



„Where attention goes, energy flows“

## I Thema: „Aufmerksamkeitslenkung“

- Was ist Aufmerksamkeitslenkung?
- Wie können diese Erkenntnisse genutzt werden?
- Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung

## II Literaturhinweise zum Thema

### I Aufmerksamkeitslenkung

(nach Dr. Dr.med. Herbert Mück)

#### Was ist Aufmerksamkeitslenkung?

Unsere Aufmerksamkeit (*Bewusstheit, Konzentration, Vorstellungsvermögen, Erwartung*) ist mächtig. Dies spiegelt sich nicht nur in der allseits bekannten „*sich selbst erfüllenden Prophezeiung*“ wider, es wird beispielsweise auch bei Übungen des Autogenen Trainings spürbar, messbar und damit auch wissenschaftlich beweisbar. Wer einmal diese Entspannungsform praktiziert hat, weiß, dass allein die Vorstellung bzw. die Suggestionsformel „Mein rechter Fuß wird warm“ messbar zu einer Mehrdurchblutung und damit Erwärmung führt.

Auch aus einem anderen Bereich ist die Macht der Vorstellung nachweislich belegt: beim so genannten Placebo-Effekt. Hier haben mittlerweile unzählige wissenschaftliche Studien bewiesen, dass allein die Erwartung einer Heilung in einem hohen Prozentsatz tatsächlich auch zu dieser führt. Je nach Krankheitsbild (etwa bei Kopfschmerzen oder auch Depressionen) kann der Effekt bis zu 40 Prozent betragen. Mit anderen Worten: Wenn 100 Personen mit einem solchen Krankheitsbild ein Scheinmedikament („Placebo“) einnehmen (ohne dessen Scheinnatur zu kennen), können bis zu 40 Personen eine deutliche Besserung verspüren. Möglicherweise könnte dieser Prozentsatz sogar noch größer ausfallen, da in den heutigen Studien aus ethischen Gründen alle PatientInnen darüber informiert sind, dass sie entweder das echte oder aber ein Scheinmedikament erhalten. Ohne diese Unsicherheit („Gehöre ich zu denen, die ein Placebo erhalten?“) wären die Erwartungen vermutlich noch stärker und die Effekte damit noch größer. Heute weiß man, dass es unter der Gabe eines Placebos zu echten (sprich messbaren) körperlichen Veränderungen kommt: Beispielsweise werden bei Schmerzen vermehrt körpereigene Schmerz hemmende Substanzen erzeugt bzw. im Körper freigesetzt. Die Ergebnisse beruhen also nicht auf bloßer „Einbildung“, vielmehr fördert allein die Erwartung einer Besserung *auf biologischem Weg* (!) deren tatsächlichen Eintritt.

Mit anderen Worten: Allein schon die Erwartung verändert die Verhältnisse (die Biologie) in unserem Gehirn. Vor diesem Hintergrund wird auch verständlich, warum „Hoffnung“ für uns Menschen eine so große Rolle spielt und warum es so wichtig ist, dass Menschen mit „heilenden Berufen“ immer auch Hoffnung vermitteln.



Diese Vorbemerkung ist erforderlich, um die Zweischneidigkeit von Gedankenkraft zu verdeutlichen: Denn sehr oft wird Gedankenkraft auch auf negative Erwartungen gelenkt („Es wird mir immer schlechter gehen“, „Ich bin ein hoffnungsloser Fall“, „Das Ohrgeräusch wird bestimmt noch schlimmer“). Auch hier ist davon auszugehen, dass der Körper auf diese Vorstellung reagiert. Man bezeichnet dieses Phänomen gerne als „Nocebo-Effekt“ (lateinisch: „nocere = schaden“).

Wie unsere Gedankenkraft („Aufmerksamkeit“, „Vorstellungskraft“) wirken kann, belegen auch Erfahrungen aus dem erzieherisch-pädagogischen Bereich: Wenn man Lehrern und Lehrerinnen vorab über neue SchülerInnen einseitig informiert („Diese Schüler sind intelligenter, jene haben mehr Schwierigkeiten“ – obwohl es sich in diesem Fall um völlig willkürliche Behauptungen handelt), werden sich viele der mit diesen Erwartungen belegten SchülerInnen tatsächlich auch entsprechend negativ oder positiv entwickeln. Ähnliche Phänomene kennt man von als „schwierig“ bekannten MitarbeiterInnen, die - einmal mit einem entsprechenden Erwartungsetikett ausgestattet - kaum noch eine Chance haben, diesem zu entrinnen.

### Wie können diese Erkenntnisse genützt werden?

Für den Alltag helfen folgende Faustformeln, das Phänomen souverän zu nutzen: **„Was man beachtet, das wächst“** oder „Wo die Aufmerksamkeit hinget, dorthin fließt auch die Energie“ (auf Englisch: „Where attention goes, energy flows“). Entsprechende Phänomene werden mitunter sogar im Hinblick auf Pflanzen und Tiere beschrieben, die – wenn man sie mehr beachtet - besser gedeihen als solche ohne entsprechende „Beachtung“.

Anerkannte PhysikerInnen gehen soweit zu sagen, dass die Form wichtiger ist als die Materie (z.B. Prof. Hansrudi Dürr, Träger des alternativen Nobelpreises). Sie beschreiben die Welt als eine Fülle von Möglichkeiten („Potenzialitäten“), aus denen wir diejenigen auswählen, die sich dann aufgrund unserer Wahl bzw. Beachtung realisieren können. Einige Elementarteilchen-Physiker gehen davon aus, dass Bewusstsein nichts anderes ist als das Endergebnis solcher Entscheidungen bzw. Festlegungen. Dieser Gedanke passt sehr zu den eingangs beschriebenen Phänomenen und sollte letztendlich jeden motivieren, „Gedankenhygiene“ zu betreiben: Denn unsere Vorstellungen und Erwartungen wählen für uns aus den Möglichkeiten der Welt aus und lassen sie anschließend als etwas Fixes (Unveränderliches) erscheinen. Damit soll ganz sicher nicht für ein einseitiges und grenzenloses „Schöndenken“ plädiert, wohl aber dessen mögliche Macht verdeutlicht werden.

