

Radar und Storys

Zweck: Klienten lernen, besser wahrzunehmen, worauf ihre Aufmerksamkeit unter bestimmten Umweltreizen anspricht und wie sich daraus eine Geschichte oder Story entwickelt.

Hilfsmittel: Tafel, Papier und Schreibstifte

SITZUNGSPLAN

1. Einleitung

Einleitend wird der Zweck dieser Sitzung erklärt. Es geht darum, wahrzunehmen, wie unser Verstand mit dem Denken fortlaufend dabei ist, Dinge wahrzunehmen und wir wenig Kontrolle darüber haben, was wir wahrnehmen. Es geht darum, zu lernen, was wir wahrnehmen und dann zu verstehen, wie der Verstand und das Denken daraus ihre Geschichten – ihre STORYS – machen.

2. Erster Übungsteil

Teilen Sie die Gruppe paarweise auf. Die Paare sollen einen 10-minütigen Spaziergang machen. Eine Person soll Beobachter, die andere Zuhörer sein. Nach 5 Minuten wird gewechselt, der Zuhörer achtet auf die Zeit. Der Beobachter schildert dem Zuhörer, was sie während Spazierens wahrnehmen. Der Zuhörer schweigt. Nach fünf Minuten erfolgt der Rollenwechsel. Anschließend Rückkehr in den Gruppenraum.

3. Diskussion

Die Paare sollen diskutieren, was sie während dieser Übung wahrgenommen haben, sie können ggf. auch Notizen erstellen und vergleichen. Je nach Verlauf geben Sie 5-10 Minuten Zeit.

4. Bearbeitung

Als nächstes bitten Sie die Teilnehmer, ihre Beobachtungen auszuwerten und nach den Mustern zu suchen. Registrieren Sie, dass wir in derselben Situation unterschiedliche Dinge sehen können. Nehmen Sie wahr, welche Art von Ereignissen die Aufmerksamkeit auf sich zog, auch das, was sich ereignete, wenn sie gelangweilt waren usw. Schreiben Sie die Beobachtungen der Teilnehmer an die Tafel.

5. Übung

Schreiben Sie – zunächst verdeckt – die folgenden Gleichungen untereinander an die Tafel. Erst nachdem Sie fertiggeschrieben haben, sollen es die Teilnehmer zu sehen bekommen: $1 \times 1 = 1$, $2 \times 2 = 4$, $3 \times 3 = 9$, $4 \times 4 = 15$, $5 \times 5 = 25$, $6 \times 6 = 36$. Schreiben Sie es genau so, und dann fragen Sie die Tn danach, was sie als Erstes bemerken.

6. Reflexion

Die Tn werden vermutlich den Fehler wahrnehmen. Sobald der Fehler bemerkt wurde, heben Sie hervor, dass 5 Gleichungen richtig sind, doch das dies nicht die übliche Weise ist, wie das Bewusstsein arbeitet. Um unser Überleben zu sichern, tendiert der Verstand dazu, vornehmlich wahrzunehmen, was falsch ist. So überleben wir. Dies ist der Grund, warum 80 Prozent unseres Denkens – so belegt es auch die Forschung – negativ ist. Das ist also normal, es gibt sogar eine spezielle Einheit unseres Gehirns – die Amygdala – die genau hierfür zuständig ist.

7. Selektive Aufmerksamkeit

Nehmen Sie das Beispiel Furcht und fragen Sie die Tn, was sie wahrscheinlich wahrnehmen werden, wenn sie Furcht empfinden (nämlich die Dinge, die sie ängstigen). Schreiben Sie dies an die Tafel. Wiederholen Sie dasselbe mit Traurigkeit, dann mit Ärger, Scham und Einsamkeit. Verdeutlichen Sie, dass, was wir sehen, auch von unseren Gefühlen und Stimmungen abhängt. Was nehmen wir beispielsweise wahr, wenn wir glücklich sind oder – im Unterschied hierzu – wenn wir uns zurückziehen? Bearbeiten Sie möglichst viele Beispiele.

8. Beispiele

Wir gehen nun in kleinere Gruppen von etwa vier Personen. Diese sollen nun anhand von aktuellen Beispielen Themen bearbeiten, mit denen sie sich gegenwärtig auseinandersetzen. Die Teilnehmer sollen aufschreiben, was das ist, was sie sehen können und dann auch, welche Story aus der selektiven Wahrnehmung gemacht wird. Verwenden Sie die Zeit darauf, so viele Beispiele wie möglich zu sammeln, und leiten Sie die Kleingruppen in bestmöglicher Weise an.

9. Bearbeitung

Zeichnen Sie drei Spalten an die Tafel – Emotion, Aufmerksamkeit, Story. Nun bitten Sie die Teilnehmer um eigene Beispiele, die Sie durchgehen. Tragen Sie die Antworten in die Spalten ein. Wenn möglich, helfen Sie den Teilnehmern zu erkennen, wie daraus ein Kreislauf wird. Am Beispiel der Emotion Furcht: Man sieht Personen, die furchteinflößend wirken. Story: Die wollen mich angreifen. Schafft noch mehr Angst. Vielleicht können die Tn erkennen, wie man sich auf Autopilot immer weiter in einen solchen Kreislauf hineinsteigern kann.

10. Abschluss

Bitten Sie am Ende um Rückmeldungen und fassen Sie diese unter der Perspektive des Autopiloten zusammen. Verweisen Sie auf Beispiele, wie unsere Aufmerksamkeit vollkommen außerhalb unserer Kontrolle gerät und wie uns dies in Storys hineinzieht, die sich aufgrund des Zitronen-Effekts selbst verstärken und aufrechterhalten. Verdeutlichen Sie, dass wir uns darüber bewusst werden müssen, wenn uns dies auf WEG-Kurs führt, weil wir uns sonst in der Story verlieren und die wirklichen Konsequenzen unseres Verhaltens vollkommen aus dem Blick verlieren.

Aus diesem Grund müssen wir lernen, über unser Denken nachzudenken, so dass wir innehalten und die Welt klarer erfassen können. Achtsamkeit bzw. Bewusstheit spielt hierfür eine wesentliche Rolle.