



# hinsehen. ansehen. mehr sehen.

Das Jahresthema 2023 des Blauen Kreuzes fordert heraus, genauer hinzusehen

Von Jürgen Naundorff

Der Trainer zeigt mit auseinandergespreizten Fingern auf seine beiden Augen. Unmissverständlich für mich, der ich gerade mit meinem Motorrad eine Kurve durchfahre. Ich solle nicht auf den Kurvenverlauf schauen, sondern auf den Ausgang der Kurve. Dahin, wohin ich fahren möchte. „Denn wohin du schaust, da fährst du auch hin.“ Einer der Kernsätze des Fahrsicherheitstrainings, das ich absolviere. Dramatisch erfahren diejenigen die Wahrheit dieses Satzes, die als Motorradfahrer voller Angst auf das entgegenkommende Fahrzeug in einer Kurve schauen. Ein Zusammenprall ist kaum zu vermeiden. Wohin schauen wir? Das entscheidet, wie wir denken, fühlen, handeln. Wohin wir uns im Leben bewegen.

Das Jahresthema 2023 des Blauen Kreuzes Deutschland will zu einem vertieften Sehen anregen. Genau hinzusehen, Menschen ansehen zu können, mehr zu sehen als bisher. Vom Leben. In Beziehungen. In Bezug auf sich und andere.

## Hinsehen statt übersehen

Leonardo da Vinci (1452–1519) erkannte als Erster<sup>1</sup>, dass das Auge nur eine einzige Zentrallinie beim Sehen hat. Alle Dinge, die durch diese Linie auf der zentralen Stelle der Netzhaut, der Fovea, abgebildet werden, sind gut zu sehen. Alles andere wird umso verschwommener oder gar nicht wahrgenommen, je weiter weg es sich von dieser Zentrallinie befindet. Man spricht hierbei vom peripheren Sehen.

Wenn wir z. B. einen bekannten Raum betreten und wir werden von jemandem angesprochen, dann schauen wir zu dieser Person, auf ihre Augen oder ihren Mund (Zentrallinie). Das neue Bild an der Wand des Raumes übersehen wir, weil es sich weit weg von der Person befindet. Weit weg von der Zentrallinie. Unser Gehirn vermittelt uns allerdings den Eindruck, als ob wir den ganzen Raum bewusst wahrnehmen würden. Das gelingt unserem Gehirn, indem es einfach das Verschwommene durch frühere Bildeindrücke des Raums ersetzt. So kommt es z. B. zu der Frage: „Ist diese Kommode neu?“ „Nein, die steht schon zwei Jahre hier.“ Wir sind überrascht. Entweder hatten wir sie noch nicht bewusst (Zentrallinie) wahrgenommen. Oder der frühere Eindruck war so schwach, dass er nicht in unserem Gehirn abgespeichert wurde.

Es ergeben sich drei wichtige Fragen:

1. Wohin sehen wir?
2. Was nehmen wir bewusst wahr?
3. Und wie können wir nicht nur etwas sehen, sondern so hinsehen, dass es uns innerlich erreicht?

Wir leben in einer Zeit der Reizüberflutung. Keine Generation vor uns war so vielen optischen Reizen ausgesetzt. Unzählige Unternehmen investieren horrende Summen, um uns durch visuelle Anreize zum Hinsehen zu „zwingen“. Sodass wir gar nicht anders können. Deshalb ist die Frage entscheidend: Wohin wollen wir sehen? Was hat in unserem Leben Priorität? Deshalb kann ein erster Schritt sein, wegzusehen, um dadurch hinsehen zu können.

*LASSEN SIE UNS GENAU  
HINSEHEN. DAS BEGINNT  
DAMIT, NICHT DIE KLISCHEES,  
SONDERN DIE TATSACHEN  
ZU SEHEN.*

Suchtkranke Menschen und Angehörige werden meist als Person nicht gesehen. Es wird nur das Klischee gesehen: der sogenannte „Alkoholiker“ oder „Süchtige“. Welche Konturen dieses Klischee hat, kommt ganz auf den Erfahrungshintergrund des Betrachtenden an.

„Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist der Auffassung, dass man bei der Behandlung Alkoholkranker sparen kann. 37 Prozent der Grundsicherungsstellen der Arbeitsvermittlung sanktionieren Suchtkranke. 17 Prozent der Bevölkerung halten nach einer Repräsentativerhebung der DHS die Sucht für eine Charakterschwäche, 36 Prozent für eine selbst verschuldete Krankheit und fünf Prozent für nicht behandelbar ... Ein Drittel der Bevölkerung lehnt einen Alkoholkranken als Nachbarn oder Arbeitskollegen ab, zwei Drittel wollen ihn nicht als Freund haben oder nicht an ihn vermieten, über 80 Prozent würden ihm nicht die Kinder zum Aufpassen anvertrauen“<sup>2</sup>, berichtete die Ärztezeitung.

## ES GEHT ALSO NICHT NUR DARUM, DEN MENSCHEN ZU SEHEN, SONDERN AUCH DESSEN LEBENSZUSAMMENHÄNGE (KONTEXT).

Deshalb lassen Sie uns genau hinsehen. Das beginnt damit, nicht die Klischees, sondern die Tatsachen zu sehen. Menschen sind erkrankt, sie sind suchtkrank geworden. Dabei handelt es sich um eine Komplexerkrankung. Sie wirkt sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch aus. Sie betrifft die Familien, beeinflusst Freundschaften und wirkt sich im Arbeitskontext aus. Und sie steht im Zusammenhang mit prägenden biografischen Erfahrungen. Das kann die Trennung der Eltern in der Kindheit sein oder die Vorbildwirkung wichtiger Erwachsener. Wie sie mit Suchtmitteln umgingen hat Modellcharakter für das eigene Handeln als Jugendliche oder Erwachsene. Fachleute sprechen von der Kontextualisierung der Suchterkrankung. Es geht also nicht nur darum, den Menschen zu sehen, sondern auch dessen Lebenszusammenhänge (Kontext). Sie sind nicht nur bei der Entstehung, sondern auch bei der Bewältigung der Krankheit wichtig.

### Ansehen statt wegsehen

Was können wir sehen, wenn wir einander ansehen? Dank der sogenannten Spiegelneuronen in unserem Gehirn eine ganze Menge. Denn die sind nach derzeitigem Wissensstand dafür verantwortlich, dass wir Mitgefühl empfinden und die Gefühle anderer lesen können. Voraussetzung dafür ist allerdings: Wir müssen unser Gegenüber ansehen, ihm ins Gesicht schauen. Die direkte Verbindung zwischen unserer Gesichtsmuskulatur und dem limbischen System, der Zentrale unserer Gefühlsverarbeitung, ist dafür verantwortlich, dass wir Emotionen besonders deutlich im Gesicht ablesen können.

Sieben Gesichtsausdrücke sind überall auf der Welt kulturübergreifend gleich. Das fand der Psychologe Paul Ekman in den 1960er-Jahren auf einer mehrjährigen und weltweiten Forschungsreise heraus. Sieben Gefühle, die sich durch das Zusammenspiel von Körper und Gehirn weltweit gleich auf Gesichtern ablesen lassen: Ekel, Verachtung, Freude, Angst, Überraschung, Ärger und Trauer.

Drei von ihnen sind „einfache“ Expressionen (Ausdrücke von Gefühlen). Der entsprechende Ausdruck wird durch eine einzige Bewegungseinheit realisiert: Ekel, Verachtung und Freude. Diese einzige Bewegungseinheit besteht bei Verachtung im einseitigen Hochziehen des Mundwinkels, verbunden damit, dass der Kopf angehoben und geneigt wird. Bei Freude besteht die eine Bewegungseinheit in beidseitig angehobenen Mundwinkeln und abgesenkten Augenlidfalten.



Gesichtsausdrücke setzen sich aus Kombinationen einzelner Gesichtsbewegungen zusammen, die als Aktionseinheiten bezeichnet werden.“

Bei Angst, Überraschung, Ärger und Trauer werden verschiedene Bewegungseinheiten im Gesicht kombiniert. Deshalb spricht man von „komplexen“ Expressionen. Bei Angst ziehen wir sowohl die oberen Augenlider als auch unsere Augenbrauen hoch und zusammen; Querfalten bilden sich in der Stirnmitte. Die Unterlider werden angespannt, die Lippen wölben sich leicht nach außen. Dagegen öffnet sich bei Überraschung unser Mund entspannt. Die sprichwörtliche Kinnlade klappt nach unten. Die Augenbrauen und Augenlider werden hochgezogen. Im Gegensatz zur Angst beschreiben die Augenbrauen jedoch eine natürliche Bogenform.

