Wahrnehmung und Achtsamkeit

Wahrnehmung ist der Prozess und das Ergebnis der Informationsgewinnung und -verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und dem Körperinnern eines Lebewesens. Dies geschieht durch unbewusstes und beim Menschen manchmal bewusstes Filtern und Zusammenführen von Teil-Informationen zu subjektiv sinnvollen Gesamteindrücken. Diese werden auch Perzepte genannt und laufend mit gespeicherten Vorstellungen (Konstrukten und Schemata) abgeglichen. Inhalte und Qualitäten einer Wahrnehmung können manchmal (aber nicht immer) durch gezielte Steuerung der Aufmerksamkeit und durch Wahrnehmungs-strategien verändert werden.

Formen der Wahrnehmung

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der Extero- und der Interozeption. Exterozeption bezeichnet dabei allgemein die Wahrnehmung der Außenwelt, der Begriff Interozeption als Oberbegriff die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Bei letzterem unterscheidet man Propriozeption (Wahrnehmung von Körperlage und -bewegung im Raum) und Viszerozeption (Wahrnehmung von Organtätigkeiten). Die Wahrnehmung der Außenwelt bezieht sich insbesondere auf die „fünf Sinne“ (Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen). Das Fühlen (Tastsinn) wiederum kann einerseits nach der Wahrnehmung von Berührung, Schmerz und Temperatur (Oberflächensensibilität), andererseits aber auch in das aktive Erkennen (haptische Wahrnehmung) und das passive „Berührt Werden (Oberflächen-sensibliät) unterteilt werden. Grundsätzlich ist es auch sinnvoll, weitere Sinne wie Gleichgewichtssinn, Zeitsinn und Magnetsinn zu definieren. (Quelle: Wikipedia)

Ablauf der Wahrnehmung

Wenn wir in einen Wahrnehmungsprozess genauer hinein zoomen, können wir einige Bedingungen und koexistente, geistige Eigenschaften erkennen. Auch hier gilt es zunächst, Abstand zu gewinnen und urteilslos zu beobachten. Jeder unserer Sinne benötigt zur Wahrnehmung drei Bestandteile, das jeweilige Sinnesorgan (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn, Denksinn), ein Objekt das wahrgenommen wird (Form, Klang, Geschmack, Tastobjekt, Geistobjekt) und den Ablauf (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Geist) des Wahrnehmens selbst. Alle Bestandteile sind abhängig vom momentanen Zustand unserer Sinne (Gesundheit, Ernährung, Umwelt etc.). Unsere Wahrnehmung ist ebenso von unserer jeweiligen psychischen Konstitution abhängig. Bei Freude nehmen wir die Objekte anders wahr als bei Traurigkeit.

Ebenso kann der genaue, geistige Ablauf einer Wahrnehmung beobachtet und erkannt werden. Es beginnt mit einem ersten unspezifischen Aufmerken, ohne Begrifflichkeit. Anschließend erfolgt die sogenannte „Kontaktaufnahme“ oder Berührung des Objekts und deren Einteilung in Objekt und Subjekt, gefolgt von der Unterscheidung und dem Abgleichen der erscheinenden Daten über das Objekt (z.B. bekannt oder unbekannt), d. h. der Abgleich mit dem Gedächtnis. Hier nun kann gleichfalls unser Wissen über ein Objekt in Erscheinung treten und achtsam beobachtet werden. Damit werden die gegenseitige Abhängigkeit des Wahrnehmens und ihre Unbeständigkeit offensichtlich. Das Subjekt des Wissens kann nicht unabhängig vom Objekt des Wissens existieren. Sehen heißt somit, immer etwas sehen. Hören heißt somit, immer etwas hören. Sich ärgern heißt, sich über etwas ärgern. Denken

