

Auf die Achtsamkeit achten!

Von der wachsenden Verantwortung von Eltern und Erziehern für seelisches Gleichgewicht

Holly Koteen-Soule

Ein Kind beobachten, wie es einen Käfer bestaunt, der durch einen Gras –Urwald krabbelt, wie es verfolgt, wie ein Regentropfen am Fenster herunterrinnt und eine Spur bildet, oder wie es Wonne -durchdrungen an einem Eis lutscht, - immer kann man hingebungsvolle Aufmerksamkeit studieren. Als Eltern und Erzieher sind wir beeindruckt von der Fähigkeit des kleinen Kindes volle, im Leib lebende kaum zu störende Aufmerksamkeit für Dinge oder Erfahrungen zu haben.

Diese erquicklichen Bilder stehen in scharfem Gegensatz zu dem vernetzten Spaziergänger im Park, der seine Umgebung nicht wahrnimmt oder zu zwei Menschen im Restaurant, die lieber auf Smartphones als einander in die Augen schauen.



Was ist in den dazwischen liegenden Jahren passiert? In welchem Zusammenhang stehen diese kontrastierenden Phänomene? Wie haben die elektronischen Medien und vor allen Dingen das Smartphone unser Leben, das Leben unserer Kinder und unser Elternsein verändert?

Wir wissen ja, dass die Elektronik sowohl nützlich ist, als auch neue Probleme schafft. Wie wissen auch, dass viele wissenschaftliche Untersuchungen zum Ergebnis gekommen sind, dass exzessiver Medienkonsum schädlich ist, speziell für die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Fernseher und Computer können weggeräumt oder abgestellt werden, das Smartphone ist aber zu einem Alltagsgegenstand geworden, das immer und überall zur Hand ist. Noch mehr als andere elektronische Medien, nimmt das Smartphone die Aufmerksamkeit seiner Benutzer in Anspruch, meistens unbewusst.

Warnung aus der High Tech Branche

Eine vor Kurzem erschienene Sondernummer des "Guardian" lies Designer und Produktentwickler zur Sprache kommen, die die Gefahren und die unbeabsichtigten Konsequenzen von technologischen Innovationen schildern, insbesondere des Smartphones. Justin Rosenstein zitiert eine neuere Studie, die zum Ergebnis gekommen ist, dass selbst, wenn man ein abgeschaltetes Smartphone dabei hat, kognitive Fähigkeiten gestört werden: „Jeder ist abgelenkt.“ „Die ganze Zeit“. ¹

¹ www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia?CMP=fb_us



Ein ehemaliger Google Angestellter, Tristan Harris, hat bei einem TED Vortrag in Vancouver gesagt: „Jeder von uns ist in dieses System eingeschaltet. Alle unsere Bewusstseine können gekidnappt werden. Wir haben nicht die Wahlfreiheit, die wir uns vorstellen. Ich kenne kein dringenderes Problem, als dieses. Es verändert unsere Demokratie, unsere Gespräche, unsere Beziehungen, die wir miteinander haben.“² Er war der Autor eines 2013 unter Google Mitarbeitern kursierenden Papiers mit dem Titel: „Aufruf zum Respekt vor der Aufmerksamkeit von Nutzern und zur Verringerung von Ablenkung“, das später publik gemacht wurde.

Loren Brichter, die den Button zur Aktualisierung von Online Inhalten in vielen Apps entworfen hat, gesteht: „Smartphones sind sehr nützlich, man wird aber leicht abhängig. Ich habe zwei Kinder und bedaure jeden Moment, in dem ich nicht auf sie achte, weil mein Smartphone meine Aufmerksamkeit angezapft hat.“³

Was ist Aufmerksamkeit?

Aufmerksamkeit ist ein grundlegender Faktor in der Erziehung, sowohl zuHause, als auch in der Einrichtung. Man möchte „Aufmerksamkeit schenken“, „Aufmerksamkeit auf sich lenken“ oder man spricht vom „Aufmerksamkeits Defizit Syndrom“. Allgemein könnte Aufmerksamkeit als konstituierende Grundlage des menschlichen Bewusstseins verstanden werden.

Was heißt also von diesem Gesichtspunkt aus, dass die Technologie unsere „Aufmerksamkeit fesselt“?

