**„KONZENTRIER` DICH DOCH!“**

(….. und warum diese Aufforderung ein typischer Fall von „gut gemeint“ ist …)

Wie oft haben wir alle uns selbst oder anderen nicht schon ein „Konzentration!!“ zugerufen? Die folgenden Anmerkungen sollen helfen, diese gängige Praxis zu hinterfragen; dabei sind die jeweils vorangestellten und hervorgehobenen Leitsätze bewusst alltagssprachlich formuliert, um die erwünschte Verknüpfung mit persönlichen Erfahrungen des sportlichen Alltags zu erleichtern.

1. **Mit Krampf geht nichts!** Und eine nähere Analyse legt die Vermutung nahe, dass ein (wie im Titel formuliertes) Einmahnen von Konzentration in der Mehrzahl der Fälle wirkungslos, wenn nicht sogar kontra-produktiv ist! Es behindert nämlich jenes „selbstverständliche“, scheinbar „wie von selbst“-Handeln, jenes unbewusste Abrufen aus einem Gedächtnis für Fertigkeiten, auf das gerade ein „Könner“ und „Experte“ in Situationen einer komplexen Leistungsanforderung gewissermaßen „automatisch“ zurückgreift. (Unter diesem Aspekt können sich detaillierte Ermahnungen oder Aufforderungen als ebenso ungünstig erweisen wie der Versuch des bewussten Abrufens ….)
2. **Tauche ein, saug` s auf, genieße! Gib` s dir voll und mit Genuss!** Denn diese oben angesprochene „Selbstverständlichkeit“, diese locker-souveräne Unbekümmertheit, wird durch eine so genannte „Erlebniskonzentration“ begünstigt! Gemeint ist eine ganzheitlich-orientierte „Wachheit“ des Athleten, die ihn in erhöhtem Maße für die Situation in ihrer positiven Gesamtheit empfänglich sein lässt. (D.h. er genießt die Stimmung, empfindet das gesamte Umfeld als anregend-funktional, registriert seine psycho-physische Erregung als positive Anspannung, als Vorfreude und energiegeladene Bereitschaft, fühlt sich kompetent und dgl. …..)
3. **Steh dir nicht selbst im Weg – lass es einfach raus!** Diesem „selbstverständlichen“, locker-souveränen Agieren kann man sich u.a. auch dadurch annähern, dass man sich auf bereits vorhandene, erworbene Fertigkeiten bzw. auf entwickelte Fähigkeiten verlässt – besser vielleicht: einlässt! (Man ist daher – nicht nur als Routinier, sondern auch als „Anfänger“ – gut beraten, das, „was man drauf hat“, einfach raus zu lassen, - übrigens eine brauchbare praktische Annäherung an den abstrakten Begriff „Selbstvertrauen“ ……)
4. **Wenn` s um Lernen geht, kann weniger manchmal mehr sein!** In diesem Sinne wird die „klassische“ Konzentration, also das Einengen der Wahrnehmung, die Beschränkung der Aufmerksamkeit auf Einzelheiten bzw. das gezielte Abrufen in bestimmten Fällen Erfolg versprechen: bei eher „einfachen“, nur gering strukturierten Abläufen; im Anfänger-Training, wenn einfache Grund- oder Grobformen erarbeitet werden sollen, für die kaum auf „natürliche“ Erfahrungsmuster zurückgegriffen werden kann; und schließlich auch bei „Fortgeschrittenen“, in einer frühen Phase des Umlernens oder der Fehlerkorrektur. (Darüber hinaus könnte es ein didaktisches Hilfsmittel sein, den Zugang zum erwünschten „Ganzen“ zu erschließen ….)
5. **Ohne Ziel kein Treffer! Konzentration braucht ein „Zentrum“!** Oft aber fehlt dem Konzentrations-Aufruf die notwendige Konkretisierung: Wenn es sich schon um eine Aufforderung zur „strategischen Wahrnehmungssteuerung“ handelt, dann sollte das Objekt auch explizit angesprochen werden!
6. **Vorbeugen ist besser als heilen!** Dass die Aufforderung zur Konzentration nicht vom erwünschten Erfolg begleitet ist, liegt nicht selten auch daran, dass sie zu spät erfolgt: Das Einfordern einer „Re-Aktion“ lässt notwendigerweise hinterher hinken; der „Zug“ ist dann bereits abgefahren, und möglicherweise in die falsche Richtung! (Daher sollte man nicht fremdbestimmt, sozusagen „gezwungenermaßen“ um Konzentration bemüht sein, sondern offensiv / aktiv / vorbeugend das notwendige Maß an Konzentration einbringen ….)
7. **Alles auf Schiene?** **Weichen gestellt? Dann ab die Post!** (Und nur keine Steine auf die Gleise legen …..) Manchmal ist der Zugang zum Gelernten blockiert. Für den Athleten besteht dann kaum eine Möglichkeit, sich mittels der gezielten Lenkung und/oder Beschränkung seiner Aufmerksamkeit auf das Abrufen einer gespeicherten Erfahrung zu fokussieren (…… er ist „wie vernagelt“) Mögliche Ursachen? Unangemessene Stress-Belastung, Überlagerung durch dominante jüngere Erfahrungen, emotionale Verleitung …..
8. **Mach dich nicht selbst fertig!** Und noch ein (sprechakttheoretischer) Hinweis: Der Zuruf – auch als Selbstaufforderung! – „So konzentrier` dich doch!“ transportiert den so genannten „performativen“ Teil einer Kritik, eines Tadels! Dadurch könnten aber wieder u.U. negative Situationen, Sünden der Vergangenheit, Schwächen etc. „wach“ gerufen werden; dass eine solche Wiederbelebung im Regelfall leistungshemmend sein wird, liegt auf der Hand. (Wenn überhaupt, dann sollten Innere Dialoge wie z.B.: „Verdammte Sch….. ! Ich bin schon wieder so unkonzentriert wie damals bei ….“ aktiv-vorauseilend ersetzt werden durch Vor-Sätze wie: „Ich achte jetzt auf …..!“)
9. **Tappe nicht in die Falle des „blauen Elefanten“!** Der Versuch, sich „zusammenzureißen“, sich „endlich zu konzentrieren“ wird in der Praxis häufig von einem „defensiven“ Bemühen begleitet, etwas n i c h t wahrzunehmen, sich n i c h t ablenken zu lassen, n i c h t an etwas zu denken – und das erweist sich in den meisten Fällen als vergebliche Energievergeudung: Man verharrt genau dort, wo man nicht bleiben wollte, kriegt etwas nicht aus dem Kopf …..(Gegenmittel: eine vorbeugende Impfung mittels präskriptiver Aufmerksamkeitslenkung!)