heißt, an etwas denken.
Des Weiteren findet im Rahmen der Wahrnehmung eine Empfindung statt: Wird das Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral empfunden? Und schließlich gibt es den Bewusstseinsfaktor Absicht. Was möchte ich mit diesem Objekt machen, was ist meine Absicht. Wenn eine der genannten koexistenten, geistigen Eigenschaften fehlt, findet keine bewusste Wahrnehmung statt. Zusätzlich können auch körperliche und geistige Prozesse unterschieden werden. Im Rahmen unseres Trainings werden diese Elemente genau beobachtet. Diese sollen ohne Wertung empfangen und vorab so akzeptiert werden, wie sie auftauchen, da sind und wieder vergehen, von Moment zu Moment.
Der Wahrnehmungsablauf eines Gedankens, einer Emotion, eines Objekts folgt strikten, logischen Regeln. Es beginnt mit dem aufmerkenden Bewusstsein. Es folgt das Bewusstsein am jeweiligen Sinnesorgan mit dem dazugehörigen Objekt. Das empfangende, prüfende Bewusstsein und das entscheidende Bewusstsein sind darauffolgende geistige Zustände. Wir nehmen im Alltag oft keinen Unterschied zwischen Bewusst-werden, Wahrnehmung und Denken wahr. Hier ist es wieder bedeutend, zunächst Abstand zu gewinnen und ohne Wertung, ohne Urteil zu beobachten. Das ist jedoch nicht einfach. Wir müssen nämlich viel Aufmerksamkeit aufbringen, denn unser Geist ist äußerst ablenkbar. Das Bewusstsein empfängt das reine Datenmaterial, die Wahrnehmung ordnet das Material bestimmten Kategorien zu und die Empfindung signalisiert, dass sich die beschriebenen Schritte gerade ereignen. Die Aufgabe dieser drei Komponenten ist es, herein-strömende Informationen zu verarbeiten. Bewusstwerdung, Wahrnehmung und Denken liegt außerhalb unserer Kontrolle. Wie wir jedoch auf unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen reagieren wollen, können wir bestimmen.
Diese Differenzierungsleistung wird im Training regelmäßig erbracht und befähigt uns, die einzelnen geistigen Eigenschaften bei der Wahrnehmung zu erkennen, zu benennen und sie zu erfahren, was als Resultat eine Unterscheidung und innere Distanzierung zu den privaten und beruflichen Erlebnissen bewirkt. Wir wissen dadurch, wie unser Geist funktioniert und lassen uns nicht mehr so schnell, intensiv und lange einfangen. Wir sehen, dass ein Gedanke, ein Erlebnis, eine Emotion oder eine Körperempfindung zusammengesetzt ist, entsteht, kurz da ist und sich wieder verliert und an Bedingungen geknüpft sind.
Wir werden uns der (Bewusstseins-) Inhalte klar und erkennen mithilfe der achtsamen, kognitiven Übungen (Defusion) den Verlauf eines Gedankens oder Empfindung sowie die Zusammensetzung, die nötigen Bedingungen und die Ich-Anteile. Wir sehen unserem eigenen Geist oder Denksinn quasi beim Arbeiten über die Schulter und erkennen die Grundlagen, Grenzen und Besonderheiten. Wir versuchen unseren Geist zu „**objektivieren**“, d.h. aus eigenen Erlebnissen, beruflichen Ereignissen, aus der persönlichen, subjektiven Beziehung zur Erfahrung herauszutreten und eine mehr hinterfragende, objektivere Sicht zu gewinnen. Es findet sozusagen ein «Shift» vom Subjekt, „Ich bin der Gedanke und er ist Realität“, hin zum Objekt „Ich habe den Gedanken und er ist ein Konstrukt des Geistes“ statt. Zusätzlich beginnen wir mit Unterstützung der kognitiven Defusion, die Gedanken/ Empfindungen als unbeständig zu sehen, als vorübergehende geistige Momente, die nicht zwangsläufig wahr sind bzw. nur bedingt wahr sind. Glauben Sie nicht ihren Gedanken.
Diese neu gewonnene **(Selbst-) Wahrnehmung** erlaubt es uns schlicht, jedes im Geist und im Körper stattfindende Ereignis zu erleben, ohne sich damit zu identifizieren oder daran

anzuhaften, und es ermöglicht somit „ein tiefes, durchdringendes, nicht-konzeptuelles Verständnis“ des Geistes und der Welt.

