

## Die Subjektivität der Wahrnehmung

### Von der buddhistische Wahrnehmungstheorie bis zur modernen Hirnforschung

Von Dr. Maren Franz

*„Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe, könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen“ (Picasso)*

Als Menschen können wir nie die Realität an sich, sondern nur unsere subjektive Wahrnehmung der Realität kennen, jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit.<sup>1</sup> Diese Sicht bleibt der Alltagserfahrung häufig verborgen, da die Prozesse unbewusst ablaufen und wir die Welt auf ähnliche Weise interpretieren.

Die Subjektivität jeder Wahrnehmung ist eines der zentralen Postulate der sogenannten konstruktivistischen Psychotherapieformen, wie z.B. dem NLP, der modernen Hypnose nach Milton Erickson oder der Kurzzeittherapie-Gruppe vom Mental Research Institute um Paul Watzlawick.

Diese moderne Sichtweise findet sich – in sehr ausdifferenzierter Form - schon hunderte von Jahren früher im Buddhismus und sie wird durch Erkenntnisse der modernen Hirnforschung unterstützt.

Im folgenden wird in chronologischer Reihenfolge zunächst kurz auf die Sichtweise im Buddhismus eingegangen, danach auf die psychotherapeutische Sichtweise und abschließend auf die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung.

#### “Die Dinge bestehen aus Geist.”

Im Buddhismus wird zwischen gewöhnlichem Bewusstsein und erleuchteter Weisheit unterschieden. Beim gewöhnlichen Bewusstsein, wie wir es täglich erleben, projiziert unser Ego seine eigenen Bilder, anstatt die Welt direkt, so wie sie ist, wahrzunehmen. Erst im Erleuchtungszustand werden die Dinge dann so gesehen, wie sie wirklich sind, ohne Bewertung oder Anhaftung. Der Dalai Lama spricht hier auch von getäuschter oder konventioneller Wahrnehmung vs. gültiger Wahrnehmung bzw. höherer Weisheit.<sup>2</sup>



Abb.1

Unsere gewöhnliche Wahrnehmung funktioniert aus buddhistischer Sicht wie folgt: unser Augenbewusstsein nimmt Formen wahr, unser Hörsinn hört Laute, unser Geruchsinn erlebt Gerüche, der Geschmacksinn erlebt Geschmack und unser Tastsinn erfährt Körperempfindungen. Diese Wahrnehmung als solche ist frei von Konzepten. Dann kommt das sogenannte Geist-Bewusstsein ins Spiel. Es ist eine mentale Instanz, die die Eindrücke konzeptionalisiert – also z.B. die Sinneseindrücke als Baum erkennt bzw. etikettiert. Das Geist-Bewusstsein seinerseits ist geprägt von den Eindrücken, nicht nur dieses Lebens, sondern aller vorherigen Leben und deshalb nur zu einer getäuschten Wahrnehmung fähig.

<sup>1</sup> Siehe z.B. Paul Watzlawick „Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit“

<sup>2</sup> Siehe z.B. Dalai Lama (1991), „Der Schlüssel zum Mittleren Weg“, S. 26ff und 125 ff

Der buddhistische Meister Rangjung Dorje formulierte dies im 14. Jh. zusammenfassend folgendermaßen: „Zwar nimmt das Bewusstsein ein Objekt wahr, seine Besonderheiten werden jedoch von den geistigen Faktoren konstruiert.“<sup>3</sup> Der historische Buddha soll pointiert gesagt haben: „Es ist unser Geist, der die Welt erschafft.“ Nach dieser Sichtweise existiert also nichts unabhängig von unserer subjektiven Wahrnehmung, aus sich selber heraus. Subjekt (Beobachter) und Objekt (Beobachtungsgegenstand) sind nicht trennbar.

### „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“

Wie oben bereits erwähnt gehen viele moderne Psychotherapieformen davon aus, dass unsere Wahrnehmung immer subjektiv ist. Exemplarisch hierfür ist das folgende Wahrnehmungsmodell aus dem NLP bzw. der Hypnose nach Erickson.

