

# Können Sie sich noch konzentrieren?

## Von den alltäglichen Schwierigkeiten, „bei der Sache“ und vor allem bei sich selbst zu sein - und was Sie dagegen tun können

Vortrag anlässlich des 30jährigen Jubiläums der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks Karlsruhe, gehalten am 22.11.07 in der Mensa der Technischen Universität Karlsruhe

Referentin: Claudia Lauer, Dipl.-Psych., Mitarbeiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle

Von Studenten höre ich oft die Beschwerde: „Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.“ Ein Anlass, sich intensiver mit dem Thema Konzentrationsstörungen zu befassen.

Können Sie sich überhaupt noch konzentrieren? Falls ja, dann sind Sie zu beglückwünschen, dass Sie sich in der heutigen Zeit unter den heutigen Bedingungen, die ich später noch ausführen werde, noch konzentrieren können. Falls nein, dann der Trost: Konzentrationsstörungen sind das Hauptsymptom unserer Zeit.

Das „noch“ in meinem Titel bedeutet auch, dass es einmal eine Zeit gegeben hat, in der Konzentrationsstörungen kein Thema waren, sowohl in der individuellen Entwicklung (als Kind hatten Sie sicher Zeiten, wo Sie sich gut und lange Zeit z.B. auf ein Spiel konzentrieren konnten), als auch in historisch-gesellschaftlicher Hinsicht (aus vorindustriellen Zeiten sind keine Klagen über Konzentrationsstörungen bekannt).

Inzwischen bleibt aber selbst die Kindheit nicht mehr von Konzentrationsstörungen verschont. Sie kennen sicherlich das mittlerweile stark verbreitete Aufmerksamkeits-Defizit-und-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) bei Schülern.

Ich werde mich hier in erster Linie mit den heutigen gesellschaftlichen Bedingungen befassen, die es uns **allen** schwerer machen, uns zu konzentrieren.

Zunächst aber: Was heißt eigentlich Konzentration? Konzentration ist die aktive Hinwendung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bewusstseinsinhalt unter gleichzeitiger Ablendung anderer (Peters, 1984). Konkret heißt das: Wer bestimmt eigentlich in Ihrem Alltag, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit und damit Ihre Konzentration richten? Ihre Augen - oder Sie selbst, wird also ihre Aufmerksamkeit von der Umgebung angezogen oder wählen Sie wirklich aktiv aus?

Konzentration ist in erster Linie immer ein innerer Prozess, überwiegend ein bewusster mit Willensbeteiligung. Er findet in unserem Kopfe statt, ganz egal, ob wir uns auf etwas Äußeres konzentrieren wollen (eine Theateraufführung, einen Vortrag, ein Buch) oder auf etwas Inneres (Gedanken, Gefühle).

Der Konzentration geht zunächst eine bewusste Entscheidung voraus, worauf will ich mich überhaupt konzentrieren (z.B. aktuell: Interessiert mich das Thema Konzentrationsstörungen überhaupt, habe ich mich bewusst für das Lesen dieses Artikels entschieden?). Anschließend geht es um Informationen, die im Kopf gesammelt, geordnet, bewertet und abgelegt werden und damit mit der vorhandenen inneren Struktur in Beziehung gesetzt werden. Es ist ein aktiver Prozess, wir sind mit innerer Beteiligung im Austausch mit der Umwelt. Entscheidend bei diesem Austauschprozess ist die Bewegungsrichtung: zuerst von innen nach außen (also innere Festlegung und anschließend Suche im Außen), dann die Hineinnahme von außen nach innen zur weiteren Verarbeitung. Hierzu nochmals die Definition eines Teilsymptoms des bereits erwähnten ADHS-Syndroms: ADHS beinhaltet die Schwierigkeit von sofortigem bedeutungstiftendem und sinnerfassendem Aufnehmen von Gesprochenem oder zu Lesendem (Neuhaus, 2001). Also die Schwierigkeit, äußere Eindrücke und Informationen innerlich zu sortieren, zu bewerten und zu verarbeiten und damit eine Verbindung zu den vorhandenen inneren Denkschemata herzustellen. Konzentration ist also in erster Linie die Zentrierung auf sich selbst und die In-Beziehung-Setzung des Äußeren zum Inneren. Also: Wer bestimmt, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten? Hoffentlich Sie selbst.

