

## LÖSUNGEN – ENTDECKE DIE WEGE! Dr. Dutschmanns Infos

Dies ist Teil einer Serie von praxisnahen Informationsschriften zu den Themen Aggression, Gewalt, Konflikte, Stress, Mobbing etc. Die Serie wird unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Nutzer ständig überarbeitet und erweitert. Nachdruck unter Quellenangabe gestattet!

Kostenloser Bezug (Download) über Website:

[www.drdutschmann.de](http://www.drdutschmann.de)

Weitere aktuell verfügbare  
Downloads s. Textende!

---

## Verzerrte Wahrnehmung reduzieren

© Dr. A. Dutschmann 05. 2023

**Dieses Thema ist äußerst komplex. Wir beschränken uns hier deshalb auf Zusammenhänge, die im Kontext von konflikthaftern Ereignissen eine besondere Rolle spielen.**

**Hat man die hier geschilderten Zusammenhänge verinnerlicht und setzt diese in die Praxis um, wird dies bei einem Großteil konflikthafter Prozesse von großer Hilfe sein.**

Als „verzerrt“ werden hier solche Wahrnehmungen bezeichnet, die deutlich von den mehr oder weniger realen Gegebenheiten abweichen und zu **destruktiven Fehlwahrnehmungen und -einschätzungen** führen.

Gleichgültig ob nützlich oder destruktiv hängt die subjektive Wahrnehmung weitgehend von den biologisch vorgeformten Funktionsweisen unseres Gehirns ab.

Letzteres ergibt sich aus dem **archaischen Erbe** unserer Evolution. Das ist absolut **wertfrei** gemeint.

Es wäre in diesem Sinne z.B. langweilig und nervig, wenn man seine Wahrnehmung ständig hinterfragen würde. Der Genuss eines Momentes im Hier und Jetzt, ohne kognitive Durchdringung kann entspannend und befreiend wirken. Einen geliebten Partner ständig „objektiv“ sehen zu wollen, kann durchaus tödlich für eine Beziehung sein.

Anders ist es in problematischen, konflikträchtigen, stressbeladenen Situationen. Hier spielen unreflektierte verzerrte Wahrnehmungen in der Regel eine wichtige problemerzeugende oder aufrechterhaltene Rolle.

Das ist auch bei Politikern und Journalisten von Relevanz, die hartnäckig und permanent ihre Seite positiv sehen, Gewalt oder andere Schandtaten aber **nur** auf der Seite politisch Andersdenkender. Wenn sie das wirklich glauben und gegenteilige Belege ignorieren, handelt es sich um eine „**Negative Halluzination**“. Dies wäre dann ein **psychiatrisch relevantes Symptom**. Anderenfalls muss man von einer bewussten Manipulation ausgehen.

**In der Praxis kann man mit folgenden Phänomenen rechnen (Beispiele):**

### **Der Klick→Surr-Mechanismus**

Unser Gehirn wäre völlig überfordert, wenn es ständig alle Wahrnehmungen und die daraus entstehenden Handlungen verstandesmäßig erfassen und planen müsste.

Der amerikanische Psychologe CIALDINI hat hier auf den Menschen bezogen ein griffiges Modell entwickelt (*Cialdini, R. 1997. Die Psychologie des Überzeugens*):

#### **Der KLICK→SURRE-Mechanismus:**

Bestimmte Reize oder Bedingungen wirken als KLICK, der ein bestimmtes Programm auslöst und ablaufen lässt→ SURRE. Das ist wie bei einem Automaten. Man wirft eine Münze in einen Schlitz. Das macht dann KLICK und SURRE- wird die gewünschte Ware ausgestoßen.

Dieser Mechanismus ermöglicht es uns, schnell zu handeln.

Es läuft z.B. ein Kind über die Straße: KLICK und SURRE- tritt man ohne zu überlegen auf die Bremse. Dies ist also einen nützlicher und mitunter lebensrettender Mechanismus.

Sehr häufig werden nach dem Klick weitere Assoziationen, Gedanken, Gefühle etc. ausgelöst:



#### **Beispiele:**

KLICK = Man sieht sein Enkelkind

→ SURRE = Es werden liebevolle Gefühle und der Beschützerinstinkt ausgelöst.

KLICK = Man sieht nach langer Zeit einen alten Freund wieder.

→ SURRE: = Man freut sich. Es kommen Erinnerungen an schöne Zeiten auf etc.

