

SWR2 Wissen

Zerstreut, abgelenkt, unaufmerksam – Verlieren wir die Fähigkeit zur Konzentration?

Von Johanne Burkhardt

Sendung vom: Donnerstag, 02. März 2023, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Donnerstag, 18. November 2021, 8:30 Uhr)
Redaktion: Vera Kern
Regie: Autorenproduktion
Produktion: SWR 2021

Unsere Aufmerksamkeitsspanne leidet durch Social Media & Smartphones. Die gute Nachricht: Sie lässt sich trainieren. Auch durch bewusste Arbeitspausen – am besten ohne Bildschirm.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Prof. Dr. Sabine Kastner:

Wir brauchen Aufmerksamkeit für alles, was wir machen. Wenn wir jetzt eine Gedächtnisleistung einspeisen oder abrufen wollen, dann brauchen wir Aufmerksamkeit. Wenn wir Sprache produzieren wollen, brauchen wir Aufmerksamkeit. Wir brauchen für alles, was wir machen, Aufmerksamkeit.

Autorin:

Aber unsere Aufmerksamkeit wird auf die Probe gestellt. Gerade Smartphones und soziale Medien haben den schlechten Ruf, uns besonders stark abzulenken. Hier mal schnell chatten, dort eine Pushnachricht lesen. Manche Menschen fühlen sich den Reizen und Inhalten machtlos ausgeliefert. Auch das Arbeitsleben wird immer dichter und komplexer – zu Lasten unserer Aufmerksamkeit. Einige Studien behaupten sogar, messen zu können, dass unsere Aufmerksamkeitsspanne immer kürzer wird. Dabei ist Aufmerksamkeit eine *der* Grundfunktionen unseres Gehirns. Kann man die überhaupt verlernen? Und wenn ja: wie finden wir sie wieder?

Ansage:

Zerstreut, abgelenkt, unaufmerksam – Verlieren wir die Fähigkeit zur Konzentration?
Von Johanne Burkhardt.

Atmo 01: Kinderzimmer

Autorin:

Gedanklich, von einer Sache zur anderen springen: Das kennen Viele. Gerade Eltern müssen Vieles gleichzeitig im Kopf haben. Auch die Mutter Nadja Weber ringt oft mit ihrer Aufmerksamkeit.

O-Ton 02 Nadja Weber:

Das ist was, woran ich gerne arbeiten möchte, was aber wieder schwindet. Wenn wir jetzt darüber reden, finde ich, ich sollte wieder mehr daran arbeiten, weil ich der Meinung bin, dass das ein Problem vieler ist und... Ich habe deine Frage vergessen, weil ich abgeschweift bin.

Autorin aus dem Off:

Warum bist du jetzt abgeschweift?

Weil das so viel ist! So viele Themen und vielleicht auch Liam, der hier die ganze Zeit die Tür auf und zu knallt. Ja. Zu viel auf einmal wieder.

Autorin:

Nadja Weber sitzt im Kinderzimmer. Um sie herum liegen Spielsachen verteilt. Zum Schutz ihres Sohnes haben wir ihren Nachnamen geändert. Mit einem Ohr versucht Nadja Weber beim Interview mit SWR2 Wissen zu bleiben, mit dem anderen ist sie bei Liam. Seit sie Mutter ist, kann sie sich schlechter konzentrieren.

O-Ton 03 Nadja Weber:

Und wenn ich jetzt zum Beispiel mit Liam spiele, dann fällt mir das ein und ich denke „Och so eine Küche draußen im Garten, das wär‘ ja cool“. Nehm mein Handy und gucke auf Ebay Kleinanzeigen, ob es eine gebrauchte Küche gibt.

Autorin:

Die gemeinsame Zeit mit ihrem Sohn sei durch die fehlende Kinderbetreuung während der Corona-Pandemie sehr intensiv gewesen, erzählt Nadja Weber. Irgendwann aber fiel es ihr immer schwerer, sich auf das immer gleiche Spielen konzentrieren.

