

DGUV Lernen und Gesundheit

Konzentration – aber richtig!

Infotext 3 für die Schülerinnen und Schüler

Der Löwe im Park



Foto: Fotolia/Keller

Wer kennt sie nicht, die Aufforderung „Pass endlich auf!“ oder „Bitte, konzentrieren Sie sich!“ Aufmerksamkeit kann von außen eingefordert werden, aber die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, muss vom Individuum selbst entwickelt werden. Allein die Entscheidung, aufmerksam zu sein, führt noch nicht zum Erfolg.

Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor: Sie müssen als Hausaufgabe einen Text zusammenfassen, schon beim ersten Lesen schweifen Ihre Gedanken ab, vielleicht weil draußen so schönes Wetter ist und Sie lieber ins Schwimmbad gehen würden. Sie merken, dass Sie schon einige Sätze gelesen haben, aber nicht verstehen, worum es in dem Text geht. Also beginnen Sie von vorn. Da fällt Ihnen ein, dass es in der Küche noch Kuchen gibt. Süßes erhöht doch die Konzentration, oder? Also, erst mal ab in die

Küche. Kaum sitzen Sie wieder vor dem Text, fällt Ihnen ein, dass Sie Ihren Freund kurz anrufen könnten, um zu fragen, wie er die Mathe-Aufgabe gelöst hat. Und so weiter! Und so weiter!

Warum ist es manchmal so schwer, aufmerksam und konzentriert eine Aufgabe zu lösen, obwohl man sich das fest vorgenommen hat? Und warum klappt es manchmal wie am Schnürchen? Man liest den Text, schreibt die wichtigsten Thesen auf und hat im Nu eine Zusammenfassung, während man an einem anderen Tag gefühlte Stunden für dieselbe Aufgabe braucht. Offensichtlich ist die Aufmerksamkeit nicht bloß von der willentlichen Entscheidung abhängig.

Sicherlich kennen Sie auch diese Situation: Sie müssen noch für Mathe lernen, weil eine Arbeit ansteht, aber die Hausaufgaben von Deutsch sind auch noch zu erledigen, außerdem haben Sie versprochen, sich mit Freunden zu treffen, und die Eltern wollen, dass Sie Ihr Zimmer noch aufräumen. Solch ein Bündel von Anforderungen ist ganz normal und meistens bekommt man das Ganze ja „irgendwie geregelt“.

Die Anforderungen von außen sind das eine, aber sehr oft macht man sich noch zusätzlich die Hölle heiß mit Gedanken wie: „Das schaffe ich nie! Das ist zu viel! Warum habe ich Eltern, die so auf Ordnung Wert legen? Andere haben es einfach besser!“ Und so weiter! Und so weiter! Seit einiger Zeit kann wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass solche abwertenden Gedanken den Körper ebenso unter Stress setzen können wie reale Gefahren. Aber auch das, was wir als „reale“ Gefahr ansehen, ist eine Frage der persönlichen Bewertung.

Stellen Sie sich vor, Sie träfen im Park auf einen Löwen. Man kann diese Situation als gefährlich einstufen. Wie aber fällt die Bewertung aus, wenn Sie statt dessen einen Schäferhund antreffen?

Wer Angst vor Hunden hat oder vielleicht sogar schon einmal gebissen wurde, für den bedeutet der Anblick des Hundes höchste Alarmstufe mit der Folge, dass er Stress empfindet. Wer jedoch Hunde liebt, der freut sich und geht unbefangen auf das Tier zu.

Also: Was für uns Gefahr bedeutet, das hängt von unserer ganz persönlichen Bewertung ab. Wer Mathe mag, der setzt sich vielleicht sofort an die Hausaufgaben, wenn er nach Hause kommt, aber wer schon einige unerfreuliche Zusammenstöße mit Formeln und Wurzeln hatte, der schiebt die Mathe-Aufgaben vor sich her und vielleicht vergisst er sie auch. Denn darin ist unser Gehirn super: Das Unangenehme kann verdrängt werden, oft ohne eigenes Zutun. Dumm nur, dass diese Abwehrmechanismen wie Vergessen oder Verdrängen oder Anderen-die-Schuld-geben (auch eine beliebte Strategie, Unangenehmes nicht an sich heranzulassen) nicht wirklich Erfolg versprechen.

Das ist die schlechte Nachricht! Die gute lautet: Man kann lernen, mit Stress umzugehen. Man kann lernen, sich

selbst zu beruhigen, dem Körper Entwarnung zu geben und sich somit zusätzlich zu den Anforderungen von außen nicht noch selbst die Hölle heiß zu machen!

An der Stressreaktion des Körpers wird deutlich, wie eng Körper, Gedanken und Gefühle zusammenwirken, aber gerade dieses Zusammenspiel gibt uns auch die Chance, zur Stressbewältigung verschiedene Wege einzuschlagen: **Über den Körper:** Durch bewusste Atmung kann Beruhigung erzielt werden.

Über unsere Gedanken: Durch unser inneres Selbstgespräch lernen wir uns besser kennen und können negative Gedankenspiralen unterbrechen.

Eine Haltung der Achtsamkeit verfeinert die Selbstwahrnehmung. Schon wenn wir merken, wie wir uns zum Beispiel selbst antreiben und so unter Druck setzen, verändert sich der Stress-Level. Wenn wir dann noch lernen, uns selbst zu beruhigen, sind wir besser gerüstet dafür, Stress zu bewältigen.