

... auf den Punkt



Die Sinne

- die Wahrnehmung*
- die Aufmerksamkeit*
- die Konzentration*



Seite	Inhalt
4/5	Die Sinne
6/7	Der Sehsinn
8/9	Der Hörsinn
10/11	Der Geruchssinn
12/13	Der Tastsinn
14	Der Geschmackssinn
16	Der Tiefensinn
17/18	Der Gleichgewichtssinn
18	Die Wahrnehmung
19/20	Der Wahrnehmungsprozess
21	Die Wahrnehmungsstörung
22	Die Aufmerksamkeit
23-25	Die Aufmerksamkeitsstörung
26	Die Konzentration - die Konzentrationsstörung

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des
Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
EUKIKOWA-Trainer
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel: 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at
www.koerperbewusstsein.at

Die Sinne

Ein Sinnesorgan ist ein Organ, das Informationen in Form von Reizen aus der Umwelt aufnimmt, diese in elektrische Impulse umwandelt, die entlang von Nervenfasern weitergeleitet und dann vom Gehirn in Wahrnehmungen umgewandelt werden.



Die fünf bekanntesten Sinne sind das Sehen, das Schmecken, das Riechen, das Spüren/Tasten und das Hören.

In der heutigen Forschung ist man schon auf weitere -nicht weniger wichtige- Sinne gestoßen, die für die Entwicklung der Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung sind, wie der Tiefen- oder Gleichgewichtssinn.

Babyforscher haben herausgefunden, dass Kinder noch während der Schwangerschaft der Mutter ihre Umwelt wahrnehmen und die Sinne trainieren. Etwa ab dem vierten Monat der Schwangerschaft können sie hören: Herzschlag, Verdauungsgeräusche und auch Stimme der Mutter dringen zum Kind vor. Nach der Geburt erkennt das Baby sie sofort wieder.



Wie man herausgefunden hat, hören Babys eine Geschichte dann besonders gerne, wenn sie ihnen schon im Mutterleib vorgelesen wurde.

Weil die Sinnesorgane schon sehr früh entwickelt sind, sollte man immer davon ausgehen, dass Babys bzw. Kleinkinder wesentlich mehr an Informationen aufnehmen, als man glaubt.



Babys bzw. Kleinkinder sind besonders akustisch sehr weit entwickelt und hören alles, auch wenn sie nicht reagieren. Deshalb werden kleine Kinder vom Fernseher stark beeinflusst - auch wenn sie nicht hinsehen. So können beispielsweise auch Trickfilme oder aber Krimis kleinen Kindern durch Musik und Töne Angst machen.

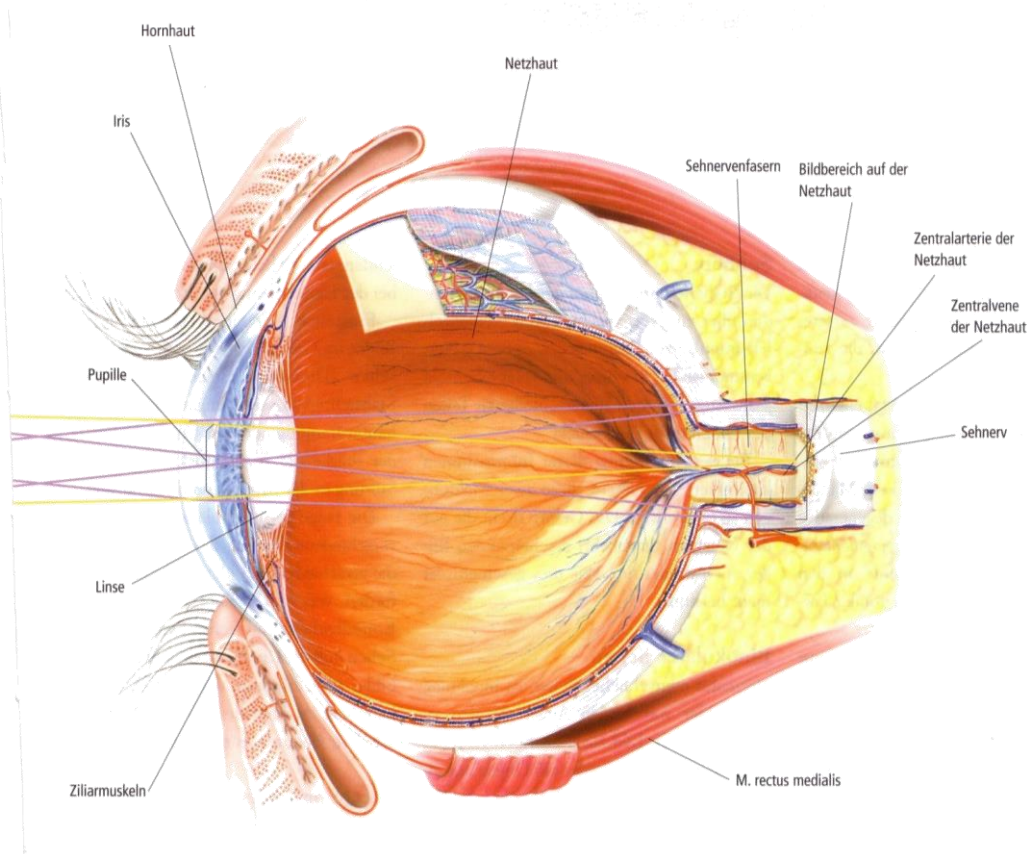


Für die Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften ist klar, dass der Bezug zu Menschen das Wichtigste für Babys ist und nicht das Spielzeug. Bisher ging man auch immer davon aus, dass das Vormachen das entscheidende Lernen ist. Mit einem Experiment wurde nun aber gezeigt, dass Kinder besonders dann interessiert an einem Objekt waren, wenn sie vorher die Gelegenheit hatten, sich selber mit dem Objekt zu beschäftigen und ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Was immer in ihrer Umgebung geschieht: Kinder machen es nach, vor allem wenn die Eltern es ihnen vormachen. Aber um wirklich zu lernen, müssen Kinder auch ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen.

Der Seh-Sinn (visuell)

Wir Menschen nehmen den Großteil unserer Umwelt mit den Augen wahr. Deshalb ist das Auge ein sehr wichtigstes Sinnesorgan und ist für etwa 70 Prozent der täglichen Wahrnehmungen verantwortlich. Mit den Augen nimmt man Farben, Formen und Bewegungen wahr. Diese sogenannten Informationen werden dann in Nervenimpulsen umgewandelt, und an das Gehirn weitergeleitet.

