

4. Wahrnehmungspositionen

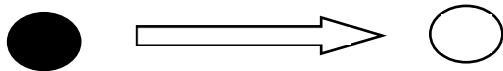
Die eigenen drei Blickwinkel kennenlernen und sich zunutze machen

(Lesen und praktizieren Sie bitte zuerst **Kapitel 3: Assoziieren und Dissoziieren**)

Wir Menschen können Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln und Gesichtspunkten erleben. Das hat Konsequenzen auf die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und reagieren.

Die drei Wahrnehmungspositionen sind:

Erste Position: Ich nehme mich (oder andere) aus der eigenen Perspektive wahr.

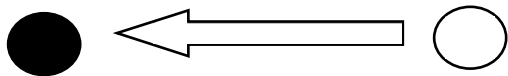


Erste Position: Ich nehme die Situation aus meiner eigenen Perspektive wahr.

In erster Position ist man **assoziiert (G7)** mit sich selbst. (Man sieht sich selbst **nicht** im Bild).

Zweite Position:

Ich nehme (mich) aus der Perspektive **der anderen Person** wahr.



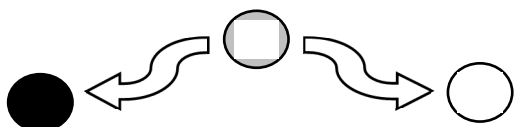
Zweite Position:

Ich nehme die Situation aus der Perspektive meines Gesprächspartners oder einer beteiligten Person wahr. In zweiter Position ist man **assoziiert** mit der anderen Person. (Man sieht sich selbst **nicht** im Bild).

Zweite Möglichkeit:

Ich nehme **mich selbst** aus der Perspektive der anderen Person wahr. Man ist **assoziiert** mit der anderen Person in Bezug auf sich selbst. (Man sieht sich selbst **nicht** im Bild).

Dritte Position: Ich nehme mich (oder den Anderen oder mich mit den Anderen) aus der dritten Position wahr. Diese dritte Position wird auch **Metaposition** genannt.



Dritte Position: Ich nehme die Situation aus einem neutralen Blickwinkel wahr und fungiere als Zuschauer. In der dritten Position ist man **dissoziiert (G8)** (Man sieht sich selbst und andere im Bild).

Eine andere Bezeichnung ist:

1. Selbst (Erste Position)
2. Anderer (Zweite Position)
3. Beobachter, Zuschauer (Dritte- oder Metaposition)

Ziel der Wahrnehmungspositionen:

Diese Positionen zu wechseln ist vorteilhaft, weil wir bewusster und umfangreicher Einsicht in das eigene Handeln erhalten, und das eröffnet Alternativen.



Foto: Geert Leeuwis

Beispiel von dem Wechsel der Wahrnehmungspositionen:

Ich gehe wöchentlich schwimmen und morgens sind zwei Bahnen als Sportbahn eingerichtet.

Eine gute Schwimmerin schwamm schon in einer der zwei Sportbahnen. Dann kamen in der gleichen Bahn auch noch zwei Männer angeschwommen. Diese beiden schwammen breit nebeneinander, und es sah so aus, als wollten sie einfach dieser Frau ihren Schwimmplatz streitig machen. Die Frau sprach die Männer am Beckenrand an und sagte, wie sehr sie sich gestört fühle und dass sie schon vor ihnen im Wasser war, bat um mehr Raum und nahm ihren Platz wieder ein. **(Diese Frau ist in der ersten Position assoziiert)**. Als sie das Schwimmen beendete, kamen die Männer auch aus dem Wasser. **Höchstwahrscheinlich ist sie in die zweite Position geraten**, denn ich hörte sie zu den Männern sagen: „Es tut mir leid, und ich möchte die gute Atmosphäre im Hallenbad auch nicht stören, aber...etc.“ Ich kam gleichzeitig mit ihr in den Duschaum und bemerkte, wie gut ich es fand, wie sie ihren Platz im Wasser verteidigt hatte. Sie erzählte, dass sie nachher ein schlechtes Gewissen bekommen und sich entschuldigt hätte. Ich sagte, dass meiner Meinung nach nur die Männer dafür verantwortlich waren und nicht sie, wenn die gute Atmosphäre

gestört worden war. Dann wechselte sie in die dritte Position und sagte: „Wenn Männer sich so gegenüber einer Frau verhalten, dann darf man als Frau sich doch verteidigen, oder?“ Ich sagte: „Genau, und sich nachher schuldig zu fühlen und sich zu entschuldigen ist wirklich überflüssig.“ Sie bestätigte das und während wir duschten, sagte sie noch: „Weil ich mich entschuldigt habe, hat meine Bitte nur an Kraft verloren...Nächstes Mal stehe ich nur für mich ein!“ (erste Position assoziiert) Wir Frauen im Duschaum gaben ihr recht. (Wir waren mittlerweile solidarisch mit ihr in die zweite Position gegangen...)