KLICK = Man sieht ein neues Automodell

→ SURRE = „Toll!“, „Muss ich kaufen!“

Der KLICK→SURRE-Mechanismus löst also auch sinnvolle und ggf. lustvolle Programme aus, was seit Urzeiten in unseren Genen verankert ist.

Unsere Vorfahren konnten deshalb schnell und sicher reagieren, wenn sie sich einer Gefahr, z.B. einen hungrigen Höhlenbären gegenüber sahen (=KLICK). Mit Glück und nötigem Geschick, konnte der mit einem gezielten Schlag mit der Keule unschädlich gemacht werden, ohne lange nachzudenken (→SURRE).

## Destruktive archaische KLICK→SURR-Phänomene:

Es dürfte klar sein, dass in der modernen Welt, insbesondere im Zusammenhang mit konflikthaften Prozessen, die reflexhafte archaische Keulenmethode häufig problematisch ist. Dies auch angesichts der Tatsache, dass KLICK→SURR-Reaktionen oft mit archaischen Programmen verbunden sind:  
Z.B.:

### Erregungssteigerung,

die ein rationales Abwägen verhindern. Je höher die Erregung, desto geringer ist die Fähigkeit, rational abzuwägen und zuzuhören. Hier steht eher das archaische Bedürfnis im Vordergrund, den „bösen Gegner“ niederzubellen“ oder wegzubeißen.

Das gilt für eheliche Auseinandersetzungen genauso, wie für emotional geführte politische Diskussionen.



### Neigung zu extremen Bewertungen,

ohne die Bereitschaft oder die Fähigkeit, Zwischentöne und Übergangsformen zu erkennen. Man nimmt also eine extremistische Haltung ein:

- Schwarz-weiß
- Entweder-oder
- Gut-böse

Es genügt z.B. ein „falsches“, „böses“ Wort =KLICK, um einen Menschen reflexartig als „böse“ zu attribuieren →SURR.

Solche Kategorisierungen werden auch gerne bewusst manipulativ eingesetzt, im Bewusstsein, dass sich kognitiv eingeschränkte Menschen auf diese Weise leicht konditionieren lassen.

### Folgendes ist allerdings zu beachten:

Die Bereitschaft, auch Übergangsformen zu erkennen, darf nicht bedeuten, dass man die Existenz von Extremen oder eindeutigen Zuständen leugnet. Das wäre ebenfalls extrem.

### Beispiele:

- Die Farben Schwarz und Weiß gibt es tatsächlich in Reinform.
- Auf Münzen gibt es eine Zahl- und eine Wappenseite (oder Vergleichbares). Es wäre nicht sinnvoll, hier Übergangsformen anzunehmen.
- Man ist entweder schwanger oder nicht schwanger. Die Aussage, man sei „ein bisschen schwanger“ macht keinen Sinn. Daran ändert auch nichts durch unterschiedliche Stadien der Schwangerschaft.

Tatsächliche Extreme werden oft mit dem Zustand einer ganzen tatsächlichen oder vermeintlichen Gruppe verwechselt. Übergänge oder verschiedene Ausprägungen werden nicht erkannt oder anerkannt.

Politiker oder Journalisten, die deshalb verkünden: „Mit Angehörigen der xxx-Gruppe spreche ich nicht, weil alle von Übel sind“ sollte man tunlichst als intellektuell defizitär oder Populisten bezeichnen, sollten diese ihre Haltung nicht differenziert und faktenbasiert begründen können.

Ihre Haltung hängt mit der Neigung zusammen, Angehörige von bestimmten Gruppen mit einer Reihe mehr oder weniger gemeinsamer Merkmale zu diskreditieren. Gerne dichtet man diesen negative Eigenarten an.

Aktuell modisch sind bei Populisten z.B.:

- Männer,
- Insbesondere alte weiße Männer
- Frauen
- Menschen mit dunkler Hautfarbe
- Andersdenkende
- etc.

Auch hier sollte man besonders kritisch sein und einschlägige Aktivisten in ihre Schranken verweisen.

Das hängt eng zusammen mit dem nächsten Phänomen:

## Selektive Wahrnehmung

Dazu ein kleines Experiment:

Was sehen Sie im Rechteck rechts?

Es handelt sich um eine **weiße Fläche mit einem kleinen schwarzen Punkt**.

