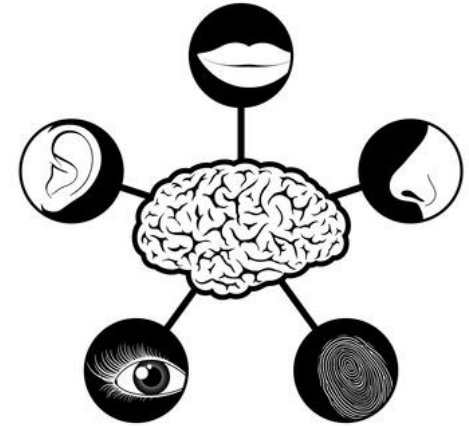


# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt



**Susanne Strasser**

Bildungswissenschaft und Psychologie

<https://orcid.org/0009-0005-5156-9680>

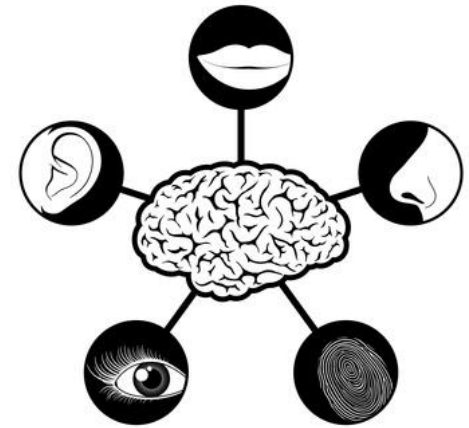
Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun? © 2026 by Susanne Strasser is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Woher wollen Sie wissen, wie andere Menschen wahrnehmen?

Die ehrliche Antwort ist: Wir wissen es nicht.

Wir schließen es nur aus dem **Verhalten**.

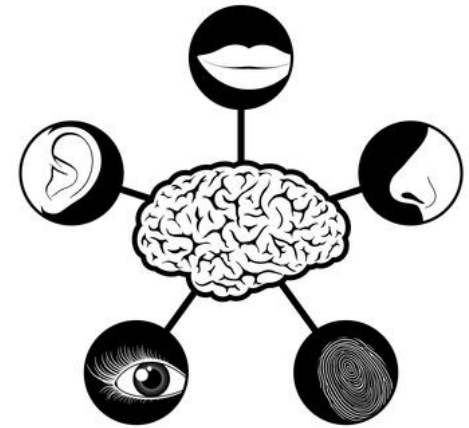
**Wahrnehmung ist nicht sichtbar.**

**Aber Verhalten ist sichtbar.**

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Eine veränderte Wahrnehmung verursacht

„**Anderssein**“ in Verhalten, Reaktion,

Kommunikation und Motorik, bedeutet aber

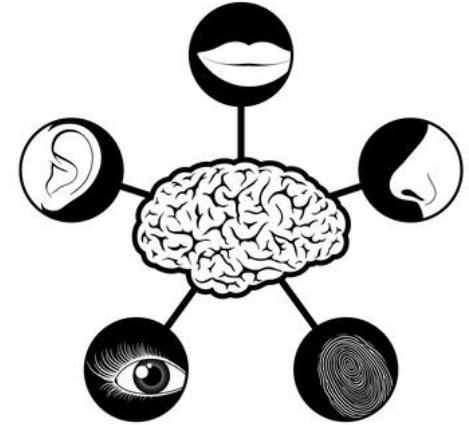
keineswegs eine Intelligenzverminderung oder

psychische Erkrankung.

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Wie hängen Wahrnehmung, Verhalten und Kommunikation zusammen?

Wahrnehmung

Anpassung der  
Umwelt oder des  
Verhaltens

Jede Wahrnehmung führt  
unweigerlich zu Verhalten.

Kommunikation

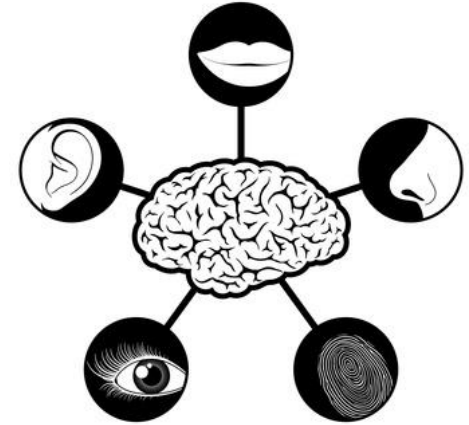
Verhalten

Jedes Verhalten ist Kommunikation.

