

2. Formen der Aufmerksamkeit

Das menschliche System verfügt über einen beeindruckenden Normalisierungsmechanismus, der über unser Aufmerksamkeitsverhalten gesteuert werden kann: Durch gezielte Übungen der Bewusstseins-erweiterung, d.h. spezifische Meditationen, können stressbedingte Beschwerden verschiedenster Art verringert oder sogar aufgelöst werden.

Wenn wir gestresst sind, dann verengen wir unsere Aufmerksamkeit, d.h. wir aktivieren unseren „Kampf-oder-Flucht-Mechanismus“, und dies hat auch körperliche Auswirkungen: Diejenigen Systeme, die im Notfall nicht gebraucht werden, werden heruntergeschaltet (bspw. die Verdauung oder das Immunsystem), während andere physiologische Systeme aktiviert werden wie bspw. die Atemfrequenz, die Muskelspannung oder die Geistesgegenwart (deshalb führt permanenter Stress bspw. zu Verdauungsproblemen, Reizdarm oder Verspannungen im Nacken).

Diesen Symptomen sind wir nicht hilflos ausgeliefert - auch wenn es in unserer subjektiven Wahrnehmung manchmal so erscheint. Methoden der gezielten Bewusstseins-erweiterung können uns dabei helfen, Belastungen abzubauen und zu einem Gleichgewicht zurückzufinden. Begeben wir uns in den Zustand der erweiterten Aufmerksamkeit, so kann sich unser System vom Stress erholen und wir können langsam wieder ins Gleichgewicht finden.

Dazu ist es im ersten Schritt für ein besseres Verständnis notwendig, die Aufmerksamkeit in den verschiedenen Ausprägungen zu differenzieren. Hilfreich ist eine Unterscheidung von 4 verschiedenen Aufmerksamkeitsformen, die alle mehr oder weniger simultan vorkommen können: diffus, konzentriert, zielgerichtet und versunken.

Konzentrierte Aufmerksamkeit

In einem Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit befinden wir uns, wenn wir bspw. ein Gespräch führen. Meist achten wir dabei nur auf die verbale Kommunikation und unseren eigenen inneren Dialog, d.h. die peripheren Wahrnehmungen sind aus dem Bewusstsein ausgeschlossen und wir sind völlig auf unseren Gesprächspartner und den Inhalt des Gesprächs fokussiert.

Durch diese Fokussierung entgehen uns nicht nur wichtige Informationen (bspw. unsere eigenen körperlichen Reaktionen) - es lässt sich feststellen dass unsere emotionale Intelligenz vermindert ist und wir uns nicht wirklich authentisch auf unseren Gesprächspartner einlassen. So bemerken wir bspw. in einem Streitgespräch nicht, dass wir angespannt sind und uns nicht erlauben, dem anderen neutral zuzuhören. Dadurch können wir nicht auf Gedanken zugreifen die es uns ermöglichen, konstruktiv das Gespräch zu gestalten. Die konzentrierte Aufmerksamkeit verengt also unsere Wahrnehmung auf eine Art und Weise, die sich destruktiv oder zumindest nicht förderlich auf unsere Beziehungen auswirkt.

Diffuse Aufmerksamkeit

Im Gegensatz zu der im vorherigen Abschnitt beschriebenen Form der verengten Aufmerksamkeit ist hier der Fokus geweitet und in der extremsten Ausprägung sind alle Wahrnehmungen im dreidimensionalen Raum eingeschlossen, innere und äußere Reize werden gleichzeitig wahrgenommen und dies schließt auch die Wahrnehmung von Stille oder Zeit bzw. Zeitlosigkeit mit ein.

Unsere Aufmerksamkeit ist nicht auf ein bestimmtes Ziel gerichtet und die Trennung zwischen verschiedenen Objekten verschwimmt. In diesem Zustand befinden wir uns beispielsweise wenn wir durch den Wald gehen und die Natur um uns herum wahrnehmen, dabei hören wir das Zwitschern der Vögel und das Rauschen der Bäume, wir spüren die leichte Brise auf unserer Haut und bemerken den Duft des Waldes. Wir nehmen die Zeitlosigkeit der Stille wahr und empfinden manchmal auch ein Gefühl tiefer Verbundenheit, Vertrautheit oder des AllEinsSeins. Im Zustand der diffusen Aufmerksamkeit ist alles gleichzeitig präsent.



In unserem Alltag ist meist eine Balance zwischen diffuser und konzentrierter Aufmerksamkeit angebracht. Doch oft verharren wir überwiegend in der Fokussierung, was zu Stress und Anspannung führt.