Übung:

- Nehmen Sie drei Bögen Din A-4 Papier.
- Schreiben Sie:
auf das erste Blatt: Selbst (erste Position assoziiert (G7))
auf das zweite Blatt: Der Andere (zweite Position, assoziiert mit dem Anderen)
auf das dritte Blatt: Metaposition (dritte Position, dissoziiert (G8) als Zuschauer)

Legen Sie diese drei Blätter auf den Boden, genau da wo es sich für Sie richtig anfühlt. Wählen Sie dann als erste Übung eine unkomplizierte Situation bzw. Aktivität, in der Sie mit einer anderen Person zu tun hatten.

1. Stellen Sie sich jetzt auf das erste Blatt und gehen Sie in die erste Position (assoziiert).
2. Stellen Sie sich jetzt auf das zweite Blatt und gehen Sie in die zweite Position (assoziiert mit anderen).
3. Stellen Sie sich jetzt auf das dritte Blatt und gehen Sie in die dritte Position (dissoziiert als Zuschauer).

Wechseln Sie dann diese drei Positionen.

In welcher Position befinden Sie sich oft im Alltag?

Haben Sie einen bestimmten Autopiloten (G2) entdeckt?

Zusätzliche Informationen über die zweite Position:

Die zweite Position können wir sowohl bewusst als auch unbewusst einnehmen.

Wenn wir diese Position bewusst einnehmen, ist es uns klar, dass wir uns in den Anderen hineinversetzen und dass es sich trotz des hilfreichen Einlebens um eine eigene Interpretation handelt.

Wenn wir diese zweite Position unbewusst einnehmen, dann glauben wir zu wissen, was der Andere „genau“ denkt, von uns oder von einer Sache hält oder braucht. Wenn das passiert, dann verfallen wir in Gedankenlesen. Wir raten dann die Gedanken der Anderen.

Über das Gedankenlesen (mindreading):

Wir lesen Gedanken, wenn wir das Verhalten anderer Menschen nicht nur wahrnehmen, sondern auch oft *unbewusst* unsere eigenen Interpretationen daran knüpfen.

Diese eigenen Interpretationen werden vor allem formuliert und gestaltet von dem eigenen *Modell der Welt* (G1) bzw. unseren Überzeugungen, was uns -oft negativ- beeinflusst und ist in unserem (zukünftigen) verbalen- und nonverbalen Verhalten wiederzufinden.



Foto: Geert Leeuwis

Einige Beispiele vom Gedankenlesen:

- Eine Wahrnehmung: Er wird rot.
- **Gedankenlesen:** Er wird rot, **weil er sich schämt.**
- Eine Wahrnehmung: Sie grüßte mich heute nur kurz:
- **Gedankenlesen:** Sie ist eher an Patrick interessiert als an mir. Wusste ich es doch! Er ist einfach cooler als ich...
- Eine Wahrnehmung: Eine Mutter verteidigt sich gegenüber ihrem Ex-Mann
- **Gedankenlesen:** Er glaubt, dass ich keine gute Mutter bin.
- Eine Wahrnehmung: Meine Chefin Claudia läuft den ganzen Morgen an meinem Zimmer vorbei.
- **Gedankenlesen:** Sie kommt nicht herein, weil ich gestern meine Meinung in der Besprechung ehrlich gesagt habe, und das hat ihr nicht gefallen. Ciao, Beförderung...

Negative Folgen des Gedankenlesens:

Einerseits könnte die Gefahr bestehen, dass wir das Verhalten der betreffenden Person falsch interpretieren und deswegen jemanden ungerechtfertigt benachteiligen bzw. ablehnen oder sogar verurteilen. Andererseits könnten wir durch das Gedankenlesen das eigene Verhalten unnötigerweise negativ beurteilen.

Ein Effekt vom Gedankenlesen könnte sein, dass wir durch unsere Interpretationen genau das Verhalten bei uns selbst oder bei dem Anderen hervorrufen, das wir nicht möchten oder vor dem wir uns fürchten (Selbsterfüllende Prophezeiung).