William James, ein amerikanischer Philosoph des 19. Jahrhunderts, hat in seinem wegweisenden Werk „*Principles of Psychology*“ auch „Bewusstsein“ und „Aufmerksamkeit“ untersucht. Er sieht das Bewusstsein als von Natur aus selektiv. Zu jedem Zeitpunkt präsentiere uns das äußere Leben millionenfach mögliche Sinneseindrücke. Unsere Lebenserfahrung würde aber nur von dem aufgebaut, für was wir uns interessieren und dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden.⁴ Zielgerichtete Aufmerksamkeit erfordere eine Willensanstrengung und sei eine ganz andere Erfahrung als die ungesteuerte Aufmerksamkeit.⁵

² Ibid

³ Ibid.

⁴ James, William, *The Principles of Psychology*, Volume One, Chapter XL, Attention, Dover Publications, 1950.

⁵ Ibid, *The Principles of Psychology*, Volume Two, Chapter XXVI, Will, p 562-579.



Sally Anscombe/Flickr Select/Getty Images

Wenn wir Online sind, ist dann nicht unsere Wahlfreiheit viel illusorischer als real? Nicht unsere Interessen, sondern die von anderen, leiten und formen uns.

Die Ökonomie der Aufmerksamkeit

“The Attention Economy” ist der Titel eines Buches von Thomas Davenport und John C. Beck aus dem Jahr 2001. Die Autoren führen diesen Begriff aber auf Herbert Simon zurück, einen Wirtschaftswissenschaftler und Informatiker, der schon 1971 folgendes schrieb:

“In einer von Information strotzenden Welt, bedeutet die Menge an Information den Mangel von etwas anderem. Die Knappheit von etwas, dass durch die Information verbraucht wird. Was die Information verbraucht, ist ziemlich eindeutig: Sie konsumiert die Aufmerksamkeit derer, die sie zur Kenntnis nehmen. Deshalb schafft ein Überfluss an Information eine Armut an Aufmerksamkeit und das Bedürfnis, die Aufmerksamkeit effizient einzusetzen“⁶

In den folgenden Jahrzehnten wurde die begrenzte Aufmerksamkeit des Konsumenten als eine immer kostbarere Ressource des Informationszeitalters angesehen, vor allen Dingen für das Online Geschäft. Wir wissen alle, wie häufig verlockende Werbung und sonstige Überschriften unsere Online- Beschäftigungen unterbrechen. Wir könnten sogar sagen, dass unsere Aufmerksamkeit kommerzialisiert worden ist, in ähnlicher Weise wie die Arbeit in der Zeit der industriellen Revolution zur Ware wurde.

Matthew Crawford vertritt diese Ansicht in einem 2015 in der “New York Times” geschriebenen Artikel. „Aufmerksamkeit ist eine Ressource, eine Person hat nur eine begrenzte Menge hiervon. Dennoch haben wir immer größere Teile des öffentlichen Raums an private, kommerzielle Interessen verkauft, die unaufhörlich uns auffordern, ihre Produkte anzuschauen und von uns verlangen, ein Stück ihrer Firmenbotschaft zur Kenntnis zu nehmen. Kürzlich haben die selbsternannten Wohltäter eine neue Grenze des Kapitalismus überschritten, ergänzt mit einer eigenen speziell jenseits der Grenze geltende Ethik: unsanft auch das letzte Stück unseres Kopfes aufzubuddeln und es zu Geld zu machen, durch die Inbesitznahme der kollektiven Aufmerksamkeit. In diesem Prozess haben wir die Stille geopfert, die nur unter der Bedingung da ist, dass niemand uns anspricht. Und genauso, wie frische Luft uns ermöglicht zu atmen, ermöglicht uns die Stille, zu denken. Was wäre, wenn

⁶ Simon, Herbert, “Designing Organizations for an Information–Rich World,” in *The Economics of Communication and Information*, Edward Elgar, 1997.

wir Aufmerksamkeit wie Luft oder Wasser als wertvolle Ressource ansehen würden, die uns gemeinsam zur Verfügung steht? Wenn wir anerkennen könnten, dass Aufmerksamkeit ein Gemeingut ist, würden wir vielleicht herausfinden, wie man es schützen kann.“⁷

Davenport und Beck sprechen von „Aufmerksamkeit als der neuen Geschäftswährung“, sie richten aber ihr Augenmerk mehr auf psychologische und soziale Konsequenzen für Angestellte, die sich „durch das Ungleichgewicht zwischen der Menge an Informationen und verfügbarer Aufmerksamkeit überwältigt fühlen“ und auf die Bedeutung eines „Aufmerksamkeits Managements“.

