

EVA LINSINGER
„Das Comeback der FPÖ“

GASBOHRUNGEN IN ÖSTERREICH
Ja, darf das denn sein?



SERIE PSYCHOLOGIE

WIE WIR VERLERNT HABEN, UNS ZU KONZENTRIEREN

UND WAS MAN GEGEN DIE STÄNDIGE ABLENKUNG TUN KANN

Österreichische Post AG, WZ 192041892 W, Profil-Redaktion GmbH, Leopold-Lugnar-Platz 1, 1190 Wien
Retouren an Postfach 100, 11350 Wien

50
€ 5,90
9 024700 6 10032



SHUTTERSTOCK/5; AP/WIDEWORLD

Äh, ja, wie?

Psychologie-Serie, Teil 3.
Zeit der Unruhe. Ständig will wer was, zu nichts kommt man mehr, und das Handy nervt sowieso. Wie wir verlernt haben, uns zu konzentrieren, warum uns das krank macht und wieso es am Ende sogar demokratiefeindlich werden kann. Und: Wie wir lernen, wieder aufmerksam zu sein.

VON SEBASTIAN HOFER



Dieser Tage, wo die Corona-Regeln immer lockerer werden und die Ballsaison fröhlich vor sich hin walzt, wird ein altes Problem wieder akut: Was tun, wenn einen mehrere Leute gleichzeitig zuquatschen? Wem zuhören, wie lange? Geht's vielleicht auch gleichzeitig? Und warum nicht? Das Problem ist wohl älter als das Elmyer-Kränzchen und hat in der Sozialwissenschaft einen guten Namen. Dort heißt es „Cocktailparty-Effekt“ und beschreibt die menschliche Fähigkeit (oder eben Unfähigkeit), sich in einem Wirrwarr akustischer Reize auf einen einzelnen Gesprächsfaden zu konzentrieren. Dieser Effekt wurde 1953, also zur Blütezeit der Cocktailparty, von dem britischen Kognitionsforscher Colin Cherry erstmals beschrieben. Es handelt sich, wie Ballbesucher wissen, um mentalen Hochleistungssport. Denn unsere Aufnahmefähigkeit ist begrenzt, die menschliche Aufmerksamkeit ein rares Gut; umso wichtiger, sie zielführend einzusetzen, sprich: sich zu konzentrieren. Entwickelt wird

„Es fühlte sich an, als wäre unsere Zivilisation mit Juckpulver bestäubt worden.“

Johann Hari,
Journalist und Autor („Abgelenkt“)

diese Fähigkeit schon von Neugeborenen (die ihre Aufmerksamkeit vorzugsweise den eigenen Eltern zuwenden), ihre Leistungsspitze erreicht sie in der späten Jugend. Leider schwindet sie im Lauf des Lebens. Und leider nicht nur dann.

Denn der besagte Schwund greift um sich. Er ist nicht mehr nur altersspezifisch und auch nicht auf die Ballsaison beschränkt. Vielmehr betrifft er einen wachsenden Anteil der Bevölkerung und so gut wie alle Lebensumstände. Die subjektive Beobachtung, dass man sich nicht mehr so gut konzentrieren kann, ist auch ein objektiver Tatbestand, der Aufmerksamkeitsschwund ein Grundleiden der Zeit. Der britische Journalist und Autor Johann Hari formuliert es in seinem neuen Buch „Abgelenkt“ so: „Das Lebensgefühl des frühen 21. Jahrhunderts bestand in der Empfindung, dass unsere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit – zur Konzentration – Risse bekam und dann verloren ging. Es fühlte sich an, als wäre unsere Zivilisation mit Juckpulver bestäubt worden, sodass wir unsere Zeit damit verbrachten, mit dem Kopf hin und her zu rucken und zu zucken, unfähig, uns einfach den Dingen zu widmen, die wichtig sind.“

Rein statistisch lässt sich das Problem kaum fassen. Zwar liegen Untersuchungen über die schwindende Aufmerksamkeitsspanne erwachsener US-amerikanischer Büroangestellter vor – eine häufig zitierte Studie der kalifornischen Informatik-Professorin Gloria Mark aus dem Jahr 2004 ergab, dass diese nur etwa 2,5 Minuten ohne Unterbrechung an einer einzelnen Aufgabe arbeiteten; ein Wert, der sich in Folgestudien auf zunächst 75 Sekunden (2012) und schließlich auf 47 Sekunden reduzierte (2021) – allerdings basieren diese Ergebnisse auf kleinen Samples und sind kaum zu verallgemeinern. Unkonzentriertheit ist zudem

kein klinisches Krankheitsbild und wird deshalb auch nicht von den Krankenkassen registriert. Es bleibt die subjektive Empfindung eines Problems und die anekdotische Spurensuche. Sie ergibt: Ja, ähm, wo waren wir?

