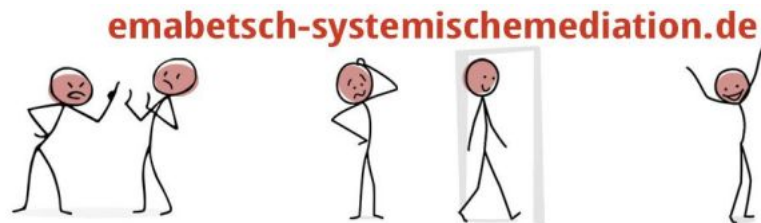


Wahrnehmung

29.07.2016, 13:06 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Systemische Beratung, Therapie und Mediation*

Presseagentur: *JamOn Media GmbH*



E.M.A. Betsch

Die eigene Wahrnehmung ist nicht das letztendliche Maß aller Dinge. Wie oft wird ein Mensch etikettiert mit „du bist so oder du bist so und so“, und dabei hat die Begegnung mit diesem Menschen gerade mal für zehn Minuten gedauert und das auch nur ein einziges Mal in der Woche. Vielleicht ist dieser Mensch ja sonst nicht so. Vielleicht reagiert dieser Mensch ja nur so in Wechselwirkung mit dieser anderen Person.

Wortwörtlich genommen bedeutet Wahrnehmung etwas (als) wahr nehmen, d.h. etwas für Wahrheit annehmen. In der Wahrnehmung ist auf das subjektive Element des Betrachters abgestellt, wobei die objektive Wahrheit eine ganz andere sein kann. Ein Mensch zum Beispiel, der auf einen anderen Menschen reagiert, wie wenn dem Stier ein rotes Tuch vorgehalten wird, kann auf wieder einen anderen Menschen vollkommen aggressionsfrei reagieren. Ist dieser Mensch nun ein aggressiver Mensch oder reagiert er nur auf diesen einen Menschen aggressiv? Zwischen beiden Betrachtungsweisen liegen Welten. Leider ziehen nur die wenigsten Menschen die Grenze zwischen der subjektiven Wahrnehmungsweise und der Möglichkeit einer anderen objektiven (oder auch anderen subjektiven) Wahrheit, was im Buddhismus unter den Begriff der Illusion gefasst wird, während die Systemtheorie den Begriff des Konstruktivismus geprägt hat.

„Der Konstruktivismus geht davon aus, dass sich die Welt nicht objektiv darstellen lässt. Was wir wahrnehmen und beobachten ist nicht zwingend objektiv wahr oder nicht wahr... Der vom Konstruktivismus infizierte Therapeut sieht die Welt neutral. So ganz kann ihm das auch nicht gelingen, weil wir Menschen grundsätzlich nicht nicht bewerten können. Aber er ist darin geübt, seine Bewertungen nicht in den Mittelpunkt zu stellen, er sieht sich selbst als bewertungsarm. Es ist nicht allein dieses oder jenes richtig und wahr. Nicht er heilt oder verändert seine Klienten. Sie verändern sich selbst und der Therapeut ist ihr Begleiter.“ (Dieter Salamon, <http://www.systemiker.de>)

Ja, genau so lassen sich Reaktionsmuster verändern:

Indem der Mensch die Subjektivität seiner Wahrnehmung erkennt; indem er lernt, dass die Farbe rot nicht einfach nur rot ist, sondern ein Spektrum aus Farbnuancen wie Orangerot, Scharlachrot oder Zinnoberrot, Permanentrot, Feuerrot oder Mittelrot, Hochrot, Blutrot oder Karminrot, Purpurrot, Weinrot oder... oder... oder.

Was damit gesagt sein soll:

Ein Mensch, der es leid ist, dass andere Menschen Macht über seine Reaktionen haben, tut gut daran, sich in Gedanken mit der Subjektivität der Wahrnehmung zu beschäftigen.

Ein Mensch, der es leid ist, auf das rote Tuch, das ihm andere Menschen hinhalten, wie der Stier mit Wutausbruch reagieren zu müssen, tut gut daran sich mit dem konstruktivistischen Gedankengut auseinanderzusetzen.

Denn hat er einmal die Selbsttäuschung der Wahrnehmung durchbrochen, dann ist das rote Tuch nur noch das, was es in Wirklichkeit ist: eine Wahlmöglichkeit , so oder auch anders zu reagieren.

„Konstruktivismus bedeutet, dass einen Zugang zu unseren Vorstellungen (Konstrukten) von Wirklichkeit haben. Und nur damit können wir arbeiten: mit unseren Vorstellungen, Ideen, Konzepten, Annahmen, Glaubenswelten.“ (Dieter Salomon, a.a.O.).

www.emabetsch-systemischemediation.de

Portrait

E.M.A. Betsch, Buchautorin und Rechtsanwältin, Fachgebiet humane Trennung und Scheidung mit dem Schwerpunkt Systemische Lebensberatung und Mediation (sysTEM), Schulmediation u. Kindercoaching (SiS), Bioenergietherapie (Rosenheim) u. Traumatherapie (sysTEM), HypnoSpezial (sysTEM), Familien- und Systemische Strukturaufstellungen (WISL), GründerIn von 8kon.de, Konfliktcoach

News-ID: 912994 • Views: 1141 (Stand: 05.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/912994/Wahrnehmung.html>