Sie beschreiben vier Symptome einer „organisatorischen ADD“ (Attention Deficit Disorder= Aufmerksamkeits Defizit Störung.)

- 1) Die Wahrscheinlichkeit wächst, dass einem Schlüsselinformationen fehlen, wenn man wichtige Entscheidungen treffen muss.
- 2) Kaum Zeit zum Nachdenken über etwas anderes als e-mails usw.
- 3) Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit von anderen anders als durch demagogische Mittel zu fesseln.
- 4) Abnehmende Fähigkeit, sich bei Bedarf zu konzentrieren.

Als ich darüber mit einer Gruppe von Pädagogen gesprochen habe, fanden sie, dass alle vier Symptome auch die Lernschwierigkeiten beschreiben würden, die man in der Unter- und Oberstufe beobachten kann.

Was passiert mit der sich entwickelnden Fähigkeit des Kindes, bewusst seine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, wenn die Aufmerksamkeit der Erwachsenen oder der größeren Kinder nie ungeteilt, oft zerstreut oder sogar abwesend ist wie oben beschrieben?

Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart

Wir sind gewohnt, von der Bedeutung von „Qualitätszeit“ mit unseren Kindern zu sprechen. In unserem ultra-beschäftigten, Multitasking – Lebensstil sollten wir größtes Interesse haben, auf die Qualität unserer Aufmerksamkeit zu achten. Sind wir ganz anwesend oder bieten wir den anderen nur eine Hülse von uns selbst?

Die Wirksamkeit eines Gesprächs oder einer Zusammenarbeit von zwei Menschen hängt sehr von der Qualität der Aufmerksamkeit ab, die sie einander schenken. Ist da ein ehrliches Interesse an der Gemeinsamkeit? Wie hören wir aufeinander? Wir haben alle schon diesen Zustand erlebt, dass wir sozial sein wollen, aber gleichzeitig mit irgendwelchen Gedanken, Gefühlen oder Plänen beschäftigt zu sein, die nichts mit dem zu tun haben, was gerade passiert.

Das ist besonders gravierend bei einem Gespräch zwischen einem Erwachsenen und einem Kind. Wenn man von seinem Lebensgefährten nicht die volle Aufmerksamkeit bekommt, kann man sie durch eine Bemerkung einfordern. Ein kleines Kind wird selten dazu in der Lage sein. Es könnte einen Wutanfall bekommen, aber wenn seine Ursache nicht erkannt wird, wird es nicht zu einer Lösung des Problems kommen.

Einmal erlebte ich einen Vater, der sein eingegangenes Textot zur Kenntnis nahm, dann aber die erstaunlich weise und autoritäre Bemerkung seines vierjährigen Sohns befolgte: „Papa, lass doch mal dein Handy in Ruhe!“ Das sollte implizit so viel heißen wie: „Ich spreche gerade mit dir!“

Als Kindergärtnerin hatte ich oft die Gelegenheit, Interaktionen zwischen Kindern und Erwachsenen zu beobachten. Ein kleines Kind kann sofort erkennen, ob und wann "jemand zu Hause ist". Normalerweise entspannt es sich dann zunächst und wird anschließend lebhafter. Ein gutes Bild für das, was da vor sich geht: Die lang erwartete Frühlingssonne kommt hinter den Wolken hervor. Kinder, die die volle ungeteilte,

⁷ Crawford, Matthew, www.nytimes.com/2015/03/08/opinion/sunday/the-cost-of-paying-attention.html?_r=0



großherzige Aufmerksamkeit der Erwachsenen in ihrer Umgebung bekommen, fühlen sich in ihrer aktiven Hingabe an das Leben bestärkt und können energischer ihr eigenes Wesen ergreifen.

