

2

Obenrum viel los

Uns ist vollkommen selbstverständlich, wie wir die Welt wahrnehmen, und wir haben einen eindeutigen Blick auf unsere Umwelt. Das psychologische Konzept des *Konstruktivismus* wirft aber eine vollkommen gegensätzliche Deutung der menschlichen Wahrnehmung auf: Wie wir die Welt sehen, ist eine Konstruktion, wir interpretieren, was wir sehen, und „bauen“ somit unsere eigene Sicht auf die Welt. Diese eigene Welt ist das Hauptproblem und ihre Konstruktion ist sehr unbewusst.

Wenn unsere Wahrnehmung der Welt also nicht direkt und unmittelbar ist, wie entsteht diese dann? Was beeinflusst das Bild, das wir von der Welt haben? Verschiedene Einflüsse bilden die Weise, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und was wir daraus schließen. Besonders prägend ist, was uns in unserer Kindheit vermittelt wurde: So, wie unsere Eltern und unser Umfeld die Welt interpretiert haben, erlernen auch wir die Welt zu sehen und verinnerlichen das so stark, dass es uns vollkommen unbewusst ist. Aber auch Firmen, Politik und Verbände haben ein Interesse, unser Denken zu prägen!

In Kindheit und Jugend, aber auch in unserem direkten Umfeld und der Gesellschaft, in der wir leben, gibt es vor-

gefertigte Sichtweisen der Dinge. Diese sind prägend für die eigene Wahrnehmung und dieser Einfluss besteht über das gesamte Erwachsenenleben hinweg. Dieser „Deutungs-Mainstream“ wird oft als die Mentalität eines Landes beschrieben: Der strikte Deutsche, der lockere Südländer, der steife Brite... Mit zunehmender Pluralisierung brechen diese einheitlichen Denkweisen zwar auf und Alternativen werden sichtbar, dennoch werden wir konstant von unserer (Sub-) Kultur beeinflusst – in der Spur gehalten. Abweichungen stoßen auf Verwunderung, Ablehnung oder Belustigung.

Wenn unsere Welt aber gar nicht so eindeutig ist, wie sie scheint, wenn ausgerechnet wir sie selbst konstruieren, warum empfinden wir Unzufriedenheit? Für viele dürfte Unzufriedenheit oder Unglück schon eine Gewohnheit sein, sie ist aber auch eine typische Stimmung der Deutschen und Klagen ohne Handeln ein Volkssport. Zu erkennen, warum wir unsere Welt so wahrnehmen, ist der erste Schritt, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Allerdings gibt es neben Spott und Kritik noch mehr Hürden zu überwinden.

2.1 Ich sehe was, was Du nicht siehst

Wie versprochen, wird es jetzt etwas psychologisch. Vor diesem Abschnitt hat es mir auch etwas gegraut... Aber weder ich habe Lust darauf, einen trockenen Vortrag zu schreiben, noch wollen Sie ihn wahrscheinlich lesen. Das Konzept, das ich Ihnen erläutern möchte, ist aber extrem wichtig: Es geht hier um den zentralen Grund, warum wir uns so oder so fühlen, warum wir Dinge hassen oder lieben, oder warum wir Dinge, die wir hassen, lieben könn(t)en.

Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen erzählte, dass wir in einer Welt leben, die wir uns selbst „konstruieren“? Auch ohne besonders kritisches Denken dürfte vor Ihnen gerade ein großes Fragezeichen auftauchen. Sie werden sich erst einmal fragen, was das genau bedeuten soll. Die Welt um uns herum ist vollkommen eindeutig: Wir sehen alle genau das Gleiche, hören die gleichen Geräusche und können die gleichen Sachen in die Hand nehmen. Hier kann man sich also keine eigene Welt konstruieren, alles ist physikalisch festgelegt. Das stimmt auch soweit Sie, beispielsweise, vor einem Baum stehen: Wir sehen alle den gleichen Baum, wir können ihn anfassen, und wir hören auch die gleichen Geräusche in der Umgebung.

