der konkreten Situation annähern. Der Begriff Achtsamkeit meint eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung nach Jon Kabat-Zinn. Dabei geht es darum, das Erleben in einer konkreten Situation bewusst und intentional wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit darauf ohne Bewertung auszurichten.

In der Arbeitshilfe Wahrnehmung werden die vielfältigen Sinne des Menschen beschrieben, mit denen wir Informationen aus der Umwelt aufnehmen und in Lern- und Veränderungsprozessen verarbeiten. Im Fokus steht der methodische Zugang zu dem Thema Wahrnehmung, der aufzeigt, wie der achtsame Gebrauch der Sinne trainiert werden kann. Die Übungen bieten Möglichkeiten zur Reflexion der Wahrnehmung und geben Anregungen zur Bearbeitung folgender Themen: Subjektivität der Wahrnehmung, WahrnehmungsfILTER, Perspektivenwechsel, Zeitempfinden, individuelle Vorstellungen und Bewertungen. Das Ziel ist ein Sich-annähern an die Subjektivität der Wahrnehmung der Weiterbildungsteilnehmer und die Verstärkung der Achtsamkeit im „Hier und Jetzt.“

Die drei Phasen der Wahrnehmung









Phase 1 = Empfindung

Phase 2 = Verstehen

Phase 3 = Bewertung

Wer nimmt was wahr?

Mit unseren Sinnesorganen nehmen wir die Informationen aus der Umwelt auf. Um uns in der Welt orientieren zu können, benötigen wir zuverlässige Informationen über unsere Welt. Die Vielzahl unserer Sinnesorgane ermöglicht dem Menschen diese Orientierungsleistung. Wir können Farben unterscheiden, Hell und Dunkel wahrnehmen, Töne und Rhythmen hören, Berührungen spüren, Temperatur fühlen, gutes Essen riechen und schmecken. Wer was wahrnimmt und welche Sinne bestimmte Empfindungen ermöglichen, ist sehr vielseitig (Zimbardo: Psychologie, 2003).

Sinnesorgan	Sinne	Sinnesempfindung
	Visuell (Sehen)	<ul style="list-style-type: none"> • Farben, Hell/Dunkel unterscheiden • Form und Gestalt, Kontraste erkennen • Räumliches Sehen
	Auditiv (Hören)	<ul style="list-style-type: none"> • Geräusche und Töne hören • Rhythmen und Klänge aufnehmen
	Olfaktorisch (Riechen)	<ul style="list-style-type: none"> • Gerüche aufnehmen • Duftstoffe riechen • Aromen erkennen
	Gustatorisch (Schmecken)	<ul style="list-style-type: none"> • Geschmacksempfindungen (süß, sauer, bitter, salzig)
	Taktil (Fühlen)	<ul style="list-style-type: none"> • Berührungen spüren • Temperatur fühlen • Druck und Schmerz wahrnehmen
	Kinästhetisch (Körperspannung)	<ul style="list-style-type: none"> • Körperhaltung wahrnehmen • Selbstwahrnehmung
	Vestibulär (Gleichgewichtssinn)	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung kontrollieren • „Wirkung“ der Schwerkraft
	Trigeminal („Gesichtsgefühl“)	<ul style="list-style-type: none"> • Wind im Gesicht spüren • Riechen und Schmecken unterstützen

Die Augen öffnen

Trainieren Sie die Wahrnehmung im Hier und Jetzt und reflektieren sie Ihre Wahrnehmungsfilter, die Ihre Aufmerksamkeit steuern. Die folgenden Übungen ermöglichen Ihnen:

- sich der eigenen Filter der Wahrnehmung bewusst zu werden,
- den persönlichen Blickwinkel zu erweitern,
- die Fähigkeit zum Perspektivwechsel zu stärken,
- die Welt aus anderen Augen betrachten zu können,
- die Subjektivität der Wahrnehmung in Erinnerung zu rufen,
- das eigene Handeln verändern zu können.

Übung „Fokussieren“

Beschreibung: Die Seminarteilnehmer haben eine Minute Zeit, sich im Seminarraum umzuschauen und alle Gegenstände, die rot sind, einzuprägen. Danach schließen sie die Augen und werden vom Trainer nach allen Gegenständen gefragt, die blau sind. Nach dieser kurzen Irritation gelingt es den meisten dennoch, sich an blaue Gegenstände zu erinnern, obwohl die Aufmerksamkeit gezielt auf die roten Gegenstände gerichtet war.