Nachahmung in den ersten Jahren der Kindheit und danach

Unsere Aufmerksamkeit ist ein ganz entscheidender Faktor im Leben eines kleinen Kindes ist, weil es in den ersten sieben Lebensjahren alles durch Nachahmung lernt. Man kann das einfach daran sehen, wie es Laufen und Sprechen lernt. Die Nachahmung wirkt aber noch wesentlich tiefer als, das was man einfach beobachten kann. Rudolf Steiner sagt vom kleinen Kind, es sei ganz Sinnesorgan. Es nehme alles wahr, was in seiner Umgebung vor sich gehe, besonders das, was von den Menschen kommt, mit denen es täglich in Kontakt ist.

“Das sind die allerwichtigsten Dinge beim Kind. ... wie Sie sind, ob Sie gut sind und diese Güte in Ihren Gesten zum Vorschein bringen, oder ob Sie böse sind, zornmütig sind, und das in Ihren Gesten zum Vorschein bringen, kurz, alles was Sie selber tun, setzt sich in dem Kinde drinnen fort. Das ist das Wesentliche. Das Kind ist ganz Sinnesorgan, reagiert auf alles, was durch Menschen als ein Eindruck in ihm hervorgerufen wird. Daher ist das Wesentliche, dass man nicht glaubt, das Kind könne lernen, was gut, was schlecht ist, könne dies oder jenes lernen, sondern daß man weiß: alles, was man in der Nähe des Kindes tut, setzt sich im kindlichen Organismus in Geist, Seele und Leib um. Die Gesundheit des ganzen Lebens hängt ab davon, wie man sich in der Nähe eines Kindes benimmt. Die Neigungen, die das Kind entwickelt, hängen ab davon, wie man sich in der Nähe des Kindes benimmt.“⁸

Aus dieser Perspektive scheint mir evident zu sein, dass die Qualität der Aufmerksamkeit der Menschen, mit denen das Kind regelmäßig in Kontakt ist, einen großen Einfluss auf das Kind hat, besonders vor dem siebten Lebensjahr, wenn die Nachahmungsfähigkeit am stärksten ist. Die sich an diesen Gedanken natürlich anschließende Frage ist, inwieweit die Verbreitung von ADS oder ADHS durch die spezifische Konstitution der heutigen Kinder bedingt ist und inwieweit sie das Ergebnis ist oder verschlimmert wird durch die Qualität der Aufmerksamkeit der Erwachsenen in ihrer Umgebung.

⁸ Rudolf Steiner.- Die Kunst des Erziehens aus dem Erfassen der Menschenwesenheit.- (GA 311), Vortrag vom 13.8.1924
Holly Koteen-Soule, Auf die Achtsamkeit achten



Michaela Glöckler hat in einem Vortrag in Seattle im Juni 2017 über die Beziehung von grundlegenden Erfahrungen in den ersten drei Lebensjahren und drei möglichen Gesundheits- und Erziehungsproblemen bei älteren Kindern und Jugendlichen gesprochen. Sie sah einen Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeitsstörungen und einem Mangel an Zuwendung und Aufmerksamkeit im ersten Lebensjahr; zwischen einer Neigung zu Depression und Aggression und einem Fehlen einer friedlichen Atmosphäre, die ein gutes Zuhören im 2. Jahr ermöglicht; zwischen Suchtgefährdung und einem mangelnden Gefühl, akzeptiert zu sein und sich gut zu Hause zu fühlen im dritten Lebensjahr.

Diese Gedanken sowie eine Menge neuerer Forschungsergebnisse unterstreichen die grundlegende Bedeutung der ersten Lebensjahre. Ich glaube, dass die Verschlechterung der Qualität unserer eigenen Aufmerksamkeit und ihrer Auswirkungen auf unsere Kinder ein Bereich ist, der mehr untersucht werden muss, da er bei vielen der oben beschriebenen aktuellen Herausforderungen eine Rolle spielen könnte, mit denen die Kinder in unserer heutigen Gesellschaft konfrontiert sind.

Meine Untersuchung beschäftigte sich vor allen Dingen mit dem Kind unter sieben, aber die Wirkung elektronischer Medien auf die Konzentrationsfähigkeit älterer Kinder hat ebenfalls einen nicht zu vernachlässigenden, obgleich nicht so körperlichen Einfluss auf ihre Entwicklung. Ältere Kinder sind weiterhin dabei ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zu entwickeln und brauchen in Bezug auf den Umgang mit Medien aber auch in anderen Lebensbereichen durch Eltern und Erzieher gesunde Vorbilder.