Was sind denn die Ursachen der heutigen Unaufmerksamkeit? Und wie kann ich der Unaufmerksamkeit und der Konzentrationsstörung entgegenwirken und meine Konzentrationsfähigkeit wieder verbessern?

Sowohl in den Gesprächen mit den Studenten, als auch bei der Durchsicht neuerer Ausgaben verschiedener populärer „Zeitgeist“- Zeitschriften („Psychologie Heute“, „Zeit Campus“, „Neon“, „Spiegel“) bin ich immer wieder auf die folgenden beiden Themen gestoßen: nämlich **das Alleinsein**, genauer: die heutige Unmöglichkeit allein sein zu können und die **Stille**, genauer, die heutige Abwesenheit von Stille - und die Gründe und Auswirkungen davon.

Der Tenor aller Berichte ist, ich nehme das schon mal vorweg: Weil heute Alleinsein und Stille Mangelware sind bzw. wir damit nicht mehr gut umgehen können, haben wir Probleme mit der Konzentration, mit der Zentrierung auf uns selbst.

Wenn wir uns konzentrieren wollen, konfrontieren wir uns automatisch mit 2 Zuständen, die wir offensichtlich nicht mehr so gewohnt sind, die aber für eine gute Konzentration unabdingbar sind: nämlich mit dem Alleinsein und der Stille.

#### DAS ALLEINSEIN:

Gott sprach zu Adam: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“. Und er schuf Abhilfe. Seither hat das Alleinsein ein Imageproblem. Wir kennen es als Stubenarrest, Einzelhaft, Kontaktsperre - als Bestrafung also. Und wir kennen die Furcht vor dem Allein-gelassen-werden (Ernst, 2003). Es ist aber nicht nur ein Image-Problem, sondern vielleicht ein wirkliches Problem: Wir **sind** möglicherweise wirklich allein und isoliert.

Tatsache ist, dass wir meistens nicht mehr sozial verankert sind in Familien und Traditionen, nicht mehr eingebettet in vorgezeichnete Wege mit Wurzeln und klaren Zielen. Im Unterschied zu unseren Vorfahren. Früher war man über alle Lebensabschnitte eher automatisch sozial eingebunden, das Netzwerk war schon da oder ist allmählich gewachsen, man musste es nicht selbst herstellen. (Man musste aber auch damit Vorlieb nehmen, man hatte keine Wahl.) Es gab auch eher eine lineare Einbindung in die Familie über Generationen hinweg, nicht so netzartig und brüchig und beliebig wie oft heute.

Alleinsein ist besser auszuhalten, wenn wir einen tragenden Boden spüren, wenn wir irgendwo aufgehoben sind. Es ist ein Unterschied, ob ich allein in einem Zimmer bin und grad mit Mühe die Großfamilie ausgesperrt habe, sie aber um mich herum weiß oder ob ich allein im Zimmer in einem anonymen Studentenwohnheim sitze.

Heute müssen wir für unsere soziale Eingebundenheit selbst sorgen und zwar dauernd. Deshalb suchen wir ja dauernd Verbindung, weil wir sie heute selbst herstellen müssen. Dazu gehört auch, dass wir prinzipiell zugänglich und immer erreichbar sind. Wir sind nicht mehr Subjekte, sondern Terminals, in denen zahlreiche Netze zusammenlaufen. Ich bin verbunden, also existiere ich. Wir sind Knotenpunkte in einer (anonymen?) Matrix. So kann allmählich aber auch ein Übermaß an Kontakten und Beziehungen entstehen (die oft nicht mal mehr richtige Freundschaften, sondern nur Zweckbeziehungen sind). Und ab einem gewissen Punkt jedoch wird es fürchterlich anstrengend, ein Knotenpunkt im großen Netz zu sein (Ernst, 2007).

