

Konzentration

Wenn wir etwas gut machen wollen, müssen wir uns konzentrieren, das habe wir alle einmal in der Schule gelernt. Was aber ist darunter genau zu verstehen?

„**Konzentration** (lateinisch *concentra*, „zusammen zum Mittelpunkt“) ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.“ heißt es auf Wikipedia.

Dies entspricht dem vorherrschenden westlichen Verständnis.

Dieses Fokussieren wird in der Regel so verstanden, dass ich die gewählte Aufgabe in den Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit rücke und alles andere auszublenden versuche, da es als störend oder ablenkend wahrgenommen wird. Eine solche Fokussierung der Aufmerksamkeit ist anstrengend und lässt sich nicht beliebig lang aufrecht erhalten. So heißt es im selben Wikipedia-Artikel:

„Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach.“

Beim Erlernen von Qigong erweist sich diese erlernte Vorgehensweise regelmäßig als Hindernis. Eine Schülerin im VHS-Kurs brachte es auf den Punkt: „Ich kann nicht Arme und Beine gleichzeitig wahrnehmen.“ In der Regel lade ich die Teilnehmenden dann zu einem Experiment ein: Ich stelle eine Wasserflasche in die Mitte des Raumes und sage: Fokussiert eure Aufmerksamkeit darauf. Haben das alle getan, kommt der zweite Schritt. Ich fordere die Teilnehmenden auf nun alles rundherum auch wahrzunehmen, während sie den Blick weiterhin auf der Wasserflasche ruhen lassen. Diesen Vorgang kann man als De-fokussieren bezeichnen. Er trägt wesentlich zu dem bei, was gemeinhin als Entspannung bezeichnet wird und i.d.R das meist angestrebte Übungsziel im Anfängerbereich ist. Ohne Defokussieren ist es nicht möglich den Körper als Ganzes wahrzunehmen, folglich machen wir vermehrt sogenannte „Fehler“. Das heißt wir bekommen Bewegungen nicht koordiniert, spannen irgendwo an ohne es zu merken. Sollten wir es bemerken versuchen wir verbissen es zu korrigieren und machen genau dadurch den nächsten Fehler... Das Defokussieren ist also zugleich Voraussetzung und Ziel. Habe ich verstanden was gemeint ist kann ich besser üben. Habe ich so Übungserfahrung gewonnen, wird mein Körpergefühl differenzierter, ich kann mehr entspannen und dadurch auch wiederum besser defokussieren. Traditionell dienen viele Qigong-Systeme als Meditationsvorbereitung. Meditation kann als der höchste Zustand das Defokussierens bezeichnet werden. Ich defokussiere meine Sinne, mein Denken, mein Identitätsgefühl... „Sitzen und Vergessen“ lautet ein klassischer Lehrsatz.

Im Alltag hilft die Fähigkeit des Defokussierens z.B. beim Autofahren. Dieses Beispiel benutze ich gern um klar zu machen, dass wir es **bereits können**. Die Aufmerksamkeit bleibt entspannt in der Straßenmitte, während ich zugleich Gänge schalte, die spielenden Kinder am Rand im Blick habe und vielleicht noch mit dem Beifahrer ein Gespräch führe. In der ersten Fahrstunde wird dies allerdings noch anders gewesen sein...

Übe ich draußen kann ich mich ganz auf mein Üben einlassen, ohne das mir der blaue Himmel entgeht, die Enten oder die Kinder, die mich erschrecken wollen weil sie denken „der übt so konzentriert, der kriegt gar nichts mit“ ...

Übe ich drinnen, wird mich das Klingeln des Postboten nicht erschrecken und das aufgeschlagen herumliegende Buch nicht ablenken. Nicht weil ich diese Dinge ausblende, sondern weil sie Teil meiner ganzheitlichen Rundum-Wahrnehmung ist.

Also übt entspannt weiter und wenn Euch dabei ein klingelndes Telefon oder sonst etwas erschreckt, seid dankbar, denn dann wisst ihr, was ihr noch besser machen könnt.