

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

06 - 2022

emotion

**Nix
wie raus!**
Coole Frauen
und ihre
Räder

„TATORT“-STAR
JASNA FRITZI BAUER
„Ich will nicht
länger frech
genannt werden“

**ONLINE-
DATING,
aber entspannt**
Eine Psychologin
verrät, wie das
tatsächlich klappt

Mehr Fokus
Jetzt endlich wieder
konzentriert

HIN ZUM GLÜCK!

Neue Hoffnung
bei Kinderwunsch:
Unser Report

Wie wir uns in positive
Stimmung bringen, gerade
wenn vieles schwierig ist

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 7,30 SFR





**Bleib bitte
mal bei
der Sache!**

Text Corinne Luca

Fotos Florian Reimann

Smartphone, Social Media, News: Alles will Aufmerksamkeit – und schmälerert unsere Konzentrationsfähig- keit. Wie finden wir den Fokus?



W

Wissen Sie, wie lange ich gebraucht habe, um die Einleitung für diesen Text zu schreiben? Viel zu lange. Zwischen- durch habe ich mir zweimal Kaffee geholt, etwas auf Instagram gepostet, die piepende Spülmaschine ausgeräumt, einen von meiner Tochter dringend benötigten Buntstift gespitzt, auf Instagram nachgesehen, wie viele Herzen ich eingesammelt habe, eine E-Mail geschrieben und am Postkasten zögerlich die Frage meiner Nachbarin beantwortet, woran ich gerade schreibe: „Mhm, ja, an einem Text, einen längeren Text darüber, dass wir uns alle immer schlechter konzentrieren können.“ Die Ironie blieb uns beiden nicht verborgen.

Ich weiß, ich bin damit nicht allein. Wer nicht schon einmal das Wetter für den nächsten Tag nachschauen wollte und sich eine Stunde später auf der Facebook-Seite seines alten Mathelch- rers wiederfand, der werfe den ersten Stein. Wir alle haben das Gefühl, dass unsere Konzentration uns immer mehr abhandenkommt. Ist es die Technologie, die Belastung durch globale Krisen oder unsere eigene fehlende Willens- kraft? In vielen Bewertungen sind die Schuldigen schnell ausgemacht: Smart- phones und soziale Netzwerke. Das ist nicht falsch. Instagram und Co. sind so gestaltet, dass sie unsere Aufmerksam- keit möglichst lang durch immer neue Impulse binden. Hier trainieren wir das, was einem konzentrierten Arbeiten tat- sächlich entgegensteht: geistiges Sprin- gen zwischen ständig wechselnden An-

reizen. Bereits ein Smartphone in Sichtweite beeinträchtigt unsere Kon- zentrationsfähigkeit. Ist das Gerät laut- los oder ausgestellt, setzt es viele noch mehr unter Druck als im angeschalteten Zustand, weil wir dann das Gefühl ha- ben, dass wir etwas verpassen könnten.

Die eigene Aufmerksamkeitsspanne über einen längeren Zeitraum in ent- legenen Berghütten zu trainieren ist trotzdem nur wenigen möglich – egal wie viele Berichte aus Schweigeklostern und Digital-Detox-Retreats uns begegnen. Dort beruhen die positiven Effekte des Smartphone-Entzugs auch nicht nur auf dem ausgeschalteten Telefon. Wer sich so zurückzieht, schläft meist mehr, ernährt sich gesünder und ist weniger künstlichem Licht ausgesetzt.

Dass unsere Gedanken so gerne auf Wanderschaft gehen, ist aber nicht nur negativ zu sehen. Es ist grundsätzlich wichtig für unsere Kreativität, Kombi- nationsgabe und Regenerationsfähig- keit. Die menschliche Aufmerksamkeit ist von Natur aus sprunghaft, weil das evolutionär lange sinnvoll war, um sich so schnell auf Gefahren einzustellen.