Wir können einander geeignet ansehen, wenn wir die im Gesicht sichtbar gewordenen Gefühle richtig „lesen“. Das kann gelingen, wenn wir Beobachtungen und Deutungen trennen. Ein Teilnehmer in Ihrer Gruppe schaut eindringlich in Ihre Richtung, die Augenbrauen zusammengezogen, die Nase gerümpft. Sie beobachten in seinem Gesicht das Basisgefühl Ärger, eine komplex hervorgetretene Gefühlsregung. Soweit die Beobachtung. Schnell bietet sich eine Deutung an, z. B. die Person ärgere sich über Sie. Das muss überhaupt nicht sein. Der Teilnehmer könnte sich immer noch über seine Frau ärgern, die ihm unmittelbar vor der Gruppenstunde offenbart hat, dass sie ihn verlassen will. Die Beobachtung lässt sich zuverlässig beschreiben. Die Deutung kann zutreffend oder nicht zutreffend sein. Das aktive Ansehen der Person ermöglicht eine vertiefte Kommunikation. Sodass nach der nonverbalen, ohne Worte, die verbale, mit Worten, folgen kann.

Einen Menschen anzusehen, wirklich „sein Gesicht zu lesen“, beginnt damit, Beobachten und Deuten zu trennen. Die Beobachtung ist eindeutig: Der Teilnehmer ärgert sich. Die Deutung ist unklar. Deshalb verbieten Sie sich, die Vermutung als Fakt anzusehen. Um das Beobachtete richtig deuten zu

Beim peripheren Sehen konzentrieren wir uns auf eine Zentrallinie. Alles andere wird verschwommener oder gar nicht wahrgenommen, je weiter weg es sich von dieser Zentrallinie befindet. Wir schauen z. B. auf die Person, das Bild hinter ihr an der Wand übersehen wir.

können, fragen Sie stattdessen nach: „Ich sehe, dass du dich sehr ärgerst. Was mag wohl der Grund dafür sein? Möchtest du darüber reden?“ Durch die Antwort Ihres Gegenübers haben Sie nicht nur eine verlässliche Beobachtung gemacht, sondern konnten diese auch richtig deuten.

Es gibt natürlich über die sieben erwähnten Basisemotionen noch viele weitere. Dazu gehören die Gefühle Interesse, Verlegenheit, Scham und Schuld, die weltweit ähnlich mimisch ausgedrückt werden. Schmerz ist zwar kein Gefühl; sein mimischer Ausdruck ist dennoch oftmals ein wichtiger Hinweis auf bestimmte Gefühlsregungen. Wir sprechen auch von „seelischem Schmerz“. Schmerzempfindungen zeigen sich, indem wir die Augenbrauen zusammenziehen, möglicherweise die Augen zusammenkneifen, schließen oder blinzeln und die unteren Augenlider anspannen, die Nase rümpfen, die Wangen anheben, die Oberlippe hoch- und die Mundwinkel seitwärts ziehen.<sup>3</sup>

### Mehr sehen statt oberflächlich sehen

Vor allem zwei Beobachtungen erhärten den Eindruck, dass unsere Gesellschaft oberflächliches statt vertieftes Sehen fördert. So beklagt der norwegische Wirtschaftsphilosoph Anders Indset in seinem 2021 erschienenen Buch „Das infizierte Denken“, dass in unserer Gesellschaft unsere Lust am Denken, Entdecken und Verstehen leider bei Weitem nicht so wichtig ist wie das Label, das wir uns mittels Bildungsabschluss verpassen können. Hauptsache, in Grund- und erweiterten Schulen bis hin zum Studium wurde so viel wie möglich auswendig gelernt und dann die Bildung „abgeschlossen“. Darauf bilden wir uns viel ein, wir sind eine eingebilddete Gesellschaft, so Anders Indset.