Weitere Grenzen und Faktoren unserer Wahrnehmung, die berücksichtigt werden können und ebenso durch reines, achtsames Beobachten erkannt werden sind:

- Das Gedächtnis ist unser wichtigstes Wahrnehmungsorgan
- Mentale Zielsetzung und emotionaler Zustand beeinflusst unsere Wahrnehmung.
- Physische Grenzen: Blinder Fleck, Ultraviolettes Licht und Sound, 2/3 des Universums können wir nicht wahrnehmen.
- Wir können nur einen Bruchteil unserer wahrgenommenen Daten bewusst verarbeiten. Der größte Teil wird unbewusst verarbeitet. 400 Mrd. bits/sek. kommen an uns über alle Sinne heran und nur 40 bits/sek. können wir bewusst verarbeiten.
- Die Welt da draußen ist eine Simulation unseres Geistes. Es gibt die Welt da draußen. Wir waren jedoch noch nie dort.
- Psychische Grenzen: Wir hören, sehen immer das, was wir hören und sehen wollen.
- Jedes Organ kann nur in seinem Bereich wirken. Das Ohr kann nur „hören“, das Auge nur „sehen“, der Denksinn nur „denken“. Ein Gedanke pro Zeiteinheit.
- Biosoziale Filter (liberale oder konservative Werte, Sozialisation, Ausbildung, unsere Einstellung zu Politik, Wirtschaft, Medizin und Krisen, …).
- u.v.m.

Die folgenden Beispiele sollen die Besonderheiten und Grenzen unserer Wahrnehmung verdeutlichen.

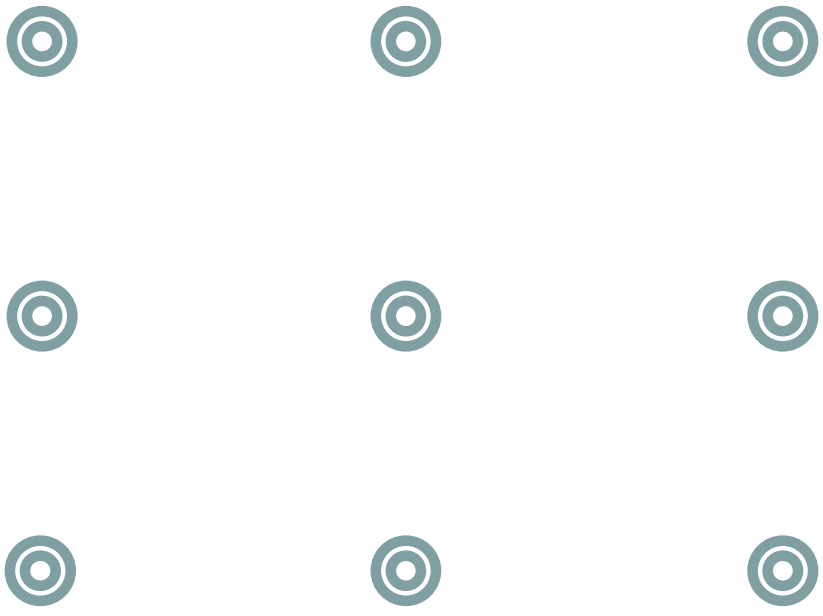
- Text
- Alte/junge Frau
- 9 Punkte
- Vase