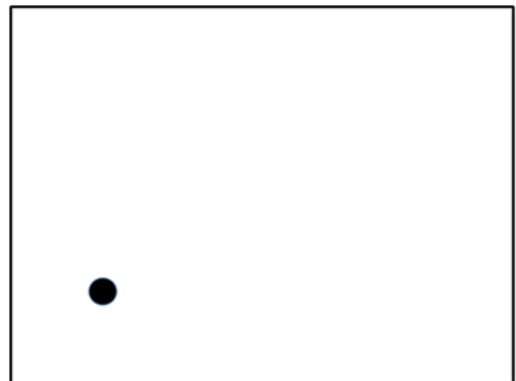
Vielen fällt aber nur der Schwarze Punkt auf.

Auch dieses Phänomen ist Symptom einer archaischen in unseren Genen verankerten Neigung.

Abweichungen vom Gewohnten, kleine Störungen und Unannehmlichkeiten fallen in einer Ganzheit am ehesten auf und lösen **-KLICK→SURR-** automatisch Reaktionen aus, z.B. Frustration und Aggression.

Jeder kennt z.B. die destruktive Wirkung von Menschen, die unentwegt auf Suche nach solchen Schwarzen Punkten sind. Ihr ständiges Genörgel macht schlechte Laune und führt zu einer Beziehungsverschlechterung und zur Konflikthanfälligkeit.

Es gibt im Übrigen Menschen, die ganz wild darauf sind, Anderen immer wieder Schwarze Punkte z.B. tatsächliche oder angebliche verbale „Fehlritte“ nachweisen zu können. Sie genießen dann vielleicht ihr eigenes Leid oder die Möglichkeit den Übeltäter richtig fertig machen zu können. Kritisieren bringt mit sich, dass auf die eigene vermeintliche Überlegenheit hingewiesen wird und das ist förderlich für das Selbstbewusstsein. Oft demonstrieren Gleichdenkende Zustimmung und auch das tut gut!



## Emotionale Lupe – Das Mücke-zu-Elephanten-Phänomen

Hier werden Wahrnehmungen und Fakten emotional überhöht. Was normalerweise mit Gelassenheit gesehen wird, kann unter emotionaler Beteiligung subjektiv zu einem Riesenproblem werden.

Sehr problematisch wird der Einfluss der Emotionalen Lupe, wenn man gezielt für solche vermeintlichen Punkte sensibilisiert wurde und dies mit Wertungen und Emotionen verknüpfen soll. Wurde ich z.B. darauf konditioniert, bestimmte Verhaltensweisen, Ausdrucksweisen oder Merkmale als Hinweise auf eine üble Gesinnung oder Gefährlichkeit zu interpretieren, besteht die Neigung, solche Eigenheiten **-klick→surr-** vermehrt wahrzunehmen und entsprechende reflexartige Schlussfolgerungen zu ziehen.

Bisher als irrelevant oder harmlos empfundene Reize und Bedingungen erlangen auf diese Weise neuerdings eine riesige Bedeutung. Natürlich können Sensibilisierungen in bestimmten Kontexten sinnvoll sein. Werden sie aber mit emotionalen Reaktionen konditioniert, sollte man Vorsicht mit Bezeichnungen wie „fortschrittlich“ etc. walten lassen. Solche Reaktionen sind nicht nur konservativ, sondern **archaisch**.

Instrumentell kann dieses Phänomen missbraucht werden, indem neue Probleme definiert oder tatsächliche Probleme überbewertet. Dazu werden gleichzeitig „Lösungsvorschläge“ angeboten. Das kann der eigenen Karriere oder den Verkaufszahlen von entsprechenden Büchern dienlich sein.

Das trägt zur Verkomplizierung bei, was neues Konfliktpotential mit sich bringt. Der Kampf um die Deutungshoheit führt z.B. in Arbeitsteams nicht selten zu endlosen, letztlich sinnlosen Diskussionen und emotionaler Eskalation. Vom eigentlichen Problem wird dabei abgelenkt.

