

## **Persönlichkeit - Ausbauen der eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens, der Bewusstheit, des Verhaltens und der Fähigkeit, Reflexion zu üben von**

Christian Nourney | Apr 11, 2023 | Persönlichkeit



Wir Menschen verfügen von Geburt an über die fünf Sinne Hören, Sehen, Tasten, Schmecken und Riechen. Darüber hinaus sprechen wir von einem sechsten Sinn, wenn wir spontan und ohne erklärbaren Anlass etwas intuitiv "wissen", ohne sofort rational begründen zu können, woher wir das wissen - es ist einfach da.

### **Was wir von Kindern lernen können**

Für mich ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, auf welche neugierige und offene Art kleine Kinder ihre Umwelt mit ihren fünf Sinnen erkunden und auf welche - für mich Außenstehenden unbedeutend erscheinenden - Reize sie reagieren. Diese schöne Eigenschaft der Kinder verliert sich im Laufe der Jahre, da wir "lernen", die Wahrnehmungen zu selektieren, zu interpretieren und bewertet zu speichern. Unser Gehirn spart dadurch Energie und filtert ankommende Reize, vergleicht sie mit dem bisher Gespeicherten und übernimmt für uns die "Bewertung", ob der Reiz relevant genug ist, damit wir uns damit bewusst befassen. Und doch kommt es vor, dass plötzlich ganz kleine Reize etwas bei uns auslösen - hier hat sich unser sechster Sinn gemeldet.

## **Der sechste Sinn**

Für mich ist der sechste Sinn eine Art "Wächter", der mich darauf hinweist, meine Umwelt wieder genauer wahrzunehmen, also ganz bewusst zu hören, zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu tasten. Was ist gerade so wichtig geworden, was meine ganze Aufmerksamkeit erfordert? Worauf soll ich achten?

Seit einigen Jahren orientieren wir Europäer uns immer mehr an (nicht nur fernöstlichen) Lehren, die eine erhöhte Achtsamkeit zum Ziel haben. Sie haben in diesem Zusammenhang sicherlich die folgende Weisheit so oder in ähnlicher Weise kennengelernt: "Wenn ich gehe, gehe ich; wenn ich esse, esse ich." Meine bewusste Aufmerksamkeit kann ich immer nur auf eine Sache konzentrieren. Achtsam zu sein, heißt, absichtsvoll und nicht bewertend bei dem zu sein, was ich gerade tue, und zwar mit völliger Präsenz und mit wachem Geist. Nur dann, wenn ich mich so verhalte, kann ich alles das wahrnehmen, was um mich herum gerade passiert. Wenn ich beispielsweise esse und gleichzeitig bereits unter Zeitdruck an die Heimfahrt denke, kann ich mein Essen nicht wirklich wahrnehmen und genießen.

## **Achtsam sein und wahrnehmen**

Achtsamkeit und Wahrnehmung gehören meines Erachtens nach zusammen und verbinden sich mit Bewusstheit und Verhalten. Erst wenn ich mich achtsam verhalte, kann ich bewusst wahrnehmen; und wenn ich bewusst wahrnehme, kann ich mich achtsam verhalten.

Das bewusste Wahrnehmen mag zunächst durchaus anstrengend erscheinen, es erlaubt mir jedoch, feine Signale aus meiner Umwelt wahrzunehmen und hilft mir in der verbalen und non-verbalen Kommunikation mit anderen Menschen. Volle Geistesgegenwart erfordert von mir nicht nur aufmerksames Zuhören und Sprechen, sondern auch Anschauen und "Dabei-bleiben". Mit ein wenig Übung fällt es mir zunehmend leichter.

Es bietet mir darüber hinaus die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt zu reflektieren, was in einer konkreten Situation offensichtlich passiert ist und was möglicherweise unausgesprochen mitgeschwungen hat. Welchen Anteil am Verlauf und Ausgang der Situation trage ich persönlich dabei? Welche Signale habe ich selbst ausgesendet, welche Signale habe ich empfangen - und vielleicht ignoriert, bewertet oder (miss-) interpretiert? Wie habe ich mich anschließend verhalten und was habe ich möglicherweise dadurch an Reaktionen ausgelöst?

## **Weiterentwicklung durch Reflexion**

Diese Reflexion ist wichtig, wenn ich mich persönlich weiterentwickeln möchte. Meine Erkenntnisse sind Voraussetzung dafür zu entscheiden, was ich in meinem Verhalten und in meinem Handeln verändern möchte.

Das Reflektieren erfordert von mir allerdings den Willen, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Das kann ungewohnt, schmerzhaft, aber auch sehr spannend sein, wenn ich mein verändertes Denken, Fühlen und Handeln an den Reaktionen meiner Umwelt ganz bewusst spiegeln kann. Ich selbst habe es in der Hand, immer wieder Veränderungen herbeizuführen, die mir mein Leben - und das meiner Mitmenschen - angenehmer werden lassen.

## **Angemessen kommunizieren**

Persönliche und direkte Kommunikation ist auch in der heutigen Zeit trotz der Vielfalt an sozialen (technischen) Medien im privaten und beruflichen Bereich unabdingbar - oder pflegen Sie lediglich virtuellen Kontakt zu Freunden, Chefs, Partnern und Kindern? Achtsamkeit, Wahrnehmung, Bewusstheit und Reflexion helfen mir, meine

Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Das heißt nicht, widerstandslos jedem nach dem Mund zu reden; es heißt, eine Situation bewusst wahrzunehmen und das eigene Verhalten danach auszurichten. Das lässt alle Optionen offen, ich habe jedoch die Möglichkeit, den "richtigen" zeitlichen Moment zu erkennen und der Situation angemessen zu reagieren. Es lässt mich zudem erkennen, ob mein Gesprächspartner versucht, mich in negativer Weise zu manipulieren - ich selbst sollte jedoch dieser Versuchung widerstehen!

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich,  
herzlichst  
Ihr Christian Nourney