Die Psychologin Ricarda Nater-Mewes, Leiterin der Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien, umreißt das Grundproblem: „Durch die ständige Verfügbarkeit von Ablenkungsmöglichkeiten, von Apps oder Systemen, die mit ständig neuen Meldungen und bunten Bildern auf sich aufmerksam machen wollen, ist es zumindest schwieriger, diese auszublenken und sich über einen längeren Zeitraum auf etwas anderes zu konzentrieren. Das ständige ‚Online-Sein‘ wird zunächst als sehr positiv empfunden, weil man Neues erfährt, sich sozial eingebunden fühlt und sich dafür nicht anstrengen muss. In Wirklichkeit kostet es die Psyche aber einiges an Energie, den ständig neuen Meldungen und schnellen Bildern zu folgen, sodass es zur Erschöpfung kommt und zu wenig Energie für eine längere Konzentration auf etwas anderes übrig bleibt.“

Es folgen einige wichtige Nachrichten aus den vergangenen fünf Minuten (Auswahl; exklusive WhatsApp, SMS, Instagram, Twitter): Achtung, Büchereikarte läuft ab, zum Verlängern hier entlang. profil-Pushmeldung: FPÖ-Wien-Chef Dominik Nepp attackiert Klimaschützer. Kalenderhinweis: Redaktionssitzung um 9.30 Uhr, bitte via Teams teilnehmen. Individuelle Online-Zugriffsstatistik vom 24. Jänner: überdurchschnittlich! „New York Times“-Schlagzeilen: Schusswaffen-Drama in den USA. Verpasster Anruf von Mutter; Einladung zu einer Vorpremiere des neuen „Polizeiruf“ im Volkstheater Rostock.

Was ist wichtig, was nicht, worauf soll ich reagieren, was lieber übersehen? Nach Rostock werde ich wohl nicht extra fahren, Mutter später zurückrufen, Herrn Nepp ausnahmsweise ignorieren. Aber der vorliegende Text ist in diesen fünf Minuten trotzdem nicht besser geworden.

Konzentration besteht, grob formuliert, darin, die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll auf eine einzige Angelegenheit zu richten und alles andere auszublenken. Aber, ganz ehrlich: Wie viele Fenster haben Sie auf Ihrem Desktop gerade offen? Wie viele Benachrichtigungen am Handy? Und wollten Sie nicht in Wahrheit etwas ganz anderes machen, bevor Sie diesen Artikel lesen?

Die menschliche Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Leider verschwenden wir sie, und zwar dauernd. Der wertvolle Moment zwischen dem Klingeln des Weckers und dem ersten Blick aufs Smartphone wird kürzer, bisweilen ist er nur mehr wenige Sekunden lang. Wir können nicht anders. Immer mehr Informationen, Aufregungen und Aufgaben beanspruchen unsere Aufmerksamkeit. Sprache ist vielsagend: Wir schenken unsere Aufmerksamkeit. Aber bald haben wir nichts mehr zu verschenken. Denn wenn Konzentration darin besteht, etwas auszuwählen und anderes zu ignorieren, dann schlägt sich das ganz grundsätzlich mit der Funk-



FLUGLOTSEN IM TOWER
Immer mehr Informationen, Aufregungen und Aufgaben beanspruchen unsere Aufmerksamkeit.

GORDENKOFF/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



Jetzt konzentrier dich endlich!

Viele Kinder tun sich schwer mit der Aufmerksamkeit. Die Wissenschaft weiß, was hilft.

Bildschirmzeit

Wie viel ist zu viel?

Smartphone, Tablet, Laptop, Fernseher: Bildschirme ziehen Kinder magisch an. Den Zugang zu limitieren, ist Eltern auf jeden Fall zu raten. Eine Untersuchung mit 4500 Volksschulkindern in den USA zeigte etwa, dass die kognitive Entwicklung jener Acht- bis Elfjährigen, die täglich mehr als zwei Stunden vor dem Bildschirm saßen, deutlich beeinträchtigt war. Expertinnen und Experten unterscheiden dabei aber durchaus zwischen verschiedenen Inhalten. Videospiele können räumliches Denken und visuelle Wahrnehmung trainieren, TV-Sendungen lehrreich sein und zum Nachdenken anregen. Reines Herumtreiben in den sozialen Medien dürfte sich dagegen eher negativ auf Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Impulskontrolle und Schulleistungen auswirken. Insgesamt gilt: „Übersteigt die Bildschirmzeit zwei Stunden, schadet das den Kindern – unabhängig von der Art des Inhalts“, so Studienautor Jeremy Walsh im Fachblatt „The Lancet“.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Kindern unter zwei Jahren gar keine Bildschirmzeit zu gewähren. Für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren sei bis zu eine Stunde täglich angemessen, für ältere Kinder und Jugendliche spricht die WHO keine konkreten Zeitbegrenzungen aus. Die Devise sollte aber wohl auch bei den Älteren sein: Weniger ist mehr.