Die schier unbegrenzten Kontaktmöglichkeiten wollen genutzt sein – und fressen uns allmählich auf. Wir leben heute im online-Modus, sind ständig erreichbar und vernetzt.

Wir sind permanent von den Zumutungen und Wünschen der anderen umzingelt. Es gibt kein **inneres** Gegengewicht mehr zur **Außen**orientierung. So entsteht ein Übermaß an Kontakten und Beziehungen und es verhindert, dass wir zwei der höchsten Ideale unserer Kultur verwirklichen können: Individualität und Kreativität. Beide erfordern die bewusste Kultivierung der eigenen Innenwelt - und die ist nur zu haben im Bei-sich-sein, im Unverbunden sein, im Alleinsein. Ohne Alleinzeiten verkümmern unsere Persönlichkeit und unsere Kreativität. Und auch unsere Beziehungen gedeihen besser, wenn wir uns von Zeit zu Zeit aus ihnen zurückziehen können. Das Alleinsein ist ein **gleichrangiges**, ebenso vitales Bedürfnis wie das nach sozialem Kontakt und Bindung. Ohne die Gelegenheit und ohne die Fähigkeit „in uns zu gehen“, können wir kein stabiles Selbst entwickeln, keine Selbsterkenntnis und keine Selbstregulierung (Ernst, 2003).

Was hat sich geändert? Erziehung und Kindheit haben sich geändert, beeinflusst von neuen psychologischen Erkenntnissen in der Entwicklungspsychologie.

Bekannt geworden und geradezu bahnbrechend waren die Forschungen von René Spitz in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts zum Hospitalismus von sozial vernachlässigten Kinder. Er konnte schwere Entwicklungsdefekte von Heimkindern auf eine mangelnde zwischenmenschliche Zuwendung zurückführen. Es folgten die Forschungsergebnisse und Konzepte von Bowlby und Ainsworth in den 60er Jahren über sicher und unsicher gebundene Kinder.

Allmählich entstand durch diese und andere Forschungen ein Kult um die frühkindlichen Beziehungen und die Überbewertung der Interaktion.

Aber und das ist nun neu: das permanente Reden und Interagieren scheint die Selbstregulierungsfähigkeit verkümmern zu lassen. So kommt es, dass erst in jüngerer Zeit der britische Psychoanalytiker Winnicott (70er Jahre) wieder stärker das Bedürfnis der Babys nach Alleinsein betont. Neuere systematisierte Säuglingsbeobachtungen haben ergeben, dass ein Baby nach aktiver Suche nach Kontakt und Zuwendung, sich nach einiger Zeit wieder abwendet, den Kopf zur Seite dreht, den Blickkontakt unterbricht, um wieder bei sich sein zu können. Es nimmt sich eine Auszeit etwa mit dem Text: „Danke, es reicht für den Augenblick, ich brauche jetzt eine Auszeit, in der ich ungestört meinen Körper erkunden, meine Bewegungen erproben, meinen eigenen Lauten lauschen und meine innere Befindlichkeit erkennen kann.“

Je synchroner die kindlichen und elterlichen Bedürfnisse nach Kontakt und Unterbrechung des Kontaktes sind, um so förderlicher ist es für Entwicklung des Kindes, meint der Kinderpsychologe Daniel Stern. Wollen die Eltern dagegen dauernd mit dem Kind in Kontakt sein, richten sie sich also nach den eigenen, elterlichen Bedürfnissen, unterbinden sie die Entwicklung der Selbstregulierungsfähigkeiten des Kindes. Auch ältere Kinder ziehen sich gerne mal zurück, in Baumhäuser, Höhlen, das Bett. Sie träumen, malen, spielen alleine. Sie entwickeln ihre Fantasie, die wichtige Kunst, eigene innere Wünsche mit der Welt da draußen in Einklang zu bringen.

