

Wahrnehmung

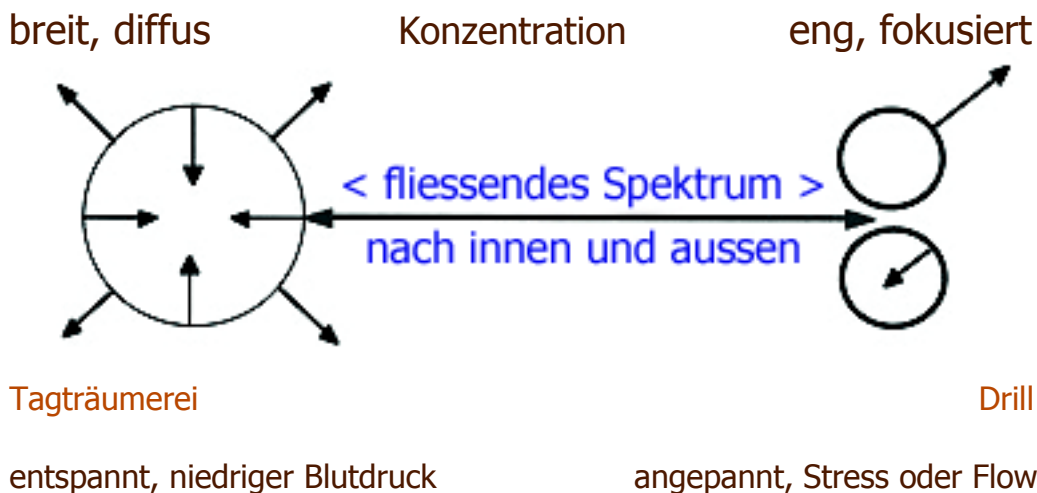
Wir unterscheiden vier Arten der Wahrnehmung in Bezug auf ihre Richtung:

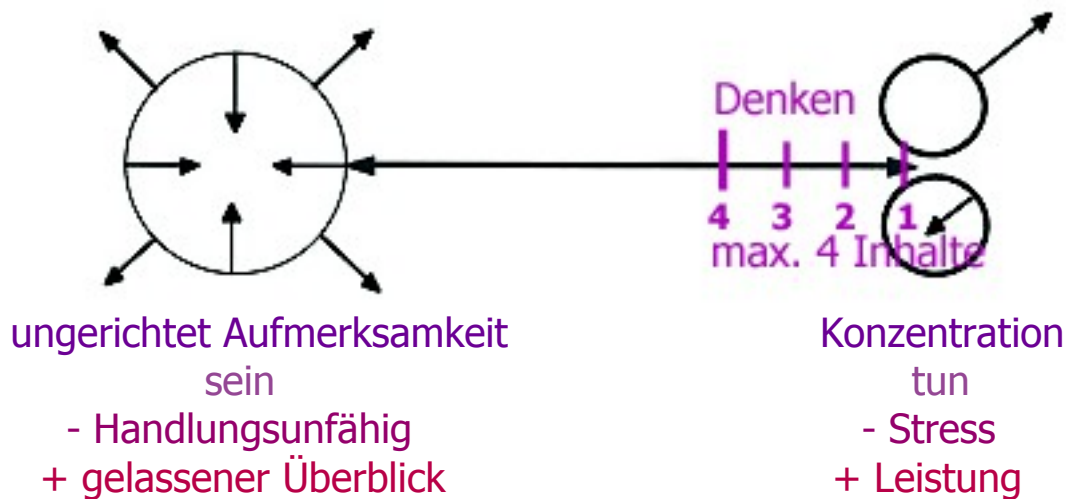
- Breite Wahrnehmung nach außen. Die Katze schleicht durch den Garten und benützt all ihre Sinne. Optische Eindrücke, Geräusche, Gerüche, Wind, Feuchtigkeit, Gefühl für den Untergrund, werden auf breiter Basis empfunden. Lassen Sie sich ruhig auf diese Übung ein. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich.
- Plötzlich, ein Geräusch, ein Knacken oder Rascheln. Der größte Teil der Wahrnehmung wird unterdrückt. Die volle Aufmerksamkeit fokussiert sich in eine Richtung auf ein Ziel. Vielleicht eine Maus?
- Die anderen Richtungen unserer Wahrnehmung gehen nach innen. Techniken wie Autogenes Training, Joga usw. sprechen dies an. Wir fühlen Wärmeempfinden, Schwere des Körperes, Muskelanspannung und Gefühlslage genauso wie Atemrhythmus oder Herzschlag in breiter, diffuser Aufmerksamkeit.
- Plötzlich, ein stechender Schmerz. Die Aufmerksamkeit wird auf diesen einen Punkt konzentriert.