Während der Corona-Pandemie war das besonders schwer. Zu den durchschnittlich 2,7 Stunden, die Zwölf- bis 18-Jährige vor dem Jahr 2020 vor ihren Geräten verbracht hatten, addierten Lockdowns und Homeschooling noch einmal 84 Minuten. Mehr als vier Stunden Bildschirmzeit täglich errechnete die kanadische Forscherin Sheri Madigan in einer Überblicksstudie, die Untersuchungen von allen Kontinenten zusammenfasst und 29.000 Kinder und Jugendliche ein-

schließt. Ob sich die Mediennutzung nach Corona wieder verringert hat, ist noch nicht ausreichend untersucht.

Vorbilder: Bei der Sache bleiben! Kleinkinder, deren Eltern sich immer wieder ablenken lassen, haben in der Regel ebenfalls eine geringe Aufmerksamkeitsspanne. Das fand die Psychologin Linda B. Smith von der Indiana University heraus, indem sie Elternpaare und ihre Kleinkinder beim Spielen beobachtete. Einjährige beschäftigten sich dabei klar länger mit einem Spielzeug, wenn auch die Eltern sich darauf konzentrierten. „Die Interaktion zwischen Eltern und Kind beeinflusst die Entwicklung von Konzentration und Aufmerksamkeit“, sagt die Psychologin. Fazit: Eltern sollten beim gemeinsamen Spielen das Smartphone möglichst außer Reichweite deponieren.

Gute Nacht

Lernen im Schlaf

Mindestens neun Stunden Schlaf sollten Kinder zwischen neun und zwölf Jahren bekommen, so die Empfehlung. Aber was passiert, wenn Volksschulkinder nicht ausreichend schlafen? Der Neurologe Ze Wang von der University of Maryland hat über zwei Jahre hinweg 8000 Kinder untersucht, von denen 4000 chronisch zu wenig schliefen. Die Ergebnisse der Hirnscans fielen deutlich aus: Verglichen mit den ausgeschlafenen Gleichaltrigen entwickelten sie weniger graue Hirnsubstanz und weniger Volumen in bestimmten Hirnarealen. „Die betroffenen Bereiche sind zuständig für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Impulskontrolle“, schreibt Wang in „The Lancet“. Tests zu kognitiver Leistung, Problemlösung und Verhalten bestätigten die Befunde aus dem MRT. „Diese Unterschiede waren zudem auch zwei Jahre später noch nachweisbar – das ist ein besorgniserregender Befund“, so Wang.

Ausgleich

Sport macht klug.

Bewegung macht Kinder konzentrationsfähiger. Besonders eindrucksvoll zeigte das zuletzt eine Untersuchung mit 6500 Volksschulkindern aus Berchtesgaden. Die Sechs- bis Zehnjährigen durchliefen Fitness- und Konzentrationstests sowie eine Befragung zum subjektiven Wohlbefinden. Die Ergebnisse waren eindeutig: Je höher die Fitness, desto besser konnten sich die Kinder konzentrieren und umso höher war auch ihre Lebensqualität. „Grundschulkindern mit einer guten körperlichen Fitness und Konzentrationsfähigkeit schaffen zudem eher den Sprung auf das Gymnasium“, sagt Studienautorin Renate Oberhoffer-Fritz von der TU München. Das Landesratsamt in Berchtesgaden spendiert seither allen Erstklässlerinnen und Erstklässlern die Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Gut gemacht

Lob als Aufmerksamkeits-Turbo

Wie sehr lobende Worte motivieren können, hat der US-Psychologe Paul Caldarella untersucht. Er schickte dafür seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in 151 Klassenzimmer an 19 Grundschulen quer durch die USA. Die Psychologen stoppten, wie lange sich die Fünf- bis Zwölfjährigen auf eine Aufgabe konzentrieren konnten, ohne durch andere gestört zu werden. Zudem notierten sie Lob und Tadel der Lehrpersonen. Ergebnis: Je öfter eine Lehrerin ihre Schülerinnen lobte und je weniger sie schimpfte, desto länger konnten sich diese konzentrieren. Die Aufmerksamkeitsspanne ließ sich dadurch um bis zu 30 Prozent erhöhen. Leider habe er mehr Rügen als Lob beobachtet, sagt Studienleiter Caldarella und plädiert für mehr positive Verstärkung an den Schulen.

Zu viele Reize

ADHS

Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Impulsivität: Das sind die Kernsymptome der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Um die Krankheit ranken sich viele Mythen, dabei ist sie wissenschaftlich gut erforscht. Weder die Erziehung noch die Ernährung, auch nicht Medienkonsum oder mangelnde Bewegung sind schuld an dieser psychischen Störung, sondern vor allem die genetische Veranlagung.

