

Achtsamkeit

Eine Durchsicht der einschlägigen Literatur zeigt, dass die Schüler immer häufiger „Achtsamkeit“ üben sollen. Das klingt gut und plausibel, sind wir doch überzeugt, unsere Kinder könnten sich nicht mehr längere Zeit konzentrieren. Doch was ist Achtsamkeit wirklich, woher kommt das Konzept der Achtsamkeit? Achtsamkeit ist die anhaltende und vollständige Konzentration des Geistes, der Aufmerksamkeit auf eine Sache bzw. auf einen einzigen „Punkt“ ohne gedanklich Abzuschweifen und ohne die Außenwelt wahrzunehmen. Gegenstand der mentalen Konzentration der Aufmerksamkeit kann im Prinzip alles sein: der Atem, ein Mantra u. v. m. Goleman (▶ „Emotionale Intelligenz“) spricht von „mindfulness“, das heißt der gesamte Geist wird vollständig absorbiert durch einen einzigen Gedanken. Derartige geistige Übungen kennen wir aus dem Zen oder Zen-Buddhismus. Hier müssen sich die Mönche zum Beispiel monatelang voll und ganz auf ein Koan, auf ein unlösbares Rätsel, konzentrieren. Achtsamkeitsübungen empfehlen auch buddhistische Texte, die auf Buddha zurückgehen. So heißt es zum Beispiel sinngemäß bei Buddha: Der Mönch setze sich an einen einsamen Ort und übe Achtsamkeit: Er atme achtsam, er handle, gehe, stehe, sitze, schreite, esse, trinke achtsam, mit voller Aufmerksamkeit. Achtsamkeitsübungen gehören zum Standardprogramm des Dalai Lama. Die mentale Konzentration auf einen einzigen „Punkt“ steht im Zentrum der religiösen Praktiken des Hinduismus und des Sikhismus. Hier ist Achtsamkeit identisch mit der fernöstlichen Meditation, einer religiösen Praktik des Fernen Ostens, die die Tür zu transzendenten Welten und Mächten, zu Göttern und Gottheiten, öffnen soll. Achtsamkeitsübungen finden sich auch in der Hexenkunst und in der magischen Literatur. Das „Buch der magischen Rituale“ von Yan D,Albert preist Achtsamkeitsübungen als „unerlässliche Basis für deine Entwicklung als Hexen und Magier“ (S. 87).

Vor diesem Hintergrund ist „Achtsamkeit“ keine Konzentrationsübung; die anhaltende und volle Konzentration des Geistes ist eine bekannte **religiöse Praktik** aus den Religionen des Fernen Ostens, die früher oder später in einen Zustand der TRANCE führt und die Tür zu transzendenten Welten und Mächten öffnet. Diese Fähigkeit der Konzentration des Geistes (der Aufmerksamkeit) auf einen Punkt muss, wie so viele Sachen, fleißig geübt werden. Die mangelhafte Konzentrationsfähigkeit der Schüler lässt sich **auf keinen Fall** mit Hilfe von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen (wieder-)herstellen. Im Gegenteil: „Konzentrationsübungen“ sind die wichtigste Ursache der Konzentrationsunfähigkeit und geistigen Verwirrung unserer Schüler. Man sehe sich nur einmal die „Spiele“ der Kinder an: die Spiele mit dem Game-Boy, der Play-Station, dem Computer und dem Handy. Über 90 Prozent dieser „Spiele“ sind in Wahrheit „Konzentrationsspiele“, bei denen man sich anhaltend und vollständig auf einen Punkt konzentrieren muss. Die Einschränkung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, die mentale Konzentration auf einen einzigen Punkt ohne gedanklich Abzuschweifen, ist die zentrale Grundtechnik der fernöstlichen Meditation und der Hypnose (vgl. Franzke: Meditation und Yoga; Franzke: Vorsicht! Hypnose). Man kann den Teufel nicht mit dem Beelzebub vertreiben.

Mit anderen Worten: Achtsamkeitsübungen und „Konzentrationsspiele“ sind in Wahrheit meditative Praktiken und Selbsthypnosen, die früher oder später den menschlichen Geist verwirren und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler massiv beeinträchtigen oder gar zerstören (können)! *Refra, Juli 2009*