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



1. Das Verhalten erkennen und verstehen.

2. Die Umwelt so gestalten, dass sich der Mensch darin wohl und sicher fühlen kann.

3. dann ist Kommunikation gelungen

wenn notwendig

4. Therapeutische Maßnahmen, um die Wahrnehmungsbesonderheiten gezielt abzubauen.

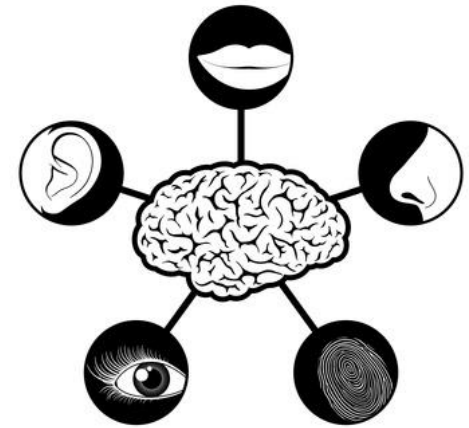


Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Möglichkeiten,  
wie Wahrnehmung besonders sein kann



## Hypersensible Wahrnehmung

die Welt wird zu intensiv wahrgenommen:

zu laut, zu hell, zu schnell etc.

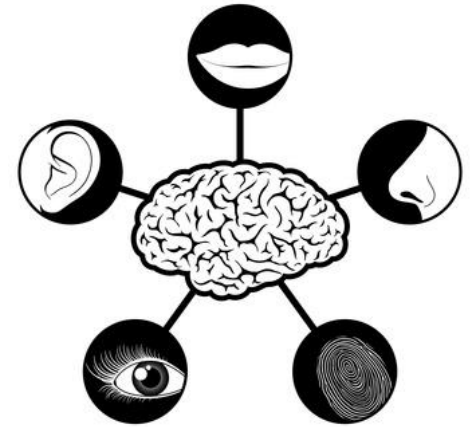
Verhalten: **Reize werden vermieden**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

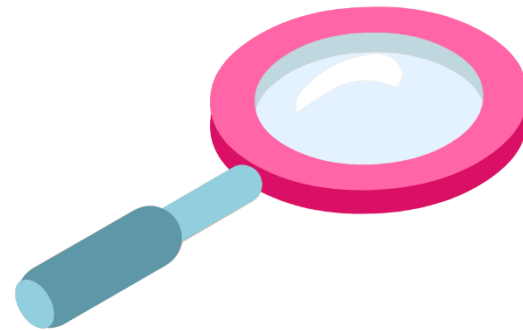
---



## Hyposensible Wahrnehmung

zu geringe Wahrnehmung

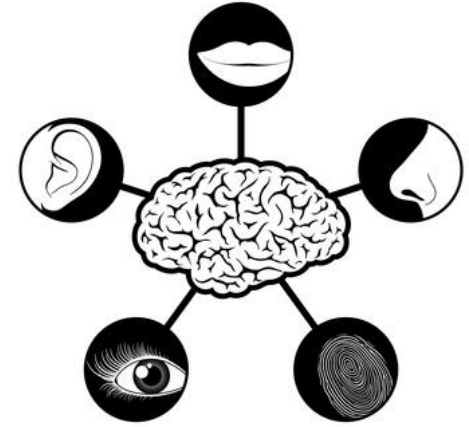
Verhalten: **Reize werden gesucht**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