Wie kommt es, dass Menschen auf die gleiche Außenwelt unterschiedlich reagieren? Einige Menschen haben z.B. Angst vor Gruppen zu reden, andere können vor der gleichen Gruppe ganz entspannt reden. Oder: zwei Personen, die den gleichen Hund sehen, reagieren völlig unterschiedlich auf ihn, weil die eine Person Hundeliebhaberin ist, während die andere Angst bekommt, weil sie schon einmal von einem Hund gebissen wurde – die eine sieht einen treuen Hundeblick, während die andere gefährliche Zähne wahrnimmt. Hier kann man nicht sagen, der Hund macht der einen Person Angst – der Hund ist nicht die Ursache der Angst, sondern die Weise, wie der Hund wahrgenommen wird, ist der Grund für die Angst.

Ein anderes praktisches Beispiel sind Zeugenvernehmungen – oft hat jeder etwas anders gesehen oder gehört. Hier spielt dann zusätzlich noch die Tatsache eine Rolle, dass unser Gedächtnis eine so genannte kreativ-konstruktive Fähigkeit besitzt, d.h. es verändert Erinnerungen und erfindet hinzu statt unverändert zu „archivieren“.<sup>4</sup>

Modellhaft lässt sich der Wahrnehmungsprozess wie folgt (siehe Abb. 2) darstellen:

## Subjektivität der Wahrnehmung

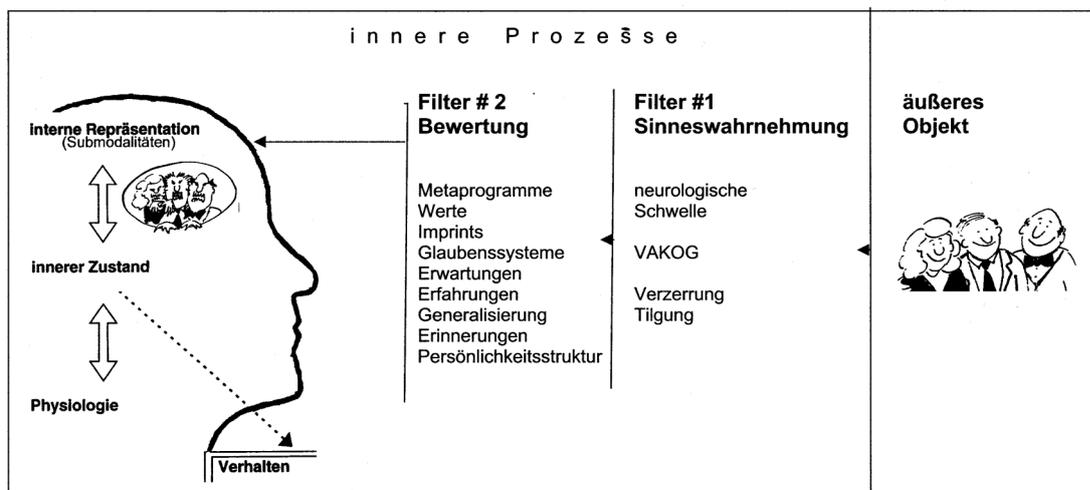


Abb.2

<sup>3</sup> „Die Unterscheidung zwischen Bewusstsein und Weisheit“ vom 3. Karmapa Rangjung Dorje (1284-1339), S.5

<sup>4</sup> Prof. Dr. Verena Kast, "Selbstwert und Identität" Vorlesung Uni Zürich, WS 1998/99, erhältlich bei auditorium.

Zunächst werden die äußeren Objekte – wenn sie eine bestimmte neurologische Schwelle überschreiten, also z.B. laut genug sind - selektiv mit den Sinnen wahrgenommen (Filter #1). Hier spielen außerdem unterschiedliche Präferenzen für die verschiedenen Sinneskanäle, als auch Tilgungen und Verzerrungen (z.B. optische Täuschungen) eine Rolle.

Da wir nicht wahrnehmen können, ohne zu bewerten oder Gefühle zu entwickeln, erfolgt im nächsten Schritt eine subjektive Bewertung der Sinneseindrücke (Filter # 2). Die Filterung auf dieser Ebene #2 ist ein psychologischer Prozeß, der u.a. von unserer Persönlichkeit, unseren Prägungen, Erfahrungen, Werten und Glaubenssystemen, aber auch unserer Tagesform abhängig ist.