Zwischen drei und sechs Prozent der Kinder weltweit sind betroffen. Ihr Gehirn hat zu wenig von den Botenstoffen Dopamin und Noradrenalin zur Verfügung, was die Übertragung von Signalen stört. Reize werden unzureichend gefiltert, das Entstehen neuer Gedanken kann nicht unterdrückt werden, bevor der begonnene Gedanke zu Ende gedacht wurde.

ADHS als Modeerkrankung abzutun, ist ungerecht. Die Diagnose wird in der Regel nicht leichtfertig, sondern nach strengen Kriterien gestellt. Medikamente werden vor allem Kindern mit ausgeprägten Symptomen empfohlen, in manchen Fällen kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Viel Bewegung, ein stabiles Umfeld, ein strukturierter Tagesablauf, ausreichend Schlaf und begrenzter Medienkonsum sind für Kinder mit ADHS laut Experten besonders wichtig.

Wächst sich ADHS im Laufe des Erwachsenwerdens aus? Leider nicht immer. Etwa 50 Prozent der Kinder nehmen die Krankheit mit ins Erwachsenenalter. Umso wichtiger ist es, sich bei Verdacht an Kinderärztinnen und -ärzte zu wenden. „Sind die Kinder so hibbelig, dass es über einen längeren Zeitraum an mehreren Fronten knallt – etwa im Elternhaus, in Kindergarten oder Schule und im Kontakt mit Gleichaltrigen –, muss man Hilfe suchen“, sagt der Kölner Psychologe und ADHS-Experte Gerhard Lauth.

FRANZISKA DZUGAN

Unsere Aufmerksamkeit ist zu einer Ressource geworden. Milliarden werden mit ihr verdient.

tionsweise der digitalen Welt, in der immer alles gleichzeitig passiert und keine Wahl mehr getroffen werden muss, weil man ja ohnehin immer weiter-scrollen und -wischen kann, wenn möglich bis in alle Ewigkeit.

„Die cleversten Ingenieure der Welt denken den ganzen Tag an nichts anderes, als wie sie dich dazu bringen könnten, auf ihre Plattform zu gehen“, erklärt Johann Hari im Interview mit profil: „Deine Ablenkung ist ihr Treibstoff. Also finden sie heraus, was dich am meisten beschäftigt, und zielen gnadenlos darauf ab. Sie machen dich süchtig nach den Belohnungen, die ihre Site zu bieten hat.“

Unsere Aufmerksamkeit wird gesteuert und abgelenkt, ganz offensichtlich durch Benachrichtigungen, Push-Meldungen, Klingeln und Piepen, aber auch durch subtilere psychologische Tricks und algorithmischen Zauber. Unsere Aufmerksamkeit ist zu einer Ressource geworden, von der wir kaum mehr selbst profitieren, sondern zunächst einmal die Werbepartner von Facebook und Google. Milliarden werden mit ihr verdient. Sich nicht ablenken zu lassen, ist auch eine Form von Widerstand.

Leider ist das nicht so einfach. Die menschliche Neugier und Wissbegierde torpediert die Aufmerksamkeit, lässt uns ständig impulsiv nachschlagen oder noch einmal kontrollieren, ob wir ja nichts verpasst haben; und schon sind wir wieder am Scrollen und Wischen. Der Gehirnstoffwechsel belohnt diese fast schon zwanghafte Ablenkungsbereitschaft mit Glückshormonen – und genau da greift wie ein Zahnrad das Getriebe der sozialen Medien ein, von YouTube, TikTok oder Twitter, die uns tatsächlich kaum mehr loslassen.

Larry Rosen, emeritierter Psychologieprofessor an der California State University, hat dazu mit Kollegen ein teuflisches Experiment entworfen: Die Probanden wurden gebeten, sich auf eine einfache Auswahl-aufgabe zu konzentrieren, während ihre Handys in Hörweite etwas abseits abgelegt und während der Konzentrationsaufgabe mit Textnachrichten beschickt wurden. Die Stresslevels der Probanden stiegen signifikant. Rosen bringt es auf den Punkt: „Sie hatten Angst.“ Nämlich: etwas zu verpassen.