Eibenberger Trainings

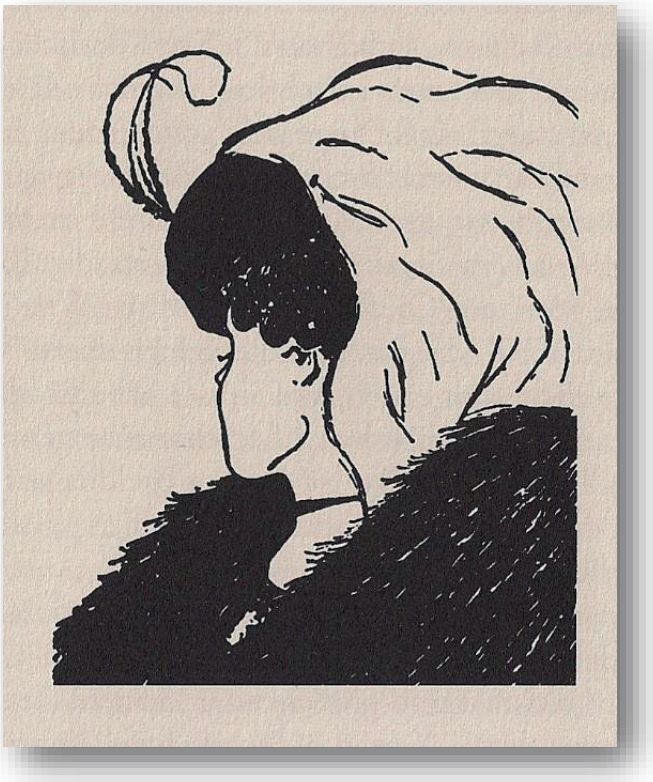
Was das Hirn alles kann! Einfach drauflos lesen, auch wenns komisch ausschaut!

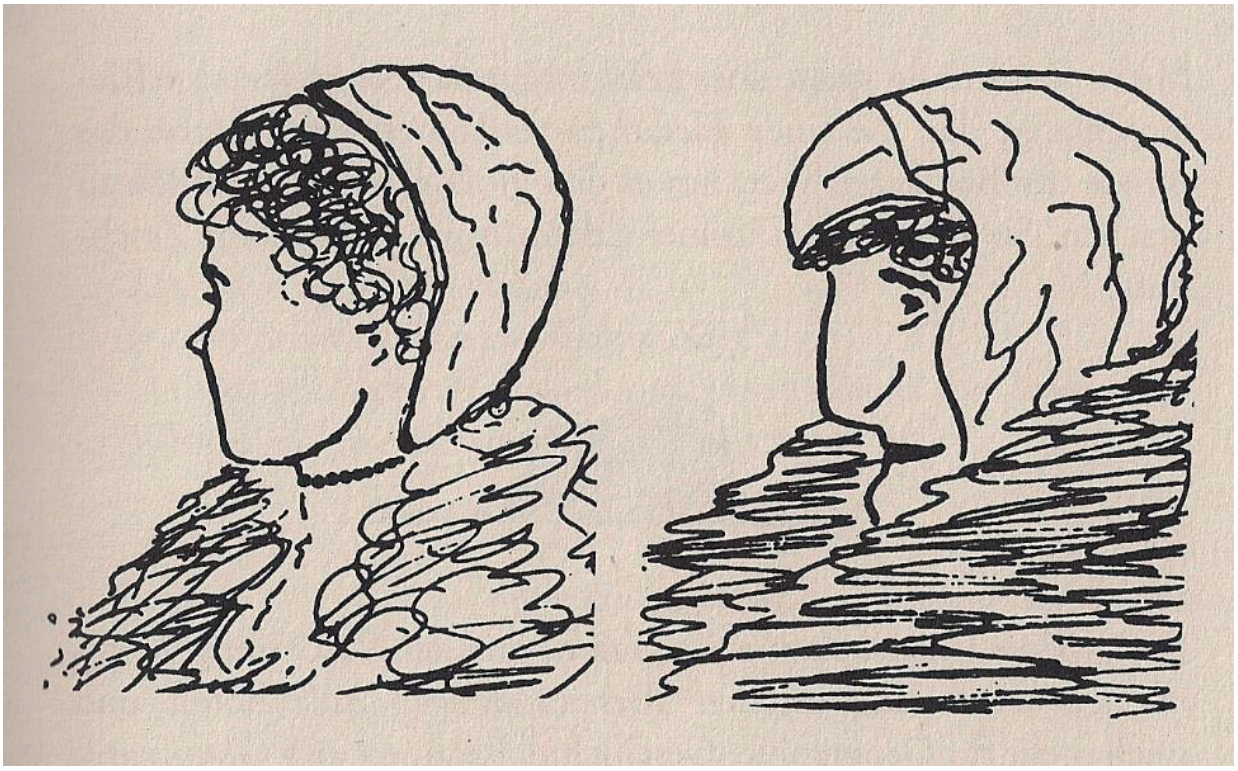
Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wlehcer Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Verbinde die 9 Punkte mit 4 geraden Linien.