Letztendlich möchte Sie dieser Text einladen, sich sorgfältig zu überlegen, worauf Sie besonders Ihre Aufmerksamkeit lenken. Denn dies ist ein bewusster Vorgang. Er kann von Ihnen gesteuert werden. Wählen Sie – so gut, als es Ihnen möglich ist - lieber aus den vorteilhafteren Möglichkeiten dieser Welt aus und verabschieden Sie krankmachende Gedanken. Dass sich die Aufmerksamkeit der meisten Menschen dennoch eher durch Negatives erwecken lässt, beruht vermutlich auf biologisch verankerten evolutionären Erfahrungen: In der Natur war es durchweg überlebensfördernd, im Hinblick auf potenzielle Gefahren lieber 10mal Fehlalarm und damit Schreckreaktionen auszulösen, als sich einmal auffressen zu lassen. Dieser mögliche Schutzmechanismus suggeriert (aus wohl gemeinten Gründen) leider, dass Gefahren häufiger vorkommen, als es letztendlich der Fall ist. Die Welt wird also „sicherheitshalber“ negativ verzerrt wahrgenommen. Dieser Text möchte Sie daher lediglich zu einer „Entzerrung“ bzw. Korrektur Ihrer Wahrnehmung einladen und nicht etwas für jeglichen Verzicht auf Vorsicht und Skepsis. Wie fast immer gilt: Das Hilfreiche liegt selten bei den Extremen, sondern meist in der Mitte bzw. in der Vielfalt.



## Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung

### Gezielte Selbstbeschreibungen: Affirmationen

Zu den hilfreichen Varianten von Aufmerksamkeitslenkung gehören die Nutzung so genannter Affirmationen und die Verwendung des Wortes „noch“. Beide Ansätze repräsentieren letztlich auch Varianten der Selbsthypnose. „Affirmationen“ sind Selbstbeschreibungen, in denen wir wichtige Aspekte unserer Person benennen oder uns Eigenschaften bzw. Verhaltensweisen zuordnen (z.B. „Ich bin zufrieden und ausgeglichen“). Hierbei spielen so genannte Glaubenssätze (Grundannahmen) eine große Rolle. Jeder Mensch sollte regelmäßig seine wichtigsten Glaubenssätze dahingehend überprüfen, inwieweit sie dazu verleiten, die Aufmerksamkeit auf Negatives zu lenken bzw. ob ihnen ausreichend positive Erwartungen zugrunde liegen.

### Das Wörtchen „noch“

Indem wir bisherige Defizitbeschreibungen um das Wort „noch“ ergänzen („Das kann ich *noch* nicht“), teilen wir unserem Unbewussten oder auch der Umwelt mit, dass wir bereits auf dem Weg der Änderung sind. Allein dieser kleine Hinweis trägt schon dazu bei, dass das neue Verhalten „heranreifen“ kann („Was man beachtet, das wächst“), während dem bisherigen Verhalten bereits deutlich Energie entzogen wird. Wer „noch“ gezielt anwendet, fühlt sich in aller Regel schon spürbar entlastet und auch schon etwas mehr Herr/Frau der Lage.

### Ziele und Visionen

Die Kraft der Aufmerksamkeit nutzt jeder, der sich Ziele setzt oder Visionen von seinem künftigen Leben entwirft. Hier lohnt es sich immer, Vorstellungen zu entwickeln, die dann langfristig unsere Energien lenken. Denn an jeder kleinen Weggabelung des Lebens wird sich unser Unbewusstes auch an unsere Ziele und Visionen erinnern und sich dann automatisch für den dazu passenden Weg entscheiden. Außerdem stellte schon Einstein fest „*Was vorstellbar ist, ist auch machbar.*“ Und nicht zuletzt: Der Weg vom „Tellerwäscher zum Millionär“ war bislang selten nur ein Spiel des Zufalls. In aller Regel hatten die Betroffenen feste Vorstellungen, die sie zwar immer wieder den Realitäten anpassten, ansonsten aber mit hoher Energie besetzten und verfolgten.

Weniger Erlebnisse der Vergangenheit geben uns Kraft als vielmehr Erwartungen, die sich auf Künftiges beziehen und uns damit „anziehen“. Wer auf diese Möglichkeit der „Energetisierung“ verzichtet, wird zwangsläufig antriebsschwach. Das gilt besonders für Menschen, die ständig über die „Ursachen“ ihres Unglücks (also über Vergangenes) grübeln und „sicherheitshalber“ erst gar nichts erwarten, um anschließend ja nicht enttäuscht zu werden. Der Preis für eine solche Prophylaxe ist allerdings hoch, da er im Verzicht auf Lebensqualität bestehen kann.



## II Literaturhinweise zum Thema

[www.dr-mueck.de](http://www.dr-mueck.de)

Waldenfeld Bernhard: „*Phänomenologie der Aufmerksamkeit*“, Suhrkamp Taschenbuch, 2004

Schönhammer Rainer: „*Einführung in die Wahrnehmungspsychologie: Sinne, Körper, Bewegung*“, UTB 2009

Fehmi Les, Robbins Jim, Kretschmar Gisela: „*Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivieren des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden*“, Arkana 2008

Masters Robert: „*Neurosprache: Erleben, wie Sprache direkt auf den Körper wirkt*“, VAK Verlag 2007