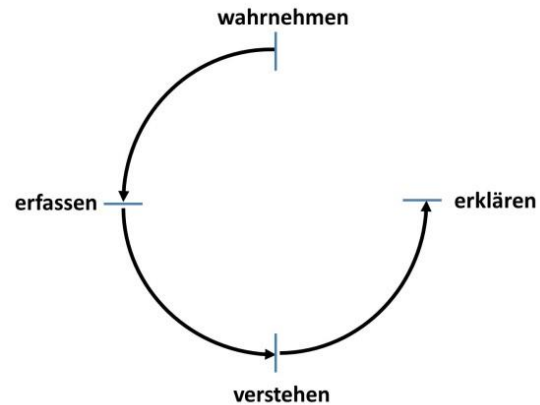


Der Weg von der Wahrnehmung bis zur Erfahrung lässt sich als ein Prozess mit vier aufeinander folgenden Schritten beschreiben. Egal wie der Inhalt des Erlebens aussieht oder wie bedeutend dieser auch sein mag. Es findet immer derselbe kognitiv-emotionale Prozess statt, durch den es gelingt, der Realität zu begegnen, ohne sich in ihr zu verlieren oder sich vor ihr zu verschließen. Das nebenstehende grafische Erklärungsmodell ist angelehnt an die so genannte „hermeneutische Spirale des Erkenntnisgewinns“ von Hilarion G. Petzold.¹



1. Wahrnehmen

Wir nehmen mit unseren Sinnen (Hören, Sehen, Fühlen etc.) wahr, was in dem unmittelbaren Wahrnehmungsfeld erscheint. Ein Beispiel: Die Mütter des Mini-Club hören einen Vortrag, während ihre Kinder in einem anderen Raum betreut werden. Eine Mutter ist als Gast das erste Mal im Mini-Club. Plötzlich öffnet ihr Kind die Tür zu dem Raum, in dem die Mütter gespannt zuhören. Was nimmt das Kind wahr? Es sieht viele Frauen, die alle in eine Richtung schauen. Es hört, dass nur eine Person, die Vortragende, spricht. Es nimmt die Lichtverhältnisse und die ruhige Atmosphäre wahr. In diesem Wahrnehmungs-Moment „sammelt“ es diese verschiedenen Einzelwahrnehmungen, die in dieser Kombination für das Kind etwas völlig Neues sind. Für das Kind ist dies zunächst eine verwirrende Situation.

2. Erfassen

Die einzelnen wahrgenommenen Sinneseindrücke verdichten sich nun zu einem Gesamtbild, zu einer so genannten „Szene“. Das Kind aus dem Beispiel, das dieses Phänomen: viele Personen schweigend in einem Raum und nur eine Stimme ist zu hören, erstmalig so erlebt, versteht noch nicht, was das ist und wie es sich dazu angemessen verhalten könnte. Es erfasst zwar die Szene, kann aber damit nichts anfangen. Die Szene verlangt von dem Kind eine emotionale und kognitive Reaktion. Sie mutet ihm zu, Bezüge herzustellen, das Wahrgenommene und Erfasste irgendwie einzuordnen. Bis dahin wirkt die gesamte Szene fremd und deshalb bedrohlich. Das Kind bekommt Angst. Falls das Kind seine Mutter nun schnell findet und sprachlich dazu in der Lage ist, wird es, statt zu weinen, fragen: „Mama, was machst du da? Warum redet die Frau da vorne?“. Es will verstehen und braucht eine deutende Erklärung, die ihm hilft, zu verstehen, was da passiert.

3. Verstehen

Wir bemühen uns nun weiter, das Erfasste (die Szene) mit Vorerfahrungen oder erlerntem Wissen (Bildung) zu verknüpfen. Dieses in uns vorhandene Wissen kann aus unterschiedlichen Quellen stammen: Fachliteratur, Vorträge, wissenschaftlichen Veröffentlichungen, Beratung durch Experten. Wir versuchen solche Zusammenhänge herzustellen, weil erst ein Zusammenhang einen Sinn erschließt. Gelingt es nicht, Zusammenhänge herzustellen, bleibt das Gesamtbild fremd und unverstanden. Wir können mit der Realität nicht angemessen umgehen.

Nehmen wir an, das Kind aus dem obigen Beispiel ist kein Mini-Club-Kind, sondern älter und bereits in der 2. Schulklasse. Deshalb kann es verstehen, was da passiert. In den Raum blickend denkt es: „Oh, das ist ja wie in der Schule. Da störe ich jetzt“ und macht die Tür wieder zu. Es verknüpft die wahrgenommene Szene mit seinem Erfahrungswissen und reagiert angemessen.

¹ Petzold, H. G., Integrative Therapie, Bd. II/2, S. 489, Paderborn 1993. (Vergleichbar mit dem „hermeneutischen Zirkel“ bei dem das Vorverständnis durch eine neue Erkenntnis erweitert wird.)

Der Realität begegnen ohne sich in ihr zu verlieren

Ein anderes Beispiel: Die Ärztin blickt auf das Röntgenbild von der Lunge des Patienten und versteht, was die weißen Flecken auf dem Bild bedeuten, die sie dort wahrnimmt. Sie bringt die optische Wahrnehmung in Verbindung mit dem gelernten Wissen und mit ihrem Erfahrungswissen. Sie versteht, was mit der Lunge des Patienten los ist.

4. Erklären

Fassen wir das Erlebte nun in eigene Worte, wird es als eigene Erfahrung verinnerlicht. Wir versuchen, den hergestellten Zusammenhang in verbale Sprache zu fassen und zu begreifen. Das geschieht, indem wir entweder uns selbst (Selbstgespräch) oder einem anderen das Erlebte erklären (Mitteilung). Auf diese Weise wird das Erlebte zu einer eigenen Erfahrung. Gelingt dies nicht, weil wir keine Worte finden und deshalb nicht „begreifen“ können, bleibt es ein unverstandenes Erlebnis bzw. Ereignis.

Genauer betrachtet, handelt es sich um einen paradoxen Vorgang: Indem das nach „außen“ gebracht wird, also mittels Sprache mitgeteilt wird, was „innen“ erlebt wurde, erkennt der Mitteilende sein Inneres als etwas Eigenes und kann es als solches identifizieren. Dadurch wird auf eine sehr dynamische und existentielle Weise der Unterschied zwischen äußerer und innerer Realität, zwischen „mir selbst und der Welt da draußen“ bewusst erlebt. Ein Beispiel: Auf einer Kreuzung geschieht ein Autounfall. Die Passanten, die den Unfall eben miterlebt haben, bleiben stehen und beginnen spontan über das, was sie da gerade wahrgenommen haben, miteinander zu reden. Fremde Menschen tauschen sich aus und jeder schildert dem anderen seine Wahrnehmungen zu diesem Ereignis.

Das Miteinander-Reden hilft, das Erlebte zu verarbeiten, zu integrieren. Vermutlich erzählt jeder dasselbe noch einmal vertrauten Menschen. Das Bewusstsein dafür: „Das habe ich erlebt. Ich bin Zeuge des Geschehens. Das Ereignis gehört nun zu meiner Biografie“ wird dadurch weiter verdichtet und gestärkt.

Bedeutung für die Seelsorge

a) Grundsätzlich

In seelsorglichen Begegnungen spielt diese Art des Sich-Mitteilens eine wesentliche Rolle. Menschen erzählen von ihrem Erleben, um es besser zu verstehen und nicht weiter als unverstandenen Fremdkörper in ihrer Seele mitschleppen zu müssen. Als Seelsorger schaffe ich durch das Zuhören den Resonanzraum, in dem der Andere „zu sich selbst“ finden kann und erkennt, wer er ist und was zu ihm gehört. Als Seelsorger bin ich darüber hinaus gefordert, Sprache, Worte und manchmal auch Deutungen und Erklärungen bereitzustellen, die der Seelsorge Suchende für sein Erleben bisher nicht gefunden hat. Die Texte und Geschichten der Bibel halten eine Fülle von Deutungsmöglichkeiten bereit. Sie helfen dabei, sich selbst im Bezug auf Gott, auf Menschen und auf die Welt zu erkennen.

b) Speziell

Menschen, die spürbar auf ihr Lebensende zugehen, haben häufig das Bedürfnis, noch einmal auf ihr Leben zurückzuschauen, um sich zu vergewissern, was und wie ihr Leben war. Oft sind es dann die schmerzlichen und deshalb bisher verdrängten Erlebnisse, die – weil nie darüber gesprochen wurde – nun ins Bewusstsein drängen. Auch sie sind ein Teil des Lebens und gehören zur persönlichen Geschichte. Um sie nun als solche mit der Ganzheit des Lebens und der Person zu verbinden (d. h. zu integrieren), möchte der Sterbende sie mitteilen. Er braucht einen Menschen, der ihm dabei zuhört und diese Erlebnis schilderungen mit ihm aushält. Der Seelsorger, die Seelsorgerin bietet durch ihre Präsenz, ihre Anteilnahme und ihr Interesse an diesen unerledigten Geschichten einen not-wendenden Resonanzraum, in dem der Mitteilende sich aussprechen kann. Eine solche „Lebensbeichte“ hilft dabei, sich vom Leben zu verabschieden und erlöset gehen zu können.