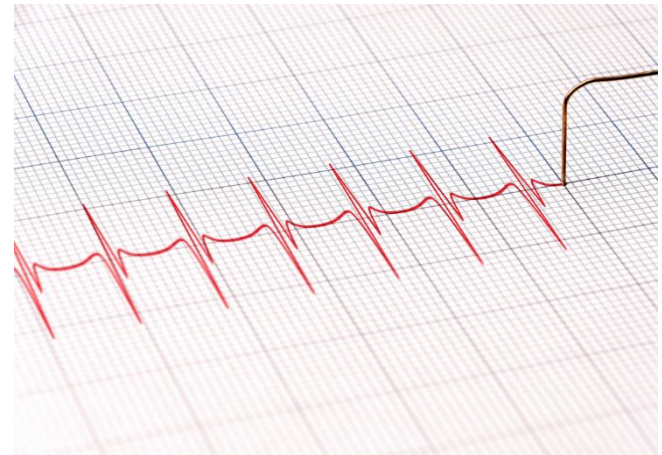
---



## Erhöhte Eigenwahrnehmung

der eigene Körper wird zu intensiv wahrgenommen und überdeckt alle Umweltreize – zu viel „Ich“

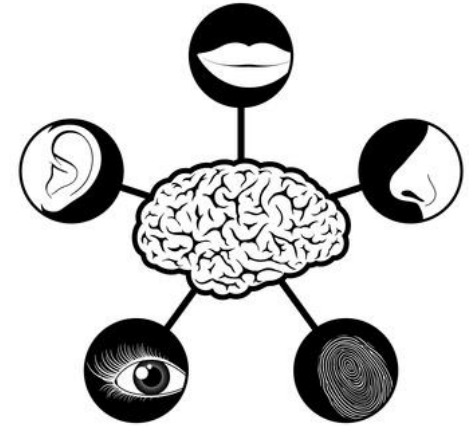
Verhalten: **Selbstabschaltung,**  
**Taubheit, Unaufmerksamkeit,**  
**„Nebelgefühl“,**  
**Einschlafstörung**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## Filterschwäche

auch: Reizdiskriminierungsstörung

mangelnde Ausdifferenzierung des  
Wahrnehmungssystems

d.h. natürliche Filterfunktion des Gehirns ineffizient

Verhalten: **Stimming, Ordnung  
und Kontrolle erzwingen,  
Hyperfokus**

Anmerkung: eine Reizdiskriminierungsstörung kann auch eine  
Traumafolge sein: Mobbing, schwierige Geburt etc.



Thalamus = das Tor zum Bewusstsein

Können Sie den Fehler hier finden?

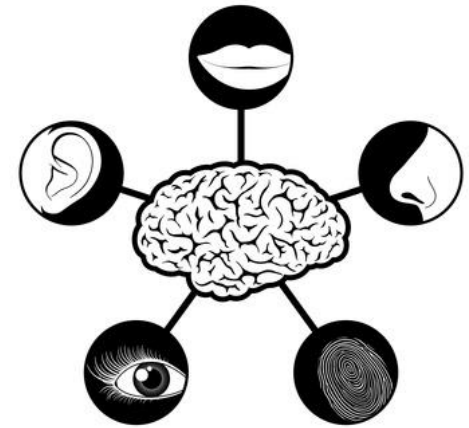
$$1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10$$

