

6 Aufmerksamkeit hat viele Gesichter (ausführliche Version)

In diesem Abschnitt lade ich Sie ein, diesen Begriff einmal näher zu betrachten. Das ist wichtig, findet jedoch fast nie statt. Wenn ich aber ein AufmerksamkeitsDEFIZIT als Störung, Krankheit, Seuche bezeichne, muss ich doch auch definieren, was da defizitär ist, was den Betroffenen fehlt.

Aufmerksamkeit hat im Deutschen viele Bedeutungen.

1. Zunächst bezeichnet Aufmerksamkeit die Fähigkeit, sich mit all seinen Sinnen etwas zuzuwenden, das draußen in der Welt stattfindet. Es bezeichnet die Fähigkeit, sich darauf einzulassen und es ganz wahrzunehmen; sei es ein Lebewesen, ein Gegenstand oder auch ein Vorgang. Es reicht bis an die Grenze zur Kontemplation. In den Sommerferien sah ich am Strand ein ca. einjähriges Kind, das einen Heidenspaß hatte, immer und immer wieder eine Handvoll Sand zu greifen und dann auf seinen Oberschenkel rieseln zu lassen. Nichts weiter. Es war völlig versunken und ich versank in die Beobachtung des Kleinen. Niemand störte ihn dabei: In einigen Meter Entfernung spielte der Vater mit dem großen Bruder, ca 6 Jahre, Beach-tennis, ab und zu hat der Bruder den Namen des Kleinen gerufen, der hat geschaut, gequitscht und dann ging es mit dem Sand weiter. Von dieser Art Aufmerksamkeit lässt man sich gefangen nehmen, lässt sich die Sinne öffnen und nimmt die Welt in sich auf. Dabei entscheidet man entweder selbst, ob man seine Sinne in diese Richtung öffnen möchte, oder das „da draußen“ hat eine so große Anziehung, dass man dem Reiz quasi erliegt, wie zB ein wundervoller Sonnenuntergang oder eine Begegnung mit einem Berggorilla.
--> diese Art Aufmerksamkeit ist nicht gemeint, beim A in AD(H)S!
2. Dann benennt man mit Aufmerksamkeit auch die Fähigkeit, dieses Sensorium nach innen zu wenden, Vorgänge in sich drinnen zu erfassen, Stimmungen und Empfindungen zu beobachten, zu spüren. Aber auch zu bemerken, wann eine Laune umschlägt, welche Einflüsse äußere Begebenheiten auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden ausüben. Aufmerksamkeit heißt hier auch, zu wissen, wie ich selbst steuernd eingreifen kann, beispielsweise indem ich Gedanken, von denen ich weiß, dass sie mir nicht gut tun, nicht denke.
--> diese Art Aufmerksamkeit ist auch nicht gemeint beim A in AD(H)S! Unter der Bezeichnung „Achtsamkeit“ hat es bisweilen Einzug in Schulen gehalten, doch in der Hektik des Alltags und der ständigen Medienpräsenz wird dies im Gegenteil eher noch betäubt, weil die Aufmerksamkeit (wie unter 1) nach außen gezogen wird. Das A in diesem Sinne innerer Aufmerksamkeit verwendet, könnte man wohl eher eine ADS-Kultur diagnostizieren.
3. Dann ist mit Aufmerksamkeit auch jene ausgedrückt, die uns zuteil wird. Also wieviel Aufmerksamkeit man uns schenkt. Wie wichtig wir für andere Menschen sind. Aufmerksamkeit in diesem Sinne beschenkt uns, gibt uns einen Sinn, ein Gefühl, dazugehören, einen Wert zu haben. Diese Aufmerksamkeit gibt uns soziale Geborgenheit und Sicherheit und kann Ängste lindern oder erst gar nicht entstehen lassen.
--> diese Art Aufmerksamkeit ist beim A in AD(H)S wiederum nicht gemeint! Im Gegenteil: Manchmal wird sogar ausgedrückt, dass ein Kind sich erst mal erfolgreich Mühe zu geben, zu benehmen, aufmerksam zu sein habe, bevor es unserer Aufmerksamkeit zuteil wird.
Auch in diesem Sinne der Ökonomisierung des Daseins und Funktionalisierung durch Optimierung des Selbst, in der es Aufmerksamkeit erst als Belohnung für Leistung gibt,

in der es um kritisieren, dissen, anprangern, hate-speech und shitstorm geht, könnte man wohl eher eine AD(H)S-Kultur diagnostizieren.