Nach einer Studie des Branchenvereins „Media Server“ vom Juli 2022 verbringen Österreicherinnen und Österreicher im Schnitt 255 Minuten täglich im Internet, davon 73 Minuten auf Social Media. Bei den 14- bis 29-Jährigen liegt der Wert schon bei 420 Minuten (Internet) beziehungsweise 161 Minuten (Social Media). Das Gesundheitsministerium geht in einer Studie aus dem Jahr 2020 davon aus, dass knapp die Hälfte der 13-Jährigen in Österreich bis zu zwei Stunden pro Tag mit dem Smartphone beschäftigt ist, rund ein Fünftel sogar fünf Stunden und mehr (wobei Mädchen signifikant länger am Handy hängen als gleichaltrige Burschen). „Starke Anzeichen“ für eine problematische Nutzung sozialer Medien (erkennbar etwa an suchtähnlichem Verhalten) zeigen in diesem Alter demnach rund elf Prozent aller Jugendlichen. Es gilt aber auch: „Der Übergang vom normalen Computer- und Internet-Konsum hin zu bedenklichem Verhalten und Abhängigkeit – geläufig unter Computer-

und Internet-Sucht – ist fließend. Die tatsächliche Bewertung, ob es sich um ein problematisches oder gar ‚krankhaftes‘ Verhalten handelt, kann letztlich nur die Expertin, der Experte treffen.“ Ricarda Nater-Mewes von der psychologischen Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Uni Wien betont ebenfalls: „Eine kontrollierte und zielgerichtete Verwendung von Smartphones und sozialen Medien hat in meinen Augen keine Nachteile und kann sogar Vorteile haben, wenn man an die Informationsmöglichkeiten und auch die sozialen Austauschmöglichkeiten denkt.“

Altersübergreifend kann ein überdurchschnittlicher Smartphone-Gebrauch aber jedenfalls mit erhöhten Cortisolwerten und Sehnscheidenentzündungen im Daumengelenk (das gefürchtete Quervain-Syndrom) einhergehen. Die subjektive Empfindung einer schwindenden Aufmerksamkeit durch Reizüberflutung hat ebenfalls eindeutige Effekte. Die allermeisten Menschen haben ein evolutionär festgezurrttes Bedürfnis, Dinge zu Ende zu bringen. Gelingt dies, etwa aufgrund von Konzentrationsmangel, nicht, entstehen Frustrationsgefühle, was der Regensburger Neurologe und Psychiater Volker Busch (siehe auch Interview) „Entscheidungs-Melancholie“ nennt. In der Wissenschaft wird die Tatsache, dass Menschen sich besser an Unerledigtes als an Erledigtes erinnern, nach der russischen Psychologin Bluma Zeigarnik (1901–1988) auch „Zeigarnik-Effekt“ genannt. Um unseren inneren Drang zum Zu-Ende-Bringen zu befriedigen, wenden wir häufig einen Trick an, der uns leider nur noch weiter in die Bredouille bringt: Wir erledigen statt der eigentlich wichtigen Aufgabe etwas anderes, das zwar nicht ganz so wichtig ist, aber sich leichter erledigen lässt. Wir prokrastinieren also, überfliegen Texte nur noch, anstatt sie intensiv zu lesen, schieben anstehende Aufgaben hinaus und checken lieber noch einmal unseren Twitter-Feed.

Die langjährige Apple- und Microsoft-Entwicklerin Linda Stone prägte schon Ende der 1990er-Jahre den Begriff der ständigen teilweisen Aufmerksamkeit. Es ist seither nicht besser geworden. Die Dinge, die das Leben erleichtern sollten – weil sie Arbeit, Alltag und Sozialleben beschleunigen und dadurch im Prinzip Zeit für Muße gewinnen –, wurden zur Belastung. Denn die freigewordene Zeit wird sinnlos gefüllt oder mit mehr Arbeit.

Das zunehmend erstrebenswert erscheinende Ideal des Einsiedlertums, des völlig auf sich selbst und die eigene Weltwahrnehmung fokussierten, extrem achtsamen Individuums, wird mangels echter Einsiedelei nun gern behelfsmäßig nachvollzogen – im Mediationszentrum, bei *deep dives* in nordindischen Ashrams oder bei Schweigeseminaren im Waldviertel. Leider führt die Bemühung nicht immer zur seligen Konzentration, sondern dient oft nur der Verbüßung von Arbeitskraft.

Die moderne Arbeitswelt ist insgesamt, soweit es um Büroarbeit geht, noch nicht ganz bei sich angekommen. Die Werkzeuge, mit denen da gehandhabt wird (E-Mail, Message-Dienste, Videocalls, Projektmanagement-Software) machen die Arbeit einfacher, aber auch unübersichtlicher, verwirrender,

frustrierender. Der amerikanische Computerwissenschaftler und Autor Cal Newport („Deep Work“, „A World Without Email“) hat dafür eine Erklärung: Wir arbeiten mit sehr jungen, aber bahnbrechenden Technologien – und sind schlicht noch nicht so weit, sie vernünftig einzusetzen. Der Mensch hat viele Jahrtausende gebraucht, bis er auf die Idee kam, seinen Faustkeil auf einen Stecken zu binden. Wie soll er sich in nur zehn, 15 Jahren auch nur halbwegs auf den richtigen Umgang mit E-Mails einstellen?