Es ist eigentlich ziemlich einfach

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## Synästhesie

Vermischung der Sinne oder Mitwahrnehmung

d.h. zwei oder mehr Sinnesbereiche werden gekoppelt

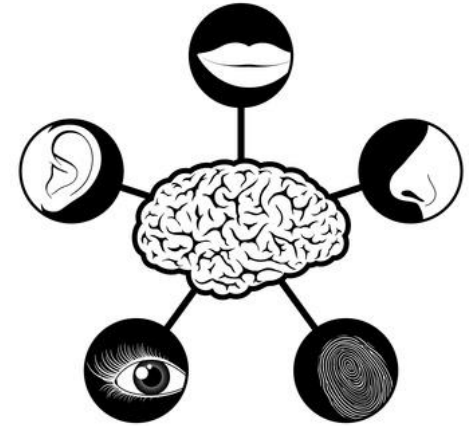
z.B. Farbe und Ton, Geschmack und Form



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## **Persistenz**

Fortbestehen von Reizen über die Reizdarbietung hinaus

## **Mono-Tracking**

Immer nur ein Sinneskanal wird benutzt

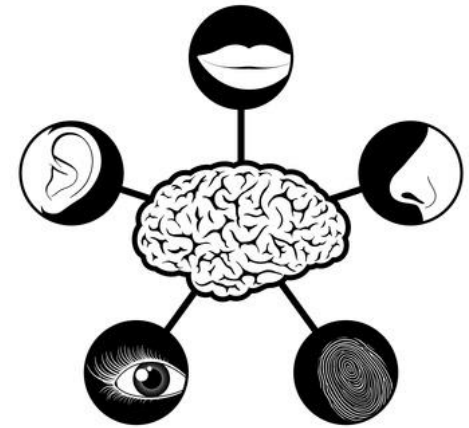
## **Misophonie**

Bestimmte Alltagsgeräusche werden als unerträglich oder Schmerzhaft wahrgenommen

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## Fluktuationen

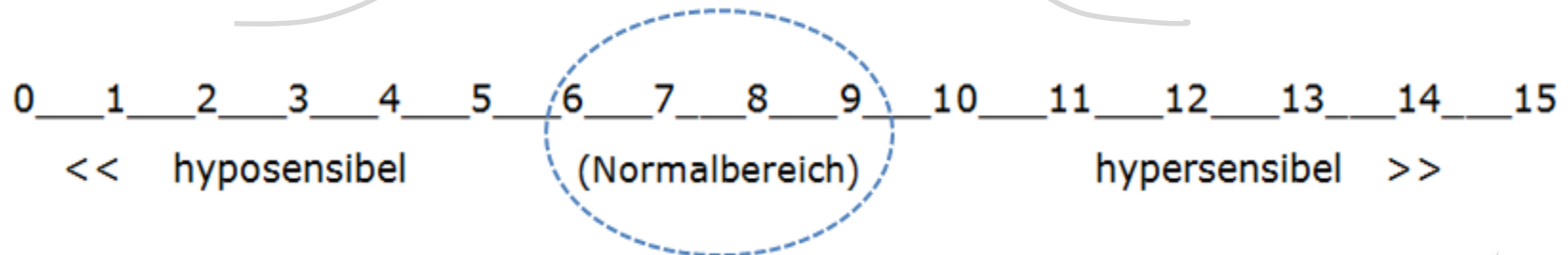
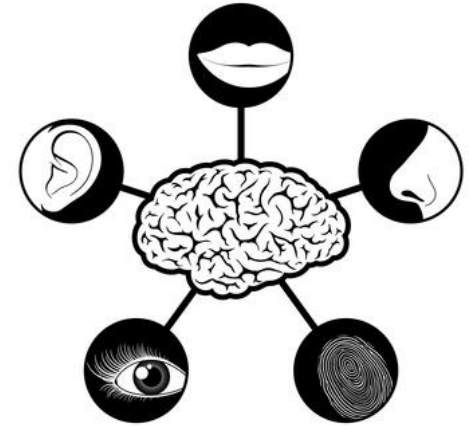
Wahrnehmung unterliegt Schwankungen und kann sich daher innerhalb kurzer Zeit verändern.

- führt zu Verwirrung der Mitmenschen
- kann als Laune oder Bosheit missinterpretiert werden
- Menschen werden dadurch schwer einschätzbar

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

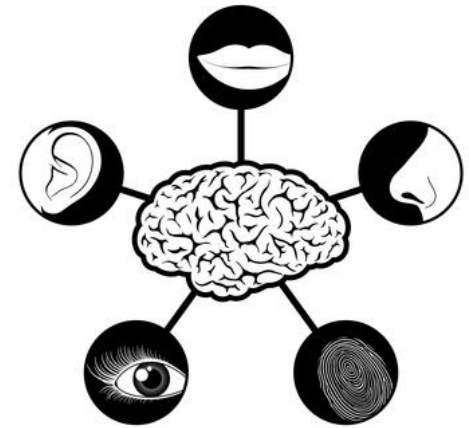


Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Woran erkennt man, wie ein anderer Mensch wahrnimmt?



Am **Verhalten**,

am **Bewegungsmuster**,

an den **Stereotypen** und am **Stimming**

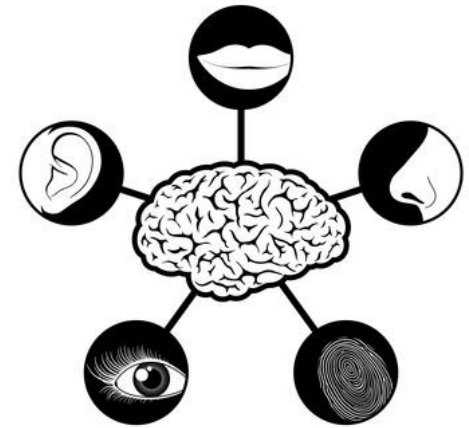
des Menschen können wir erkennen, wie die einzelnen

Wahrnehmungsbereiche verändert sind.