Die zweite Beobachtung besteht in den Folgen der Reiz- und Informationsüberflutung. Den meisten ist klar, dass das nicht gut ist. Deshalb werden auf dem Smartphone nur bestimmte Themen und Informationen „abonniert“. An sich ist es gut, Reize und Informationen zu begrenzen. Die negative „Kehrseite der Medaille“ ist – zugespitzt formuliert: Der Algorithmus schlägt nur noch vor, was wir hören wollen. Überzeugungen werden bestätigt. Was eigene Sichtweisen erweitern oder gar in Frage stellen könnte, wird nicht angezeigt. Hinzu kommt, dass nur noch die „krassen Nachrichten“ ans Ohr der breiten Masse dringen. Anders Indset meint, wir lebten in einer Brüllgesellschaft. Wer laut genug schreit, dringt durch. „Bad news are good news!“ [Schlechte Nachrichten sind gute!] Skandale und Katastrophen erreichen am ehesten die breite Masse. Was schockt, teilt sich hervorragend! Das verbraucht unsere Aufmerksamkeit. Nicht zuletzt definieren sich viele Menschen über „Ich teile, also bin ich“. So könnte die pervertierte Adaption von Descartes' „Ich denke, also bin ich“ lauten. Persönliche Meinungen stehen über den Fakten.



Tiefer geschaut wird nicht. Laut Indset bewegen wir uns alle hin zu einer Schwarmdummheit. Wie können wir dem entkommen? Wie gelingt es, tiefer zu sehen?

## WIE KÖNNEN WIR AUS UNSERER MIKROKOSMOS-BLASE, IN DER NUR UNSERE ÜBERZEUGUNGEN UND SICHTWEISEN GELTEN, AUSBRECHEN?

Eine kleine Gemeinde im Schwarzwald, Schuttertal, zeigt einen möglichen Weg auf. Denn in der ersten philosophierenden Grundschule Deutschlands setzt man nicht primär auf Wissensvermittlung. Stattdessen ist das Nachfragen, Zuhören und Weiterdenken wichtig, um jungen Menschen zu zeigen, dass Bildung nie abgeschlossen werden sollte, sondern lebenslang bedeutsam ist. In der Modellschule werden Einstellungen und Werte entwickelt und unterschiedliche Fähigkeiten erlernt. Das weckt Hoffnung auf einen anderen Umgang mit Bildung.

Apropos nachfragen, zuhören und weiterdenken: Wie können wir aus unserer Mikrokosmos-Blase, in der nur unsere Überzeugungen und Sichtweisen gelten, ausbrechen?



Einen Menschen anzusehen, wirklich „sein Gesicht zu lesen“, beginnt damit, beobachten und deuten zu trennen.

### Nicht nur den Titel des Bildes lesen

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Gemäldegalerie und lesen nur die Titel, die neben den Gemälden stehen. Sie schauen sich aber nicht das Gemälde an. Denn aufgrund des Titels wissen Sie ja schon, was auf dem Gemälde zu sehen ist. Genau das machen wir oft in Gesprächen. Unser Gegenüber sagt nur den Titel seines „Gemäldes“. Aber das dazugehörige Bild zeichnet er nicht mit Worten. Sowohl unser Gegenüber als auch wir meinen schon zu wissen, was auf dem Bild zu sehen ist. Häufig ein Irrtum! Nehmen wir uns die Zeit in Gesprächen, dass unser Gegenüber nicht nur den Gemäldetitel nennen, sondern auch das Bild zeichnen kann. Ermutigen wir einander, das nicht nur „Gesprächstitel“, sondern auch „Gesprächsgemälde“ entstehen. Fragen wir nach! Bitten wir einander, mehr zu erzählen. So entstehen nicht nur die Konturen der Bilder. Sie werden koloriert. So wird es anschaulich. Es entstehen „Mehr-seh-Bilder“.