O-Ton 04 Nadja Weber:

Und wir waren sehr viel draußen. Weil draußen hast du nicht die ganze Zeit die Konfrontation mit „ich muss noch putzen, ich muss noch Wäsche machen, ich muss noch essen, hat Liam geduscht“ Keine Ahnung. Solche Sachen.

Musik**Autorin:**

Aufmerksamkeit ist keine endlose Ressource: Wir werden von anderen Personen unterbrochen oder von eigenen Gedanken, abgelenkt durch Unerledigtes oder äußere Reize. Das haben spätestens nach dem Großexperiment Homeoffice viele Menschen gelernt. Aber was ist das eigentlich genau, Aufmerksamkeit? Eine Frage, die selbst die Wissenschaft nicht eindeutig beantworten kann, sagt Sabine Kastner. Seit mehr als zwanzig Jahren lehrt und forscht die Neurowissenschaftlerin an der Princeton University im US-amerikanischen New Jersey.

O-Ton 05 Prof. Dr. Sabine Kastner:

Aufmerksamkeit grob definiert aus neurobiologischer Sicht ist die Selektion von Informationen aus dem Environment, das wir haben, also aus unserer Umwelt, aus unserer sensorischen Umwelt, aber auch aus der internen Welt, die wir haben. Also es kann auch ein mentaler Prozess sein, den wir selektieren. Wenn ich zum Beispiel verschiedene Ideen in meinem Kopf habe, dann selektiere ich eine Idee und verfolge die weiter oder wenn mich irgendetwas in meinem Umfeld interessiert, dann richte ich meine Aufmerksamkeit dahin.

Autorin:

Die Psychologie erweitert die neurowissenschaftliche Definition um einen entscheidenden Aspekt:

O-Ton 06 Sabine Kastner:

Aus der psychologischen Sicht würde man, glaube ich, das breiter definieren. In dem Sinne, dass man die Selektion, also das, was einen interessiert, auf der einen Seite hat. Aber auf der anderen Seite auch die Distraction, also das, was den Selektionsprozess irgendwie unterminiert.

Autorin:

Bestimmte Informationen aus der Umwelt auswählen, andere ignorieren: Aufmerksamkeit, da ist sich die Wissenschaft einig, fordert weite Teile des Gehirns und passiert ständig. Eigentlich können Menschen also nicht *unaufmerksam* sein. Gleichzeitig fällt es Vielen schwer, Ablenkungen zu widerstehen und sich zu konzentrieren. Warum können wir unsere Aufmerksamkeit bei einer bestimmten Sache nicht über längere Zeit auf einem hohen Niveau halten? Die einfache Antwort lautet: Weil es viele kognitive Ressourcen verbraucht. Ein Zustand von dauerhafter Konzentration sei für den Organismus schlicht zu anstrengend, erklärt Sabine Kastner. Die Psychologie kennt noch einen weiteren Grund:

O-Ton 07 Prof. Dr. Ulrich Ansorge:

Der Antagonist, der immer diskutiert wird, ist die so genannte reizgetriebene Aufmerksamkeit, die also nicht aus dem Organismus aus seinen Zielen selbst gespeist wird, sondern die uns quasi durch die Deutlichkeit sagt man, Fachbegriffe ist da Salienz, von Stimuli von Reizen in der Umgebung selbst aufgezwungen wird.

Autorin:

Erklärt Ulrich Ansorge. Er ist Professor für Experimentalpsychologie an der Universität Wien und lehrt Grundlagen der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Ist ein Reiz deutlicher, als das, worauf wir uns versuchen zu konzentrieren, fällt uns die Konzentration schwer.

O-Ton 08 Ulrich Ansorge:

Und da ist das Paradebeispiel eigentlich immer der Lärm, der uns natürlich als schwer auszublenkende alternative Informationsquelle bei der Konzentration erscheint als jetzt reizseitig starker, deutlicher und damit auch die Selektion erzwingender alternativer Input erscheint.