Ob unsere Aufmerksamkeitsspanne in den letzten Jahrzehnten wirklich radi- kal gesunken ist, ist umstritten. Die be- rühmte Goldfischstudie, nach der wir mit einer durchschnittlichen Aufmerk- samkeitsspanne von acht Sekunden mittlerweile eine Sekunde unter Fische- Niveau angekommen sind, steht auf dünnem Eis. Was sich aber definitiv erhöht hat, ist die Anzahl der Sinnes- eindrücke, Kommunikationskanäle und Ablenkungen, die wir täglich verarbei-

ten müssen. Sie verringern zwar nicht zwangsläufig unsere Fähigkeit zur Kon- zentration, aber es fällt uns dadurch schwerer, in Tätigkeiten hineinzufinden.

Auch Multitasking saugt an unserer Konzentration. Dabei kann man es gar nicht oft genug sagen: Wir können uns schlicht nicht gleich gut auf mehrere Dinge konzentrieren. Wann immer wir es trotzdem versuchen, setzt der sogenannte Switch-Cost-Effekt ein: Springen wir zwischen den Aufgaben, erledigen wir keine mehr angemessen. Den durchschnittlichen Teenager hält das trotzdem nicht davon ab, in Ver- suchsanordnungen bis zu sechs Medien gleichzeitig zu folgen zu können. Bei Erwachsenen sind es immerhin noch vier. Wie in anderen Lebensbereichen auch ist vor allem unser Anspruch an die eigene Leistungsfähigkeit gewachsen. Auch Kinder sollen funktionieren, dabei können sich Dreijährige maximal sieben Minuten am Stück konzentrieren. Bei Zehnjährigen steigt die Spanne auf 20 Minuten an.

Wäre dies ein klassischer Selbsthilfe- text, würde nun eine wunderbar einfa- che Lösung folgen. Leider ist die Sache mit unserer Konzentration komplizier- ter. Am meisten stört uns, wenn wir unseren Fokus nicht auf notwendige ta- gesaktuelle Aufgaben richten können. Die Wissenschaft nennt diese Form der Aufmerksamkeit den „Scheinwerfer“. Um ihn richtig einzustellen, gibt es ein großes Angebot einfacher Hilfen. Zeit- management-Methoden wie die Pomo- doro-Technik helfen bei der Strukturie- rung von Abläufen. Es gibt auch Indizien

**Die menschliche
Aufmerksamkeit ist von
Natur aus sprunghaft**

Am besten konzentrieren wir uns, wenn die Aufgabe sinnvoll erscheint

dafür, dass wir uns über Gerüche konditionieren können, indem wir vor einer komplexen Aufgabe beispielsweise immer an Pfefferminzöl riechen. Das gute alte Studentenfutter kann die Konzentration ebenso steigern wie das Gurgeln mit zuckerhaltigen Getränken. Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken schärfen unseren Fokus, und die gleichmäßige Kieferbewegung beim Kaugumikauen fördert die Aktivität unseres Nervensystems und die Durchblutung des Gehirns.

All diese Tipps sind sinnvoll, und es lohnt sich, sie auszuprobieren. Aber keiner davon ist wasserdicht und nützt allen gleichermaßen gut. Vor allem nicht, wenn wir unsere anderen beiden Aufmerksamkeitsformen vernachlässigen: die sogenannte Sternen- und die Tageslichtkonzentration. Sie mögen im täglichen Leben weniger präsent sein, wirken aber stark auf unsere alltägliche Konzentrationsfähigkeit zurück.

Der Begriff „Sternenlicht“ beschreibt den Fokus, den wir auf längerfristige Ziele richten (Ich möchte gründen. Ich möchte eine gute Freundin sein.) Wer sich im Dunkeln verläuft, kann durch einen Blick zu den Sternen wieder eine grobe Richtung für den eigenen Weg finden. Das „Tageslicht“ bildet als dritte Kategorie die Grundlage unserer Überzeugungen und langfristigen Ziele (Wieso möchte ich gründen? Was macht für mich eine gute Freundin aus?). Psychologie und Philosophie der Aufmerksamkeit sind sich einig: Unser Tageslicht zu verlieren ist die maßgeblichste Form des Konzentrationsverlustes. Wenn wir nicht mehr wissen, wieso wir eine Aufgabe als bedeutsam empfinden, verlieren wir langfristig unseren Fokus.