Der Entwicklungspsychologe Jean Piaget sieht im Rückzugsverhalten, vor allem in der sensomotorischen Phase (von 0 – 2 Jahren), eine Vorbedingung der Intelligenzentwicklung. In der intensiven Beschäftigung mit der dinglichen Umwelt entwickelt sich das Denken. Der Persönlichkeitsforscher Kagan warnt, Kinder mit allzu eindringlicher Empathie zu belagern. Sie würden sonst auf dauernde emotionale Abhängigkeit trainiert – mit negativen Folgen für Reifung und Autonomie. Im Erwachsenenalter kann sich das z.B. negativ auf die Partnerbeziehung auswirken.

Im Zeitalter der Ein-Kind-Familien (der Wunschkind, der Sinn-Gebungs-Kinder) wird das Kind mit einem Dauerstrom von Beziehungsangeboten bombardiert. Die zelebrierte Dauer-Nähe lässt dem Kind keine Luft zum Atmen. Das Kind hat immer weniger Spielraum alleine eigne Erfahrungen zu machen. Als Erwachsener hat so ein Mensch dann kein Interesse mehr an einer intimen, dichten Zweierbeziehung, es kommt dem früheren Erstickungsgefühl gleich (Stiemerling, 2002).

Sie können nicht zusammen sein – aber auch nicht alleine sein. Ich höre oft von Studenten, dass sie nichts mit sich anfangen können, dass sie sich langweilen. Sie können nicht mehr allein sein, sie meiden die Konfrontation mit sich und ihren Gefühlen, sie sind es nicht gewohnt, es macht ihnen Angst, sie sind sich fremd geworden, weil sie die Beschäftigung mit sich selbst nicht kultivieren konnten.

Gerade weil wir so viele fremde Eindrücke und Informationen von außen aufnehmen, müssen wir uns immer wieder ausklinken, um das Aufgenommene zu sortieren, zu bewerten und zu verarbeiten, also innere Kohärenz herzustellen (sie zu eigen machen). Etwas eigenes, ein eigenes Ideengebäude kann sich nur entwickeln unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Alleinzeit fördert die Selbstbemächtigung. Wir brauchen die Rückbesinnung in unsere Innenwelt, wo

wir verborgene eigene Motive, Zweifel und Einsichten sortieren können. „Menschen, die nicht bei sich sind, sind schon zu Lebzeiten tot, wanken besinnungslos als ein Niemand umher“ (Hempel, 2003).

Der Computer und das Internet sind perfekte Maschinen, um das Bedürfnis nach Kontakt/Verbindung und das nach Rückzug/Alleinsein gleichzeitig zu befriedigen. Man ist zwar immer noch mit der Welt da draußen in Verbindung, aber auf eine bestimmte Art auch alleine. Ähnlich funktioniert die größte aller Trancemaschinen, das Fernsehen. Tatsächlich ist es aber ein unbefriedigendes Zwischenstadium: Wir sind weder richtig mit der Außenwelt noch richtig mit der Innenwelt in Kontakt. Nebenbei bemerkt: Ist das wirklich echte Konzentration, wenn ich am Computer sitze? Vielen erscheint es so. Am Computer können sie länger „arbeiten“. Aber auch hier gilt: Es ist Pseudo-Autonomie und Pseudo-Verbindung, sie steuern nicht alleine, sie werden auch gesteuert.

Es geht letztendlich um die **Balance** zwischen den beiden Bedürfnissen: nach wirklicher Autonomie und Alleinzeit einerseits und nach wirklicher enger Bindung (und nicht nach Pseudo-Dauer-Verbindung) andererseits. Übrigens ist auch eine gute Paarbeziehung immer wieder der Versuch, das ideale Verhältnis zwischen Verbundenheit/Nähe und Individualität/Distanz zu finden.