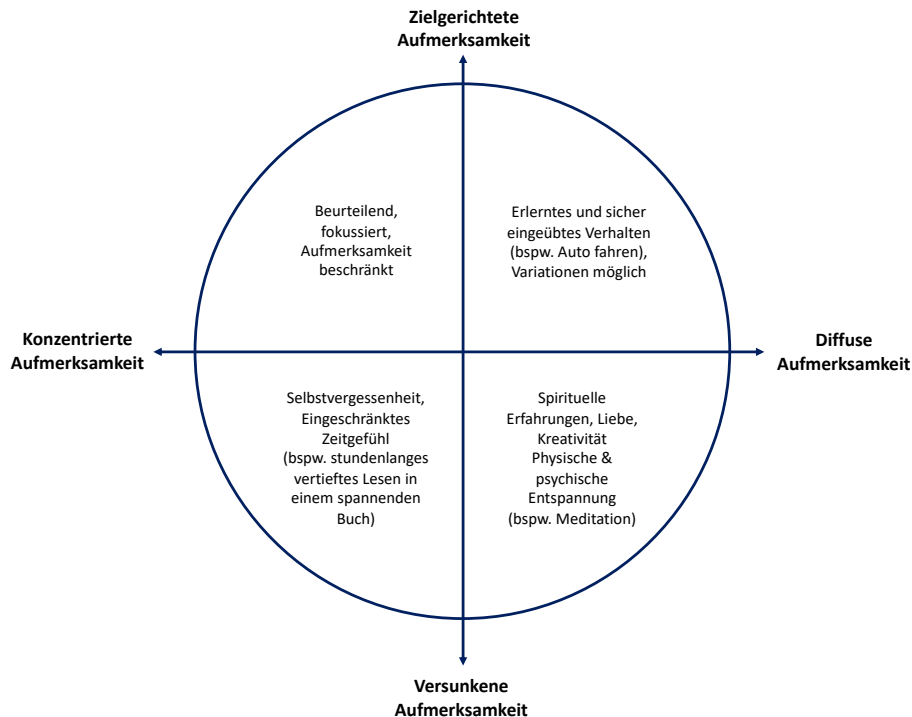


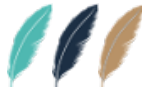
Abbildung 1: Formen von Aufmerksamkeit

Zielgerichtete Aufmerksamkeit

Erfolgt eine Distanzierung des Beobachters vom Objekt der Wahrnehmung wird die Fähigkeit zur neutralen Bewertung bzw. Kontrolle verbessert. Die Mimik ist meist kühl bzw. urteilend, der Mensch tritt aus dem Gefühl der Einheit mit der Welt heraus und damit einher gehen gewöhnlich auch Entfremdungsprozesse. Gleichwohl hat die zielgerichtete Aufmerksamkeit ihre Berechtigung, wenn es um eine dezidierte Zielerreichung geht - bspw. bei der Jagd nach Beutetieren (im Wald oder der Savanne) oder in unserer modernen Welt bei der Jagd nach Innovationen. Also immer dann, wenn unsere absolute und ungeteilte Aufmerksamkeit erforderlich ist.

Versunkene/absorbierte Aufmerksamkeit

Sind wir mit einem Objekt oder einem Prozess bis zur Selbstvergessenheit versunken, dann sprechen wir von absorbierte oder versunkener Aufmerksamkeit. Wir nehmen uns dann nicht mehr als individuelles Selbst wahr, wenn wir derart ‚verschmolzen‘ sind. Dies kann beim Lesen eines interessanten Buches ebenso auftreten wie beim Sport, der Sexualität, bei einer faszinierenden Arbeit, während eines Konzertbesuchs oder gustatorischen Genüssen. Der Gesichtsausdruck ist meist verzückt-entspannt, wir sind tief eingetaucht in „eine andere Welt“, die Außenwahrnehmung ist reduziert, Körper und Geist befinden sich in einem Zustand aufmerksamer Entspannung.



Diese verschiedenen Arten der Aufmerksamkeit können simultan auftreten und ein flexibles Nervensystem zeigt keine Präferenz zu einem bestimmten Aufmerksamkeitsverhalten, sondern wechselt ganz flexibel zwischen den verschiedenen Möglichkeiten bzw. Kombinationen. Wir können auch lernen, gegenüberliegenden Pole zu integrieren (siehe Abbildung). Halten wir bspw. simultan die zielgerichtete und versunkene Aufmerksamkeit über längere Zeit, dann kann dies zu einer Möglichkeit werden, Stress zu reduzieren und gleichzeitig über einen langen Zeitraum leistungsfähig zu bleiben. Wir fühlen uns vitaler, lebendiger kreativer und finden immer müheloser Zugang zu transzendenten Bewusstseinssebenen.

Erweitern wir unser Bewusstsein durch gezieltes Training, so können wir unser Aufmerksamkeitsverhalten nicht nur bewusster wahrnehmen, sondern können unsere Wahrnehmung auch gezielt steuern und Stress reduzieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit flexibel an die jeweiligen Anforderungen anpassen.

Dabei werden alle Arten von Aufmerksamkeitsverhalten einbezogen: Bilder, Geräusche und alle anderen sensorischen Informationen werden auf eine interessierte Art und Weise wahr genommen statt der üblichen Begrenzung auf einzelne Sinnesreize. Am wichtigsten ist dabei, dass wir lernen unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, um flexibel von einem Modus zum anderen zu wechseln oder zu kombinieren.

Es geht hier nicht nur darum, die Umgebung bewusster wahrzunehmen sondern es soll uns ermöglicht werden, alle Objekte und den umgebenden Raum gleichzeitig und gleichwertig wahrzunehmen. Da dies unseren Gewohnheiten widerspricht braucht es Zeit und Training, sich diese Form der Wahrnehmung anzueignen. Dadurch ist es möglich, *Stress und Anspannung zu reduzieren und mehr Gelassenheit, Energie und Effizienz im Alltag zu finden.*

Bitte wähle für Dich einen festen Zeitraum an dem Du die Übung täglich durchführst. Versuche, die in der geführten Meditation gemachten Erfahrungen immer wieder spielerisch in Deinen Alltag zu integrieren.