4. Als viertes wird „Aufmerksamleit“ auch synonym mit Höflichkeit verwendet. Ein aufmerksamer Mensch ist jemand, der helfend einschreitet, obwohl man ihn gar nicht gefragt hat. Als ich in meiner Eigenschaft als Lehrkraft des Sonderpädagogischen Dienstes vor Jahren in eine Klasse gebeten wurde, um ein AD(H)S-Kind zu beobachten, war es gerade dieses Kind, das sich sorgte, ich könne beim Unterrichtsstoff nicht mitkommen und mir deswegen sein Buch anbot ... worauf die Lehrerin in ermahnte, er solle doch bitte aufmerksam sein! Meiner Meinung nach war er – im Sinne von Punkt 4 – höchst aufmerksam gewesen. Zumindest zu mir!
--> Auch dies ist beim A in AD(H)S nicht gemeint. Und wird es wohl auch nicht sein, solange man „Fürsorglichkeit“ nicht zu zuvorderst erstrebenswerten Verhalten erklärt und in die Lehrpläne aufnimmt.
5. Und fünftens meint man mit Aufmerksamkeit auch ein kleines Geschenk. Ein Mitbringsel.
--> Und auch dies ist beim A in AD(H)S natürlich nicht gemeint. Obwohl schon manche Eltern behaupten, im Nachhinein sei ihr AD(H)S-Kind doch irgendwie auch ein Geschenk gewesen.
6. Und dann haben wir schließlich das, was mit dem A in AD(H)S gemeint ist: Die Aufmerksamkeit, die ich einem Ding, Lebewesen oder Vorgang in der Außenwelt zuwenden soll. Was man von mir verlangt. Hier entscheidet also jemand anders, worauf ich meine Aufmerksamkeit zu wenden habe. Der unter 1 beschriebene Aufforderungscharakter spielt hier keine Rolle.
Wenn ich Ihnen sage, dass sie Ihre Aufmerksamkeit nun einem 20-stündigen Sprachkurs klingonisch zuzuwenden haben, können Sie ja nachempfinden, wie weit es mit Ihrer Aufmerksamkeit her ist. Zumindest mit jener, die ich von Ihnen einfordere. Das ganze wird übrigens nicht leichter, wenn ich Ihnen androhe, falls das nicht gelingt, wäre es ein Indiz dafür, dass Sie krank sind, worauf sie dann unter Umständen täglich bewusstseinsverändernde Tabletten nehmen müssten.
In der Schule wird oft erwartet, dass die Schüler ihre Aufmerksamkeit (Punkt 1) der Aufmerksamkeit (Punkt 3) unterordnen: Fast jedes Jahr erleben die Geschichtslehrer in der ersten Geschichtsstunde wie die Schüler fragen: „Wie war das mit Hitler?“ Und dann muss man ihnen erklären, dass das in drei vier oder fünf Jahren durchgenommen wird und dass jetzt erst mal die Steinzeit... „Wir wollen aber was von Hitler hören“
„Schaut doch, die Steinzeit war so toll, wir können Höhlen anmalen, Steinzeit-Pizza backen, Mammuts basteln ...“
„Wir wollen Hitler“
„Nein!“
Wie groß wird die Aufmerksamkeit der Schüler nun wohl sein? Nicht nur für die Steinzeit sondern später noch für die römische Verfassung?
--> Das ist mit dem A in ADHS gemeint: Wie sehr ich meine Sinne und meine Neugier gegenüber Sachverhalten öffnen kann, obwohl ich nicht gefragt werde, ob sie mich interessieren, obwohl sie meine Sinne nicht ansprechen, obwohl ich der Meinung bin, ich könne das nicht bewältigen, obwohl es mir keinerlei Freude macht, obwohl ich sie auf Youtube schon viel anregender gesehen habe und obwohl ich nicht glaube, dass sie in meinem Leben relevant sein werden.
Wenn man also diese Fähigkeit (von außen angeordnete Aufmerksamkeit – von deren

evolutorischem Nutzen ich noch zu überzeugen wäre) nicht beherrscht, dann ist man krank, leidet man an AD(H)S.

5 von 6 Bedeutungen eines Begriffs spielen also keine Rolle! Welche Vorstellung von Leben unterstützen wir durch diese Vereinseitigung? Und wie verhält sich das mit dem Anspruch, die Aufmerksamkeit eines Menschen von außen funktional lenken zu wollen? Nehmen wir ihm damit nicht die von innen gelenkte Fähigkeit, die Sinne von selbst zu öffnen, in eine Richtung, die ihn anspricht? Und entstehen auf diesem Weg im schlimmsten Fall Zustände, wie denen Harald Welzer – bezogen auf einen größeren Zusammenhang – feststellt: „... verbieten sich die Jugendlichen das Träumen. Wir [die Erwachsenen - bm] haben, anders gesagt, die *Produktivkraft Träumen* ruiniert.“[Welzer S. 47].

Ein Zustand, den der bekannte Schulentwickler Ken Robinson in einem seiner Vorträge auch folgendermaßen beschreibt: „So viele Menschen verbringen ihr Leben in der Suche nach der eigenen Nützlichkeit, haben keine Idee davon, was ihr Element sein könnte, ertragen ihr Leben eher als dass sie es genießen ... Und warten auf Freitag.“