

JOHANN CEH

Ganz bei der Sache

Vor dem Hintergrund der Hektik unseres Alltags und der ständigen Reizüberflutung, der wir ausgesetzt sind, gewinnt das Thema „Konzentration“ immer mehr an Bedeutung. Was ist das eigentlich für eine Fähigkeit, die man so oft vermisst, wenn man arbeitet oder lernt und dabei nicht so recht vorwärts kommt?

Konzentration (lat. concentra, „zusammen zum Mittelpunkt“) ist schlechthin eine Schlüsselfähigkeit und bedeutet: Die Aufmerksamkeit willentlich auf ein und nur ein Objekt zu fokussieren, ganz bei der Sache zu sein, für eine Weile den Rest der Welt völlig auszublenden. Wenn wir uns konzentrieren, werden - gleichsam wie Sonnenstrahlen durch ein Brennglas - die „Strahlen“ unseres Bewusstseins auf einen einzigen Punkt, auf eine Mitte hin, gesammelt. Gedanken und Wahrnehmungen werden gebündelt und auf einen Zielpunkt konzentriert. Jede Zerstreuung, jede Abschweifung führt in diesem Zusammenhang zu Leistungsverlusten und vermindert unsere Effektivität und unsere Erlebnis-dichte.

Durch den Einsatz des Willens kann die Konzentration entscheidend beeinflusst werden. Daneben wirken sich aber auch Motive (Bedürfnisse) und Gefühle auf die Konzentration und in noch stärkerem Maße auf die nichtwillentlich gesteuerte Aufmerksamkeit aus. Das Interesse an Neuem (Neugiermotiv) ist zum Beispiel eine der bedeutendsten motivationalen Grundlagen der Konzentration. Dass Emotionen wie Traurigkeit, Freude oder gar Hass die Konzentration beeinflussen können, wissen Sie sicher aus eigener Erfahrung. Die Konzentration hängt wesentlich vom Interesse an der Sache ab. Von einem spannenden Buch „gefesselt“ zu sein, meint das. Registriert wird das, was am meisten interessiert. Wenn Ihre geistige Arbeit Ihr Interesse nicht genügend wecken kann, sind Sie „zerstreut“, das heißt, Ihre Aufmerksamkeit ist „gestreut“. Weitere „Feinde“ der Konzentration sind Angst, Müdigkeit, Schmerzen, Krankheit, Lärm, zu wenig Schlaf, beengte Wohnverhältnisse, Sorgen, Nervosität, Träumereien, ... Kurzum: Alles, was Sie seelisch aus dem Gleichgewicht bringt, stört gleichzeitig auch Ihre Konzentrationsfähigkeit. Entgegen der weit verbreiteten Ansicht, das Lernen mit digitalen Medien in frühester Kindheit mache

unseren Nachwuchs geistig leistungsfähiger, vertritt zum Beispiel der Hirnforscher Manfred Spitzer pointiert und prägnant die Gegenthese: Aufmerksamkeitsdefizite und andere Lernstörungen seien gerade erst die Folge eines digitalen Zeitvertreibs bereits im Kindergartenalter.

Eine der umstrittensten menschlichen Gehirnfunktionen ist das Multitasking, die Fähigkeit mehrere Tätigkeiten (z.B. Schreiben einer E-Mail, einem Bericht zuhören, die Tagesschau im Fernsehen verfolgen) zur gleichen Zeit oder abwechselnd in kurzen Zeitabschnitten durchzuführen. Multitasking ist jedoch ein Mythos. Niemand kann mehrere komplexe Tätigkeiten zeitsparend und fehlerfrei gleichzeitig ausführen. Es gibt ganz eindeutig keine „parallelen Aufmerksamkeiten“, der Mensch kann nur zwischen zwei Konzentrationsobjekten hin und her wechseln. Wenn er das tut gehen allerdings wichtige Informationspartikel verloren und die Energie, die für konzentriertes Arbeiten notwendig ist, ist schnell erschöpft. Also: Das Gehirn wechselt einfach nur rasant hin und her, alles gleichzeitig funktioniert nicht. Ein unfallträchtiges Beispiel: Auto fahren und telefonieren mit und erst recht ohne Freisprechanlage. Nehmen Sie sich die oben angeführten „Feinde“ Ihrer Konzentrationsfähigkeit der Reihe nach vor und versuchen Sie, diese auszuschalten. Erledigen Sie immer eins nach dem ändern, arbeiten Sie immer nur an einer Sache. Ihr Zeit- und Arbeitsplan gibt Ihnen die Sicherheit, dass Sie nichts versäumen, wenn Sie sich ganz dieser einen Sache widmen. Bismarck wird die Äußerung zugeschrieben: „Das Geheimnis meines Erfolges ist, dass ich immer nur einen Hasen jage.“ Arbeiten Sie in Ihrer persönlichen „Primitime“. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schwanken im Tagesverlauf. Legen Sie die wichtigsten Aufgaben in Ihre Hochphasen. Es ist viel effizienter in diesen wenigen Stunden intensiv zu arbeiten, als den ganzen Tag ein bisschen. Leben und arbeiten Sie im Hier und Jetzt; lassen Sie sich nicht von



Entspannung dient der Konzentration.