Wer wir sein wollen (oder noch besser: wer wir sind) und wie wir unser Leben leben wollen, das finden wir am besten alleine heraus. Wir müssen das antisoziale Image des Rückzugs in die Innenwelt abstreifen und seine heilsame Wirkung betonen. Denn wir brauchen beides: das Tun und das Träumen (Ernst, 2003).

Was können wir also tun? Wenigstens 1 x am Tag bewusst 5 Minuten für sich alleine sein. Und die Frage beantworten: Was kann ich mit mir in meinem Alleinsein anfangen. Erst wenn ich etwas mit mir anfangen kann, komme ich zu mir selbst, reife und werde erwachsen. Tagträume, Meditationen, Tagebuchführen, lange Spaziergänge alleine sind gängige Einstiege in diese Arbeit der Selbstdefinition.

„Alles Übel hat seinen Grund darin, dass der Mensch nicht allein sein kann.“ (Blaise Pascal).

## DIE STILLE:

Eine weitere wichtige Voraussetzung für eine gute Konzentration ist die Stille oder besser: das Aushalten von Stille. Denn wenn wir alleine sind, heißt das noch lange nicht, dass es auch still ist. „Selbst, wenn alle Gesprächspartner gegangen und alle Apparate und Bildschirme ausgeschaltet und alle Türen und Fenster geschlossen sind, hört das Geplapper im Inneren nicht auf und wir fragen unser Handy, wer wir sind“ (Rothmann, 2006).

Stille ist ein Luxus. Die Kaufhäuser, die Werbung alles buhlt laut um unsere Aufmerksamkeit.

In unserer Alltagswelt haben sich die Anzahl und Art der Reize ver Hundertfacht. Ganze Berufszweige kümmern sich darum, wie man dem Konsumenten Aufmerksamkeit abziehen kann. Akustisch steht man in Einkaufszentren unter einer Dauerbeeinflussung, der man sich kaum entziehen kann, man kann nicht die Ohren zuklappen - höchstens Ohrstöpsel mit selbst gewählter Musik

hineinstecken. Je mehr aber unsere Aufmerksamkeit von außen abgezogen wird, desto mehr eigene Konzentrationsfähigkeit benötigen wir.

Sollen wir heute auf Stille verzichten? Passt sie nicht mehr in unsere Zeit? Aber warum suchen so viele die Stille, gehen in Meditationskurse, Klausur oder Schweigeseminare?

In den Klöstern boomt derzeit die Nachfrage. Schweigeseminare, Oasen- oder Wüstentage, Exerzitien und dergleichen sind ausgebucht. „Wer führen will, muss zuerst sich selber führen“ meinte bereits Benedikt von Nursia, der Begründer des Benediktiner-Ordens, vor 1500 Jahren. Auch Führungskräfte aus der Wirtschaft suchen die Stille, weil sie Sorge haben, sich bei weiteren Karriereschritten ganz zu verkaufen, weil sie erschrocken sind über die Veränderung ihrer Persönlichkeit durch ihre Rolle im Arbeitsleben, weil sie sich selbst wiederfinden wollen (Wensierski, 2007).

Das Gegenteil von Stille ist Krach. Krach heißt aber nicht nur Getöse, sondern auch Streit und Unfrieden. Ein anderes Wort für Stille ist auch Ruhe. Ruhe meint nicht nur die akustische Stille, sondern auch ausruhen, eine innere Ruhe, inneren Frieden finden (Hecht, 2007).

„So wie Geld immer alles zerstört, auch das Bewusstsein dafür, dass es alles zerstört, so zersetzen die Geräusche nicht nur die Stille, sondern auch das Bedürfnis danach. Irgendwann können wir nicht mehr still sein, also wollen wir es auch nicht“ (Rothmann, 2006).