Atonale Musik**Autorin:**

Ablenkungen hemmen die Konzentration. So viel ist klar. Doch ist der Lärm längst nicht mehr die größte Ablenkung.

Musik Benachrichtigungston vom Handy**Autorin:**

Haben wir mit dem Smartphone eine konstante Ablenkung in der Hosentasche? Nadja Weber kennt das Problem.

O-Ton 09 Nadja Weber:

Ja also sogar beim Fernsehgucken kriege ich meinen Kopf nicht abgeschaltet und konzentriere mich dann auch nicht aufs Fernsehgucken. Weil ich ja auch gerne am Handy bin, nebenher obwohl ich Fernsehen gucke.

Autorin:

Obwohl die Effekte klein sind, bestätigen bereits mehrere Studien einen negativen Zusammenhang von Mediennutzung und Konzentrationsleistung, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Dennoch stellt sich bei vielen Untersuchungen die Frage nach Ursache und Wirkung: Macht Mediennutzung wirklich unkonzentriert? Oder greifen unkonzentrierte Menschen einfach schneller und häufiger zum Smartphone? Beide Erklärungen leuchten ein. Doch längst ist es nicht mehr die Nutzung allein, die der Aufmerksamkeit schaden soll. Allein die Anwesenheit eines Smartphones soll unkonzentriert machen, meinen Forscherinnen und Medienpädagogen.

O-Ton 10 Dr. Niklas Johannes:

Was ich damals auch wirklich geglaubt habe, das muss ja irgendeinen Effekt haben, dass wenn ein Handy da liegt oder wenn es dann vibriert, dass das natürlich dein Leistungsvermögen einschränkt, weil du anfängst, darüber nachzudenken „Hey wer hat mir gerade geschrieben“, dass sozusagen immer eine Versuchung auch direkt auf dem Tisch im Sichtfeld ist.

Autorin:

Niklas Johannes ist Verhaltensforscher an der Universität Oxford. Am dortigen Internet-Institute erforscht er, wie digitale Medien das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Bis vor einigen Jahren war der Forscher davon überzeugt, dass Menschen unkonzentrierter sind, wenn ihr Handy im Blickfeld liegt. Bis er genau diese Annahme in einem Experiment untersuchte. In seinem Versuch sollten die Teilnehmenden einen sogenannten Stop-Signal-Task bearbeiten. Dabei müssen sie in der Regel eine Taste am Computer drücken, wenn ein bestimmter visueller Reiz erscheint und nach einem Stopp-Reiz aufhören zu drücken. Diese Aufgabe ist zwar unkomplizierter als Vieles im Arbeitsalltag. Dennoch ist sie eine gängige Methode, um die Impulskontrolle zu messen. Und die könnte gerade bei der Ablenkung durch Smartphones eine wichtige Rolle spielen. Die Probandinnen und Probanden wurden in drei Gruppen aufgeteilt.

Sprecher 1:

Handy in Sichtweite am Arbeitsplatz. Benachrichtigungen ausgeschaltet.

Sprecherin 1:

Handy in Sichtweite am Arbeitsplatz. Benachrichtigungen eingeschaltet.

Sprecher 1:

Handy nicht am Arbeitsplatz.

O-Ton 11 – Niklas Johannes:

Und was wir gefunden haben, war: Nada, nix, null Unterschiede was wirklich im krassen Widerspruch zur gängigen Meinung und Literatur stand.

Autorin:

Die drei Gruppen unterschieden sich nicht in ihrer Leistung bei der Stop-Signal-Aufgabe. Trotzdem berichteten die Teilnehmenden, bei denen das Handy auf dem Tisch lag, dass sie sich abgelenkt fühlten.