Diese zweite Filterebene beeinflusst außerdem die erste Filterebene: sind wir z.B. im Streß, so werden wir häufiger etwas tilgen (übersehen) und unsere Prägungen und Erfahrungen beeinflussen unsere Verzerrungen oder unsere Fokussierungen.

Aus diesem Wahrnehmungsprozeß ergibt sich dann unsere subjektive, interne Repräsentation – dass was wir für die Wirklichkeit halten - auf die wir dann mit Gefühlen und Handlungen reagieren.

Was dies bedeutet, hat schon vor sehr langer Zeit schon Marc Aurel sehr treffend formuliert „Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

Und Paul Watzlawick schreibt dazu „Aus der Idee des Konstruktivismus ergeben sich zwei Konsequenzen: Erstens die Toleranz für die Wirklichkeit anderer - denn dann haben die Wirklichkeiten anderer genauso viel Berechtigung als meine eigene. Zweitens ein Gefühl der absoluten Verantwortlichkeit. Denn wenn ich glaube, daß ich meine eigene Wirklichkeit herstelle, bin ich für diese Wirklichkeit verantwortlich.“<sup>5</sup>

### **„Unser Gehirn bestimmt, wie uns die Welt erscheint.“<sup>6</sup>**

Die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung unterstützen die buddhistische und die konstruktivistische Sicht. So sagte z.B. der Direktor vom Max-Planck-Institut für Hirnforschung Wolf Singer in einem Interview „Wahrnehmung ist stets ein aktiver Prozeß, keineswegs bloßes Aufnehmen von Sinneseindrücken. Unsere Wahrnehmungssysteme sind in hohem Maße interpretativ.“<sup>7</sup>

Unser Gehirn wird ständig von sehr großen Datenmenge geflutet, vieles davon ist sinnlos, anderes widersprüchlich. Aus dieser Flut von Sinneseindrücken setzt unser Gehirn eine und manchmal mehrere mögliche Repräsentationen der Wirklichkeit zusammen. Es ist die Aufgabe des Hippokampus, aus der Fülle möglicher Deutungen, die plausibelste auszuwählen - was allzu ungewöhnlich scheint, wird verworfen. Frei nach dem Motto von Christian Morgenstern: „Weil nicht sein kann, was nicht sein darf“.<sup>8</sup>

Im Alltag ermöglicht uns diese Fähigkeit z.B. auch dann sinnvolle Sätze zu lesen, wenn ein Text lückenhaft ist – „W e k m m t es, dass s e d i s e n S t z l s e n k ö n n e n?“

<sup>5</sup> P. Watzlawick „Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit“, S. 31

<sup>6</sup> Wolf Singer „Vom Bild zur Wahrnehmung“ Vortrag. (gefunden bei: <http://netzspannung.org>)

<sup>7</sup> Spiegel-Interview (1/2001) mit dem Hirnforscher Wolf Singer

<sup>8</sup> Quelle: Spiegel 21/2002 zu Hirnforschung

Wir lesen hier nicht, dass was hier steht, sondern verzerren bzw. interpretieren diesen Satz automatisch so, wie es sinnhaft zu sein scheint.

In die gleiche Kategorie gehört der folgende Satz, der vor einiger Zeit seine runde durch die Presse machte: "Nach eienr Stidue der Uinverstiaet Cmabridge ist es eagl, in wlehcer Reiehnfogle die Bchustebaen in Woeretrn vokrmomen". Fast jeder kann den Satz flüssig lesen, obwohl die Buchstabenreihenfolge in den Wörtern vertauscht ist.<sup>9</sup>

Hier ein weiteres Beispiel, dass zeigt, dass unsere Interpretation ist vom Kontext abhängig ist.



Um was handelt es sich?



Um was handelt sich jetzt?



Welche Bedeutung geben Sie der Information jetzt?

