

Konzentration oder Multitasking

- im Allgemeinen und im Aikido -

合
氣
道



Ausarbeitung von
Michael Röder
zum 2. DAN Aikido
(Juli 2017)

Konzentration – nur noch ein Begriff aus längst vergessenen Tagen?

Vielleicht erinnern auch Sie sich, an Worte aus Ihrer Kindheit, wie „ ... Du mußt Dich nur konzentrieren!“ oder so ähnlich.

Jedenfalls klingt das mir noch heute in den Ohren. Die mahnenden Worte, zur fehlenden Konzentration. Dabei wollte ich mich doch konzentrieren – ehrlich!

Aber irgendwie ist es mir nicht gelungen, jedenfalls war das Ergebnis nicht so gut und mit richtiger Konzentration wäre das Ergebnis viel „besser“ ausgefallen. Machte man mir glaubend.

Auf meine Frage, wie ich mich richtig konzentrieren kann, konnte man mir leider damals keine richtige Antwort geben. Und so geriet bei mir Anfangs der 80er die Konzentration ganz allmählich wieder in Vergessenheit.

Daß das nicht nur bei mir so war, wurde mir erst viel viel später bewußt, zu der Zeit, als ich mit Aikido begann.

Sich zu konzentrieren war schon lange nicht mehr in, viel mehr noch, es war und ist out!

Wer hat denn heute noch die Zeit, die Muse, die Geduld und die Lust sich nur mit einer Sache zu beschäftigen, wo es doch so vieles gibt?

Multitasking heisst das Zauberwort – das muss man können, das bringt einen weiter, das ist cool, das ist in. Wer das beherrscht hat mehr vom Leben – so scheint es.

Ja, wer in der heutigen Zeit am Ball bleiben möchte und wen die digitale Welt, mit Facebook, Twitter, Whatsapp & Co. fest im Griff hat, der kommt wohl um Multitasking nicht drum rum.

Ich ziehe meinen Hut, wenn ich sehe, wie jemand telefoniert, dabei sein Abendessen isst, sich die Nachrichten ansieht und ganz nebenbei noch seine eMails checkt – wow!

Schön und gut, doch was hat Multitasking mit Konzentration zu tun?

Betrachten wir uns beide Fähigkeiten etwas genauer.

Was ist Konzentration?

Konzentration, ist die Bündelung der kompletten Aufmerksamkeit bzw. Energie auf einen Punkt.

Was ist Multitasking?

Multitasking ist die Fähigkeit mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Ist Konzentration und Multitasking das gleiche?

Das ist, wie bei so vielem, eine Frage der Betrachtung.

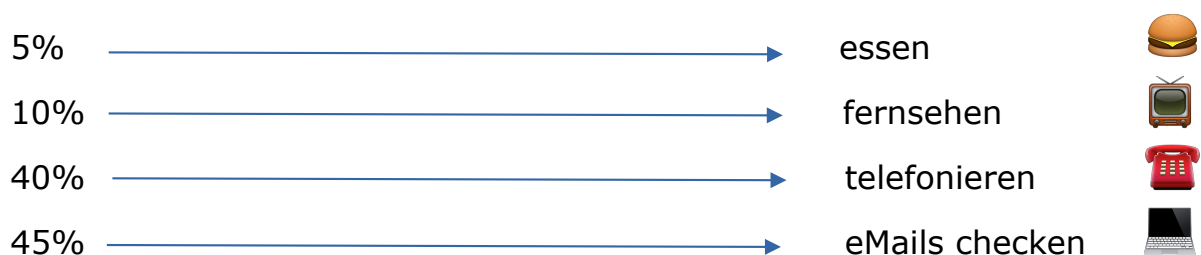
Auch mein erster Gedanke war, nein – die beiden Aspekte sind zu verschieden.

Doch bei genauer Betrachtung stellt man fest, das für beides, für das Multitasking, wie auch für die Konzentration, Energie notwendig ist.

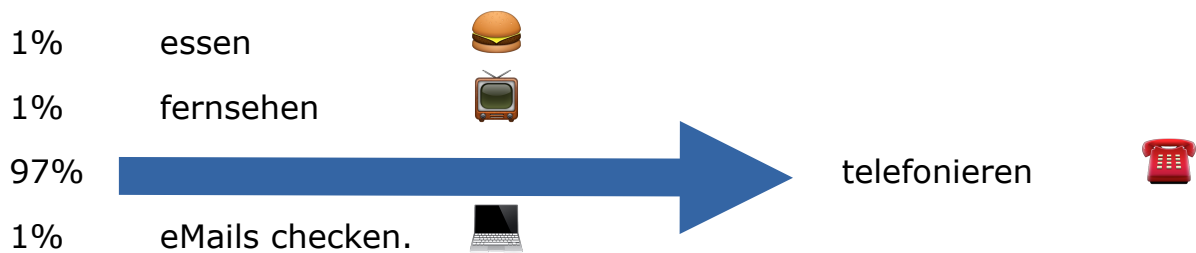
Energieaufwand

Jedem Menschen steht für sein Handeln eine gewisse Menge an Energie zur Verfügung. Wie er sie einsetzt, hat er selbst in der Hand.