Um sich fokussieren und zur Besinnung kommen zu können, ist äußere **und** innere Ruhe, wenn nicht gar Stille die Voraussetzung. Innere Ruhe heißt nicht nur die Abwesenheit von akustischen Reizen, sondern auch die Abwesenheit von fremden Bildern, Szenen, Zahlen und Daten. Für viel zu viele ist Stille jedoch etwas Bedrohliches und nur allzu gern lassen sie sich ablenken, informieren, animieren. Denn Besinnung, etwa gar auf sich selbst und das, was man eigentlich wollte, kann eine beunruhigende Erfahrung sein (Ernst, 2007).

Was ist denn die Bedrohung, weshalb setzen wir uns so oft dieser äußeren Unruhe, Berieselung und Reizschwemme aus?

Wir möchten auf dem Laufenden bleiben, wir wollen die Kontrolle über unser Leben behalten – und glauben, zu diesem Zweck immer mehr Daten und Zahlen kennen zu müssen. Und aus Angst, etwas zu verpassen, verlieren wir die Kontrolle immer mehr. Wir sind ständig am Checken und Scannen und Surfen und überladen unser Gehirn hoffnungslos. Das Übermaß an Informationen und Daten, aber auch an Kontakten und Objekten führt tendenziell zu psychischer und physischer Vermüllung. Die Flut der konkurrierenden Bilder und Geräusche, der Zahlen und Fakten, der Ereignisse und Gegenstände erstarrt in wachsenden Halden, die jederzeit über uns hereinbrechen können (Wolf, 2007).

Wir wollen zwar immer öfter Ruhe haben und dem äußeren Stress entkommen, aber fremde Bilder und fremde Stimmen belagern mittlerweile unsere Innenwelt. Oder gar eine neue Manifestation von Krach und Terror im Inneren: der Tinnitus.

Andererseits gibt es aber auch kaum noch etwas Äußeres, was uns wirklich beeindruckt und überwältigt. Und wenn uns wirklich einmal etwas überwältigt,

z.B. ein Naturschauspiel, bringt uns das ganz unwillkürlich zum Schweigen, wohlgerichtet zur Stille und nicht zum Plappern. Wir verstummen, ohne dass wir dafür eine größere Anstrengung brauchen oder uns bewusst konzentrieren müssen. Kommt etwas von außen wirklich in unserem Inneren an, etwas Wertvolles und Wichtiges, dann kommen wir in die Ruhe, nicht in die Aufregung (Hecht, 2007). Was übrigens schon Ignatius von Loyola (1491 – 1556) in seiner „Unterscheidung der Geister“ beschrieben hat.

Tempo und Vielfalt des Lebens in der Informationsgesellschaft haben durchaus angenehme Seiten: Es wird uns selten langweilig. Wir genießen die Dynamik und den Abwechslungsreichtum, wir fühlen uns lebendig und „im Fluss“ (Wolf, 2007). Und weil wir auch mithalten wollen, tun wir vieles gleichzeitig. Wir lesen, essen, telefonieren und sehen fern, alles gleichzeitig – das sog. Multitasking. Es gefällt uns, es ist reizvoll, interessant. Aber: Konzentrationsförderlich ist es mit Sicherheit nicht. Eine amerikanische Studie bestätigte kürzlich per Kernspintomographie, dass das menschliche Gehirn nicht dazu in der Lage ist, zwei Sachen gleichzeitig ungeteilte Aufmerksamkeit zuzuwenden, die Leistung leidet darunter. Wir können zwei Sachen nicht gleichzeitig gleich gut machen. Multitasking fördert darüber hinaus einen unzusammenhängenden Denkstil, die Information wird nicht mehr geordnet und bewertet abgespeichert, es fehlen die Verbindungen zum inneren Zentrum.

Oder eine andere Erfahrung: Sie unterhalten sich mit jemandem, der Sie dauernd unterbricht, weil ihm gerade wieder etwas Neues einfällt, das mit dem gerade Gesagten zwar nichts zu tun hat, er muss es aber loswerden, weil er es nicht geordnet und zentriert abspeichern kann, er könnte es sonst vergessen (Saum-Aldehoff, 2001).