Aber was geschieht, wenn unterschiedliche Menschen den gleichen Baum ansehen, wenn wir fragen, „Was denken Sie, wenn Sie diesen Baum sehen“? Was kommt Ihnen in den Sinn wenn Sie an einen Baum denken? Natürlich werden sehr viele sagen, dass es ein schöner oder ein hässlicher Baum ist, dass es ein schöner (oder hässlicher) Platz ist. Manche werden auch spontan gar nichts denken. Andere überlegen sich vielleicht gerade, wie viel Brennholz wohl aus dem Baum zu machen wäre und wie viele Jahre man damit heizen könnte. Wir sehen also alle den gleichen Baum, aber in unserem Kopf geschehen unterschiedliche Dinge: Wer den Baum und den Platz schön findet, wird sich wohl fühlen und den Impuls verspüren, sich unter den Baum zu setzen. Wer den Baum hässlich findet, wird sich etwas anderem zuwenden oder sich vielleicht sogar unwohl fühlen. Und wer mit Holz heizt, wird gerade feststellen, dass ihm der Baum nicht gehört oder dass er keine Motorsäge hat oder dass ihm das Fällen und zersägen des Baums eigentlich

viel zu aufwendig wäre (ich und meine Frau haben übrigens zuhause gerade kein Brennholz mehr).

Ihnen sind wahrscheinlich noch ganz andere Gedanken bei diesem Beispiel gekommen sein. Wir haben also den gleichen Baum gesehen und in unseren Köpfen gehen unterschiedliche Dinge vor sich. Wir interpretieren Dinge, die wir sehen unterschiedlich, wir assoziieren andere Gedanken und in uns werden unterschiedliche Gefühle hervorgerufen. Jetzt werden Sie natürlich, ganz kritisch, sagen, dass das Beispiel etwas weit hergeholt ist und im Alltag nicht so wichtig ist.

Nehmen wir einmal ein anderes Beispiel: Untersuchungen über den Gehalt von Zeugenaussagen haben ergeben, dass die Aussagen sich sehr stark unterscheiden können, wenn Testpersonen einen gestellten Unfall beobachten. Alle sehen den gleichen Vorgang, Ihre Aussagen unterscheiden sich aber teilweise so stark, dass sie sich widersprechen und damit keine Aussage verwertbar ist. Auch nicht alltagstauglich? Interessant bei diesem Beispiel ist aber, dass ein (gestellter) Autounfall doch auch etwas sehr eindeutiges ist; warum unterscheiden sich die Aussagen so stark, wenn doch alle das gleiche gesehen haben?

Scheinbar konstruieren wir schon bei einfachen Gegenständen oder Vorgängen eigene Welten bzw. Interpretieren diese anders und reagieren anders auf sie. Machen wir sicherheitshalber noch ein paar Beispiele – wahrscheinlich habe ich sie noch nicht ganz überzeugt.

Stellen Sie sich vor, Sie diskutieren auf der Arbeit mit Ihren Kollegen, wie eine bestimmte Aufgabe am besten erledigt werden kann. Das ist doch eine rein sachliche Frage. Oder?

Sie haben sicher einen Kollegen oder eine Kollegin, die Sie nicht sonderlich mögen. Auf Vorschläge von dieser Person reagieren Sie doch sicherlich aufgeschlossen und entgegenkommend. Oder?

Sie kommen mit dem Anzug in ein fremdes Autohaus und werden sehr zuvorkommend behandelt. In Jeans und mit Ihrem Schlabber-Pulli werden Sie von dem fremdem Verkäufer doch sicher genauso freundlich behandelt. Oder?

Ihr Partner sagt zu Ihnen „Ich liebe Dich“. Was will er damit sagen? Ist doch klar, er liebt sie halt. Oder noch was?

In diesen Beispielen ist scheinbar alles recht klar; oberflächlich. Tatsächlich können Sie an jedem Beispiel sehen, dass die Sache, um die es geht, komplett von unterschiedlichem Interpretieren und Bewerten beeinflusst wird.

Bei der Diskussion, wie eine Aufgabe erledigt werden soll, spielen viele Faktoren eine Rolle: Z. B. wen trifft bei welcher Lösung die Hauptlast, wer profitiert von welcher Lösung? Oder wer möchte sich grundsätzlich durchsetzen oder immer Recht behalten?

Wenn die oder der ungeliebte Kollegin oder Kollege einen Vorschlag macht verspüren Sie doch wahrscheinlich auch erst die Abneigung und spontanen Trotz; Sie müssen sich erst mal „auf die Sache“ konzentrieren, wenn Sie die Abneigung verbergen wollen.

Der Ihnen fremde Verkäufer im Autohaus sollte doch jeden Kunden so behandeln, wie man es von ihm erwartet – scheinbar orientiert sich seine Gunst aber vor allem an Kleidung, die einen solventeren Kunden verspricht.

