**Das alltägliche Geschick des „Gedankenlesens“ – oder die Herausforderung mein Gegenüber möglichst richtig wahrzunehmen**

Wir tun “es“ alle, unbewusst und ständig. Wir versuchen im Kontakt zu anderen zu erahnen, was sie wirklich denken, fühlen oder planen; wir versuchen die Gefühle, Meinungen und Gedanken unseres Gegenübers zu lesen und zu interpretieren.

Das alltägliche Geschick des „Gedankenlesens“ – oder die Herausforderung mein Gegenüber möglichst richtig wahrzunehmen

Was geht z. B. im Kopf eines rebellischen Teenagers vor, der keinen “ Bock“ mehr auf die Schule hat? Was denkt der Chef wirklich, während ich mich mit ihm wegen einer Gehaltserhöhung unterhalte? Was bedeutet die rätselhafte Bemerkung der Partnerin/des Partners, man müsse sich auf etwas gefasst machen? Finden meine KollegInnen den Projektbericht, den sie gerade lesen wirklich so toll, wie sie es wortreich bekräftigen?

Beim Versuch das Gegenüber zu „entschlüsseln“, stützen wir uns auf unsere Beobachtungsgabe, auf unsere Datenbank an Erinnerungen und auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Zudem ziehen wir unsere Gefühle, Stimmungen und Intuitionen zu Rate indem wir versuchen den anderen zu „erspüren“. Selbst in einer entspannten Situation, wie bei einem gemütlichen Beisammensein mit FreundInnen suchen wir unbewusst nach Hinweisen, die uns verraten können, was in den Köpfen der anderen vorgeht. Es ist für uns sehr wichtig, dass wir die Gedanken, Gefühle, Motive und Absichten unseres Gegenübers möglichst erahnen, um so angemessen darauf reagieren, unsere eigene Position besser vertreten oder die nächsten Schritte gut entscheiden zu können. Nur wenn wir uns um diese Informationen bemühen, können wir mit anderen enge Beziehungen aufbauen, intim werden oder erfolgreich Verhandlungen führen. In zwischenmenschlichen Beziehungen können wir durch diese Fähigkeit herausfinden, ob es jemand ehrlich mit uns meint, ob wir manipuliert werden, ob das Gegenüber aufrichtig interessiert ist oder ob jemand einfach nur aus Höflichkeit über unsere Anekdoten aus vergangenen Tagen lacht.

Wenn wir diese Fähigkeit vernachlässigen bzw. uns nicht darum bemühen kann unser soziales Leben darunter leiden. Die Folge ist, dass wir eventuell falsche Schlüsse ziehen und dadurch erst der Nährboden für Missverständnisse und Konflikte entsteht.

Trotz der Notwendigkeit, die Gedanken und Gefühle unseres Gegenübers „entschlüsseln“ zu können, ist diese Fähigkeit, wie empirische Untersuchungen ergaben, nicht allzu gut ausgebildet. Beispielsweise zeigte die Analyse von Interaktionen zwischen Fremden, dass diese im Durchschnitt nur 20 Prozent Genauigkeit erreichten, wenn es darum ging, die Gedanken und Gefühle des/der anderen richtig zu interpretieren. Bei engen Freunden und verheirateten Paaren stieg dieser Wert auf bescheidene 35 Prozent Genauigkeit an. Mitverantwortlich für diese niedrige Übereinstimmung ist aber besonders die Tatsache, dass wir es nicht sehr schätzen, wenn andere ständig versucht sind, unsere Absichten und Meinungen wie in einem offenen Buch zu lesen. Nicht selten wollen wir verbergen, was wir gerade fühlen oder denken.

„Gedankenlesen“ ist also etwas Hochkomplexes und beansprucht unsere vollen geistigen und körperlichen Wahrnehmungsfähigkeiten. Will jemand versuchen die Gedanken und Gefühle des Gegenübers zu „entschlüsseln“, so müssen die Worte, die gesprochen werden nicht nur verstanden, sondern auch mit dem Gesichtsausdruck, der Mimik, der Körpersprache, der Stimmlage und dem Sprechtempo des Anderen abgeglichen werden. Besonders Gefühle lassen sich schwer verbergen. Sie zeigen sich häufig auf unserem Gesicht und kommen in einer für uns typischen Körperhaltung, in Tonfall, Sprechtempo aber auch in Bewegungen und Gesten zum Ausdruck.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir nie wissen können, was im Kopf eines anderen Menschen vorgeht, was und wie er denkt, bzw. welche Ziele er verfolgt. Was wir allerdings tun können ist, bei entsprechender eigener Aufmerksamkeit, das gesprochene Wort mit der Gestik und Mimik, sowie mit der Persönlichkeit unseres Gegenübers „abzugleichen“ um so die Gedanken des anderen wahrnehmen bzw. besser gesagt „erspüren“ zu können.

Abschließend stellen wir Ihnen einige Tipps zur Verfeinerung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeiten vor:

• Holen Sie sich Feedback

Sie können diese Fähigkeit schulen, indem Sie so oft wie möglich nachfragen, ob Sie mit ihrer Vermutung richtig liegen. In den meisten Fällen ist es legitim, die Gesprächspartnerin/den Gesprächspartner direkt anzusprechen, ob Sie ihre/seine Stimmung, Sorgen, Gedanken oder Gefühle richtig wahrnehmen und interpretieren. Dieses Verhalten kann zudem Nähe schaffen und sogar vertrauensbildend wirken.

• Geben Sie auf die obere Gesichtshälfte ihrer Gesprächspartnerin/ ihres Gesprächspartners acht

Die meisten sozialen Gefühle, wie z. B. höfliches Lächeln, entschlossener Zug um den Mundbereich etc. werden in der unteren Gesichtshälfte dargestellt (auch vorgetäuscht). Die wahren und primären Emotionen wie Zorn, Ekel, Angst, Freude und Unsicherheit zeigen sich jedoch in der oberen Gesichtshälfte - vor allem in den Augen, um den Augenbereich herum, an der Nasenwurzel und auf der Stirn.

• Versuchen Sie im Gespräch entspannt zu sein

GesprächspartnerInnen gleichen sich im Laufe eines Gesprächs in Körperhaltung, Mimik, Sprech- und Atemrhythmus häufig aneinander an. Wenn man selbst angespannt ist, kann es sein, dass sich unser Gegenüber auch verkrampft und dadurch die Möglichkeit es besser wahrnehmen zu können eingeschränkt wird. Beobachten Sie daher sowohl Ihre, als auch die Körperhaltung Ihres Gegenübers.

Wenn Sie an Ihrer Fähigkeit andere besser wahrnehmen zu können arbeiten wollen, oder Sie sich auch mit Ihrer eigenen Körpersprache auseinandersetzen möchten, steht Ihnen das Team von ´mcb im Rahmen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung gerne beratend zu Verfügung.

Weiterführende Literatur:

Bierhoff, H.W. (2006). Sozialpsychologie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer.

Fexeus, H. (2009). Die Kunst des Gedankenlesens. München: Goldmann.

Wolf, A. (2010). Menschenkenntnis: Die alltägliche Kunst des Gedankenlesens, Psychologie Heute, 37,8, S. 21-28.