Beim Multitasking verhält sich die Verteilung der Energie z. B. so,



und bei der Konzentration z. B. so,



Das bedeutet, daß bei der Konzentration die meiste Energie auf eine Handlung gerichtet ist, wobei bei Multitasking die Energie gestreut wird.

Betrachtet man diese Energie linear, so befindet sich die Fähigkeit zur Konzentration auf der einen und Fähigkeit zum Multitasking auf der anderen Seite.



Wie konzentriere ich mich?

Jede Konzentration beginnt mit der Entscheidung, was ist wichtig, auf was konzentriere ich mich. Ganz gleich ob dies bewusst oder unbewusst vor sich geht.

Diese Entscheidung verschafft ein gutes Gefühl. Das Gefühl zu wissen, daß das Richtige, das Wichtige getan wird und man sich voll und ganz dem Einen zuwenden kann.

Das Ergebnis dieser Entscheidung ist die Basis für die Konzentration und wird nun in den Fokus gestellt. Die komplette Aufmerksamkeit richtet sich auf diesen einen Punkt.

Hierzu wird einer der fünf Sinne in Anspruch genommen. Die anderen Sinneswahrnehmungen und alle die anderen Punkte (mögliche Entscheidungen) treten in den Hintergrund.

Mit was konzentriere ich mich?

Eine Konzentration kann durch sehen, durch riechen, durch hören und durch schmecken, sowie durch fühlen erfolgen. Natürlich kann die Konzentration auch „nur“ auf die Gedanken, sowie auf die körperliche Bewegung erfolgen.

Perfektion der Konzentration

Wie bei so vielen Fähigkeiten, kann auch die Konzentration bis zur Perfektion gebracht werden. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass die Person, die diese Fähigkeit besitzt, sich durch nichts ablenken lässt. Sie bleibt in ihrer Konzentration, ganz gleich welche äußeren Einflüsse bzw. Reize auf sie einwirken. Die Gedanken sind zur Ruhe gekommen und die nicht benötigten Sinneswahrnehmungen sind in den Hintergrund getreten. Was beliebt, ist nur der eine Sinn, im Fokus auf den einen Punkt.

Störquellen der Konzentration

Eines der größten Störquellen sind die äußeren Einflüsse. Sie sind Meister in der Ablenkung. All diese Einflüsse nehmen wir natürlich über unsere Sinne wahr und werden so von unserer Konzentration abgelenkt. Jede Sinneswahrnehmung ist somit auch eine mögliche Störquelle. Die hartneckigste aller Störquellen sind jedoch unsere Gedanken. Sie zu kontrollieren ist eine Herausforderung für sich.

Zeit für Konzentration

Um in der Fähigkeit, sich zu konzentrieren, wieder besser zu werden, braucht man Zeit und Geduld. Man muss sich Zeit nehmen um zu üben, jeden Tag ein paar Minuten. Am besten in einer reizarmen Umgebung, ohne Handy, PC, Radio oder Fernseher. Zu einer Tageszeit, wo wir alleine sind und niemand etwas von uns will.

Oder wir üben mit Gleichgesinnten, mit Menschen die das gleiche Bedürfnis, das selbe Ziel haben wie wir, z. B. im Aikido.

Konzentration im Aikido

Das Training im Aikido ist vielseitig und dynamisch. Deshalb ist es wichtig der Konzentration bewußt Aufmerksamkeit zu schenken. Denn auch hier wird, oftmals ganz unbewusst, die Konzentration durch das Multitasking ersetzt.

Alles gleichzeitig tun zu wollen, gedanklich ganz wo anderst zu sein, einfach ausgedrückt die fehlende Konzentration, erhöht das Unfallrisiko, vermindert die Aufnahmefähigkeit und hemmt die Ausführung der Technik.

Trainingsumfeld, wie auch der Trainingsablauf, bieten im Aikido die ideale Voraussetzungen um die Konzentrationsfähigkeit zu schulen und die Sinne zu schärfen.

Es lohnt sich, in Konzentration zu üben, ist sie doch im Aikido etwas besonderes. Es ist die „Konzentration des Seins“, die Wahrnehmung des einen Momentes, dieses Augenblickes. Die Konzentration auf das Geschehen, in Einbeziehung aller sechs Sinne, inklusive der Intuition. Bei dieser Art der Konzentration übernimmt eine Sinneswahrnehmung die Führung, alle anderen sind im Hintergrund, jedoch aktiv mit eingebunden! So kann, und wird situationsbezogen von einer Wahrnehmung zu anderen gewechselt, wie es benötigt wird.

Der Geist ist still, der Körper entspannt und locker, der Atem ist ruhig, der Aikidoka ist konzentriert – er ist bereit.

Möge es uns gelingen, das Unwichtige vom Wichtigen zu trennen, das Wesentliche wahrzunehmen und unsere Konzentration auf den Augenblick zu richten. Auf das wir im hier und jetzt leben.

Michael Röder

Anmerkung

In dieser Ausarbeitung wurden lediglich die persönlichen Erfahrungen und Gedanken zum Thema Konzentration und Multitasking dargelegt. Es besteht keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.