Aufmerksamkeit und Rhythmus

Aufmerksam sein bedeutet nicht, dass man dauernd sich exklusiv auf sein Kind konzentrieren sollte. Diese Art von Aufmerksamkeit hat die Tendenz etwas erstickend zu sein und fördert nicht unbedingt die kindliche Entwicklung. Wie unser Atem sollte auch unsere Aufmerksamkeit eine rhythmische Tätigkeit sein und sich an jede besondere Situation anpassen.



Für bestimmte Arten von Tätigkeiten müssen wir ganz wach sein, für andere, die wir gut kennen oder bei denen immer dasselbe wiederholt wird, brauchen wir keine besondere Konzentration. Eine rhythmische Abwechslung von Anspannung und Lösung der Aufmerksamkeit ist normal und gesund. Den ganzen Tag am Computer arbeiten kann aus vielen Gründen Stress verursachen. Einer der Gründe hängt aber zusammen mit der besondere Art der wachen Aufmerksamkeit die hier erforderlich ist. Um die nötige Aufmerksamkeit aufzubringen für gründliches Nachdenken, für eine wichtige Begegnung, für die Vollendung eines Projekts sollte man am besten vorher ausgeruht und seine Aufmerksamkeitsfähigkeit erneuert haben.

Mit dem kleinen Kind haben wir abwechselnd Zeiten, wo wir ganz präsent beim Kind sind und andere, wo das Kind machen kann, was es will. Es gibt auch Zeiten, wo wir nebeneinander etwas machen, dann hat unsere Aufmerksamkeit eine andere, mehr fließende Qualität, zum Beispiel wenn wir spazieren gehen, kochen oder Gartenarbeit machen.

Das ist von Multitasking völlig verschieden, weil diese Tätigkeiten nicht dieselbe Art der Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Mit einem Freund spazieren zu gehen ermöglicht manchmal ein tieferes Gespräch als gemütlich in einem Sessel zu sitzen. Die besten Ideen habe ich meistens beim Bügeln!

Viele Psychologen, Ärzte und Pädagogen empfehlen, dass es zu Hause bildschirmfreie Zimmer geben sollte und jeden Tag bildschirmfreie Zeiten. Wenn so etwas zum Gewohnheitsleben einer Familie wird, kann das sehr dazu beitragen, gesunde Rhythmen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene zu schaffen

Eine neue Kultur der Aufmerksamkeit

Dieser Artikel begann mit ein paar Beispielen, welche Arten von Aufmerksamkeit für ein Kind typisch sind. Es tut uns gut zu erleben, mit welcher Wonne das Kind seine Welt entdeckt. Diejenigen, die sich Zeit nehmen für kleine Kinder, können manchmal die Erfahrung machen, dass sie plötzlich langsamer und entspannter werden und dadurch zusammen mit den Kindern in die Stimmung des Staunens kommen. Eine erfrischende und aufschlussreiche Erfahrung!

In seinem Buch "Vom Normalen zum Gesunden" beschreibt Georg Kühlewind, wie unterschiedlich ein Kind und ein Erwachsener wahrnehmen.

"Die Wahrnehmung ist beim Kind viel weniger auf bestimmte Begriffe gestützt, weil diese noch nicht gebildet worden sind. Deshalb ist die Aktivität der Sinne viel stärker. Alles muss beobachtet, betastet, erlauscht werden



Und diese intensive Tätigkeit ist noch ganz verwoben mit der Welt der Gefühle und diese Gefühle sind zum Teil noch kognitiv, das heißt es sind echte, nach außen gewendete Gefühle, nicht so wie das Selbstgefühl des Erwachsenen. Das Staunen bei der Beobachtung und das Staunen über die denkende Erfahrung sind immer noch verbunden. Die Fähigkeit zur hingebungsvollen Aufmerksamkeit ist bei Kindern viel größer als bei Erwachsenen und das ist in dem Maß der Fall, als das Kind seine Aufmerksamkeit noch nicht egoistisch auf sich selbst gewendet hat. Psychische Erfahrung ist bunt, vielfältig und von Freude begleitet. Die Freude bezieht sich nicht auf den wahrgenommenen Gegenstand, sondern auf das Wahrnehmen selber. Oder besser, das Wahrnehmen ist noch nicht so von dem Gegenstand getrennt wie beim Erwachsenen.“⁹

Ein dichter Teppich, in den Sinnes- Gefühls- und Denkwahrnehmungen miteinander verwoben sind, der nach außen, und nicht egozentrisch nach innen gewendet ist, kann durch hingebungsvolle Aufmerksamkeit entstehen. Das Kind ist einfach da und nimmt an der Welt teil – diese Seins- und Bewusstseinsweise kann beim Erwachsenen Ziel einer bewussten Aufmerksamkeitsschulung sein.

Hierfür gibt uns Kühlewind drei Arten von Ratschlägen: 1) Eine wertvolle Erfahrung der Freiheit des Willens kann dadurch gewonnen werden, dass man lernt, seine Aufmerksamkeit zu lenken und zu konzentrieren. 2) Die Intensität unserer Sinneswahrnehmungen kann durch “helle, behutsame Aufmerksamkeit” gestärkt werden. 3) Diese beiden Übungen können uns helfen, unsere kulturbedingte Sucht nach äußeren, passiven Genüssen in eine Suche nach Freude durch aktive künstlerische Kreativität zu verwandeln.¹⁰

Aufmerksamkeit ist wichtig für Meditation, aber nicht weniger wichtig für das Alltagsleben. Der Psychologe

⁹ Georg Kühlewind.- Vom Normalen zum Gesunden.- [Verlag Freies Geistesleben](#).

¹⁰ Ibid.

Mihaly Csikszentmihalyi ist dieser Ansicht. Im Zusammenhang seiner Untersuchung besonders kreativer oder künstlerischer Persönlichkeiten hat er das Wort "flow," (= Fluss, fließen, strömen) geprägt, um das gemeinsame Merkmal ihrer besten Erfahrungen zu charakterisieren. Aber auch ganz normale Menschen befänden sich zeitweilig in diesem Zustand von "flow", bei der Arbeit, beim Ausüben von Hobbies oder bei Beziehungen.

Csikszentmihalyi beschreibt "flow" als einen Zustand des völligen Eintauchens in eine Tätigkeit, deren Ausübung allein schon eine Vergütung oder Belohnung darstellt und die den Verlauf des Lebens auf eine andere Ebene hebt. Die Versenkung in einen solchen Zustand ist eher der Freude um der Freude willen eines kleinen Kindes vergleichbar als einem normalen Genuss. „Das Wichtige dabei ist, dass man an der Tätigkeit um ihrer selbst willen Freude hat und dass man das Gefühl hat, es kommt nicht auf das Ergebnis an, sondern darauf, dass man die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit bekommt.“¹¹ Er weist darauf hin, dass es normalerweise schwierig sei, die äußeren Umstände seines Lebens zu ändern, dass man aber durch die Veränderung der Art seiner Aufmerksamkeit auch den Inhalt seines Bewusstsein verändern könne und so einen einfacheren Weg habe, ein Gefühl der Erfüllung zu erlangen.

Unsere Kinder profitieren nicht nur von der Aufmerksamkeit, die wir ihnen direkt zuwenden, sondern auch von der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir in uns selbst kultivieren, unsere Achtsamkeit auf andere Menschen und auf unsere Umgebung.

Aufmerksamkeit als Liebe

Aufmerksamkeit und Bewusstsein sind umfassende Themen, es ist daher hilfreich, sich nicht nur auf Untersuchungen von anderen zu beziehen, sondern auch sich selbst zu beobachten. Ich habe schon einige Erfahrungen mit kleinen Kindern angeführt.

Im Laufe der Zeit habe ich auch angefangen zu verstehen, dass ganz gleich ob man derjenige ist, der Aufmerksamkeit schenkt oder empfängt, oder ob man eine Erfahrung anderen mitteilt, immer sind alle Seelenqualitäten – Denken, Fühlen, Wollen, - an der Aufmerksamkeit beteiligt. Die Dichterin Mary Oliver schreibt: "Aufmerksamkeit ohne Gefühl ... ist nur ein Zeitungsbericht."¹²

Meine eigenen Erfahrungen mit authentischer Aufmerksamkeit waren immer mit einer innerlichen dreifachen Bejahung verbunden: Mich selbst zu zentrieren ist das erste „Ja“, dies hat einen Zusammenhang mit meinem Denken. In meinen Gefühlen drückt sich das "Ja" eher wie ein "Hören" aus, es schafft einen Freiraum. Natürlich braucht man für die Realisierung dieser beiden Aspekte etwas Willensanstrengung, aber es gibt auch ein drittes "Ja", das sich dann zeigt, wenn ich meine Bedürfnisse und meinen Zeitplan zur Seite stellen und meine Aufmerksamkeit etwas oder jemandem zuwenden kann. Dieser Aspekt ist eine Art Selbstlosigkeit im Willen. Als Empfänger einer solchen vollen Aufmerksamkeit bekommt man ein seltenes, manchmal überraschendes Geschenk.

Simone Weil, die französische Philosophin, Sozialaktivistin und Mystikerin hat sehr eindrücklich über die Rolle der Aufmerksamkeit in der Erziehung und im Leben geschrieben.

„Der Dichter bringt etwas Schönes hervor, indem er seine Aufmerksamkeit auf etwas Reelles richtet. Es ist so wie mit einer Liebestat. Zu wissen, dass dieser hungrige und durstige Mann genauso wie ich wirklich existiert, - das ist schon genug, der Rest ergibt sich von selbst.“

“Die echten und reinen Werte aller menschlicher Tätigkeit – Wahrheit, Schönheit, Güte – sind das Ergebnis ein

¹¹ Csikszentmihalyi, Mihaly, Finding Flow, p 129, Basic Books, 1997.

¹² Oliver, Mary, Our World, Penguin Random House, 2007



und desselben Aktes – ein bestimmtes Richten der vollen Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand. Der Unterricht sollte kein besonderes Ziel haben, sondern nur durch Schulung der Aufmerksamkeit die Möglichkeit eines solchen Aktes vorbereiten.“¹³

Die Lebens- und Wachstumsprozesse unterstützen

Die Gefahr scheint wirklich zu bestehen, dass unsere Aufmerksamkeit von Werten und Interessen besetzt ist, die nicht unsere eigenen sind und die unser Leben und das Leben unserer Kinder stark beeinflussen. Einige junge Menschen aus meinem Bekanntenkreis fangen an, sich darüber klar zu werden, dass sie ganz bewusst ihren Mediengebrauch organisieren sollten, sie scheinen aber Ausnahmen von der Regel zu sein.

Es ist auch klar, dass Aufmerksamkeit eine Kraft ist, die starke Veränderungen bewirken kann. Ein Bild, das mir oft in den Sinn kam, als ich an diesem Thema arbeitete, war das Licht mit zwei kontrastierenden Qualitäten. Das Licht, das wir metaphorisch mit unserem Bewusstsein in Zusammenhang bringen, (eine neurologische Grundlage gibt aber vielleicht doch) scheint mir, warmes lebendiges Licht zu sein. Das Licht unserer Bildschirme ist hingegen kalt und ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass es mir Lebenskräfte entzieht. Es ist die erstere Qualität des Lichts, die unsere Herzen wärmen, unsere Augen leuchten lassen und uns ernähren und heilen kann.

Wenn wir als Erzieher und Eltern gewillt wären, auf unsere Aufmerksamkeitsgewohnheiten zu achten und versuchen würden, ein gesundes Vorbild für unsere Kinder zu sein, wäre es möglich, die besten menschlichen Fähigkeiten zu bewahren und zu stärken.

Holly Koteen-Soule arbeitet seit 25 Jahren als Waldorf-Lehrerin für frühkindliche Erziehung in Seattle und seit 1997 als Lehrerausbilderin. Derzeit ist sie Direktorin des Sound Circle EC-Programms und Koordinatorin für Lehrerausbildung bei WECAN. Sie dient auch als Mitglied des WECAN Board und ist Mitglied des Rates der Pädagogischen Sektion in den USA.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Philipp Reubke

¹³ Simone Weil, *Schwerkraft und Gnade*