D

Dann lenken wir Aufmerksamkeit zunehmend auf Triviales und werden abhängig von einfachen Signalen der Außenwelt, die unseren Selbstwert bestätigen. Zum Beispiel von menschlichen Interaktionen, die uns mit Herzen übersütten, wie es sie schließlich nur auf Instagram gibt.

Der Sinn ist es also, der den entscheidenden Unterschied macht – auch um den ersehnten Flow-Zustand zu erreichen, in dem unsere Konzentration hoch und die Aufgabenerfüllung mühelos ist. Für den perfekten Flow braucht es das Gefühl der Sinnhaftigkeit als dritte Grundbedingung neben einer herausfordernden realistischen Aufgabe und wenig verzögerter Erfolgsrückmeldung. Die Tätigkeit muss in unserem persönlichen Lebenszusammenhang als bedeutsam empfunden werden, damit wir uns in ihr verlieren können. James Williams, ehemals Stratege bei Google und heute Experte für Konzentration an der Universität Oxford, formuliert es so: „Um etwas Wichtiges zu erledigen, müssen wir zunächst unseren Blick auf die wichtigen Dinge lenken.“

3 TIPPS FÜR MEHR KONZENTRATION

„Ohne Konzentration ist alles nichts“, sagt Autor Volker Kitz und gibt in „Konzentration: Warum sie so wertvoll ist und wie wir sie bewahren“ (KiWi, 20 €) Tipps, wie wir unsere Aufmerksamkeit trainieren können.

Fliege an der Wand: Die Methode hilft uns, Distanz zu schaffen, wenn wir abgelenkt sind, indem wir uns durch die Augen einer Fliege von außen betrachten, etwa: „Da sitzt ein Mensch, der mitten in der Aufgabe seine Mails checken will, das kann er auch in 20 Minuten tun.“ So eine „fokussierte Ablenkung“ lässt sich bewusst einsetzen. Wann immer wir aufs Smartphone schauen wollen, denken wir an ein rotes Auto. So werden Gedanken nicht unterdrückt, sondern umgelenkt; mit der Zeit schweifen wir weniger ab.

Passende Umgebung: Welche äußeren Bedingungen fördern Konzentration? Versuchsanordnungen haben gezeigt: Es kommt darauf an. Zum Beispiel auf die Aufgabe, die wir erledigen wollen. Routinetätigkeiten lassen sich mit Hintergrundgeräuschen besser bewältigen, beim kreativen Denken hilft eine störungsarme Umgebung. Als Faustregel gilt, die Sprachanteile der Tätigkeit und des Geräuschs müssen verschieden sein. Diesen Text schreiben und einen Podcast hören, passt nicht zusammen, Unterlagen sortieren und einem Hörbuch lauschen aber schon. Selbstbeobachtung hilft, um die eigene Konzentrationsumgebung zu gestalten: Wie viel Licht brauche ich zum Arbeiten, kritzele ich gern beim Denken oder benötige ich Ordnung um mich herum?

Feste Termine: Erkenntnisse aus der Schlaftheorie zeigen: Wer feste Zeiträume vorgegeben bekommt, in denen er schlafen darf, tut dies auch tatsächlich. Auch bei einer Aufgabe, die wir vor uns herschieben, können wir zum Beispiel festlegen, diese ausschließlich ab 13 Uhr für 50 Minuten zu erledigen. Die Selbstbegrenzung innerhalb eines wertvollen Zeitfensters entwickelt unsere Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten.



Mehr kluge Tipps von Volker Kitz in: „Wir arbeiten dran – der Working Women Podcast“, Folge 25