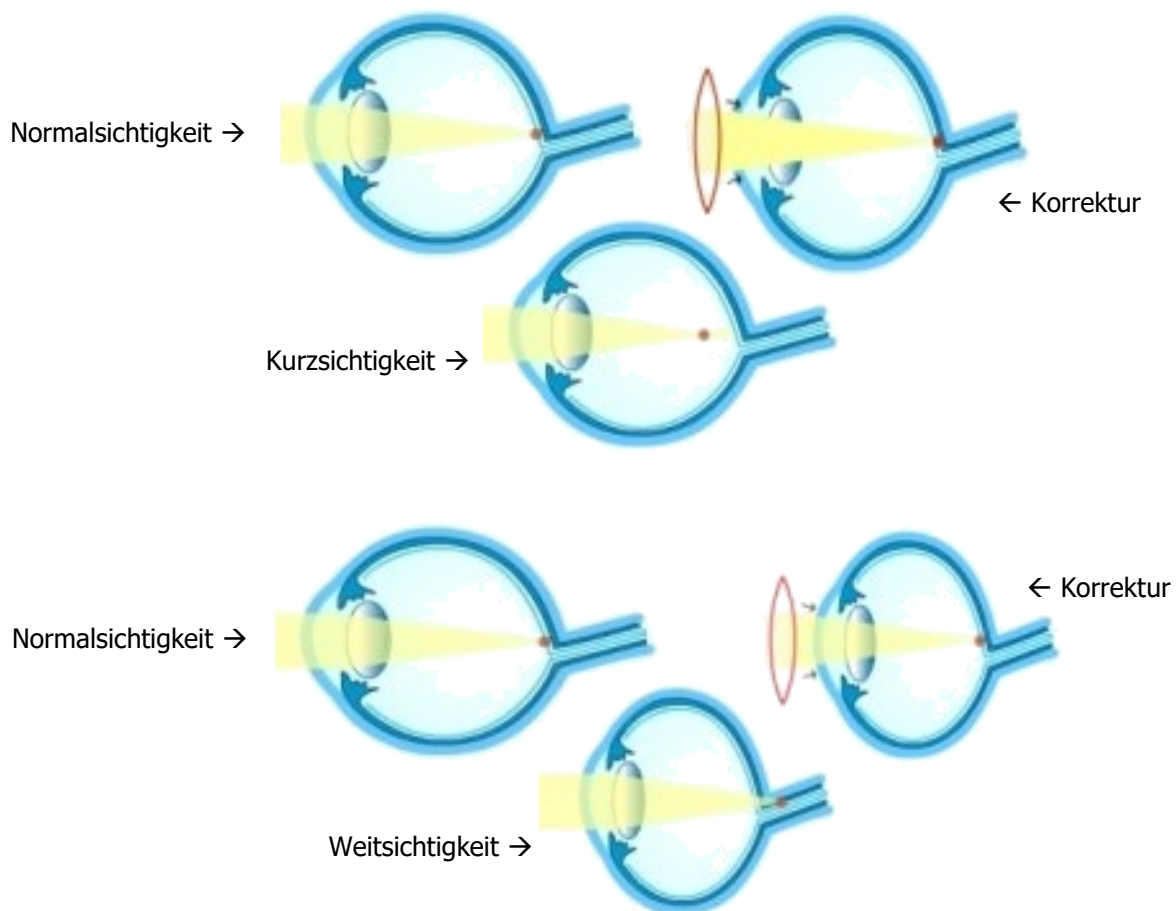
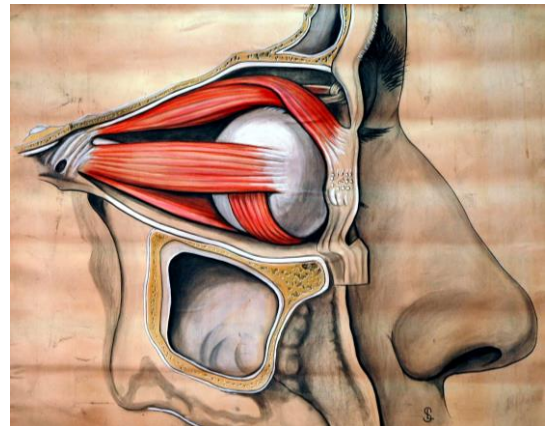


Die Augen liegen in den Augenhöhlen. In der Mitte des Auges befindet sich die Pupille und rundherum die Regenbogenhaut. Die Pupille ist die Linse, die Regenbogenhaut kann sich wie eine Blende unterschiedlich weit öffnen. Dementsprechend kann man in die Ferne, sehr nahe, im Dunkeln oder im Hellen gut sehen.

Die Augenbrauen leiten den Schweiß vom Auge ab. Die Augenlider mit den Wimpern schützen das Auge vor Staub und grellem Licht. Die Tränenflüssigkeit hält das Auge feucht und rein. Wenn etwas ins Auge fällt, sollte man nicht reiben, da die Flüssigkeit den „Eindringling“ wegschwemmt.



Das Auge wird von Muskeln gehalten und auch bewegt. Sind diese Muskeln voll funktionsfähig, hat man im Idealfall keine Augenfehlstellung oder Sehschwäche. Für ein optimales Sehen muss das Auge in einer idealen Position in der Augenhöhle verankert sein. Wird diese Position aus unterschiedlichen Gründen verändert, ist sie immer mit einer Überspannung oder Unterspannung der Muskulatur in Verbindung zu bringen.



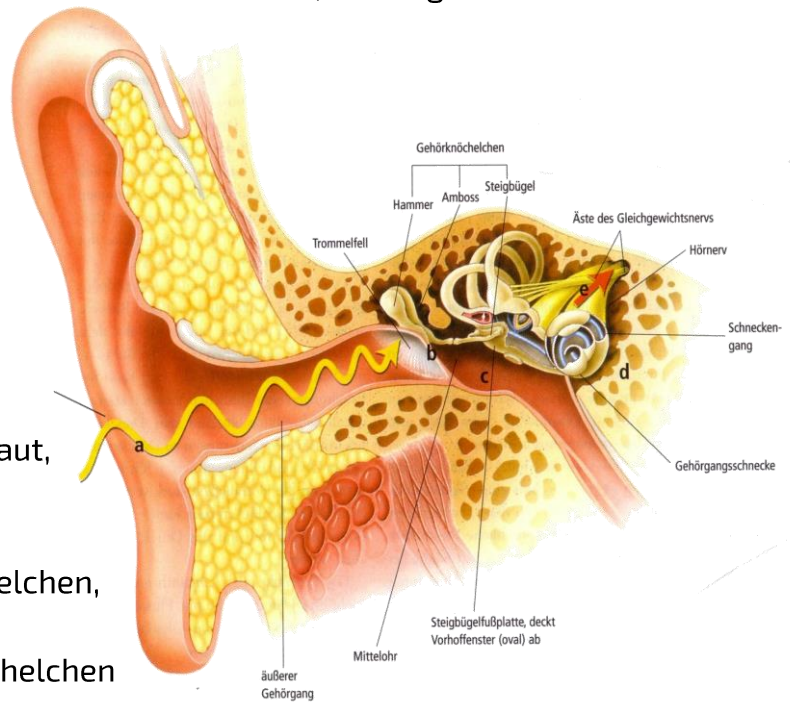
Für ein optimales Sehvermögen bedarf es eines idealen Spannungszustandes der Augenmuskulatur. Die Anspannung bis hin zur Verspannung -verursacht z.B. durch Überbelastung- gefährdet auch in diesem Fall die Lebensqualität.

Der Hörsinn (akustisch)

Das Ohr ist unser Gehör- und Gleichgewichtsorgan. Vom Ohr sieht man nur die Ohrmuschel und den äußeren Gehörgang. Diese beiden Teile bilden das Außenohr. Die Ohrmuschel funktioniert wie ein Trichter, sie fängt die Schallwellen auf und leitet sie durch den äußeren Gehörgang weiter. Es besteht aus dem Außenohr, dem Mittelohr und dem Innenohr.

Die Schallwellen gelangen durch den Gehörgang zum Trommelfell. Das Trommelfell ist eine dünne Haut, die durch die Schallwellen zum Schwingen gebracht wird.

Im Mittelohr sind die Gehörknöchelchen, sie heißen Hammer, Amboss und Steigbügel. Über diese Gehörknöchelchen werden die Schwingungen an die Gehörnerven, die zum Gehirn führen, weitergeleitet. Die Gehörknöchelchen sind die kleinsten Knochen in deinem Körper.



Der Hör-Sinn ist der erste Sinn, mit dem der ungeborene Mensch seine Umwelt wahrnimmt.

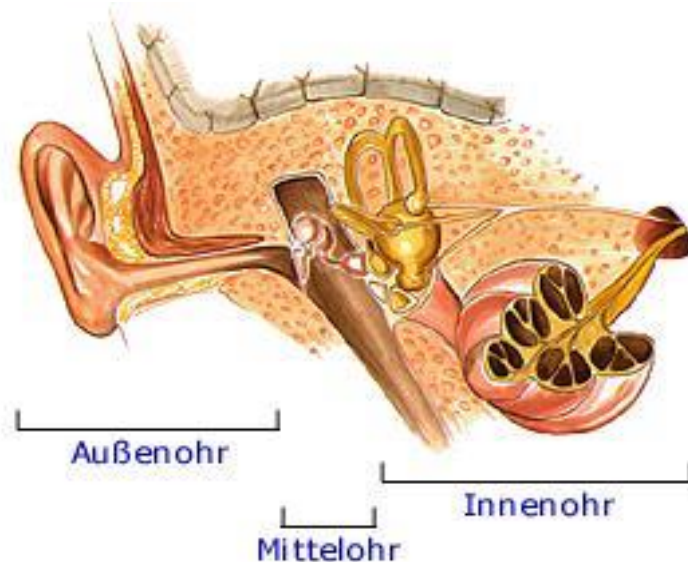
Bereits eine Woche nach der Befruchtung der Eizelle sind mit dem Mikroskop kleine Ohr-Ansätze am Embryo zu sehen. Schon in der 28. Schwangerschaftswoche reagieren Föten auf bestimmte Geräusche. Sie speichern die Stimme der Mutter und den Klang der Landessprache.

Auch nach der Geburt sind frühe Hörerfahrungen entscheidend. Noch nach Jahrzehnten kann ein Musikstück starke Emotionen und Erinnerungen wecken. Nach amerikanischen Forschungen werden alle Menschen, die hören können, mit dem absoluten Gehör geboren und verlieren diese Fähigkeit mit dem Erlernen der Sprache. Der Hörsinn scheint einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung zu haben.



Verspannung – Hörstörung

Für ein gutes Gehör sind ideale körperliche Bedingungen (im Ohr) notwendig. Es gibt viele unterschiedliche Gründe, warum ein Mensch Hörstörungen hat oder bekommt



Lebt ein Mensch bewusst (absichtlich) oder unbewusst (unabsichtlich) in Lebenssituationen, die für den menschlichen Körper zu viel Druck (= Stress) ausüben, beginnt sich der Körper mit seinen natürlichen Mechanismen zu schützen.

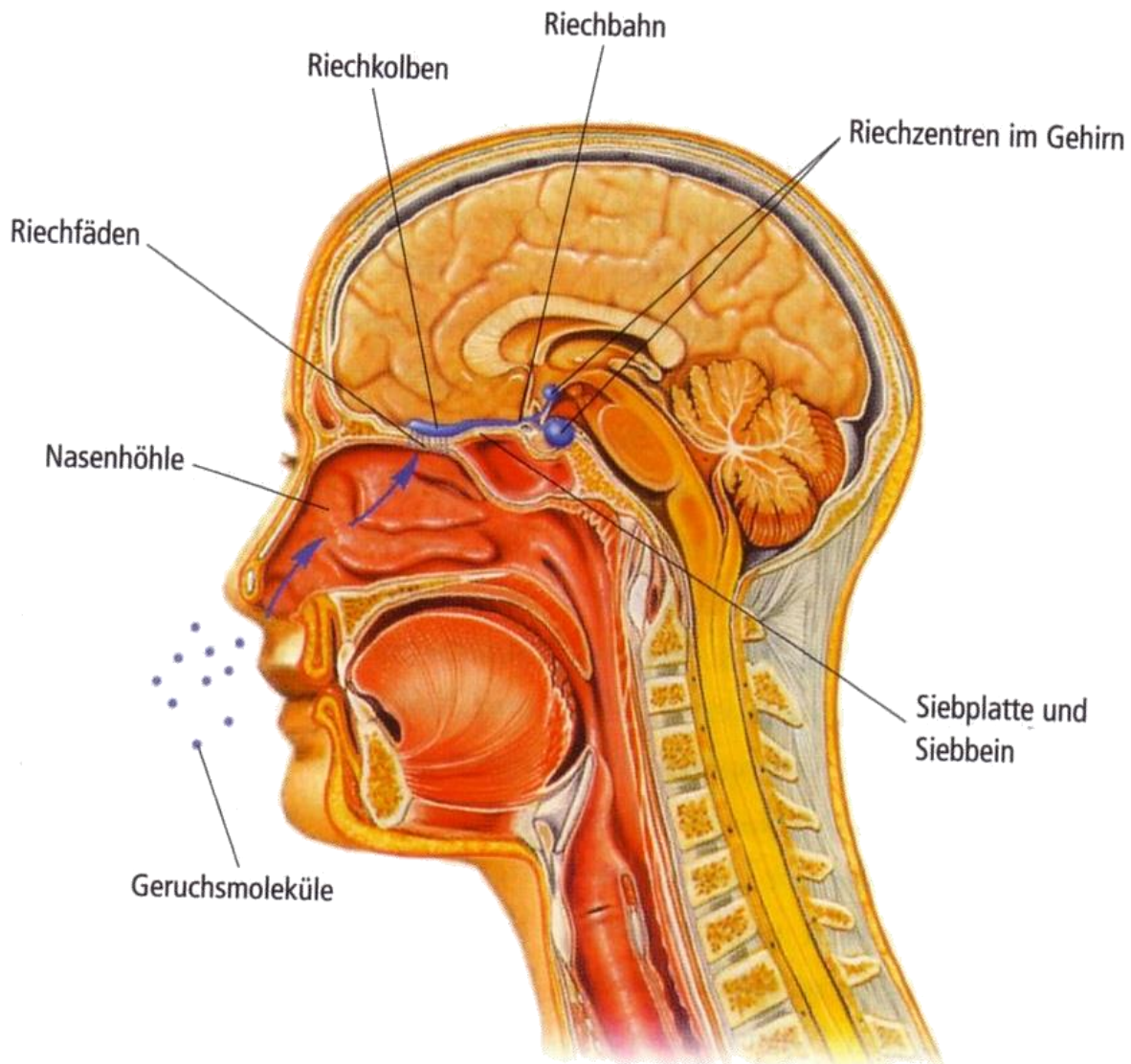
Natürliche Mechanismen sind z.B.:

Verstärkter Auftritt des Ohrenschmalzes. Erschlaffung, bis hin zur Zerstörung der feinen Härchen im Innenohr Anspannung bis hin zur Verspannung der kleinen Muskeln / Sehnen im Ohr, die verantwortlich sind für die Bewegung, damit die Schallwellen übertragen werden können, usw.

Übermäßige Alltagsgeräusche erzeugen übermäßige Sinnesreize. Diese Sinnesreize beeindrucken uns im wahrsten Sinne des Wortes. Dadurch verändert sich der natürliche Grundspannungszustand des Körpers von einer Anspannung zu einer Verspannung. Im Normalfall gleicht der Körper dieses in seiner Regenerationszeit aus (= Entspannen). Ist diese nicht ausreichend vorhanden, bleibt der erhöhte Anspannungszustand mit seinen natürlichen Reaktionen erhalten bzw. verstärkt und erhöht sich weiter.

Der Geruchssinn (olfaktorisch)

Die Nase ist ein wertvolles und hilfreiches Sinnesorgan. Sie filtert, befeuchtet und erwärmt die Atemluft, damit sie in einem idealen Zustand dem Körper zur Verfügung steht. Dabei ist das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund von großer Bedeutung.

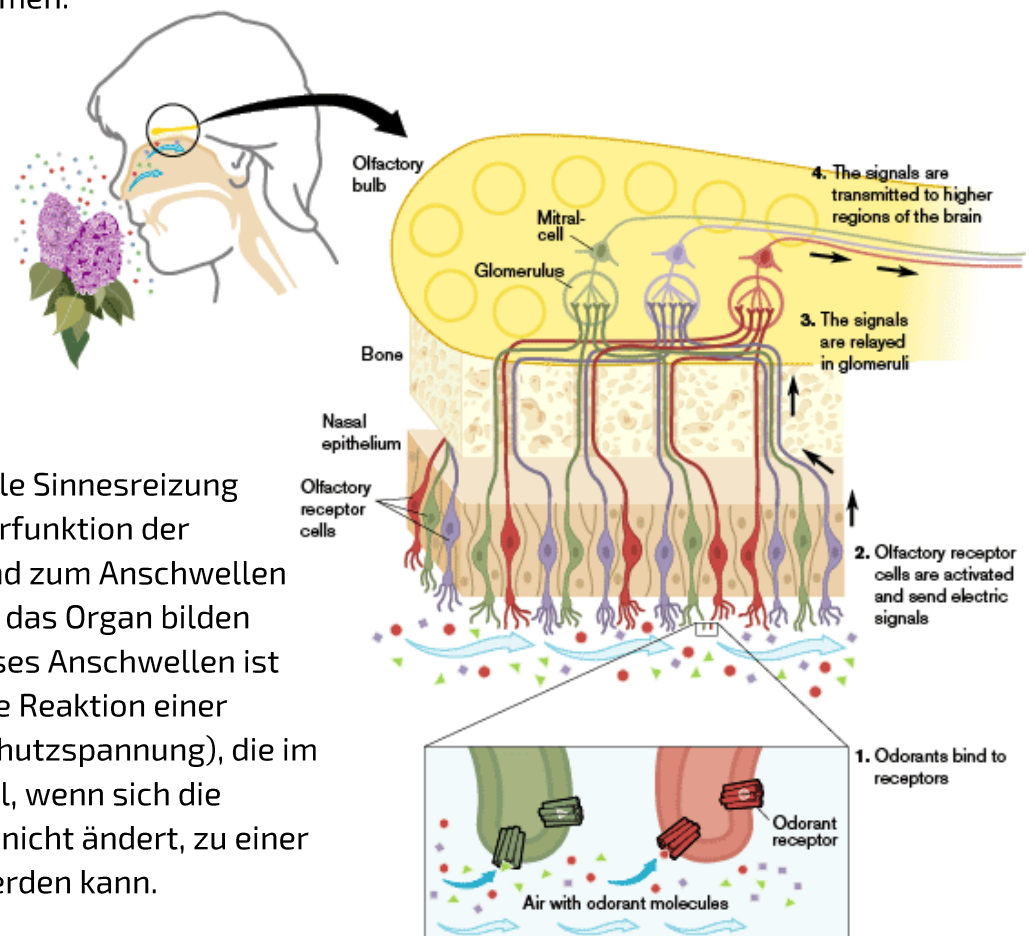


Weiters sorgt die Nase mit seinem großen Resonanzraum für eine gute Sprachbildung. Außerdem identifizieren wir zahlreiche alltägliche Gerüche mit unserem feinen Geruchssinn. Von daher erfüllt unsere Nase auch eine gewisse Orientierungsfunktion.

Der Geruchssinn ist bei uns Menschen nicht so gut ausgebildet, wie bei den meisten Tieren. Mit Hilfe der Riechschleimhaut, die eine Fläche von etwa 5 cm² hat, kann der Mensch rund 10 000 Gerüche unterscheiden. Die Geruchszellen in der Nase sind verbunden mit Gehirnbereiche, die Düfte mit Gefühlen, mit Aktionen und Reaktionen in verbinden bringen. Als Riechorgan verfügt die Nase über zahlreiche entsprechende Sinneszellen, die vom Riechnerv ausgehen.



Die Nasenflügel folgen einem raffinierten System der Arbeitsteilung. Sie wechseln sich alle 20 bis 30 Minuten ab, so dass immer nur eins der beiden Nasenlöcher riecht und atmet, während das andere eine Ruhepause hat. Bei einer Überbeanspruchung der Tätigkeit des Sinnesorganes Nase, z.B. durch ein zu unreines Lebensumfeld bzw. durch eine zu geringe Regenerationsphase, reagiert auch sie mit diversen Schutzmechanismen.

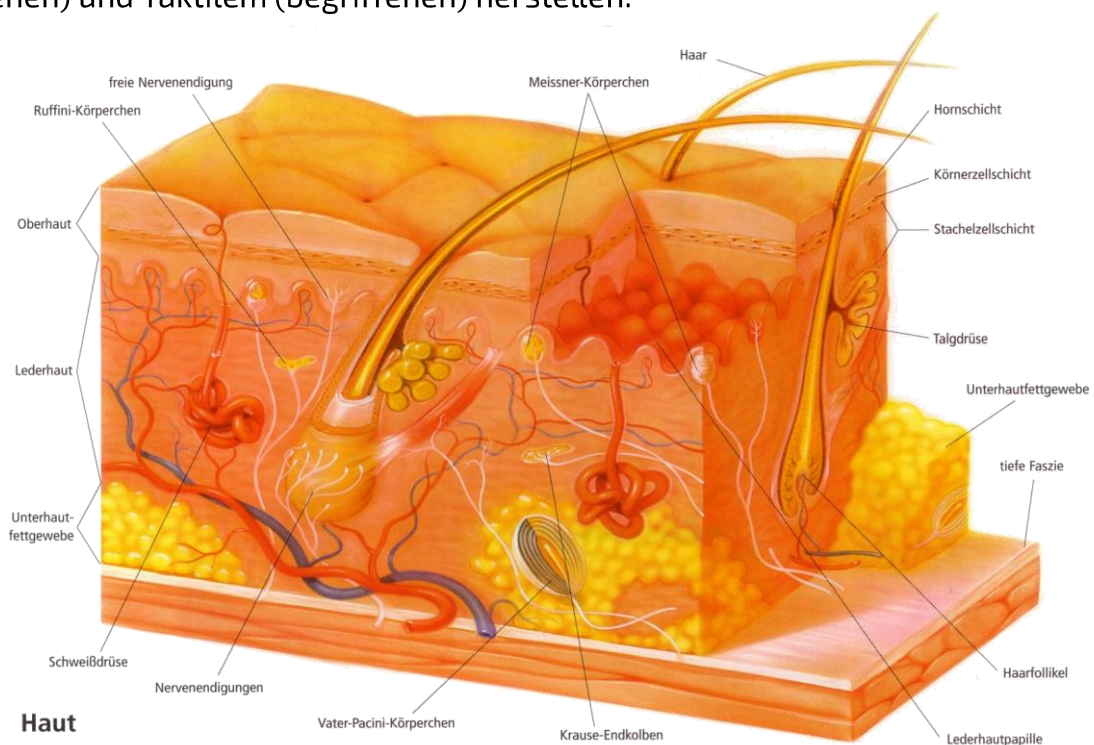


Überdimensionale Sinnesreizung führt z.B. zu Überfunktion der Schleimhäute und zum Anschwellen der Muskeln, die das Organ bilden und formen. Dieses Anschwellen ist grundsätzlich die Reaktion einer Anspannung (Schutzspannung), die im schlimmsten Fall, wenn sich die Lebenssituation nicht ändert, zu einer Verspannung werden kann.

Der Tastsinn (haptisch)

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie ist eine wasserdichte, feste, gepolsterte Schicht, die vor Einwirkungen wie Hitze, Kälte, Sonne und Keimen schützt. Trotzdem bildet sie keine undurchdringliche Wand, sondern nimmt Wärme auf und gibt sie ab, transportiert Wasser und darin gelöste Körpersubstanzen nach außen, nimmt fettlösliche Stoffe auf und atmet. Die Fläche der Haut eines erwachsenen Menschen beträgt durchschnittlich zwei Quadratmeter und wiegt vier Kilogramm.

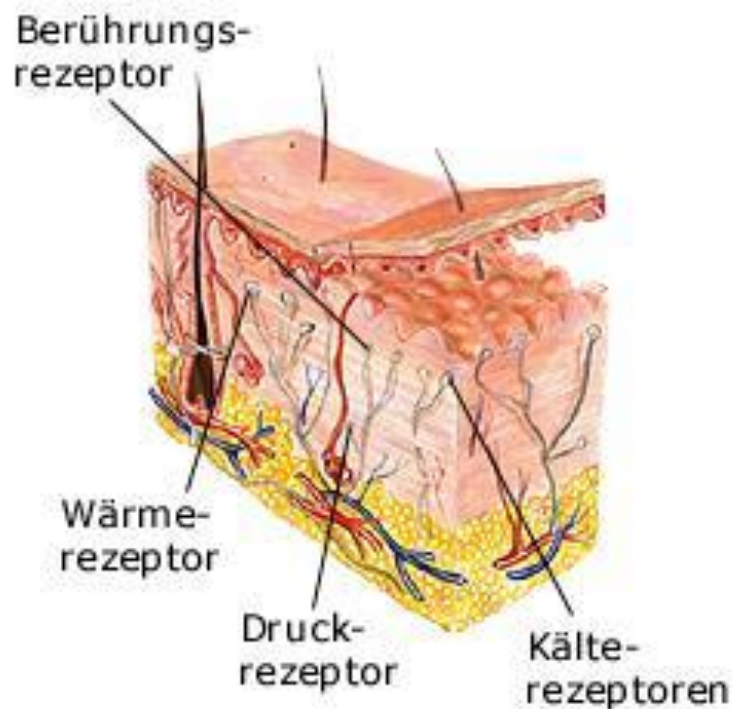
Haut ist auch das Sinnesorgan, über das wir unsere Umwelt ertasten, sie buchstäblich begreifen, um uns in ihr zurechtzufinden. Erst durch das Berühren von Dingen unterschiedlicher Beschaffenheit lässt sich ein Bezug zwischen Visuellem (gesehen) und Taktilen (begriffenen) herstellen.



Die **Hautdecke** besteht aus drei Schichten und ist mit Tausenden sensorischen Nervenverbindungen, den sogenannten Hautrezeptoren, ausgestattet.

Die **Hautrezeptoren** erfassen verschiedene Grade von Schmerz, Druck und Vibration sowie Temperaturunterschiede. Der Körper reagiert auf Berührung an unterschiedlichen Stellen mit unterschiedlichen Empfindlichkeiten, da die Nervenendigungen in manchen Körperteilen, beispielsweise in den Fingerspitzen, den Lippen und der Zunge, vermehrt vorkommen.

Grundsätzlich ist der ganze Körper berührungsempfindlich, da er komplett mit Nervensträngen durchzogen ist. Diese sensorische Empfindlichkeit ist eine ausgezeichnete Fähigkeit, um das Leben in vollen Zügen zu genießen und zu meistern. Gemeinsam mit den anderen körperlichen Sinnen kreiert der Tastsinn die Wahrnehmung. Diese benötigen wir, um den Körper mit bewussten Handlungen, ausgeglichen und gesund zu halten.

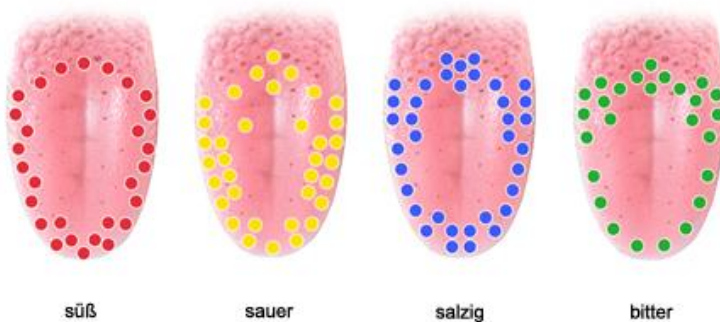


Sensorische Entwicklungsstörungen entstehen aus vielerlei Gründen. Wenn man davon ausgeht, dass für das Entwickeln des Tastsinns die Berührung, bzw. der Kontakt entscheidend ist, dann bedarf es für ein optimales Entwickeln lediglich der Möglichkeit Erfahrungen zu machen. Mit Erfahrungen ist gemeint, in die Welt rausgehen und alles „begreifen“ zu wollen bzw. zu können.

Lebensweisen, Situationen, die zu mentaler und emotionaler Anspannung bis hin zur Verspannung führen, beeinflussen auch die Entwicklung der sensorischen Fähigkeiten, da der Körper mit einer Anspannung bzw. Verspannung als Schutzspannung reagiert. Wird die Lebenssituation aufrechterhalten bzw. nicht verändert, verkümmern die angeborenen Fähigkeiten.

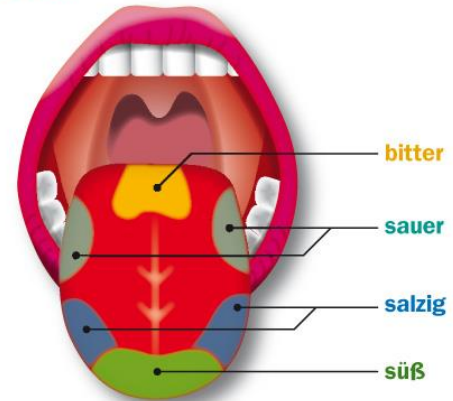
Der Geschmackssinn (gustatorisch)

Die Zunge ist ein länglicher, von Schleimhaut überzogener Muskelkörper, der auf dem Boden der Mundhöhle liegt und diese bei geschlossenen Kiefern fast ganz ausfüllt. Bei Nahrungsaufnahme lenkt die Zunge die Nahrung zu den Zähnen und kontrolliert den Zerkleinerungsprozess. Sie mischt die zerkleinerte Nahrung und formt sie zu schluckbaren Klumpen, die sie in den Rachen befördert. Gleichzeitig nehmen wir mit der Zunge die Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter wahr, und sie ist ein wichtiger Bestandteil der Sprachbildung.



Der Mythos von der Zungenkarte

falsch:



richtig:



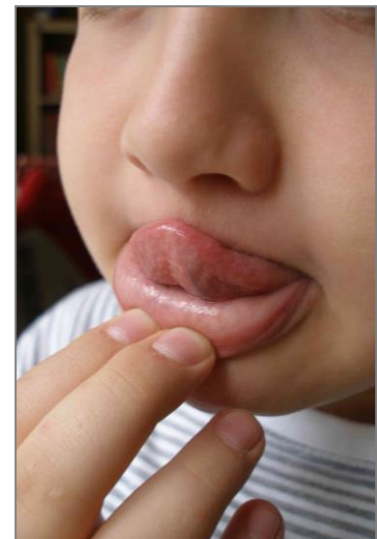
Quelle: ScientificAmerican

Tsp/Reinheckel

Die Wahrnehmung des Geschmackssinnes hängt von einigen Faktoren, wie z.B. der Ausprägtheit des Geruchssinnes, ab. Etwa 80% der Geschmackserlebnisse gehen auf den Geruchssinn zurück.

Störungen des Geschmackssinnes werden oft durch Erkrankungen von Zunge, Rachen, Nasengängen, Nervenbahnen und Gehirn verursacht. Diese Erkrankungen zeigen sich in den unterschiedlichsten Entzündungen.

Geht man davon aus, dass eine Entzündung wiederum eine Reaktion von Anspannung bis hin zur Verspannung ist, ist das regelmäßige Entspannen möglicherweise die Gesundheitsvorsorge Nummer 1.



Der Tiefensinn (kinästhetisch)

das propriozeptive System = Tiefenwahrnehmung oder Eigenwahrnehmung

Als Tiefenwahrnehmung oder Propriozeption wird jener Vorgang der Wahrnehmung bezeichnet, bei dem es sich um die Informationen aus dem Körper-Inneren handelt. Bei der Tiefenwahrnehmung geht es also im eigentlichen Sinne um die Eigenwahrnehmung des Körpers.

Die Eigenwahrnehmung des Körpers setzt sich z.B. zusammen aus:

- den Informationen über die Position des Körpers im Raum und die Stellung der Gelenke und des Kopfes
- den Informationen über den Anspannungszustand von Muskeln und Sehnen
- den Informationen über den Zustand der Organe und der restlichen inneren körperlichen Tätigkeiten (Blutdruck usw.)
- den Informationen von Bewegungsempfindung und das Erkennen der Bewegungsrichtung

Die Tiefenwahrnehmung macht zum Beispiel das Gehen erst möglich, aber auch das Greifen und andere Tätigkeiten. Tänzer, Akrobaten, Jongleure, Musiker, Sportler, und Handwerker brauchen eine ausgeprägte Tiefenwahrnehmung ganz besonders. Wird sie gestört, z.B. durch Krankheiten, Alkoholeinfluss, Medikamente oder Drogen, sind auch vertraute Bewegungen plötzlich schwierig bis unmöglich.

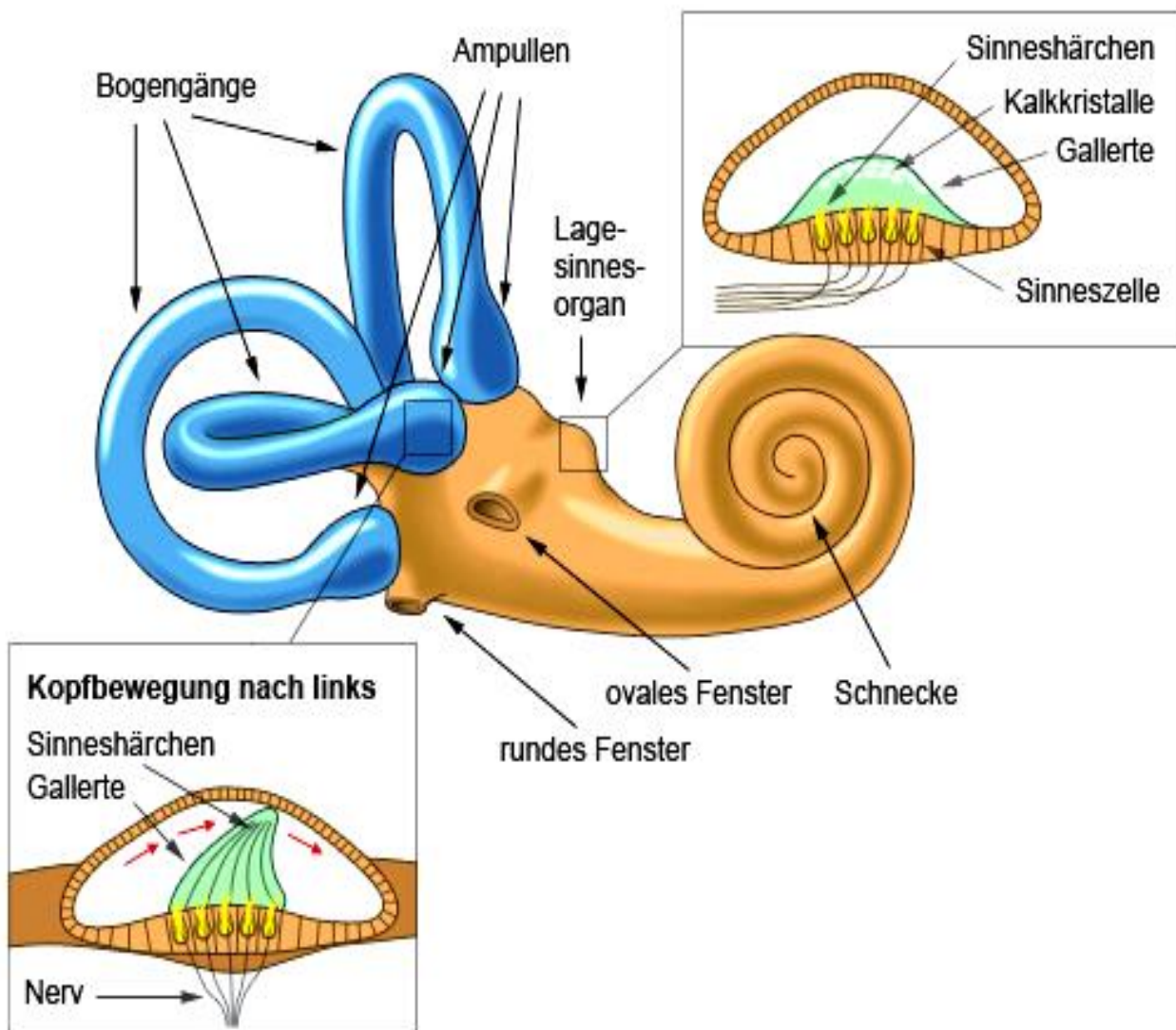


Eine nicht gut entwickelte Tiefenwahrnehmung erzeugt in jeder Lebenslage schwierige Situationen. Je besser unsere Tiefenwahrnehmung entwickelt ist, desto besser kann man sich im Raum in Bezug zu Menschen, zu Gegenständen wahrnehmen. Man „eckt sprichwörtlich weniger an“.

Der Gleichgewichtssinn (das vestibuläre System)

Das vestibuläre System hat seinen Sitz direkt im Ohr. Es nimmt jegliche Verlagerung im Raum mit hochsensiblen Rezeptoren (Flüssigkeitsbewegung, die von Sinneshärchen registriert wird) wahr und „lässt prüfen“, ob eine motorische Antwort zum Ausgleich erfolgen muss, um im Gleichgewicht zu bleiben und nicht zu stolpern.

Dieses System vermittelt uns in Zusammenarbeit mit anderen Sinnessystemen (z.B. der Tiefeninformation und den Augen), ob wir uns schnell oder langsam, vorwärts oder rückwärts, rauf oder runter, nach rechts oder links, um die horizontale oder vertikale Achse bewegen oder uns in Ruhe befinden. Es stellt uns in engster Zusammenarbeit mit den Augen, der Tiefeninformation und den anderen Sinnessystemen im wahrsten Sinne des Wortes „im Raum ein“, damit wir die vorhandene Lebenssituation so gut wie nur möglich meistern.



Der Gleichgewichtssinn beginnt mit seiner Arbeit (Entwicklung) bereits zwei Tage nach Beginn des Herzschlages im Uterus. Diese frühe Arbeitsaufnahme zeigt uns, wie viel Zeit das Gleichgewichtssystem benötigt, um sich für seine lebenswichtige Aufgabe vorzubereiten. Es beginnt schon in einem ganz frühen Stadium Erfahrungen zu sammeln, zu lernen und damit zu reifen. Um diese Erfahrungen machen zu können, um reifen zu können, braucht es „Nahrung“. Man könnte es „Nervennahrung“ nennen.



Woraus besteht diese Nervennahrung?

Ein großer Teil dieser Nahrung wird über die Plazenta durch das Blut transportiert, und der andere große Teil setzt sich aus der BEWEGUNG zusammen.

(Textquelle = Sensorische Integration im Dialog von Ulla Kiesling)



Ein gut entwickelter Gleichgewichtssinn beeinflusst unser Selbstvertrauen in jeder Lebenslage. Mit sprichwörtlich „beiden Beinen am Boden stehen“, ist die Grundlage eines zufriedenen und ausgeglichenen Lebens. Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen (projizierte Ängste) erzeugen nicht selten in uns eine geistige und körperliche Haltung (Spannung bis zur Verspannung), die infolge das Stärken des Selbstvertrauens nicht zulässt.

Selbstvertrauen und Selbstwert entstehen durch die Bereitschaft Erfahrungen zu machen, die Stärken und Schwächen kennen zu lernen und wenn notwendig zu verbessern. Durch ein Körperbewusstsein erkennt man die eigene geistige und körperliche Haltung und auch die Möglichkeiten bei Bedarf zu verändern.

Was ist Wahrnehmung?

Die Wahrnehmung ist eine im Menschen angelegte Eigenschaft und zählt zum Potenzial seiner Fähigkeiten.

Grundsätzlich wird unter Wahrnehmung die individuelle Beobachtung der inneren sowie äußeren Vorgänge eines Menschen und des daraus resultierenden Geschehens verstanden.

Zu den inneren Vorgängen zählen die körperlichen, emotionalen und mentalen Aktionen und Reaktionen des Menschen.

Zu äußeren Vorgängen zählt man alles das, was zum Umfeld eines Menschen gehört.

Die folgenden Aussagen beschreiben daher wichtige Aspekte von Wahrnehmung, beanspruchen jedoch keine wissenschaftliche Vollständigkeit:

- Wahrnehmung ist das Ergebnis des Prozesses, bei dem das Individuum aus der Vielzahl aufgenommener Sinnesreize aus der Umwelt und dem eigenen Inneren eine Auswahl trifft, die es ihm erlaubt, sich in seiner Umwelt zurechtzufinden und zielgerichtet zu handeln.
- Die Anzahl der von den Sinnesorganen aufgenommenen Informationen wird dabei in "sinnvoller" Weise auf die relevanten, bedeutsamen Informationen reduziert. Das geschieht in mehreren Stufen im Sinnesorgan selbst und im Gehirn.
- Der größte Teil dieser Auswahl- und Bewertungsprozesse ist unbewusst.
- Wahrnehmung wird gelernt.
- Wahrnehmung ist subjektiv. Sie wird vom IST-Zustand des Menschen (Hunger, Wachheit/ Müdigkeit, "Stimmung", Handlungsbereitschaft, Identifikation mit einer Sache) und von seinen Erfahrungen beeinflusst.
- Die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit ist abhängig von der Ausprägtheit und Qualität der Sinnesfähigkeit. Wenn ich z.B. nicht sehen und/oder hören kann, entwickelt sich meine Wahrnehmung entsprechend anders.

Wahrnehmungsprozess

So läuft der Wahrnehmungsprozess = Aktion, bis hin zur körperlichen und geistigen Reaktion, ab:

Aufnahme des Reizes durch das entsprechende Sinnesorgan.

Weiterleitung des Reizes an das Gehirn über aufsteigende Bahnen in die entsprechenden sensorischen Zentren der Großhirnrinde.

Speicherung des Wahrgenommenen im Gehirn.

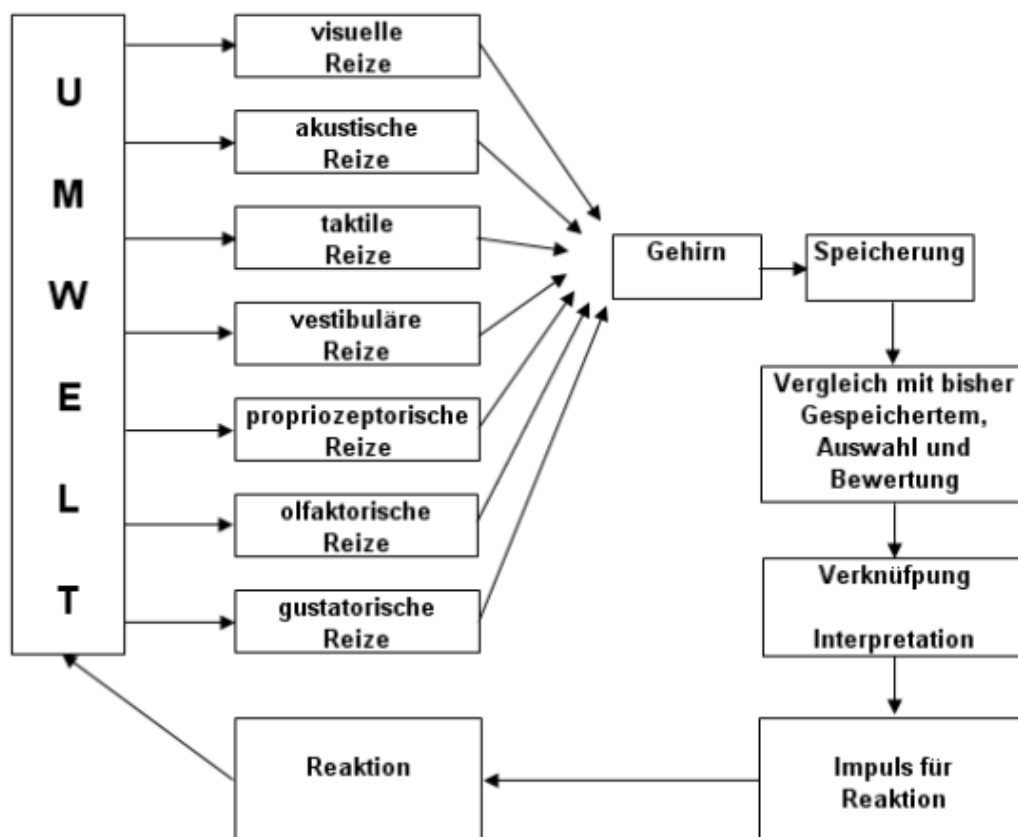
Vergleichen des neuen Reizes mit bisher Gespeichertem. Auswahl und Bewertung der Meldungen aus den Sinnesorganen.

Koordination der Einzelreize der verschiedenen sensorischen Zentren im Gehirn.

Verarbeitung der Reize und Einordnung in die bisherigen Erfahrungen.

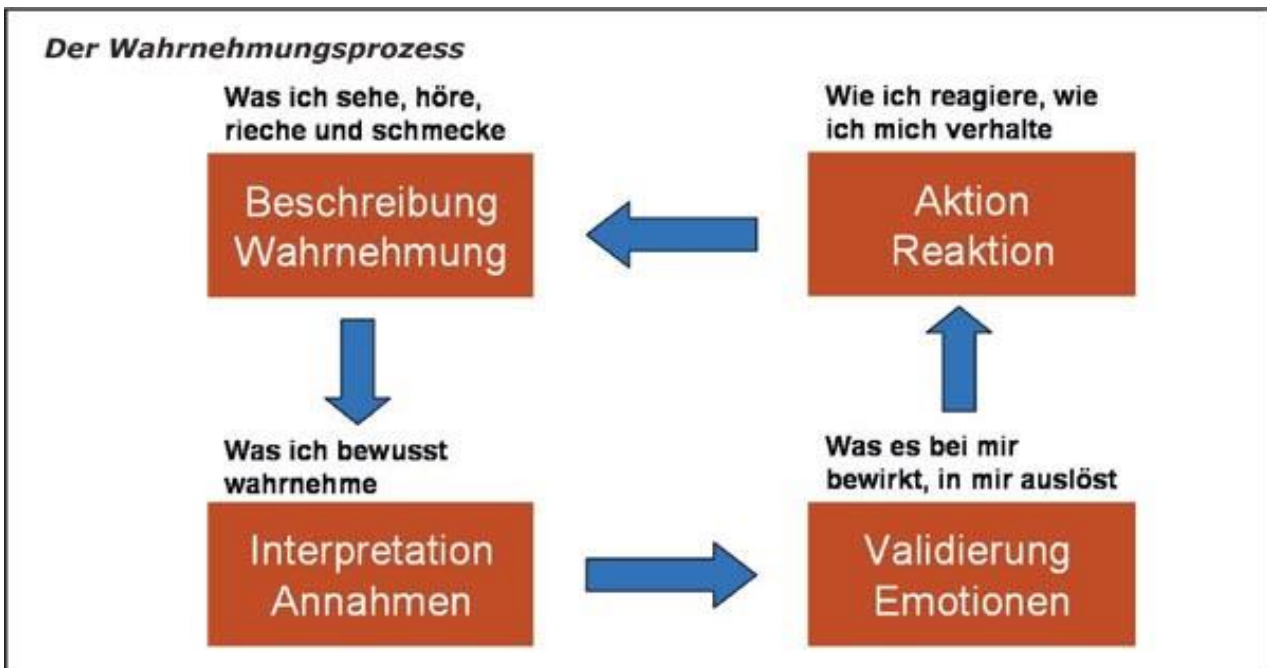
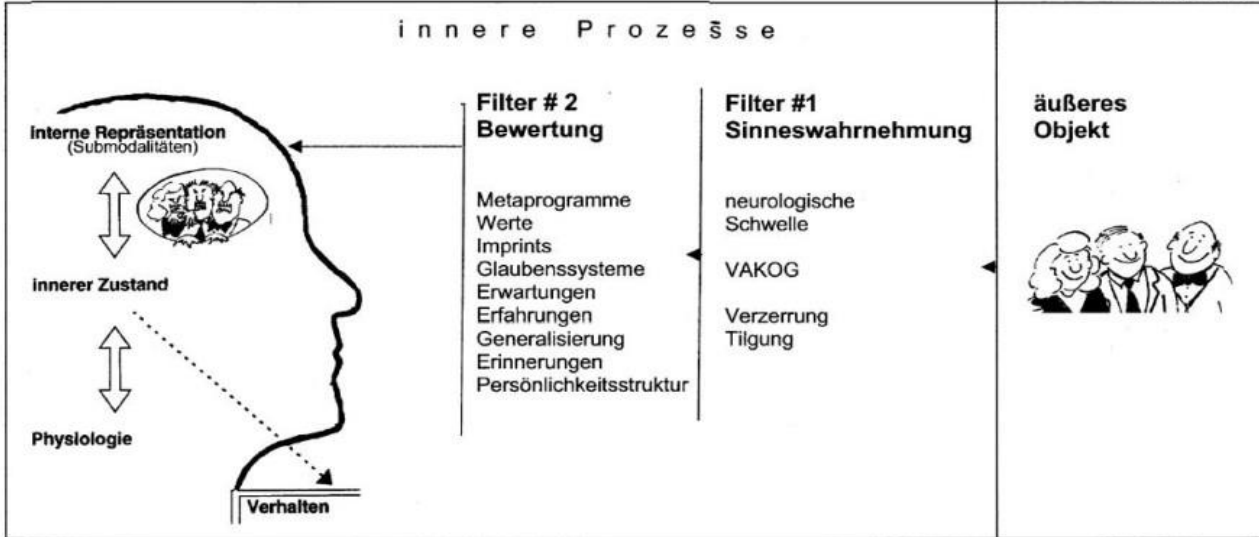
Reaktion, Reizbeantwortung (körperliche, emotionale und mentale Handlungen, Verhaltensänderungen etc.)

Die auf den Reiz hin erfolgte Handlung löst wieder neue Wahrnehmungen aus, so dass ein **fortlaufender Rückkoppelungsprozess** stattfindet.



Subjektivität der Wahrnehmung

© 2001 M. Franz



Wahrnehmungsstörung

Eine Wahrnehmungsstörung ist eine Störung in der Verarbeitung von Sinneseindrücken.

Dabei können betroffen sein,

- a) die Sinnesorgane
- b) der Verarbeitungsprozess bis zum jeweiligen Sinnes-Zentrum im Gehirn
- c) das Sinnes-Zentrum im Gehirn selbst.

Bei einer Reizüberflutung ist eine Wahrnehmungs-entwicklung schwieriger, da bei der Entwicklung der Wahrnehmung die Aufmerksamkeit eine wesentliche Rolle spielt.

Das heißt, ist der Mensch in der Lage seine Aufmerksamkeit in Ruhe und ungestört auf eine Sache zu richten, ist die Entwicklung der Wahrnehmung effektiv und effizient. Ist ein Mensch mit der auf ihn einströmenden Sinnesreizung überfordert, beginnt der Körper Strategien zu entwickeln, damit diese Überforderung nicht lebensbedrohlich wird.

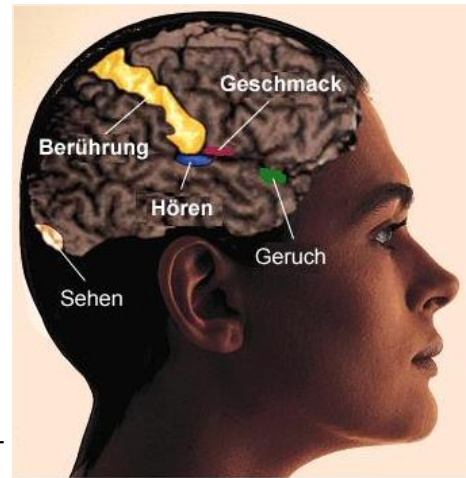
Dabei sind zwei Dinge zu beachten:

- Ist die Sinnesreizung unaufhörlich vorhanden, reagiert der Körper mit Ablehnung bzw. Widerstand in Form von mentaler, emotionaler und physischer Anspannung bis hin zur Verspannung. Der Körper wird taub.
- In einem Umfeld, in dem permanent die Sinne überreizt werden, ist ein Trainieren der Sinne bzw. der Wahrnehmung nur schwer möglich.

Weitere Kriterien, die es zu beachten gilt:

- *augenblickliche Aufmerksamkeitsfähigkeit (z.B. müde, sinnesüberreizt, abgelenkt)*
- *aktuelle körperliche Verfassung: IST-Zustand (z.B. hungrig, unruhig, verspannt, krank)*
- *emotionale Stimmung: IST-Zustand (z.B. wütend, traurig, emotional identifiziert – z.B. Depression)*
- *mentale Verfassung: IST-Zustand (z.B. Identifikationen, Festhalten an Glaubensgrundsätzen und vorgefassten Meinungen)*

So führt oft der gleiche Reiz zu unterschiedlichen inneren Reaktionen, Gefühlen und Handlungen. Wenn ich z.B. hungrig einkaufen gehe, werde ich bestimmte Lebensmittel wahrscheinlich besonders attraktiv finden und mehr einkaufen.



Die Aufmerksamkeit

Der Begriff Aufmerksamkeit bezeichnet den Grad, in dem wir unser Bewusstsein konzentrieren können, so wie man Sonnenstrahlen mit einer Lupe bündelt.

Es funktioniert auch genauso: Je stärker wir uns konzentrieren können, umso tiefer kann unser Denken ins Gedachte vordringen.

Wir können die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln (= das, was wir als Konzentration bezeichnen), durch einfache Übungen trainieren.

...und denk daran: **Aufmerksamkeit lenkt Energie**

Das heißt, alles worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird mit Energie versorgt, wird größer, intensiver, stärker, wirkungsvoller, usw.



Das zeigt sich in jeder Lebenssituation, in Beziehungen, im Beruf, beim Erledigen alltäglicher Arbeiten, wie z.B. beim einfachen Zubereiten einer Mahlzeit.

Wird die Mahlzeit mit liebevoller Zuwendung zubereitet = Erhöhung der Konzentration und der Aufmerksamkeit, ist das Ergebnis in allen Bereichen der Sinne spürbar zu erkennen. Es schmeckt einfach besser.



Dieses „Naturgesetz“ läuft in den meisten Fällen des menschlichen Alltags unbewusst ab. Versuche mal dieses "Gesetz" bewusst einzusetzen...!

Beobachte einmal, wann Kinder und Erwachsene nach Aufmerksamkeit ringen...bewusst oder unbewusst..., um an Lebensenergie zu kommen -oder besser- um den eigenen Energiefluss wieder anzukurbeln.

Aufmerksamkeitsstörungen

Kinder und auch Erwachsene sind manchmal unruhig, sie sind aufgedreht, werden durch Kleinigkeiten abgelenkt und können sich nicht konzentrieren. Es wird oft als normal definiert, dass sich jüngere Kinder häufiger unruhig verhalten und auch ungeduldig sind, wenn sie auf etwas warten müssen, oder dass es für sie schwierig ist längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Das Ausmaß und die Stärke der Unruhe, der Ablenkbarkeit und der Unkonzentriertheit entscheiden, ob von einer Aufmerksamkeitsstörung zu sprechen ist oder nicht.

Viele Begriffe sind im Moment im Umlauf, die dieses Erscheinungsbild bezeichnen:
ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung)
ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung)
ADHD (Attention Defizit Hyperactivity Disorder), usw.

Folgenden Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung können vorhanden sein:

Unaufmerksamkeit:

Der Mensch/das Kind...

- a) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit
- b) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten
- c) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen
- d) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen
- e) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren
- f) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengungen erfordern
- g) verliert häufig Gegenstände, die für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt werden
- h) lässt sich oft durch äußere Reize leicht ablenken
- i) ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich

Hyperaktivität:<

Der Mensch/das Kind...

- a) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum
- b) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzen bleiben erwartet wird, häufig auf
- c) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist
- d) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen
- e) ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals, als wäre er/sie „getrieben“
- f) redet häufig übermäßig viel

Aufmerksamkeitsstörung aus der Sicht des Körperbewusstseins:

Um die Aufmerksamkeitsfähigkeit zu verbessern, muss man sich damit beschäftigen wo die „Störer“, bzw. die „Verhinderer“ der Aufmerksamkeit liegen. Es gibt einige Gründe, die in den unterschiedlichsten Therapien behandelt werden.

Wir beim Körperbewusstseinstaining haben festgestellt, dass durch An- bzw. Verspannungen im Körper die Konzentration, die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung gestört bzw. gehindert werden.

Das lässt sich so erklären:

Wir stellen uns vor, ein Kind sitzt in der Schule, in seiner Klasse und ist aufgefordert gut aufzupassen, gut zuzuhören bzw. aufmerksam zu sein. Die Lehrerin möchte dem Kind etwas „Neues“ lernen. Grundsätzlich gehen wir immer davon aus, dass jeder Mensch interessiert ist zu lernen.

Es ist sein natürliches Interesse. Das Kind benötigt, um etwas „Neues“ zu lernen, die 100%-ige Aufmerksamkeit, die Konzentration, bzw. die Wahrnehmung.



Damit das Kind die Aufmerksamkeit, die Konzentration 100% lenken und die Wahrnehmung richten kann, benötigt es auch die physische Realität ruhig zu sein, ruhig zu sitzen.

Es muss in sich Ruhe erschaffen können.

Ist der Mensch/das Kind durch An- bzw. Verspannungen nicht in der Lage ruhig zu sitzen (= Ruhe zu erschaffen), wird ein Teil der Aufmerksamkeit abgezogen bzw. dafür verwendet, um den Körper von den An- bzw. Verspannungen zu befreien.



Gerader Rücken = Energie kann ungehindert fließen



Rund-Rücken = Energie kann nicht ungehindert fließen

WARUM?

WARUM?

Weil die Energie im Körper durch die An- bzw. Verspannungen (Blockaden) nicht fließen kann. Was bedeutet, dass durch An- bzw. Verspannungen der Mensch in seiner Handlungsfähigkeit (physisch, emotional und mental) eingeschränkt ist.

Das **Selbsteilungssystem** arbeitet immer und sorgt dafür, dass der Körper die bestmöglichen Voraussetzungen hat, um sich in der jeweiligen Lebenssituation ideal zu Recht zu finden. Es sorgt fürs Überleben. Dafür benötigt es ENERGIE und AUFMERKSAMKEIT.

Aufmerksamkeit lenkt Energie!

Mehr über die fließende Energie und ihren „Verhinderer“ im Manuskript Basis 2.

Die Konzentration (lat. concentra = Zusammen zum Mittelpunkt),

ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, einen Reiz oder Ähnliches. Fokussierung bedeutet, dass für eine gewisse Zeit auf das momentan Ausgeübte oder Empfundene geachtet wird, jedoch nicht auf Vorhergehendes oder Kommendes. Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach. Andere Definitionen verstehen unter Konzentration das (langzeitliche) Aufrechterhalten eines Aufmerksamkeitsniveaus.

Die Bedeutung des Wortes „Konzentration“ wird in unserer zivilisierten Welt oft missverstanden. Das führt zu Fehlreaktionen, diese wiederum zu Fehlhaltungen im inneren und äußeren Menschen. Wir vergessen, dass die Konzentration eine in uns angelegte Gegebenheit ist, die trainiert werden kann mit allem, was wir tun. Dabei spielen sicherlich die Trainingsvoraussetzungen, die Möglichkeiten sich zu entfalten, eine wesentliche Rolle.



Geballte Willensanstrengung und erzwungene Anspannung beim Versuch extrem viel erreichen zu müssen, sind die unfruchtbarsten Voraussetzungen für ein intensives Erleben der Konzentration. Sie blockieren vielmehr die Wahrnehmungs- und Aktionsfähigkeit anstatt sie zu steigern.

Echte Konzentration kann nur aus einer inneren Freiheit und Unbefangenheit entstehen.

Konzentrationsstörung:

Beim Körperbewusstseinstaining beschäftigen wir uns mit dem Verhinderer der Konzentration. In den meisten Fällen ist eine erhöhte An- bis zur Verspannung des Körpers als Verhinderer der Konzentration zu erkennen.

Durch Mangel an innerer Ruhe ist es oft nicht leicht den Fokus gezielt auf eine bestimmte Sache zu richten, da die An- bzw. die Verspannungen im Körper die Aufmerksamkeit für den eigenen Heilungsprozess auf sich ziehen.

Daher ist ein Entspannungstraining zur Verbesserung der Konzentration oft sehr zielführend. Die physischen und psychischen Fähigkeiten stärken sich mit der inneren Freiheit durch Gelassenheit und Entspannung.

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie KinderKonzentrationWahrnehmung