Besonders interessant ist das letzte Beispiel. Die Aussage „Ich liebe Dich“ beinhaltet die sachliche Information über diesen (angenehmen) Zustand. Die Männer unter Ihnen

werden aber vielleicht schon gelernt haben, dass ihre Partnerinnen dies als Aufforderung verstehen, dass auch der Mann wieder einmal sagen könnte, dass er seine Partnerin liebt. Zumindest kenne ich das so und vielleicht stimmen mir auch einige der weiblichen Leser zu.

Machen Sie doch ein kleines Experiment: Nutzen in der nächsten Zeit ganz alltägliche (und scheinbare glasklare) Situationen und überlegen Sie sich, wie man diese auch anders deuten könnte! Wenn Ihnen das jetzt schon gelingt, dann eröffnet sich Ihnen hier eine große Chance, Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen viel besser zu verstehen. Das geht sogar bei Personen, die Sie gar nicht kennen: Wenn ein Politiker einen Vorschlag in den Medien präsentiert – z. B. die private Rentenversicherung –, dann überlege ich mir, aus welchen Gründen er das tut. Natürlich ignoriere ich die Behauptung, dass er die Bürger besser abgesichert sehen möchte (eher freut sich die Versicherungswirtschaft, wenn oft genug betont wird, wie unsicher die Rente ist).

Wir sind ja (hoffentlich) schon kritischer! Eine sehr gute Technik dafür ist es, Situationen auf diese Weise zu analysieren. Sie gewinnen ganz neue Ansichten, und Ihre Entscheidungen haben künftig eine ganz andere Basis. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen das dahinter versteckte, psychologische Konzept erläutern.

Es geht um den sogenannten *Konstruktivismus*. Das ist ein sehr großes, theoretisches Konzept (ein Paradigma), das sehr zentral ist und sehr umfangreich beforscht wird (z. B. in der Philosophie, Mathematik, Soziologie, Psychologie). Es beschäftigt sich mit der Frage, wie wir unsere Welt wahrnehmen. Wie ich in den letzten Absätzen gezeigt habe, ist das, was wir wahrnehmen, was wir sehen, gar nicht so ein-

deutig, wie wir denken. Ich hoffe, ich habe jetzt schon ein paar Zweifel gesät oder ein paar Fragezeichen produziert. Mit dem Konstruktivismus will ich Sie davon überzeugen, dass Sie anders denken können. Dass Sie Ihre Welt selbst konstruieren können. In diesem Abschnitt geht darum, wie das funktionieren soll. Es geht aber auch darum, welche Probleme uns das bereitet. Im nächsten Kapitel soll es darum gehen, wie wir das Ganze für uns nutzen können! Zunächst einmal jedoch wollen wir lernen zu erkennen, wie unsere Situation ist, um dann kritisch und bewusst entscheiden zu können. Der Konstruktivismus stellt aber auch einen wichtigen Grund dar, warum Sie etwas ändern können und teilweise auch sollten und dass Sie das wirklich können und dürfen!

Für den versierten Leser

Die Darstellung des Konstruktivismus in diesem Buch verfolgt in keinsten Weise den Anspruch, das Paradigma umfassend und wissenschaftlich präzise darzustellen. Die Aussagen sind am *gemäßigten Konstruktivismus* orientiert und beschränken sich auf die wesentlichen Gedanken, die für das Buch wichtig sind. Der gemäßigte Konstruktivismus wird hier als Konzept mit breiter Akzeptanz betrachtet, das zum gegenwärtigen Stand der Forschung einen Beitrag leisten kann. Spezielle Fragen der Forschung zum Konstruktivismus werden hier aber bewusst nicht aufgegriffen. Das Paradigma soll hier verständlich und handlungsleitend dargestellt werden, und die deutlichen Vereinfachungen sind bewusst vorgenommen worden!

Im Mittelpunkt des Konstruktivismus steht die Annahme, dass wir unsere Welt *nicht objektiv* erfassen können, sondern

nur eine *individuelle Sicht* haben. Der radikale Konstruktivismus geht davon aus, dass es keine Realität gibt, die von uns (unserem Bewusstsein) unabhängig ist. Wir konstruieren das, was wir wahrnehmen, immer aus dem, was unsere Sinne aufnehmen, und mit dem, was wir bisher erfahren haben. Unser Abbild der Welt ist nicht eindeutig, es ist nur so gut, dass wir den Eindruck haben, es passt zu dem, was wir für die Wirklichkeit halten: Ich sehe was, was Du nicht siehst. Natürlich gehen wir davon aus, dass andere die Welt auch so sehen. Und vieles sehen wir ja ähnlich. Aber vieles auch nicht! Und da liegt ein Problem, mit dem wir ständig konfrontiert sind: Unterschiedliche Meinungen und endlose Diskussionen.

