

Den anderen Menschen wahrnehmen

Die Qualität einer Gesellschaft hängt von der Art und Weise ab, wie Menschen miteinander in Beziehung stehen. Ein erster Schritt für eine Beziehungsaufnahme ist die Wahrnehmung des Anderen.

Zur Übung

Der Blick zu einem anderen Menschen ist im Idealfall frei von eigenen Wünschen, Erwartungen, Projektionen und bisherigen Erfahrungen. Meinungen und Interpretationen von Dritten oder Medien sollten ebenfalls zurücktreten, damit die eigenen Sinne freier zum Gegenüber blicken können.

1. Sie können sich an eine Person erinnern, der Sie heute oder gestern begegnet sind. Sie können auch direkt eine Person beobachten. Dabei ist es wichtig, dass Ihr Blick nicht aufdringlich ist und keinen Willensübergriff enthält. Die gelenkte, aufmerksame Beobachtung zum Anderen ist ruhig, beschaulich, frei von Sympathie und Antipathie. Sie ist beschreibend und nicht bewertend.
2. Bevor Sie sich dem Anderen zuwenden, beobachten Sie bei sich selbst, welche Gedanken, Gefühle, Wünsche und Erwartungen Sie gerade begleiten. Diese können Sie dann wie neben sich platzieren, sodass diese nicht die Wahrnehmung zum Anderen trüben.
3. Mit einem ruhigen Blick oder in der besinnlichen Erinnerung beobachten Sie den Anderen:
 - Welche Kleidung trägt sie/er?
 - Wie ist das Gesicht geformt? Wie der Kopf?
 - Welche Farben und Formen haben die Augen, die Nasen- und Mundpartie?
 - Wie ist die Mimik?
 - Wie ist die körperliche Gestalt und Haltung?
 - Welche Worte spricht sie/er?
 - Wie sind die Gesten, Bewegungen und Handlungen?
4. Nachdem Sie die sichtbare, äußere Erscheinung beobachtet und beschrieben haben, können Sie in einem nächsten Schritt oder am nächsten Tag das Gesamtbild erweitern.
 - Wie steht die Person in Beziehung zu der Außenwelt und zu den Mitmenschen?
 - Nimmt sie/er die Umgebung bewusst oder unbewusst wahr?
 - Prägt sie/er die Beziehung bewusst oder intuitiv?
 - Unterliegt sie/er den Emotionen oder führt sie/er Inhalte in die Begegnung hinein?
 - Wird der andere frei gelassen oder soll die eigene Anschauung übergestülpt werden?

Auf diese Weise lernen Sie einen anderen Menschen und seine Wirklichkeit näher kennen. Wiederholtes Beobachten und die Überprüfung der eigenen Eindrücke vertiefen das Bild des anderen. Vielleicht entdecken Sie neue Aspekte, die Ihr Bewusstsein beleben und erweitern?

Diese Übung führt zu einem besseren Einfühlungsvermögen zu anderen Menschen und fördert damit die Empathiefähigkeit.