Reflexion: Im Anschluss an die Übung wird die Auswirkung der selektiven Wahrnehmung besprochen und anhand theoretischer Informationen und Modelle erklärt.

Übung „Blinder Fleck“

Beschreibung: Die Teilnehmer bekommen ein DIN A4-Blatt mit einem Kreuz und einem Kreis. Jeder Teilnehmer nimmt das Blatt in die rechte Hand, schließt das linke Auge und fixiert mit dem rechten Auge das Kreuz. Nun werden die Teilnehmer gebeten, das Blatt in Augenhöhe und in dem Abstand von 30 bis 35 cm zu halten. Bei dieser Entfernung verschwindet der schwarze Kreis und bleibt auch dann unsichtbar, wenn das Blatt horizontal nach links oder rechts verschoben wird.



Reflexion: Diese Übung ist ein sehr anschaulicher Beweis dafür, dass unsere Wahrnehmung nicht ein Abbild der Wirklichkeit ist.

Übung „Zeitwahrnehmung“

Beschreibung: Die Seminarteilnehmer sitzen auf ihren Stühlen und schließen ihre Augen. Der Trainer stellt ihnen die Aufgabe, sich lediglich nach dem eigenen Zeitempfinden eine Minute zu konzentrieren und nach Ablauf der Minute aufzustehen. Der Trainer gibt das Startsignal und notiert sich die Zeiten des ersten und letzten Teilnehmers oder die Zeiten von allen Teilnehmern. In der Regel bewegen sich die Schätzungen der Teilnehmer zwischen 40 und 90 Sekunden.

Reflexion: Die Übung verdeutlicht, wie unterschiedlich Zeit empfunden wird, obwohl wir unseren Alltag nach einem objektiven Zeitraster strukturieren. Sie dient zugleich der Konzentration beispielsweise nach einer Pause.

Übung „Das Bild in meinem Kopf“

Beschreibung: Die Seminarteilnehmer bekommen die Aufgabe, sich ein konkretes Bild von einem Haus oder einem Baum, einem Strand, einer Wolke, einer Sonne etc. zu machen. Dieses soll möglichst detailliert sein. Nach zwei Minuten werden sie vom Trainer gebeten, den anderen zu erzählen, wie ihr Bild aussieht. Variante: Nach zwei Minuten bekommen sie ein Blatt Papier und werden aufgefordert, ihr Bild zu malen.

Reflexion: Da sich jedes Bild von dem anderen im Detail unterscheidet, wird die Subjektivität der eigenen Vorstellungen deutlich.

Übung „Bewertungen“

Beschreibung: In dieser Übung wird nicht gesprochen, um das eigene Empfinden deutlich wahrnehmen zu können. Die Übung läuft in vier Phasen ab: Zunächst gehen die Seminarteilnehmer durch den Seminarraum und konzentrieren sich auf alles, was sie stört. Das kann der alte Teppich sein, ein Kaffeefleck, die Klimaanlage, das Licht, die Unordnung usw. Alle wahrgenommenen Störfaktoren soll der Teilnehmer innerlich aufzählen. Nach 10 Minuten erfolgt ein kurzer Austausch darüber, wie sich jeder Teilnehmer jetzt fühlt. Anschließend wird die Übung wiederholt, allerdings mit der neuen Aufgabenstellung, sich auf alles zu konzentrieren, was ihnen gefällt. Möglicherweise die Raumgestaltung, der Blick aus dem Fenster, die Kleidung eines anderen Teilnehmers, der eigene Füller usw. Auch hier erfolgt nach 10 Minuten ein Austausch über die Frage nach dem jetzigen Befinden.

Reflexion: Die Seminarteilnehmer erfahren, wie sie sich in Situationen fühlen, in denen sie nur einseitig wahrnehmen. So haben sie die Möglichkeit zu prüfen, ob sie solche Situationen kennen, wie es dazu kommt und wie sie in Zukunft damit umgehen können.

Tipps

Die Arbeitshilfe „Wahrnehmung – Augenblick mal“ zeigt die vielfältigen Möglichkeiten für den Gebrauch unserer Sinne auf. Innehalten und ohne zu bewerten wahrzunehmen, was in der Situation tatsächlich ist, führt zu einer öffnenden Sichtweise und zu der Erweiterung der Perspektiven der Wirklichkeit. Verweilen Sie im Hier und Jetzt und werden Sie zum Entdecker der Augenblicke!