Unsere **Amygdala**,

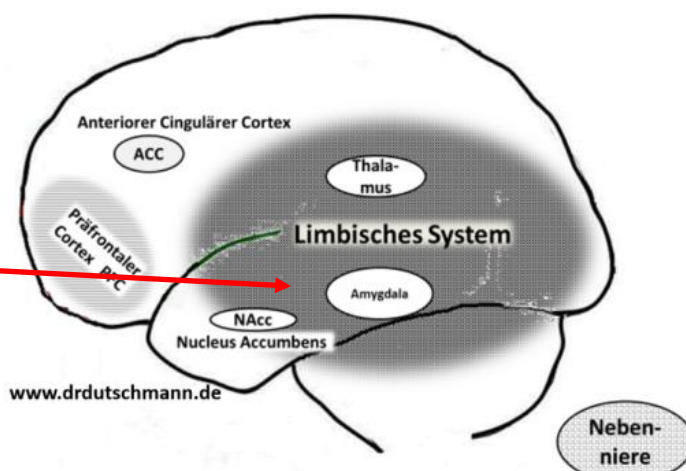
die im Zusammenhang mit emotionaler Bewertung eine besondere Rolle spielt, ist besonders empfänglich für negative Bewertungen. Das macht negative

Eindrücke widerlegungsresistenter als positive. Tatsächliche oder vermeintliche Fehler sind dadurch auffälliger und einprägsamer als positive Aktionen. Auch diese hat erheblichen Einfluss auf die **selektive Wahrnehmung**. Hier spielt der **Thalamus** eine wichtige Rolle, der „im Auftrag“ der **Amygdala** alle Fakten wahrnimmt, die den Erwartungen entsprechen und die widersprechenden ausblendet.

GOTTMAN (zit. nach KAHNEMAN, D. 2011, „Schnelles Denken, langsames Denken“) geht davon aus, dass für eine stabile Beziehung ein Verhältnis von einem „schlechten“ zu fünf „guten“ Ereignissen notwendig ist. Das dürfte besonders dann zum Tragen kommen, wenn sehr sensibel auf Frustrationen reagiert wird.

Auf Grund solcher Effekte scheitern, meistens unnötigerweise, viele Beziehungen -privat wie beruflich. Dauerhafte Zerwürfnisse können vermieden werden, wenn diese Dynamik bewusst ist und als archaischer Vorgang gedeutet wird.

Dieser hat eine enge Beziehung zum nächsten Phänomen.



## Der Kakerlakeneffekt

Hier greifen wir wieder auf eine Idee von KAHNEMAN (s.o.) zurück, der sich auf Untersuchungsergebnisse von ROZIN (2001) beruft.

Stell dir eine Schüssel mit leckeren Himbeeren vor. Man hat sofort den Impuls zuzugreifen.

Plötzlich läuft eine Kakerlake über die Beeren. Das wird als ekelig empfunden. Aber nicht nur die Kakerlake, sondern alle Beeren in der Schüssel.

Dieser Effekt tritt im Alltag sehr häufig auf und wird in der Regel unterschätzt. Ein geringfügiger Anlass genügt, um z.B. eine ganze Person, Institution oder Gruppe als negativ zu empfinden.



Beispiel:

Herr N. benutzt ein bestimmtes Wort und denkt sich dabei nichts. Er benutzt es einfach.

Für Frau R. ist dies allerdings ein „böses“ Wort, das auf Grund ihrer „Sensibilisierung“ bzw. Programmierung bei ihr viele negative Assoziationen weckt. Sie erwartet, dass alle sich dieser ihrer Sensibilität unterwerfen.

Folgendes Programm läuft ab:

Das „böse Wort“ = klick aktiviert →surr- ihren **ACC** (s. Graphik). Dieser ist sensibel für alle Signale, die bedrohlich sein könnten.

*„Oje! Herr N. hat ein böses Wort gebraucht!“*

Der **ACC** sendet sofort an alle Gehirnteile die Information:

*„Achtung! Böses Wort wurde gebraucht – Gefahr in Verzug!“*

Die **Amygdala** lässt die Kakerlake von der Leine, die das Gehirn mit Negativwertungen überschwemmt:

*„Herr N. ist ein BÖSER!“*

Der **PFC** bewertet unter dem Druck der **Amygdala**:

*„Schrecklich! Herr N. will mich angreifen, abwerten, unterdrücken!“*

Der **Thalamus** wird beauftragt, selektiv jede tatsächliche aber möglicherweise geringfügige negative Information über Herrn N. wahrzunehmen. Diese wird durch die **Amygdala** in ihrer Bedeutung **maximiert**. Positive Informationen werden **minimiert** oder **gänzlich ausgeblendet**.

Ebenfalls aufgeschreckt durch die Signale des **ACC** und ermutigt durch den Zustand der **Amygdala**, schüttet die **Nebenniere Adrenalin** und **Noradrenalin** aus. Dadurch wird Aggression erzeugt und das Denkvermögen des **PFC** eingeschränkt.