Ein unangenehmer Aspekt einer neuen Angst: die Vergessensangst, die Angst, Wichtiges nicht ausreichend zu sichern, zu speichern und es dann aus dem Gedächtnis zu verlieren.

Die neuen Medien beuten aber auch unseren natürlichen Spieltrieb, unsere Neugier, unseren Hunger nach Informationen aus. Und sie schmeicheln unserem Selbstbild als moderne, intelligente Zeitgenossen. Und wir gleiten in einen Lebensstil, der auch von der Angst bestimmt wird, etwas von den vielen Möglichkeiten zu versäumen.

Die ewige Frage: Was gibt es Neues? Die Antwort lautet natürlich immer: unendlich Vieles. Allerdings: meist Unwichtiges. Verschwendete, nutzlos mit Nebensächlichem oder völlig Unwichtigem verbrachte Lebenszeit (Wolf, 2007).

Die Multi-Optionsgesellschaft setzt einem unter Stress, weil man immer die beste aller Möglichkeiten haben will. Man richtet sich nach äußeren Optionen und vermeintlichen Gefahren, stutzt eigene Wünsche und Interessen zurecht und verpasst dadurch ungeplante zufällige Angebote, die zum Eigenen besser gepasst hätten. Es entsteht ein Entfremdungsgefühl und man ist von der tatsächlich unberechenbaren Zukunft abhängig (Mittelstaedt, 2006).

Warum sind wir so angespannt, so eifrig und wissensdurstig, so kontaktfreudig - und gleichzeitig so unaufmerksam und zerstreut? Wir fürchten Langeweile und leere Zeit und sind lieber ausgebrannt als unterbeschäftigt. Wir müssen mithalten. Und nicht zuletzt:

Kämen wir zur Ruhe, dann wären wir mit unseren Versäumnissen, Schwächen und ungelösten Problemen konfrontiert (Wolf, 2007).

Wir haben ein gespaltenes Verhältnis zur Stille. Stillhalten will gekonnt sein, still sein muss erst wieder erlernt werden. Die Stille ist eine Energiequelle. Fast alle, die es wieder wagen, sich auf die Stille zurückzuziehen, berichten von der Bereicherung, berichten, dass sie zufrieden und erfüllt davon zurückkehren, egal wo und wie sie das eigene Innere erwandert haben. Mut und Neugierde, was die Stille mit einem macht, etwas von sich erfahren, vermutlich ist es zunächst Leere oder Einsamkeit (All-eins-sein ist schon die Transformation, dass sich verbunden fühlen mit allem Leben, die Erleuchtung in der Meditation). Die Erfahrung der Stille führt uns zu uns selbst, zu unserer eigenen Mitte. Wer so zu sich gekommen ist, weiß mehr über sich selbst. Wir erkennen dadurch klarer, welcher unser Weg ist und welcher nicht (Hecht, 2007). Der so oft beklagte „Verlust der Mitte“ ist vor allem ein Verlust der Konzentrationsfähigkeit (Ernst, 2007) – ist der eigentliche Verlust der Konzentrationsfähigkeit.

Was könnte nun helfen, zur inneren Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren? Die Konzentration auf das Wesentliche. Aber was ist das Wesentliche? Welche Projekte, Gewohnheiten, Ideen, aber auch Menschen beanspruchen übermäßig viel Zeit, ohne uns auch nur annähernd etwas zurückzugeben?

Zuerst: Statt nach außen zu schauen, was gibt es, was könnte mir gefallen, der Selbstbedienungsladen Außenwelt, sich nach innen wenden, innen erforschen, was brauche ich, dann nach außen sehen, wo gibt es das. Die wirklichen Möglichkeiten liegen im Innen.

Und dann: Wenn uns etwas wirklich interessiert, fällt es uns leicht, die vielen Ablenkungen und Abschweifungen auszublenden. Das Kultivieren unserer wahren Interessen ist der Kern der Konzentrationsfähigkeit (Wolf, 2007).

