

Übung 3er Schritt der Wahrnehmung (nach F. Sch. v. Thun):

Diese einfache Übung dient zur Bewusstwerdung, wie stark wir bereits beim Beobachten „abkürzen“ und unsere Sinneswahrnehmungen automatisch mit persönlichen Interpretationen, die aus unseren eigenen Erwartungen und Emotionen gespeist werden verknüpfen.

Das daraus resultierende Phänomen lässt sich auch als selektive Wahrnehmung beschreiben. Uns fällt am anderen das auf, was wir von ihm/ihr erwarten – alles andere blenden wir teilweise oder (z.B. bei Konflikten) komplett aus.

Ein Beispiel: Sie denken, ein Kollege ist nachlässig mit seiner Arbeit. Er kommt oft zu spät und wenn er dann da ist hört man kaum etwas von ihm. Richtig unkollegial ist der, da er sich nicht am Kaffeküchengespräch beteiligt und bei der Verteilung des Arbeitspensums in Ihrem Team immer auf die „Butterseite“ fällt und weniger arbeiten muss. Sie hingegen bleiben oft länger da und arbeiten viel.

Was wird Ihnen an diesem Kollegen überwiegend auffallen? All jenes Verhalten, das Sie in Ihrem Bild bestärkt (nach dem Motto: „Ich hab’s ja schon immer gewusst...“). Dass der Kollege vielleicht morgens die Kinder versorgt, in den Kindergarten/die Schule bringt, am Weg ins Büro bereits mit den ersten Kunden telefoniert, in der Arbeit sich zurückzieht, um kreativ tätig zu sein, aufgrund seiner Persönlichkeit nicht viel spricht (und seine eigene Arbeit sowie sich selbst nicht gern in den Mittelpunkt stellt)... und Sie während ihres Urlaubs vertritt... ist Ihnen vorrangig nicht aufgefallen und daher auch nicht bewusst.

Was denken Sie würde sich in Ihrer Wahrnehmung (und Beurteilung des Kollegen) ändern, wenn Sie all das erkennen und berücksichtigen würden?

Sie denken, das Beispiel ist überzogen? Vielleicht. Doch auch Sie haben Ihre „neuronalen Filter“. Diese helfen Ihnen in Alltagssituationen rasch handeln zu können – ohne erst viel nachdenken zu müssen. Das ist in vielen Situationen auch wichtig, manchmal sogar überlebensnotwendig. Stellen Sie sich vor, Sie müssten erst nachdenken, wenn Sie als Fußgänger erst vor einem schnell herannahenden Auto auf die Seite springen müssen. In anderen Fällen, insbesondere in der menschlichen Kommunikation und im sozialen Verhalten sind diese biologischen Abkürzungen aber oftmals kontraproduktiv und (ver)föhren uns zu dysfunktionalen Fehlannahmen. Die folgende Übung dient dazu, das zu veranschaulichen.

Schritt 1:

Zwei einander zugewandt gegenüberstehende Menschen erhalten nacheinander die Aufgabe, jeweils eine Minute lang NUR ihre Beobachtungen am anderen laut mitzuteilen. Der/die Beobachtete schweigt. Wechsel nach einer Minute.

Richtig im Sinne der Übung wären somit Aussagen wie z.B.: „Ich sehe, Du hast Dein linkes Knie über das rechte geschlagen. Du zwinkerst mit den Augen. Jetzt setzt Du Dich mit dem Oberkörper auf...“ .

Meist hört es sich aber so an: „Du schaust müde aus, Du sitzt bequem da...“

Als Trainer_in/Moderator_in/Führungskraft sprechen Sie das sofort an, den Teilnehmer_innen ist es meist gar nicht aufgefallen und sie wundern sich über sich selbst.

Schritt 2:

Gleich wie Schritt 1, allerdings teilen die beiden Teilnehmer_innen einander zuerst Ihre Beobachtung mit und hängen dann die eigene Interpretation an, z.B.: „Du hast Dein linkes Knie über das rechte geschlagen und ich denke, das ist bequem für Dich!“

Kurze Zwischenreflexion, nach Unterschieden zum ersten Durchgang fragen.

Schritt 3:

Wie Schritt 1+2 und zusätzlich folgt die eigene Bewertung am Schluss. Bsp.: „Du hast Dein linkes Knie über das rechte geschlagen. Ich denke das ist bequem für Dich und ich finde es auch gut, Dich so locker zu sehen!“

Bei der kurzen Zwischenreflexion sagen die Teilnehmer_innen meistens Sätze wie: „Das ist ja gar nicht so leicht...!“. Stimmt. Deshalb braucht es Übung dazu (ich fordere die Teilnehmer_innen auf, dieses kleine Spiel in Form eines inneren Dialogs zu allerhand Alltagsbeobachtungen zu machen, z.B. in der U-Bahn, beim Fernsehen,...).

Im Anschluss an die einzelnen Schritte, spätestens nach dem kompletten Übungsdurchlauf werden die Erfahrungen und Eindrücke gemeinsam reflektiert.

Die Conclusio dieser Übung ist

- 1) das Bewusstmachen unbewusst ablaufender Prozesse (Bewertungen, Schubladendenken, geistige „Schnellschüsse“ in Bezug auf Andere)
- 2) Vorbereitung auf das wichtigste Element beim Feedbackgeben: Die Beschreibung von beobachtbarem Verhalten (was der/die andere macht, wie er/sie sich verhält) anstatt vorschnelle Bewertung und Urteil (wie der/die andere ist).