Die negative Bewertung des Herrn N. wird nicht in Frage gestellt, sondern rationalisiert:

*„Typisch! Alle Mitglieder der N-Gruppe sind böse, passt mal wieder“, etc. (Generalisierung).*

Man hat also Recht! Das macht Freude, was den **NACC** und das „Glückshormon“ **Dopamin** aktiviert.

Lustvoll ist auch, dass Herr N. im Gegensatz zu Frau R. also in Gänze ein Böser ist. Das ist etwas Eindeutiges, Klares, kommt also dem Bedürfnis nach Einfachheit und Bequemlichkeit entgegen. Herr N. verdient somit, dass er attackiert, beschimpft und abwertet wird. Die eigenen Bedürfnisse sind nicht etwa sadistisch, sondern dienen einem guten Zweck.

Anstrengende Differenzierungen würden viel kognitive Energie fordern, sind deshalb unlustbetont und werden vermieden.

Die Unterstützung durch Gleichgesinnte oder die Reue von Herr N. bietet wieder einen Anlass für den **NAcc**, aktiv zu werden. Das tut gut, zeigt es doch, dass man an der richtigen, „guten“ Seite ist. Vielleicht kommt noch ein bisschen Instrumentelles lustvolles Leiden dazu und es besteht die Gelegenheit, eine effektvolle Betroffenheitsshow abzuliefern.

Die Entschuldigungen des Herrn N. werden gedeutet als wahrscheinlich nicht glaubwürdig und/oder Eingeständnis seiner Bösartigkeit.

Was kann dies auf Seiten des vermeintlichen „Täters“ bewirken?

Wenn er das „böse“ Wort bewusst gebraucht hat, weil er weiß, dass Frau R. auf so etwas konditioniert ist und er sie damit provozieren möchte, wird durch die Verärgerung der Dame bei ihm sofort der **NAcc** aktiviert. Er hat also sein Erfolgserlebnis. Das wäre ein deutliches gezieltes **Typ-A-Verhalten** (s. Seite [Aggressionen, Gewalt verstehen, bewältigen, abbauen \(drdutschmann.de\)](http://drdutschmann.de)).

In der Realität spielt sich das aber meistens anders ab. Gehen wir mal davon aus, Herr N. hat das „böse“ Wort einfach ohne Hintergedanken benutzt, da es allgemein üblich, für ihn mit keinerlei problematischen Assoziationen belegt ist und keineswegs die allgemeinen Anstandsregeln verletzt.

Er nimmt nunmehr die aggressive Reaktion von Frau R., zu der er bisher eine mindestens neutrale Beziehung hatte, wahr.

Das führt -klick→surr- zu Überraschung. Sein **ACC** meldet:

„Achtung -Angriff!“

und fordert:

„Gegenangriff“!

**Amygdala** und die **Nebenniere** werden aktiviert, **Adrenalin** und **Noradrenalin** ausgeschüttet. Herr N. wird wütend. Frau R. ist jetzt für ihn -über den Kakerlakeneffekt- eine „Zicke“, intellektuell defizitär, etc.

Das wiederum ist für Frau N. ein Beleg, dass Herr R. ein Böser ist - uneinsichtig, aggressiv, unsensibel.

Der Kakerlakeneffekt kann in vielen Konfliktbereichen auftreten.

### Beispiele:

Probleme

- mit einem Kind? →Dieses Kind ist insgesamt schlecht und seine Eltern auch!
- mit der Klasse? →Die heutige Jugend ist eine Katastrophe! (Hat schon SOKRATES gesagt!)
- mit einer Frau? →Frauen sind alle hysterische, egozentrische Zicken!
- einem Mann? →Männer sind alles unsensible Machos!
- mit dem Team? →Alle im Kollegium sind blöd, böseartig!
- etc.

**Lösungstipps:**

Bei emotional geführten Auseinandersetzungen ist die Möglichkeit, Opfer seiner eigenen Kakerlake zu werden, groß.

**Folgende Strategie bietet sich an:**

- Selbstmonitoring = Beobachten, wie man sich selbst verhält und Vorstellen, was gerade im eigenen Gehirn passiert.
- Ersetzen des „OJE“, ausgelöst durch den ACC durch „AHA“: „AHA- bei mir Kakerlakeneffekt! Absolut archaisch! Meiner nicht würdig!“
- Profiregeln 1-5 umsetzen!  
(S.Seite [Souverän im Stress Lösungen finden wie Profis!](#))

**Ist der „Gegner“ offensichtlich unter dem Einfluss der Kakerlake:**

- Frage: *Ist am Vorwurf von Frau N. was dran? Könnte meine Aussage wirklich so aufgefasst werden?*
- Wenn ja - wäre das lediglich Ansichtssache und reagiert der „Gegner“ auf Grund übertriebener Sensibilität? =Emotionale Lupe s.o.?