Für Newport ist es entscheidend, sich klarzumachen, dass jeder kleine Kontextwechsel im Arbeitsalltag – von der Excel-Tabelle zum E-Mail-Programm, vom Word-Dokument zur Slack-Nachricht – Produktivität zerstört. Man weiß inzwischen, dass Multitasking als solches nicht funktioniert – also macht man sehr viele Dinge in sehr kurzen Abständen hintereinander. Stattdessen sollte man jeden wichtigen Arbeitsschritt „wie einen Termin beim Zahnarzt behandeln. Man checkt auch keine E-Mails, während man eine Füllung bekommt.“

Im Grunde müssten, so Newman, die meisten Unternehmen ihre Organisationsstruktur völlig umkrempeln und eben nicht die kollektive, hyperaktive Gleichzeitigkeit fördern, in der ständig kommuniziert wird (und wenn nicht, dann wird auf Antworten gewartet), sondern stattdessen den individuellen, unabgelenkten Fokus. Newport nennt das „slow work“ – durchaus auch buchstäblich, denn echte Produktivität sei nicht in Geschwindigkeit oder purer Aktivität zu messen. Leider tun sich Manager schwer, mit anderen Maßzahlen zu rechnen, also wird weiterhin Produktivität signalisiert, wo tatsächlich keine ist.

Newport schlägt deswegen fixe „Bürozeiten“ vor: designierte Stunden im Lauf eines Tages, in denen

Um unseren inneren Drang zum Zu-Ende-Bringen zu befriedigen, wenden wir einen Trick an, der uns leider nur weiter in die Bredouille bringt.



PORTRAIT IMAGES

CHIRURGIN IM OP
Konzentration besteht, kurz gesagt, darin, die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll nur auf eine einzige Sache zu richten.

„Das verhält sich ähnlich wie bei Rotwein oder Schokoladenkuchen“

Der Neurologe und Psychiater Volker Busch über die richtige Dosis beim Handy-Konsum, die indirekte Schädlichkeit von Smartphones und die Wichtigkeit planvoller Zerstreuung.

profil: Wann greifen Sie morgens zum Smartphone?

Busch: Das passiert fast immer zum gleichen Zeitpunkt, ungefähr um 8.15 Uhr. Das ergibt sich aus dem Ritual, dass wir als Familie alle gleichzeitig aufstehen und die Kinder schulfertig machen, wobei das Handy definitiv keine Rolle spielt. Dann mache ich mir einen Kaffee, fahre den Rechner hoch und greife zum Smartphone. Wenn ich in der Klinik bin, läuft es ähnlich, weil ich um 8.30 Uhr mit den Patienten beginne.

profil: Die Frage bezieht sich natürlich darauf, dass viel Menschen den Eindruck haben, von ihren Smartphones quasi ferngesteuert zu sein.

Busch: Das kann man durchaus so beschreiben. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, dass uns unsere Smartphones ständig unterhalten oder informieren, dass es praktisch zum Automatismus geworden ist, morgens als Allererstes zum Handy zu greifen und etwas zu konsumieren, egal wie unwichtig es ist – und dass uns das oft gar nicht so bewusst ist.

profil: Wann wird das zu einem Problem?

Busch: Wie bei vielen Dingen, die prinzipiell schädlich sind, gibt es dabei keine eindeutige Dosis-Wirkungs-Beziehung. Das verhält sich ähnlich wie bei Rotwein oder Schokoladenkuchen. Man weiß zwar ungefähr: Je mehr, desto ungesünder. Doch die Verläufe sind sehr individuell. Es gibt in der Psychologie aber den sogenannten Verdrängungseffekt. Er bezeichnet eine indirekte Schädlichkeit – wenn das Handy andere Dinge verdrängt, die wichtiger sind. Etwa wenn Sie sich aufgrund vieler Bildschirmzeit nicht mehr körperlich betätigen, wenn Ihre sozialen Beziehungen schwächer werden oder Sie mit Ihrer Arbeit nicht mehr zurandekommen. Aber man kann nicht sagen: Ab 120 Minuten ist es schädlich, darunter harmlos. So einfach geht das leider nicht. Es gibt keinen objektiven Gradmesser, aber es gibt oft ein subjektives Gefühl – daher appelliere ich dafür, auf sich selbst zu hören: Bin ich frischen Geistes, bin ich fit, habe ich Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind? Oder bin ich reizüberflutet, hektisch, fahrig?

profil: Und wann wird es zu einer pathologischen Angelegenheit, etwa in Form von ADHS?