Viele Hilfesuchende, ob im Beratungskontext oder der Selbsthilfegruppe, bieten die „Gemäldetitel“ an. Unbewusst wird vermutet, dass bei den Anderen schon das richtige Bild vor dem inneren Auge entsteht. Das ist aber ein Irrtum! Weil jede Person, jede Biografie, jede Herausforderung, jede Sichtweise bei genauer Betrachtungsweise einzigartig ist. Rückfall ist nicht gleich Rückfall. Was eine Ehekrise auslöst und wie sie bewältigt wird (oder auch nicht), ist jeweils einzigartig. Was Menschen motiviert, suchtfrei zu bleiben, kann ganz unterschiedlich sein. Deshalb ist es so wichtig, „Mehr-seh-Bilder“ entstehen zu lassen. Es ist für uns teils mühsam, die richtigen Worte und Sätze zu finden, die „vor Augen malen“, was uns bewegt, was wir denken und fühlen, wo wir unsere Fragen haben. Und es kostet Zeit und Aufmerksamkeit, zuzuhören und genau hinzusehen. Aber die Mühe lohnt!

### Statt schwarz-weiß, auch Grautöne sehen

Ein zweiter „Ausbruchsversuch“: Indem wir aus schwarz bzw. weiß viele Grau- und Farbtöne machen. Plakative Klischees aufgeben. Sicher, es gibt auch schwarz und weiß. Doch unser Leben bewegt sich in einem riesigen Spektrum von grau bis bunt. Ich denke an einen Mentor in meinen jungen Dienstjahren, der in der damaligen Dienstgemeinschaft nicht der beliebteste war. Unter seiner Leitung musste ich in einigen mehrtägigen Veranstaltungen mitwirken. Dazu hatte ich wenig Lust. Doch diese Zeit hat mich Wichtiges gelehrt! Wer dazu lernen und mehr sehen will, der darf auch auf die aus eigener Sicht unsympathischen Zeitgenossen nicht verzichten. Ich habe dadurch überraschendes lernen können. Rückblickend bin ich dafür sehr dankbar.

Dieser Leitartikel will als Einstieg in ein hochinteressantes Jahresthema verstanden werden. In den folgenden Ausgaben werden weitere „Mehr-seh-Bilder“ entstehen. Es soll zum Hin- und Ansehen angeregt werden. Damit verengte Sichtweisen aufgebrochen werden, wir einander besser sehen lernen und miteinander weiter sehen können. Wir sind gespannt, wie viele wertvolle Sichtweisen sich für uns im Miteinander eröffnen. ■

Jürgen Naundorff, Blaues Kreuz Deutschland, Mitglied der Geschäftsleitung



<sup>1</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Visuelle\\_Wahrnehmung](https://de.wikipedia.org/wiki/Visuelle_Wahrnehmung); 08.09.2022, 9.30 Uhr  
<sup>2</sup> <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Viele-Vorurteile-rund-um-die-Alkoholsucht-235224.html>; 08.09.2022, 10.40 Uhr  
<sup>3</sup> Vgl. Dirk Eilert: Mimikresonanz: Gefühle sehen. Menschen verstehen. Herausgeber. Junfermann Verlag. 2013

## Vorzeichen „Herzblick“

Erstaunlich, was Fachleute über das Sehen und Wahrnehmen alles herausgefunden haben. Biologen und andere Naturwissenschaftler, Psychologen, Künstler. Sehexperten! Hinhören lohnt sich. Ich kann manches lernen. Und doch gibt es da noch die andere Dimension: die Haltung, mit der ich einem Menschen begegne – den „Herzblick“. „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, sagt Antoine de Saint-Exupéry. Sind die „Augenblicke“ deshalb unwichtig? Ganz und gar nicht. Aber sie brauchen ein Vorzeichen. Denn ein Vorzeichen (das wissen wir aus der Mathematik) bestimmt den Wert, der folgt. Für mich als Christ ist das Vorzeichen ein kleines Kreuz. Es steht für Jesus, der mir mit Liebe und Anteilnahme begegnet. Der hinsieht und meine Lage kennt. Der mich ansieht und weiß, was ich brauche. Der mehr sieht als nur den Augenblick. Ein Herzblick ohnegleichen. Dass Jesus mich ansieht, macht mich zum angesehenen Menschen. Das ändert meine Lage. Deshalb will auch ich hinsehen, ansehen, mehr sehen. Jedenfalls üben. ■

Jürgen Paschke, Bundesvorsitzender Blaues Kreuz Deutschland



## Cartoon



© Matthias Krings