Dann dürfte unter verantwortungsbewussten Profis eine kurze Klärung genügen.

- Wenn ich mich tatsächlich taktlos unter Verletzung allgemeingültiger Regeln ausgedrückt haben sollte, ist respektvolles Zurechtrücken bzw. Wiedergutmachung angesagt.

Wenn nein, d.h. also, die Reaktion des „Gegners“ ist offensichtlich unangemessen, dann bietet sich die folgende Strategie an:

- Benennung: „AHA -Frau N. Opfer des Kakerlakeneffekts!“
- Hypothesenerstellung: Typ A? Typ B? (s.S. [Aggressionen, Gewalt verstehen, bewältigen, abbauen \(drdutschmann.de\)](#)).
- Wenn es sich um **Typ A** handelt, ist das in Wirklichkeit natürlich kein echter Kakerlakeneffekt sondern eher ein schauspielerischer Akt.

Als Gegenmaßnahme wird zuerst eine Ich-Botschaft im Sinne von GORDON gesendet (*Gordon, T. 1977. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*):

*„Ich hatte keineswegs die Absicht, dich in irgendeiner Form zu verletzen. Ich fühle mich von deiner überzogenen Reaktion aber unter Druck gesetzt und manipuliert!“*

Dann folgt eine klare Grenzsetzung : *„Bitte unterlass das in Zukunft!“*

Natürlich kann man bei der Einschätzung des Verhaltenstyps daneben liegen.

Da aber ein Verhalten unter dem Einfluss eines Kakerlakeneffekts per se unkultiviert ist, dürfte die Grenzsetzung gerechtfertigt sein.

- Wenn **Typ-B**: Deeskalieren oder abwarten, bis sich Gegner wieder beruhigt hat. Es macht keinen Sinn, mit einem erregten Menschen zu diskutieren, da in diesem Moment sein **PFC**-das Denkzentrum- ausgeschaltet ist.



Dann erst Versuch eines konstruktiven Austausches. Hier kann z.B. Respekt vor der Auffassung des Gegners geäußert, aber auch Respekt vor der Eigenen gefordert werden.

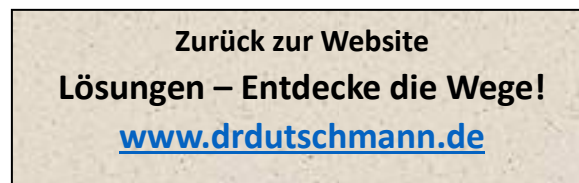
Bisweilen ist es sinnvoll, einfach abzuwarten, bis „der Anfall“ wieder vorbei ist. Viele Betroffene kommen, wenn die Erregung abgeflaut ist, von selbst wieder zur Besinnung.

Jeder, der eigene Kinder hat, kennt das. Nach Grenzsetzung ist Mama eine durch und durch „böse Mama“ und das Kind läuft schreiend hinaus. Die meisten Menschen lernen im Laufe der Zeit solche Programme abzulegen.

Wenn man die bis hier geschilderten Phänomene verstanden hat und die daraus folgenden Tipps in die Praxis übersetzen kann, ist man dazu in der Lage, einen Großteil konflikthafter Verläufe konstruktiv zu beeinflussen.

Viele Bücher und Webseiten bieten weitere Darstellungen von Wahrnehmungsverzerrungen an. Zu empfehlen ist z.B. die

[Liste kognitiver Verzerrungen – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_kognitiver_Verzerrungen), [The Cognitive Bias Codex \(wikimedia.org\)](https://www.wikimedia.org/wiki/The_Cognitive_Bias_Codex).



**Aktuell verfügbare Downloads auf dieser Website:**

1. [Selbstkontrolle und Souveränität](#)
2. [Erregungsmanagement in akuten Konfliktsituationen](#)
3. [Aggressionen bewältigen](#)
4. [Aggressionen Schule](#)
5. [Mobbing](#)
6. [Im Stress handeln wie Profis](#)
7. [Toxische, destruktive Kommunikation TodKo](#)
8. [Verzerrte Wahrnehmung korrigieren](#)