Busch: Durch Handykonsum entstehen keine Krankheiten wie Demenz oder ADHS. Zwar gibt es Korrelationen zwischen ADHS und hohem Handykonsum, aber keinen ursächlichen Zusammenhang. Allerdings ist es ein Alarmzeichen, wenn ich mich nicht mehr konzentrieren kann,

nicht mehr zur Ruhe komme und ständig aufgewühlt bin. Dann sollte ich das ernst nehmen und womöglich meinen Handykonsum reduzieren, denn es geht mir damit ja nicht gut, ich habe Stress. Und das ist langfristig nie gesund.

profil: Eltern verzweifeln oft am Smartphone-Gebrauch ihrer Kinder. Sind Handy-Verbote eine gute Strategie?

Busch: Ich versuche, sowohl als Papa als auch als Arzt, Verbote zu vermeiden. Die Attraktivität einer Sache wächst mit ihrem Verbot. Aber Handykontrolle ist wichtig. Man sollte handyfreie Zonen einrichten – für Teenager wie für Erwachsene. So eine Zone kann etwa der Frühstücks- oder Abendessentisch sein. Dazu gehört aber auch, dass ich nicht beim Essen die Zeitung lese. Wenn man drei, vier solcher handyfreier Zonen einführt, kann man das Gerät ansonsten ruhig benutzen. Das wäre ein sozial verträglicher Kompromiss, der das Gehirn schont, ohne dass wir uns komplett der Welt verschließen.

profil: Kann ich meine Konzentration durch bewusste Zerstreuung trainieren?

Busch: Sie trainieren Konzentration nicht durch Zerstreuung, aber Sie ermöglichen damit ein Wiederaufladen der geistigen Fähigkeit zur Konzentration. Wenn Kinder zwischen den Schulstunden am Schulhof herumtoben, können sie sich hinterher wieder konzentrieren. Diese Erholung fällt schwächer aus, wenn sie am Schulhof die ganze Zeit ins Handy gucken.



INTERVIEW: SEBASTIAN HOFER



Volker Busch, 51, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, ist neben seiner Tätigkeit an der Uniklinik Regensburg (Abteilung für Psychosoziale Stress- und Schmerzforschung) auch als Vortragsredner, Podcaster („Gehirn Gehört“) und Autor aktiv.

Aktuelles Buch: **„Kopf frei! Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“** (Verlag Droemer. 288 S., EUR 18,50)

Der Sturm auf das US-Kapitol war nicht zuletzt das Werk einer zerstreuten Masse, einer unkonzentrierten Gesellschaft.

Mitarbeiter für andere erreichbar sind, untereinander kommunizieren – und nach deren Ende wieder allein, konzentriert weitergearbeitet wird. Echte Produktivität legt laut Cal Newport nur an den Tag, wer bewusst weniger Dinge macht, in einem gemäßigten Tempo, aber dafür mit einem exzessiven Qualitätsanspruch. Tatsächlich konnte die kalifornische Forscherin Gloria Mark in ihren Studien zeigen, dass Arbeitende, deren E-Mail-Zugang vorübergehend abgestellt wurde, nach einer Woche deutlich geringere Stressmarker und eine klar erhöhte subjektive Konzentrationsfähigkeit aufwiesen. Die – für ältere Mitarbeitende durchaus ungewohnte – Angewohnheit vieler Millennials, tendenziell keine Anrufe anzunehmen, allenfalls zurückzurufen, und auch E-Mails garantiert nicht in den ersten zehn Minuten nach Erhalt zu beantworten, erscheint in diesem Sinn als vernünftige, psychisch gesunde Strategie.

Der kalifornische Psychologe Larry Rosen hat noch einen ähnlichen Trick: Technikpausen. Er empfiehlt, vor einer Konzentrationsphase kurz – eine oder zwei Minuten lang – alle Smartphone-Apps zu checken und dann 15 Minuten – per Timer kontrolliert! – konzentriert zu arbeiten. Danach ist wieder eine kurze Technikpause erlaubt und so weiter. Mit der Zeit kann der Abstand zwischen den Pausen erhöht werden. Eine komplette Technikabgrenzung halten werden Rosen noch Gloria Mark für sinnvoll, weil damit kein neues Verhalten trainiert wird.

Denn das ist die gute Nachricht: Konzentrationsfähigkeit ist lehr- und lernbar. Sie lässt sich üben. Unsere neuronalen Netzwerke sind formbar, zum Guten wie zum Schlechten. Klassische Konzentrationsübungen und gewissenhafte Planung können helfen, um auf klare Ziele und kurzfristige Etappen zu fokus-

sieren. Zwischendurch Anfallendes sollte in To-do-Listen abgeschoben werden, einer anstehenden Aufgabe nie zu viel Zeit zugemessen zu werden, weil man sich sonst nicht gezwungen fühlt, wirklich bei der Sache zu bleiben.

Arbeit ist freilich nur das halbe Leben und der Mensch seinem ganzen Wesen nach ein Herdentier. Wenn sich immer mehr Einzelne immer weniger konzentrieren können, erscheint auch das Kollektiv abgelenkt, die Gesellschaft zerstreut. Damit wird Aufmerksamkeit zu einem politischen Faktor.