Die Gefahr ist dann groß, dass wir Schlussfolgerungen ziehen, die nur aus der eigenen Angst, Unsicherheit oder Fantasie entstanden sind und nicht der Realität entsprechen. Außerdem bilden Sie auch eine unrealistische Basis für das zukünftige Verhalten.

Damit beeinträchtigen wir u.a. unsere Lebens- und Ausdrucksfreiheit, unsere Chancen, unsere Selbstachtung, unser Selbstvertrauen und Basisvertrauen im Leben. Das erschwert es erheblich, Lebensfreude zu empfinden und befriedigende Beziehungen einzugehen.

Übung:

Wie oft befinden Sie sich unbewusst in der zweiten Position und lesen Sie Gedanken der Anderen?

Beobachten Sie einige Zeit ihre Gedanken, um sich bewusst zu werden, wie oft Sie Gedanken lesen und wie das Ihr Verhalten beeinflusst. *Was sind oder wären die Konsequenzen?*

Leiten Sie sich selbst in diesem Fall sofort zurück zur **ersten Position**!

Entweder Sie fragen nach oder Sie lassen es **wirklich** offen.

Wenn Sie wirklich interessiert sind oder etwas Wichtiges wissen möchten oder nachher an Ihrem eigenen Vorgehen zweifeln, dann fragen Sie einfach nach!

(Selbst wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihre Intuition richtig ist. 😊)

Gutes Timing ist gefragt!

Wenn Sie es nicht wissen möchten, dann lassen Sie es offen, und so bleiben Sie gleichzeitig von Klatsch und Tratsch verschont.

Etwas Offenlassen gibt nicht nur Raum für den Anderen, es gibt auch Raum und Ruhe für sich selbst und spart außerdem Energie.

Anstelle von Gedankenlesen können Sie sich auch ausgewogen überlegen, wie Sie selbst gehandelt haben oder hätten, wobei Sie sich so ehrlich wie möglich einschätzen.

Zusätzliche Übung:

Bevor Sie mit dieser Übung anfangen, lesen und praktizieren Sie bitte **Kapitel 3: Assoziieren und Dissoziieren**. Diese Fähigkeit haben Sie schon von Natur aus, doch wenn Sie sich dessen bewusst sind, dann können Sie besser einschätzen, in welcher Position Sie sich befinden und damit können Sie sich selbst noch besser begleiten.

- Nehmen Sie danach zwei Bögen Din A-4 Papier.
- Schreiben Sie
auf das erste Blatt: Selbst (erste Position **assoziiert** (G7))
auf das zweite Blatt: Metaposition (dritte Position, **dissoziiert** (G8) als **Zuschauer**)
(Die zweite Position lassen Sie diesmal selbstverständlich weg!)

Sie legen diese zwei Papiere wieder auf den Boden und stellen sich dann auf das erste Blatt: **Assoziieren** Finden Sie dann bewusst heraus, was Sie SELBST dabei fühlen und erleben. *Wie war es für mich? / Wie ist es jetzt für mich?*

Danach stellen Sie sich auf das zweite Blatt: Jetzt bringen Sie sich selbst in die Metaposition (**Dritte Position**) und nehmen sich **dissoziiert** als Zuschauer wahr. *So sammeln Sie mit einem neutralen Blick neue Informationen darüber, wie.....eigenen Namen ausfüllen... (Ester) etwas getan hat.* Das kann in Bezug auf eine Situation oder eine Person sein. Sie wechseln diese beiden Positionen, bis Sie es selbst nuanciert bewertet haben.

Bleiben Sie dabei bitte fair zu sich selbst. Wenn Sie zufrieden mit dem eigenen Verhalten sind, machen Sie sich dann selbst ein Kompliment. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie diesmal etwas ungeschickt waren, kommen Sie darauf zurück oder machen Sie es das nächste Mal anders. So bewerten Sie das eigene Verhalten und machen sich auch **unabhängiger** von eventueller Kritik.



Foto: Geert Leeuwis

Die Kunst dabei ist es, sich wirklich auf Ihre eigene Bewertung zu verlassen und dem eigenen Vorgehen zu vertrauen.



Foto: Geert Leeuwis

Wer sich mit den Augen der Anderen sieht, der bleibt abhängig von Ihren Urteilen.

-EB-

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 3. Assoziieren und dissoziieren 3a. Ähnlichkeiten zwischen **leuchtend rotem Klatschmohn** und **zärtlichem Gefühl** **K5:** Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr!