



Turm der Aufmerksamkeit

von Erika Luzia Lüthi

«Da wo die Aufmerksamkeit ist, ist die Energie.»

Sie nehmen wahr und spüren nach innen und – entscheiden, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken möchten und von welchem Punkt aus Sie handeln.

Unsere Wahrnehmung kann schnell von einem Objekt zum andern wechseln. Wir können nur das erfassen, worauf wir im entsprechenden Augenblick unsere Aufmerksamkeit gerichtet haben. Der Kreislauf des Fokussierens bringt den Geist zurück, wenn er abgelenkt wird. Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren, ist Teil der emotionalen Intelligenz.

Im Nordosten der Insel des Willens steht ein Turm, der mit einem Scheinwerfer in vier Richtungen Licht ausstrahlt. Er kann sich in alle Himmelsrichtungen drehen. Je nachdem in welche Richtung er sich bewegt und seine Lichtstrahlen aussendet, ist auch Ihre Aufmerksamkeit ausgerichtet. Sie lernen beim Turm der Aufmerksamkeit vier Möglichkeiten der Ausrichtung der Aufmerksamkeit kennen. (C. Otto Scharmer)

Richtung 1: downloading

Die erste Richtung des Lichtstrahls nennt sich downloading, so wie wir beim Computer Inhalte herunterladen, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir schon immer gedacht, gedeutet, getan und gesehen haben. Wir wissen, was richtig und falsch ist. Wir nehmen wahr, bestätigen uns unser Bild von uns selbst, von den anderen und von der Welt. Wir etikettieren Menschen und Dinge, klassifizieren und kategorisieren sie. Wenn es uns hingegen gelingt, Menschen und Dinge einfach zu sehen, kann dies zu stiller Freude und innerer Zufriedenheit führen.

Richtung 2: Differenziertheit

Die zweite Richtung des Lichtstrahls lässt uns differenziert wahrnehmen. Wir stellen fest, dass es auch noch andere Sichtweisen als die eigene gibt. Wir nehmen diese wahr, ohne sie zu beurteilen, wir stellen einfach fest, dass es Ähnlichkeiten und Unterschiedlichkeiten gibt. Unsere Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet. Gleichzeitig akzeptieren wir, dass Wahrnehmungen unterschiedlich sind.

Richtung 3: Empathie

Die dritte Richtung des Lichtstrahls lässt das Licht auf eine empathische Aufmerksamkeit fokussieren. Wir nehmen dabei nicht nur uns selbst mit unseren Gefühlen, Darstellungen und Bildern empathisch wahr, sondern auch unser Gegenüber. Wir sehen und fühlen was unser Gegenüber wahrnimmt, denkt und fühlt, wir schlüpfen in dessen Schuhe, ohne uns zu überidentifizieren oder in Gefühlen zu verstricken. Es ist, wie wenn der Lichtstrahl umgebogen würde: wir fokussieren uns nicht nur auf uns selbst, sondern vor allem auch auf den anderen: wir lassen uns auf ihn ein, ohne zu urteilen. Wir nehmen mit dem Herzen wahr. Wir beginnen mehr als das Du und Ich zu sehen, wir beginnen auch das Ganze, Verbindungen und Zusammenhänge wahrzunehmen.

Richtung 4: Zukünftige Möglichkeiten

Die vierte Richtung des Lichtstrahls fokussiert das Licht auf das, was entstehen will. Die Aufmerksamkeit ist auf zukünftiges ausgerichtet und nimmt dies wahr. Die eigenen Potenziale werden wahrgenommen und die Potenziale im andern können gesehen werden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung lenken, bekommen wir Zugang zu Informationen, die nicht über logische Schlussfolgerungen ableitbar sind, sondern Informationen der Zukunft, die aus diesem besonderen Moment heraus wahrgenommen werden. Der vierte Lichtstrahl konstruiert mit dem Blick auf zukünftige Möglichkeiten unser individuelles Bild der Welt und des Lebens immer wieder neu, formt es neu oder formt es um. Wir lernen laufend dazu.

Aktiv und Kreativ

Beobachten Sie sich selbst beim Denken und den dabei ausgelösten Gefühlen, in Gesprächen oder beim Zuhören: Worauf ist Ihre Aufmerksamkeit fokussiert? In welche Richtung geht Ihr Lichtstrahl? Gelingt es Ihnen, ihn in eine andere Richtung zu lenken? Beobachten Sie, wie Sie das machen und auch wie die Wirkung ist. Vielleicht holen Sie sich eine Rückmeldung ein, ob Ihr Gegenüber im Gespräch Veränderungen festgestellt hat.

Führen Sie ein Tagebuch mit Ereignissen, bei denen Sie herausfinden möchten, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit gerichtet haben. Schreiben Sie sie kurz auf und bestimmen Sie die Richtung. Welche Richtung Ihres Lichtstrahls ist im Verlauf der täglichen Aktivitäten am meisten oder am wenigsten eingeschaltet?

Stellen Sie sich zukünftige Situationen vor (zum Beispiel die nächste Teamsitzung) und machen Sie mit sich ab, in welche Richtung Sie Ihren Lichtstrahl ausrichten möchten.

Literatur

Scharmer, C., Otto: Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer Systeme, Heidelberg, 2009

Scharmer, C., Otto; Käufer Kathrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Carl-Auer Verlag, Erste Auflage, Heidelberg 2014