



Quelle: Quora / ohmedia.my

## Die Annahmefalle

Na? Wer von Euch hat beim Betrachten der Bilder nicht überrascht geguckt? Wer hat beim ersten Bild nicht automatisch angenommen, dass im Mickey-Mouse-Kostüm eine junge, energiegeladene, fröhliche Person steckt? Stattdessen ist darin eine sichtlich erschöpfte, verschwitzte, ältere Frau verborgen, die sich für selfies mit jungen Leuten zur Maus macht. Die fröhliche Mickey-Mouse-Maske lässt uns also unbewusst zu der Auffassung kommen, dass dahinter *automatisch* auch ein fröhlicher Mensch steckt. Völlige Fehlannonce. Wir sind einer selbst erfundenen Annahme auf den Leim gegangen.

Wenn wir ehrlich sind, passiert das häufiger, als wir zugeben. Es passiert zum Beispiel, wenn wir nicht richtig zuhören. Wenn wir Informationen oder Aussagen falsch auslegen, unsere eigenen Ansichten, Ängste und Erfahrungen dazugeben, alles gut durchmischen und eine wunderbar logisch klingende Geschichte daraus basteln. Die klingt zwar super, ist aber zu unserer großen Überraschung fast immer völlig falsch. In diese Annahmefalle tapen viele, weil sie nie gelernt haben, aktiv zuzuhören. Zum aktiven Zuhören gehört, die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die jetzige Situation (z.B. eine Informationsvermittlung) oder das gerade stattfindende Gespräch zu konzentrieren. Ohne Ablenkung. Das ist im Zeitalter der bimmelnden Handys oder des Dauer-Multitaskings schon ziemlich schwer, aber trotzdem erlernbar. Es bedeutet, dass ich meine Aufmerksamkeit *zu 100 Prozent bewusst auf jedes Wort* lege, das ich gerade höre. Es bedeutet zweitens, dass ich nur diese Aussagen in das weitere Gespräch einfließen lasse. Dass ich keine eigenen Gedanken dazu mische, keine eigenen Erfahrungen, keine Interpretationen. Es ist ein bisschen wie beim Kinderspiel „Stille Post“. Nahezu nie kommt am Ende das heraus, was zum Ersten in der Reihe gesagt wurde. „Stille Post“ funktioniert aber auch mit zwei Personen, wenn nur einer nicht gut und aktiv zuhört. Dann fühlt der Andere sich missverstanden und fehlinterpretiert und reagiert sehr schnell sehr sauer. Wenn beide Meister im Halb-Zuhören sind, ist ein Streit nahezu

vorprogrammiert. Konstruktive Gespräche sind dabei nicht möglich. Man redet nicht nur aneinander vorbei, sondern unterstellt voller Überzeugung dem Gegenüber auch Aussagen, die derjenige nie gemacht hat.

Es passiert auch beim halben Hinschauen, wie bei dem obigen Bild. Auch wenn wir nicht wissen, wer dieses Kostüm trägt, können wir nicht automatisch davon ausgehen, dass derjenige jung ist und es toll findet, als Disneyfigur in einem Freizeitpark zu arbeiten. Jemand, der solch einen Job macht, hat vielleicht keine andere Arbeit bekommen, bessert damit sein Einkommen oder seine Rente auf oder ist zum Überleben gnadenlos darauf angewiesen. Wir wissen die Details nicht. Immer steht ein *Vielleicht* im Raum. Aber wir lassen uns von der dauerlächelnden Maske zu der Annahme verleiten, dass der Träger fröhlich ist! Das zweite Bild zeigt uns, dass dem wohl nicht so ist. Vielleicht ist die ältere Frau froh, diesen Job zu haben. Vielleicht ist es ihr wurscht, ob sie Spaß hat, Hauptsache, am Ende des Monats kann sie ihre Miete zahlen und etwas zu essen kaufen. Und wieder: Vielleicht. Wir *sehen* nur, dass sie erschöpft ist und verschwitzt und dass sie nicht lächelt.

Annahmefallen haben sehr viel mit Selbst-Blendung zu tun. Wir denken, dass eine Situation *SO* ist. Wir *glauben*, dass derjenige *DAS* gesagt oder *DAS* gemacht hat. Dass jemand reagiert, wie wir reagieren würden oder in einem ähnlichen Fall mal reagiert haben. Wir beurteilen, verurteilen, bewerten, stecken in Schubladen, denken schwarz-weiß, entweder-oder, ja-nein. Der Mensch hat die Neigung, so zu denken, weil er glaubt, dadurch Situationen besser einschätzen zu können. Manchmal stimmt das auch. Er zementiert damit jedoch gleichzeitig nur eine Möglichkeit von vielen als Tatsache. Fälschlicherweise. Es ist und bleibt immer noch nur eine Möglichkeit von vielen.

### Es gibt immer drei Seiten einer Medaille...

**Eine, die ich sehe. Eine, die Du siehst. Und eine, die wir beide nicht sehen.**

Wenn man in die Annahmefalle läuft, sieht man nur eine Seite von mehreren möglichen. Die eigene. Über alles, was wahrgenommen wird, wird der eigene Filter gelegt. Immer spiegelt dieser Filter unsere Einstellung, unsere Vorurteile, unsere Haltung zum Leben: Zu anderen Menschen, zu Geld, zum Vertrauen, zur Arbeit, zur Liebe, zur Ehrlichkeit, zu Recht oder Unrecht. Wir gehen dann davon aus, dass es den anderen *genauso geht wie uns*, dass deren Leben genauso verläuft wie unseres, dass sie die gleichen Ansichten haben, die gleichen Erfahrungen machten, dass bei denen alles genau gleich ist wie bei uns, dass sie so sind und so reagieren wie wir. Und so ist es definitiv nicht.

„Ich habe gedacht...“, „Aber du hast doch gesagt...“, „Das habe ich völlig falsch verstanden“ – so fangen oft Gespräche an, in denen einer Abbitte leisten muss für Dinge, die sich aus falschen Annahmen ergeben haben. „Das habe ich nie gesagt“ ist die oft gehörte Antwort.

Vielleicht können wir uns nie ganz abgewöhnen, andere Menschen nach einem ersten Eindruck „irgendwie“ einzuschätzen und Urteile zu fällen. Das ist gut möglich und auch nicht ganz fatal, wenn wir uns gleichzeitig bewusst eingestehen, dass wir mit großer Wahrscheinlichkeit falsch liegen. Sowohl positiv als auch negativ. Dann können wir im Anschluss konstruktiv damit umgehen und unsere eigene Denkweise genau überprüfen.

## Z D F – Zahlen, Daten, Fakten

Wie wäre es, jeden bewertenden Gedanken, den wir zu einer Person, einer Situation oder einer Aussage haben, mal eine Woche lang einem sofortigen Faktencheck zu unterziehen mit der Frage: „Ist das wirklich wahr? Oder ist das meine eigene Auslegung?“ *Genau und aufmerksam* hinhören und hinschauen, nichts hinzufügen. Nichts. Null. Nada... Was genau hat derjenige gesagt oder gemacht? Was sehe ich genau? Immer überprüft mit ZDF. Sind es Fakten oder eigene Interpretationen? Ist das, was ich sehe und beurteile, *automatisch immer nur so* und nicht möglicherweise ganz anders? Welche Fakten habe ich? Ich bin sicher, da kämen recht häufig einige Überraschungen ans Tageslicht. Und schwupps – als Nebeneffekt – weniger Zoff, weniger Missverständnisse, weniger Enttäuschungen, weniger peinlich-berührte Entschuldigungen.

Ein breites Thema für die Annahmefalle sind übrigens SMS. Das sind wunderbare Steilvorlagen für Konflikte, denn nichts kann man so schön falsch auslegen wie eine Handy-Kurznachricht. Die werden ganz häufig anders gelesen als gemeint und abgeschickt, werden oft anders betont und bekommen damit eine völlig andere Aussage. Da wird ein bisschen Ironie eingefügt, ein wenig Beleidigtsein, Süffisanz, Pampigkeit oder Wehleidigkeit – und schon wird angenommen, dass der Absender seine Nachricht auch genau so und nicht anders gemeint haben *muss*. Nicht jeder ist ein guter Schreiberling (die meisten nicht...), nicht jedem (fast niemandem) ist klar, wie schon ein einziges Wort oder eine andere Betonung die Bedeutung eines Satzes völlig verändern kann. Deshalb sollte man eine SMS so freundlich wie möglich lesen und dem Absender erst einmal eine gute Absicht zuschreiben. Wichtige Dinge, die zu klären sind, sollte man besser persönlich besprechen, damit man Gestik und Mimik einbeziehen kann. Das ist besser für Beziehungen und den Gesprächsverlauf und erzeugt deutlich weniger Streit, weil man direkt nachfragen kann, ob man den anderen richtig verstanden hat.

Ganz wichtig für das Vermeiden von Annahmefallen ist auch, sich Zeit zu nehmen, aufmerksam, offen und entspannt zu sein. Nicht zwischen Tür und Angel Wichtiges miteinander zu besprechen. Nicht die Antwort überlegen, während der Andere noch redet, nicht die Sätze vervollständigen oder unterbrechen und antworten, weil „man eh weiß, was der andere sagen wird.“ Damit liegt man meistens falsch. Ausreden lassen, dann erst überlegen und antworten. Nachfragen. Interesse an einem guten Gespräch und an der Wahrheit haben. Nicht urteilen. So lernt man am meisten vom anderen, von der Situation, vom Leben.

Das nennt man übrigens *respektvolle Achtsamkeit*. Annehmen, was ist. So, wie es ist. Die Achtsamkeit ist die natürliche Feindin der Annahmefalle.

Und ganz nebenbei erschließt sich auch die wahre Aussage des Werbeslogans „ZDF – mit dem zweiten sieht man besser...“ - weil man noch viel genauer hinschauen kann.