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## Übersicht der Wahrnehmungsbereiche

- Gleichgewicht (vestibular)
- Gehör (auditiv)
- Tastsinn (taktil)
- Tiefenwahrnehmung (propriozeptiv)
- Sehen (visuell)
- Geruch und Geschmack (olfaktorisch und gustatorisch)

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Beobachtetes Verhalten:

**breitbeiniges Stehen**

Was bedeutet es?

**Das Gleichgewichtssystem braucht eine größere Standfläche, um Stabilität zu sichern. Der Körper bekommt zu viele Informationen, die er nicht gleichzeitig verarbeiten kann.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich fühle mich unsicher – bitte gib mir mehr Halt.“**

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Übelkeit beim Autofahren**



Was bedeutet es?

**Starke Reizüberflutung des Gleichgewichtssystems (Augen melden „Stillstand“, während das Innenohr gleichzeitig Bewegung meldet).**

Was wird damit kommuniziert?

**„Diese Bewegung überfordert mein System. Bitte bring mich in einen ruhigeren, stabileren Zustand.“**

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Schnelles Einschlafen beim Autofahren**

Was bedeutet es?

**Gehirn bekommt ausreichend Gleichgewichtsinformation – Bewegung, Beschleunigung, Druck - und beruhigt sich.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich brauche viel Bewegung zur Stimulation meines Gleichgewichts. Diese Bewegung bringt mein Nervensystem in Ordnung. Jetzt kann ich loslassen.“**



# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Drehen ohne Schwindel**

Was bedeutet es?

**Drehreize werden kaum verarbeitet oder schnell ausgeglichen.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Mein System ist unterfordert. Ich brauche mehr Bewegung.“**

Im Vortrag wurde hier ein  
Beispielvideo zur  
Veranschaulichung gezeigt.

Es kann aus urheberrechtlichen  
Gründen online nicht  
veröffentlicht werden.

*Das Video zeigte einen Jungen, der sich auf  
einem Drehteller extrem schnell um die  
eigene Achse drehte, ohne schwindelig zu  
werden.*

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## **Gehör**

**(auditives System)**

betrifft

Lautstärken

Frequenzen

Richtungshören

Entfernungshören

mangelnde Differenzierungskapazität

körper eigene Geräusche

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**selbst sehr laut sein**

Was bedeutet es?

**Gegensteuerung als Reizkontrolle.  
Stimulierung durch eigene Geräusche**

Was wird damit kommuniziert?

**„Mir ist es zu laut. Ich brauche Geräusche, die ich selbst steuere.“**

**„Sprich leise mit mir!“**

Im Vortrag wurde hier ein  
Beispielvideo zur  
Veranschaulichung gezeigt.

Es kann aus urheberrechtlichen  
Gründen online nicht  
veröffentlicht werden.

*Das Video zeigte einen Jungen, der sehr  
laute, monotone und wiederholende  
Geräusche von sich gab.*

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**dunkle Augenringe, Blässe**



Was bedeutet es?

**Der Körper schüttet dauerhaft Stresshormone aus → Gefäße ziehen sich zusammen → Gesicht wird blasser, Augen wirken dunkler.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Mir ist es zu laut. Ich bin ständig innerlich im Alarm – auch wenn ich äußerlich ruhig wirke.“**

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Angst vor harmlosen Geräuschquellen**

Was bedeutet es?

**Unvorhersehbare Geräusche lösen Alarm im Nervensystem aus.**



Was wird damit kommuniziert?

**„Diese Geräusche erschrecken mich. (Sie tun mir weh.) Bitte warne mich vor, wenn du ein Gerät einschaltest.“**

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Ablehnung von Babys**

Was bedeutet es?