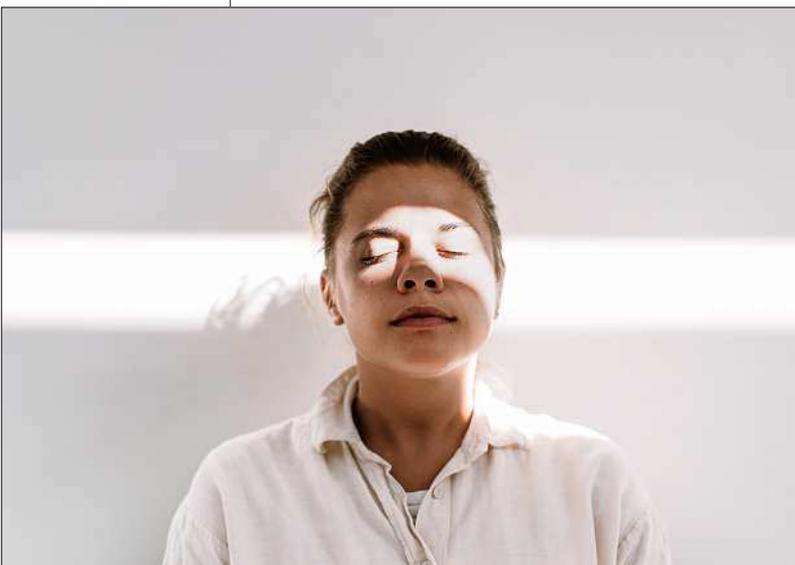
Der Autor Johann Hari erklärt ganz in diesem Sinn: „Demokratie erfordert die Fähigkeit einer Bevölkerung, lange genug zuzuhören, um echte Probleme zu erkennen, sie von Hirngespinnsten zu unterscheiden, Lösungen zu finden und ihre politischen Entscheidungsträger zur Verantwortung zu ziehen. Menschen, die sich nicht konzentrieren können, fühlen sich eher zu simplen, autoritären Lösungen hingezogen – und sehen seltener klar, wenn diese scheitern.“

Die vollkommene An-den-Haaren-Herbeigezogenheit mancher „politischer“ Wortmeldungen – gern in Form von Verdrehungen, Fakes oder Verschwörungserzählungen – ist ein Atout im Kampf um die Aufmerksamkeit. Kinderverzehrende Hollywoodstars? Gestohlene Wahlen? Illuminaten in der Ukraine? So irre, dass man nicht wegschauen kann. Finanzausgleichsverhandlungen oder Klimaschutzmodelle erscheinen im Vergleich dazu eher mäßig interessant. Deshalb funktioniert auch das von dem ehemaligen Trump-Berater Stephen Bannon propagierte „flooding the zone with shit“ so gut. Der Sturm auf das US-Kapitol war nicht zuletzt auch das Werk einer zerstreuten Masse, einer unkonzentrierten Gesellschaft.

Leider ist die Nachrichtenlage nicht dazu angetan, diese Gefahr abzuwenden. Die News-Zyklen drehen sich immer schneller, die Info-Flut steigt. Sune Lehmann, Mathematiker an der Universität Kopenhagen, publizierte im Journal „Nature Communications“ eine Studie, die nachzeichnet, wie die kollektive Aufmerksamkeit – etwa für bestimmte Nachrichtenthemen – immer kürzer wird. Die Studie untersuchte, wie lange ein Thema auf Twitter unter den 50 beliebtesten Hashtags verweilte – 2013 waren es im Schnitt 17,5 Stunden, 2016 nur noch 11,9 Stunden. Zugleich wurden die Spitzen immer steiler, Themen tauchten rasant auf und verschwanden ebenso rasant wieder. Ähnliche Muster stellte Lehmann auch bei Google-Suchanfragen, ja selbst bei Kinoticket-Verkäufen fest. Zudem wirkt die steigende Reizüberflutung gleichermaßen selbstverstärkend (kein Medium kann es sich leisten, nicht über „Corsage“ zu berichten) wie aufmerksamkeitsdämpfend (schon wieder „Corsage“!). Die öffentliche Aufmerksamkeit ist zerstreut, weil überfordert. Eine Schießerei in Kalifornien löst die nächste ab, und morgen hat Elon Musk bestimmt wieder eine neue Idee, über die sich die Welt erregt.

Die österreichische Ballsaison kann übrigens auch diesbezüglich als Schulbeispiel dienen: Versuchen Sie einmal, sich auf etwas anderes zu konzentrieren als auf Herrn Lugners Begleitung! ■

YANA ISKREVA/GETTY IMAGES



ZUR RUHE KOMMEN
Die gute Nachricht: Konzentrationsfähigkeit ist lehr- und lernbar.