Ich fasse zusammen, es gibt Aufmerksamkeit auf breiter Basis nach innen und außen. Hier sind wir entspannt und locker. Der Blutdruck ist im grünen Bereich. Hier gibt es keinen Stress aber auch keine Höchstleistung. Hier gelingt kein intensives Nachdenken aber wir haben auch keine Sorgen. Wer entspannt auf einem Berg steht und den Blick in die Ferne schweifen lässt während er mit allen Sinnen wahrnimmt befindet sich in einem sehr ausgeglichenen, gesunden Körper- und Geisteszustand.

Die enge Konzentration auf einen Punkt nach innen oder außen macht Höchstleistung möglich. Wahrnehmung wird fokussiert, so wie der gebündelte Lichtkegel einer Taschenlampe nur das Zentrum einer Sache beleuchtet. Das wird in der Schule und im Beruf angestrebt. Einzig die Höhe der Anforderung entscheidet ob wir dabei im grünen Bereich des Flows sind oder in einen Stress- und Überlastungsbereich eintreten. Als Flow bezeichnet Mihaly Csikszentmihalyi das hohe Glücksempfinden während wir in einer Sache aufgehen. Als Beispiel kann man Klettern oder die gute Arbeit eines Chirurgen anführen. Auch das Zeit- und Weltvergessene Spielen von Kindern oder die meisterliche Darbietung eines Musikers. Die Richtung entscheidet ob wir Zweifeln und uns Sorgen machen oder ob wir frohgemut an neue Aufgaben und Ziele herangehen.

Spielarten der Wahrnehmung





Wiederholung und zweite Betrachtung:

- Konzentration ist eine sehr spezielle Form der geistigen Abwesenheit, Der nicht beachtete Rest bleibt im Dunkeln.
- Übung: Beachteten Sie bitte alle drei Bereiche gleichwertig nebeneinander.
 - Sitzen Sie entspannt und öffnen den Blick (vom Blatt weg) ganz weit auseinander.
 - plus akustische Wahrnehmung - Stimme, Atemgeräusch, andere Geräusche.
 - plus körperliche Befindlichkeit - Gefühle, Sitzbelastung, Füße, Anspannung.
- Diese diffuse, ungerichtete Aufmerksamkeit beruhigt. Wir erfassen mehr von unserer Umwelt. Wenn Sie so durch die Stadt gehen werde Sie viel mehr Bekannte treffen. Aber Leistung und intensives Nachdenken gelingt hier nicht. Dieser Zustand, in der Grafik ganz links wurde uns aberzogen - konzentriere dich, pass auf, träumst du wieder?
- Aber diese diffusen Bewusstseinszustände sind für kreative Aufgaben viel dienlicher als konzentriertes Denken. Jetzt muß mir was einfallen, sofort - löst Denkblockaden aus. Sich von der Muse küssen lassen ist etwas anderes.
- Die Wahrnehmung ist ein Präzisionsinstrument, dass man brillant spielen lernen kann. Versuchen Sie sich in dem Bereich von hochkonzentriert bis diffus und von innen bis aussen zu bewegen.

Die Aufmerksamkeit ist eine Sache, die sowohl unbewusst gesteuert wird, die wir aber ebenso wie die Atmung auch bewusst beeinflussen können. Aufmerksamkeit ist eine Tür zu unseren autonomen Körpersystemen. Bitte treten Sie jetzt ein. Üben Sie bitte jetzt.