**Hohe, schrille Frequenzen sind besonders belastend.**

**Gleiche Frequenz wie Einsatzfahrzeuge, Alarmanlagen oder Rauchmelder.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Diese Töne tun mir weh. Sie machen mir Angst.“**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

## Tastsinn

(Taktilität)

betrifft

Berührung

Schmerz

Temperatur

an der Oberfläche der Haut



# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Bevorzugung von Brei, Joghurt, Nudeln oder Brot ohne Kruste – also weiche Nahrung. Knackige oder körnige Lebensmittel werden verweigert. Beim Probieren wird gewürgt oder das Essen sofort wieder ausgespuckt.**

Was bedeutet es?

**Mund- und Tastempfinden ist überempfindlich.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Das fühlt sich in meinem Mund zu viel an. Bitte gib mir weichere, sichere Konsistenzen.“**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Beobachtetes Verhalten:

**Ständiges Entledigen der Kleidung. Beispiel: kaum hat man dem Kind die Socken angezogen, sind sie schon wieder weg. Dasselbe mit Mütze oder Handschuhen.**

Was bedeutet es?

**Reizüberlastung durch Stoffkontakt – eventuell Druck oder Jucken**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich muss diese Reize loswerden.“**

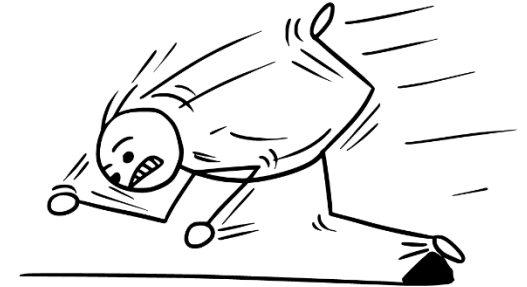
Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

## Tiefenwahrnehmung

(Propriozeption)



betrifft Empfindungen in Gelenken, Muskeln, Organen sowie die körpereigene Wahrnehmung

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Selbstverletzungen, z.B. sich selbst beißen oder kratzen**

Was bedeutet es?

**Suche nach starken Reizen, um sich zu spüren.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich spüre meinen Körper zu wenig. Ich brauche sehr starke Reize, um mich wahrzunehmen und zu spüren, wo meine Körperteile sind.“**

Im Vortrag wurde hier ein  
Beispielvideo zur  
Veranschaulichung gezeigt.

Es kann aus urheberrechtlichen  
Gründen online nicht  
veröffentlicht werden.

*Das Video zeigte einen Jungen, der sich  
selbst wiederholt und sehr heftig schlug.  
Infolgedessen wies er am gesamten Körper  
Hämatome und Schwellungen auf.*

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**Pressen von Armen, Beinen und Kopf gegen weiche Flächen.**

Was bedeutet es?

**Suche nach Druck, um den Körper zu spüren. Starker, gleichmäßiger und vorhersehbarer Druck.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich spüre meinen Körper zu wenig. Ich spüre die Grenzen meines Körpers nicht. Der Druck zeigt mir, wo ich bin. Das gibt mir Sicherheit, das beruhigt mich.“**

Im Vortrag wurde hier ein Beispielvideo zur Veranschaulichung gezeigt.

Es kann aus urheberrechtlichen Gründen online nicht veröffentlicht werden.

*Das Video zeigte einen Jungen, der Arme, Beine und den Kopf zwischen die Polsterauflage der Couch presste.*

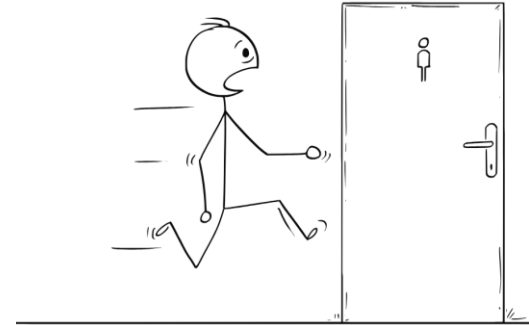
# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

## Probleme mit Stuhl- und Harndrang



Was bedeutet es?

**Innere Körpersignale werden schlecht und zu spät wahrgenommen.  
Wenn der Enddarm nicht regelmäßig entleert wird, kann es zu  
Verstopfung und Megakolon kommen.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Ich merke nicht zuverlässig, was mein Körper braucht.“**

Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

## Sehen

(visuelles System)

betrifft

Helligkeit

Farbe

Kontraste und Linien

Formen und Gestalten

Bewegung

Mimik

etc.