#### SCHLUSSBEMERKUNG:

Es gibt natürlich auch Gründe für Konzentrationsstörungen, die im Individuum selbst liegen. Fast bei jeder psychischen Störung oder Erkrankung sind Konzentrationsstörungen Begleiterscheinungen. Aber auch akuter Stress, akute, nicht bewältigte Belastungssituationen, Beziehungskrisen, etc., können unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Hier können Beratungsgespräche hilfreich sein, in denen die persönliche Situation genauer untersucht und Veränderung entwickelt wird.

Doch auch wenn zusätzlich noch persönliche Gründe für Konzentrationsstörungen vorliegen, empfehle ich Ihnen auf alle Fälle:

Kultivieren Sie bewusst in Ihrem Alltag Alleinsein und Stille. Beschäftigen Sie sich damit, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen. (Das ist eigentlich genau das, womit man sich in einer Psychotherapie auseinandersetzt.) Und ob das, worauf Sie sich gerade konzentrieren wollen, wirklich mit Ihnen und Ihrem Inneren zu tun hat. Und wenn Sie eine Verbindung zu sich und Ihrem eigenen Inneren finden, wird es leichter werden, sich zu konzentrieren.

Konzentrieren, worauf denn? Auf sich selbst. Zentrieren Sie sich, werden Sie Sie selbst, werden Sie sich selbst bewusster. Sie können sich umso besser konzentrieren, wenn sie das, worauf Sie bewusst ihre Aufmerksamkeit lenken, mit etwas in ihrem Inneren verbinden, Kontakt herstellen. Beziehung ist alles.



Wo soll denn Konzentration herkommen, wenn nicht von innen, wenn Sie sich nicht auf sich selbst konzentrieren, zentrieren, das steckt doch in dem Wort drin. Das von Ihnen als relevant erachtete Äußere sollen Sie auf ihr Zentrum hereinholen, aus einem äußeren Kreis auf den inneren Punkt bringen. Nach innen gehen, mit dem inneren Kern in Verbindung treten. Und das ist keine klösterliche Übung, das ist ein rein emanzipatorischer Akt. Das ist Konzentration.

#### Literatur:

Ernst, Heiko: Durchgehend geöffnet (Editorial). Aus: Psychologie Heute, 34,1. 2007.

Ernst, Heiko: Ganz bei sich sein. Aus: Psychologie Heute, 30,9. 2003.

Ernst, Heiko: Das Tahiti der Seele (Editorial). Aus: Psychologie Heute, 30,9. 2003.

Hecht, Martin: Die Wiederentdeckung der Stille. Aus: Psychologie Heute, 34,1. 2007.

Hempel, Hans-Peter: Allein-sein-können kommt nicht von allein. Aus: Psychologie Heute, 30,9. 2003.

Mittelstaedt, Juliane von: „Werd` doch endlich mal vernünftig.“ Aus: Zeit Campus, 2006,6.

Neuhaus, Cordula: eine andere Art, die Welt zu sehen. Aus Psychologie Heute, 28,12. 2001.

Peters, Uwe Henrik: Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie. – 3., überarb. Aufl.- München, u.a.: Urban u. Schwarzenberg, 1984.

Rothmann, Ralf: (Dankesrede anlässlich des Max-Frisch-Preises 2006). Aus: Ernst, Heiko (2007).

Saum-Aldehoff, Thomas: Das Chaos im Kopf. Aus: Psychologie Heute, 28,12. 2001.

Stiemerling, Dietmar: Sehnsuchtsprogramm Liebe: zur Psychologie der zentralen Beziehungswünsche. – Stuttgart: Pfeiffer, 2002.

Wensierski, Peter: Plötzlich Stille. Aus: Der Spiegel, 2007,33.

Wolf, Axel: Einfach abschalten. Aus: Psychologie Heute, 34,1. 2007.