Optische Wahrnehmung ist nie objektiv – sie ist ein interaktiver Prozess, den Al Seckel<sup>10</sup> folgendermaßen beschreibt:

„Lichtwellen gelangen in die Augen und dringen in die fotorezeptiven Zellen der Netzhaut ein. Die Bilder, die so auf Ihrer Netzhaut entstehen, seien diese nun zwei- oder dreidimensional, werden zu flachen Darstellungen auf einer gewölbten Oberfläche. Diese bewirken eine natürliche Doppeldeutigkeit der Bilder, die auf Ihre Netzhaut gelangen... [Diese müssen also interpretiert werden. ] Genau das tut Ihr Gehirn: Es interpretiert! .... Visuelle Wahrnehmung ist ... ein Prozess, der Mehrdeutigkeiten ausschließt.“ Dabei kommt es zu Illusionen, wenn das Bild, das wir sehen, z.B. nicht genügend Informationen besitzt, um Mehrdeutigkeit auszuschließen.

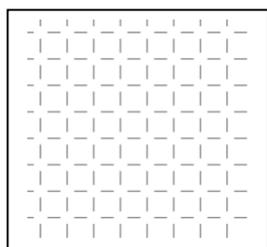
<sup>9</sup> Zwar existiert diese Studie der Universität Cambridge nicht, aber das Phänomen ist verblüffend und inzwischen näher untersucht. Siehe: <http://www.wissenschaft.de/wissen/news/261018.html>

<sup>10</sup> Al Seckel „Optische Illusionen“ , Homepage am California Institute of Technology <http://neuro.caltech.edu/~seckel/>

Ein Klassiker in Sachen mehrdeutige Bilder ist die nebenstehende Darstellung. Was ist zu sehen?<sup>11</sup>



Manchmal sehen wir auch Objekte, die gar nicht da sind – z.B. die weißen Scheiben an den Schnittstellen der Linien in der folgenden Abbildung.



Ein anderes interessantes Wahrnehmungsphänomen ist die sogenannte "Change Blindness", also Veränderungsblindheit. In realen Alltagsszenen übersehen Menschen oft selbst sehr deutliche Veränderungen. Ein eindrucksvolles experimentelles Beispiel: Ein Mann fragt einen Passanten nach dem Weg. Während der Passant ihm den Weg erklärt, wird zwischen den beiden eine große Tür vorbei getragen. Der Mann, ein „Komplize“ des Versuchsleiters, versteckt sich währenddessen hinter der Tür und wird gegen einen anderen Mann ausgetauscht - ohne dass der Passant etwas davon merkt – ihm entgeht der Wechsel vollkommen.<sup>12</sup>

Abschließend noch zwei Wahrnehmungsphänomene auf anderen Sinneskanälen. Menschen, die den ganzen Tag auf einem z.B. einem Segelboot verbracht haben und dann wieder an Land gehen spüren deutlich, daß der feste Boden unter ihren Füßen schwankt.

Und kürzlich zeigten Wissenschaftler, dass auch die Geschmackswahrnehmung subjektiv gefärbt ist. Ob Menschen einen sehr bitteren Geschmack auch tatsächlich als solchen wahrnehmen, hängt von ihrer Erwartungshaltung ab. Nicht nur die subjektive Intensitätseinschätzung, sondern auch die Aktivität in Teilen des primären Geschmackscortex veränderte sich entsprechend.<sup>13</sup>

All diese Wahrnehmungsphänomene zeigen eindrucksvoll, daß unsere Wahrnehmung ein Konstrukt unseres Gehirns ist.



Dr. Maren Franz ist Wirtschaftswissenschaftlerin, NLP-Lehrtrainerin & Lehrcoach (DVNLP) sowie Coach & Hypnotherapeutin in Hamburg. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind NLP-Ausbildungen, Hypnose und Coaching. [www.nlp-hh.de](http://www.nlp-hh.de) & [www.mf-coaching-hamburg.de](http://www.mf-coaching-hamburg.de)  
[maren.franz@hamburg.de](mailto:maren.franz@hamburg.de)

<sup>11</sup> Eine alte bzw. eine junge Frau.

<sup>12</sup> Personentausch-Video von Daniel Simons <http://viscog.beckman.uiuc.edu/grafs/demos/12.html>  
Versuche der University of Illinois [http://viscog.beckman.uiuc.edu/djs\\_lab/demos.html](http://viscog.beckman.uiuc.edu/djs_lab/demos.html)

<sup>13</sup> Jack Nitschke (Universität von Wisconsin, Madison) et al.: Nature Neuroscience. Gefunden unter: <http://www.wissenschaft.de/wissen/news/261562.html>