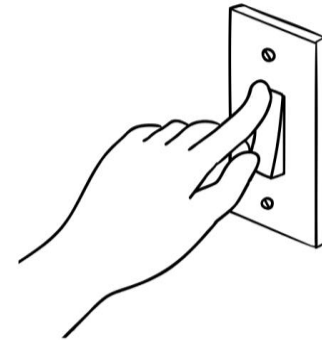
Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**An- und Abschalten von Licht**



Was bedeutet es?

**Herstellen von Kontrolle über visuelle Reize.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Licht ist für mich ein starker Reiz. Ich brauche Licht, das ich selbst steuern kann, damit ich mich sicher und ruhig fühlen kann.“**

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

## **Mit Haaren/Händen vor den Augen spielen**

Was bedeutet es?

**Das visuelle System ist schnell überfordert durch Helligkeit, Bewegung und viele gleichzeitige Eindrücke. Die Haare/Hände wirken wie ein natürlicher visueller Filter, der das Blickfeld einengt und die Reizmenge reduziert.**

Was wird damit kommuniziert?

**„Da ist mir gerade zu viel zu sehen. Ich brauche weniger visuelle Eindrücke, um ruhig bleiben zu können.“**

Im Vortrag wurde hier ein  
Beispielvideo zur  
Veranschaulichung gezeigt.

Es kann aus urheberrechtlichen  
Gründen online nicht  
veröffentlicht werden.

*Das Video zeigte ein Kind, das Haare und  
Finger vor den Augen bewegte.*

# Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---

Beobachtetes Verhalten:

**durch den Mund atmen**

Was bedeutet es?

**Umgehung intensiver Geruchsreize.**

Was wird damit kommuniziert?

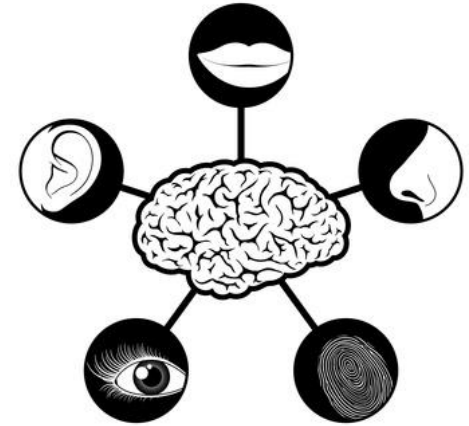
**„Diese Gerüche sind mir zu stark. Hier stinkt es.“  
oder „du stinkst.“**



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



## Take-Home-Message !

Menschen handeln nicht falsch, sondern völlig richtig entsprechend ihrer Wahrnehmung.

Umso auffälliger das Verhalten, desto wichtiger ist die darin enthaltene Botschaft.

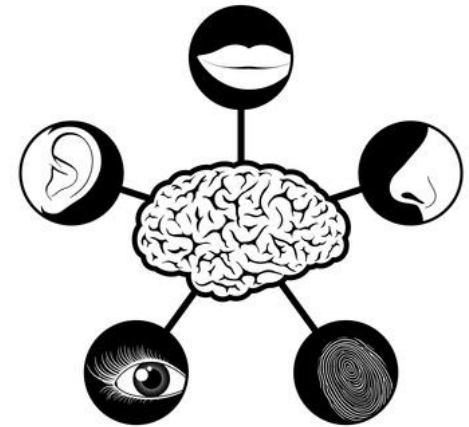
Dieses Verhalten zu unterbinden, ist der sicherste Weg Problemverhalten bzw. herausforderndes Verhalten auszulösen (PDA).



Was hat Wahrnehmung mit Kommunikation zu tun?

Wie unser Verhalten unsere innere Welt erzählt

---



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

Falls Sie noch weitere Fragen haben, erreichen Sie mich hier:

Susanne Strasser

Tel.: 0043 676 38 51 511

Email: [susanne.strasser@inode.at](mailto:susanne.strasser@inode.at)

[www.mittendrin.family](http://www.mittendrin.family)

PAUSE