Vergangenem und Zukünftigem ablenken. Erstellen Sie eine Prioritätenliste der Wichtigkeit Ihrer Aufgaben; arbeiten Sie danach. Vermeiden Sie Unordnung am Arbeitsplatz. Äußere Ordnung erleichtert Ihnen „inneres Aufgeräumtsein“. Beseitigen Sie Ablenkungen und Störfaktoren. Nutzen Sie den konditionierten Gewöhnungseffekt von festen Arbeitszeiten und festem Arbeitsplatz.

Eine Reihe von Untersuchungen hat gezeigt, dass Menschen bei einem mittleren Anspannungsniveau - das heißt wenn sie weder zu entspannt, noch zu angespannt sind - die höchste Leistungsfähigkeit zeigen. Maddox (1963) stellte fest, dass eine leichte Muskelanspannung die Geistestätigkeit positiv beeinflusst. Im Zustand vollständiger Entspannung können Sie sich schwer konzentrieren. Verzichten Sie deshalb bei Ihrer geistigen Arbeit auf Sitzgelegenheiten, die mehr zum Ausruhen als zur geistigen Anstrengung einladen. Versuchen Sie Ihre Lese-Arbeit nicht im Liegen zu bewältigen.

Stellen Sie sich gelegentlich das Endziel Ihrer Arbeit als „Finalbild“ vor. Bemühen Sie sich beim Lernen um möglichst bildhafte Vorstellungen von Sachverhalten; sie sind einprägsamer als Worte. „Der Mensch denkt in Bildern.“ Lassen Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen. Wechseln Sie im Fortgang Ihrer Arbeit Arbeitsgebiete (z.B. verschiedene Fächer) und Tätigkeiten (Lesen, Schreiben, Hören,...). Abwechslung beim Lernstoff erhöht die Konzentration. Besser ist, am Morgen und am Nachmittag verschiedene Inhalte zu „beackern“. Wer den ganzen Tag dasselbe macht, ermüdet schneller. Gestalten Sie die einzelnen Lerneinheiten möglichst abwechslungsreich. Zum Beispiel: 45 Minuten lesen und dann 20 Minuten den Stoff schriftlich zusammenfassen - etwa in Form

einer Mindmap. Planen Sie bei Ihrer Tätigkeit Pausen ein, die Sie unbeschwert von Gedanken an Ihre Arbeit genießen können. Legen Sie rechtzeitig Pausen ein - am besten sogar mit ein wenig Bewegung. Auch am Arbeitsplatz lässt sich mit Gymnastik und Entspannungsübungen viel erreichen. Ausgiebige, arbeitsfreie Mittagspausen an der frischen Luft beleben Körper und Geist und aktivieren den Stoffwechsel. 20 Minuten spazieren gehen ist Balsam für die Leistung.

Wenn es mit der Konzentration nicht mehr funktioniert, können Sie eine „Notfallübung“ aus der Atemtherapie praktizieren: Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, die Füße hüftbreit auseinander auf den Boden stellen, die Fersen in den Boden drücken. Der Atem geht ins Becken, der Kopf wird wieder frei, „Fersenbewusstsein“ beruhigt.

Nutzen Sie die stressreduzierende Wirkung von Entspannungsmethoden oder lernen Sie meditieren; zum Beispiel ist eines der drei Ziele des Zen, die „Entwicklung der Kraft der Konzentration“. Ein altes Heilmittel steigert auch die Konzentrationsfähigkeit. Neuere Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass Baldrian nicht nur die Nerven beruhigt, ohne die Wachheit zu dämpfen, sondern zugleich auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert. Am deutlichsten zeigt sich dieser Effekt bei dem natürlichen Mischungsverhältnis der Substanzen, wie es in der Baldrianwurzel vorliegt. Da die Valepotriate - die im Baldrian enthaltenen auch konzentrationsfördernden Stoffe - fettlöslich sind, sind sie in den traditionellen Baldriantinkturen jedoch praktisch nicht enthalten. Machen Sie regelmäßig Konzentrationsübungen. Machen Sie sich alltägliche Vorgänge bewusst. Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit. Beispiel Kaffetrinken: Sie sehen die Tasse, berühren den Henkel, heben die Tasse an, Ihre Lippen berühren den Rand der Tasse, die Flüssigkeit benetzt Ihre Lippen, sie spüren die Wärme, Sie empfinden den Geschmack, Sie schlucken und stellen die Tasse wieder ab.

Prof. Dr. Johann Ceh war 22 Jahre Schulleiter der Karl-Arnold-Schule im Beruflichen Schulzentrum Biberach. Nach dem Wechsel in den Ruhestand habilitierte er im Fach Erwachsenenpädagogik und übernahm Lehraufträge an verschiedenen Universitäten und an der Hochschule Biberach. Bei der IHK Ulm betreut er das Projekt: „Finden und Fördern von Begabungen und Interessen im naturwissenschaftlich-technischen Bereich“ und ist Vorsitzender des „Netzwerkes für berufliche Fortbildung“ im Landkreis Biberach.