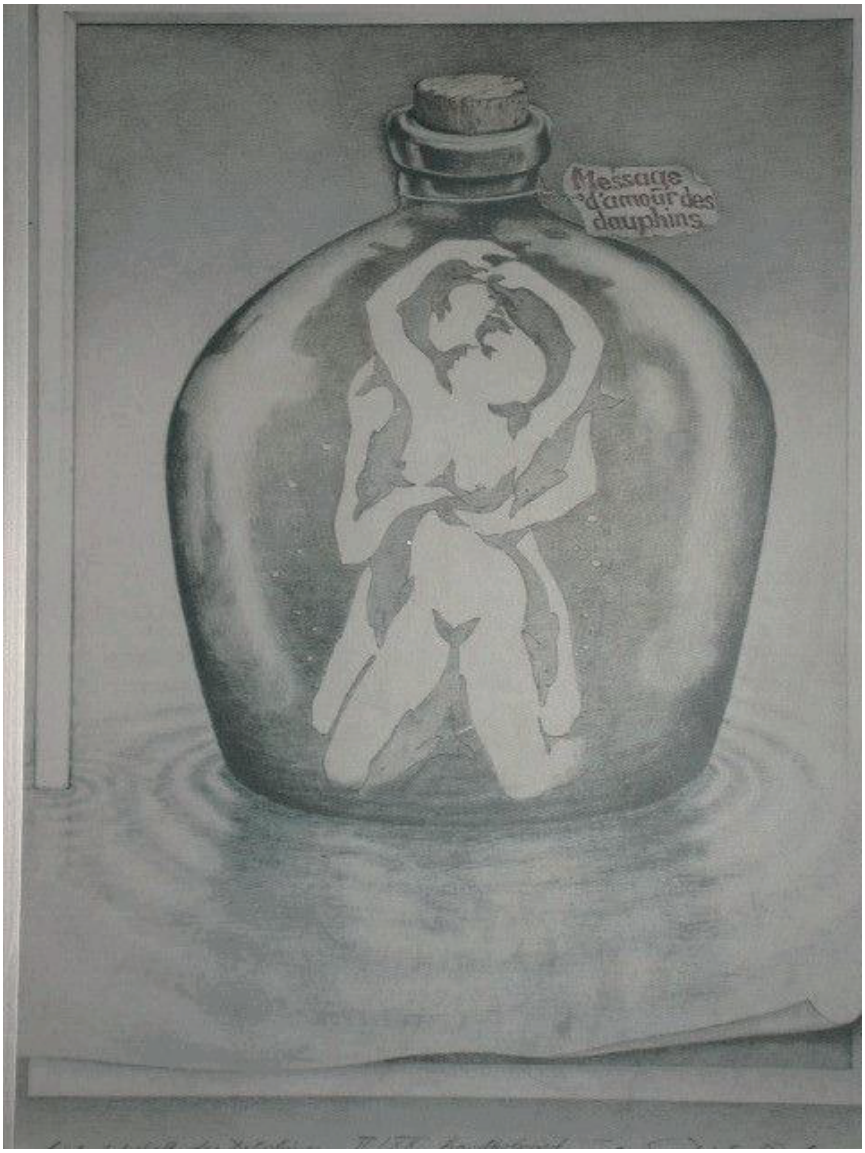
Erkennst du eine alte oder junge Frau?





Schau dir dieses Bild zuerst einmal genauer an..... So was siehst du?

Dann fahre weiter runter und lies mal die Erklärung, was du wirklich gesehen hast! ... Bin mir sicher, dass du das sehr interessant findest!



Untersuchungen haben gezeigt, dass kleine Kinder dieses „intime" Paar nicht erkennen können, weil sie ihr Gedächtnis nicht mit solch einer Szene verbinden können.
Was die Kinder sehen, sind neun Delphine!