Ein anderes Problem, und zwar das ganz zentrale Problem, ist, dass, wenn wir uns unsere Welt konstruieren können, dann können wir uns die Welt auch „falsch“ konstruieren. Was bedeutet eigentlich „richtig“ und „falsch“? In diesem Buch gilt immer, dass Sie richtig und falsch selbst definieren. Wenn der katholische Glaube für Sie richtig ist, dann ist das so. Da redet Ihnen niemand rein – Sie aber übrigens auch niemandem! Natürlich gibt es klare Grenzen: Sie haben Ihre Rechte und diese gelten für andere auch! Ihre Rechte enden, wenn Sie den Rechten anderer widersprechen. Auch will ich unbedingt vermeiden, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches als Egoist durchs Leben gehen. Aber dazu später mehr.

Was kann also daran falsch sein, wie Sie Ihre Welt konstruieren? Es ist dann falsch, wenn es Ihnen schadet. Und es ist vor allem falsch, wenn es gar nicht so sein müsste. Es geht also um das altbekannte „Positive thinking“ (das positive Denken). Aber dabei belassen wir es nicht. Hier geht es

darum zu erkennen, wie und warum unsere (eigene!) Welt so ist, wie sie ist, und es geht darum, mit der eigenen Welt viel bewusster umzugehen.

Was passiert, wenn wir etwas wahrnehmen? Zunächst nehmen wir nur etwas wahr, wenn unsere Sinne einen Reiz aufnehmen (z. B. Licht von unserem Auge oder Schall von unseren Ohren). Wir haben Körperzellen, die auf unterschiedliche Dinge reagieren können, z. B. auf Licht. Diese Zellen wandeln so einen Reiz um (in kleinste elektrische Impulse), und es gibt Körperzellen, die diese Reize an unser Gehirn weiterleiten. Hier liegt schon ein erstes Problem. Wir sind unsere Wahrnehmung zwar gewöhnt, Sehen ist für uns ganz selbstverständlich und eindeutig. Aber wer sagt uns, dass unsere Wahrnehmung „richtig verdrahtet“ ist? Eine Fliege mit ihrer Vielzahl von Augen sieht eine ganz andere Welt! Hier liegt also ein Problem: Wir können gar nicht wissen, wie die wirkliche Welt aussieht – wir haben alle nur die gleiche Sichtweise davon. Aber das genügt uns schon einmal soweit. Ein wirklich spannendes Problem für die Wissenschaft, doch für uns bedeutet es nur: Unsere Wahrnehmung ist nicht so eindeutig, wie wir denken! Wenn Sie schon einmal einer optischen Täuschung erlegen waren, wurde ihnen sehr deutlich gezeigt, dass sogar unser klares Sehen beeinflusst wird.

Ein Beispiel: Die meisten Menschen sehen hier eine junge Frau. Aber was können Sie noch in Abb. 2.1 sehen?

Wenn Sie das Bild noch nicht kannten, hat es vielleicht eine Weile gedauert, bis Sie die alte Frau erkannt haben. Oder Sie haben die alte Frau gar nicht gesehen und können sie erst jetzt finden, wo Sie wissen, wonach Sie suchen müssen. Andere wiederum haben vielleicht gleich die alte



Abb. 2.1 Optische Täuschung: Junge Frau. (© Puck Magazin, 1915)

Frau gesehen. Am besten ist das Beispiel, wenn Sie die alte Frau erst gesehen haben, nachdem Sie darauf hingewiesen worden waren. Ihre Wahrnehmung hat dann eine zusätzliche Information benötigt, um das erkennen zu können. Zugegeben: Das Bild der jungen Frau ist etwas gelungener. Aber wir werden noch sehen, dass unsere Wahrnehmung – auch einfacher Dinge – oft von zusätzlichen Informationen abhängig ist!

Und das ist das Problem, was uns eigentlich interessiert. Bleiben wir beim Sehen – etwas, das uns sehr eindeutig erscheint: „Ich glaube nur, was ich auch sehe!“. Bei vielen bekannten optischen Täuschungen geht es um Linien, die gerade sind, aber schräg oder gekrümmt wirken. Wir bekommen also von unserem Auge eine optische Informa-

Den Kopf frei machen und so bleiben
Anders denken und glücklich werden
Adler, F.

2014, V, 200 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-41849-5