O-Ton 12 Niklas Johannes:

Was wir gefunden haben, war eben, dass wie die Leute ihr Handy wahrgenommen haben, sich überhaupt nicht damit gedeckt hat, wie das ihr Verhalten beeinflusst hat. Das heißt, Leute haben sich durchaus abgelenkt gefühlt und haben das auch gesagt, gleichzeitig auf deren Verhalten, was wir gemessen haben, haben wir einen Null-Effekt gefunden. Was uns halt mal relativ vorsichtig zu der Schlussfolgerung geführt hat, dass ja Leute relativ gut darin sind, Sachen zu ignorieren, wenn sie es müssen. Und nur weil sich Sachen ablenkend anfühlen, bedeutet nicht unbedingt, dass sie auch tatsächlich ablenken.

Autorin:

Trotzdem müsse man vorsichtig sein, die Ergebnisse einer kontrollierten Laborstudie auf den Alltag zu übertragen, erklärt Niklas Johannes. Wer sich ablenken lässt und der Versuchung des Smartphones nicht widerstehen kann, dem rät der Verhaltensforscher, es ausgeschaltet außer Sichtweite zu verstauen. Denn:

O-Ton 13 Niklas Johannes:

Ich glaube generell schon daran, dass sich Handys negativ aufs Leistungsvermögen auswirken können, wenn ich denn nach einer Ablenkung suche. Ich glaube, die Möglichkeit, dass einen das Handy ablenkt, das dann gleichzusetzen mit deswegen ist es schlecht, ist, ich glaube – die zwei sind erst mal unabhängig voneinander.

Autorin:

Das Smartphone lenke vor allem dann ab, wenn einem die Arbeit wenig Spaß mache, erklärt Niklas Johannes. Hat man erstmal zum Handy gegriffen, scheint alles auf eine kurze Aufmerksamkeitsspanne maßgeschneidert zu sein: Die Inhalte werden immer kürzer und dadurch schneller konsumierbar. Die Tagesschau gibt es auch in 100 Sekunden. Tweets in 280 Zeichen und TikToks in drei Minuten. Wie beeinflusst das unsere Konzentrationsfähigkeit? Das ständige Umdenken und Wechseln gehen nicht spurlos an unserer Aufmerksamkeit vorbei. Wir gewöhnen uns daran – vor allem junge Menschen, sagt die Neurowissenschaftlerin Sabine Kastner.

O-Ton 14 Sabine Kastner:

Das, was passiert, ist, dass wir sozusagen, diese Netzwerke auf diese kurze Aufmerksamkeitsspanne jetzt hintrainieren und optimieren. Und das können die ganz, ganz toll.

Autorin:

Die Länge der Aufmerksamkeitsspanne ist dabei ganz individuell und stark von der Situation abhängig. Mit einer genauen Zahl in Minuten und Sekunden könne man sie also nicht beziffern, sagt Sabine Kastner. Aber das Gehirn gewöhnt sich an das, was häufig von ihm abverlangt wird. Manche Menschen können sich also deshalb nur kurz auf Dinge konzentrieren, weil sie es unterbewusst trainieren. Die Neurowissenschaftlerin sieht darin allerdings nichts Negatives.

O-Ton 15 Sabine Kastner:

Zum Beispiel bei vielen Videospielen, was ich faszinierend finde, also ich habe einen 15-jährigen Sohn, bei dem ich da viel beobachten kann, der kann also ganz viel Multitasking. Also sehr viel mehr, als man eigentlich jetzt so sage ich mal per traditioneller Wissenschaft man der Aufmerksamkeit zutraut. Und was das heißt, dass man diese Netzwerke auf alles Mögliche trainieren kann, und im Moment ist das eben kurze Aufmerksamkeitsspanne aber dann dafür mehr Multitasking, ich kann also ganz viel mehr Sachen gleichzeitig machen. Die mache ich vielleicht nicht so gut, aber ich kann sie irgendwie machen.

Autorin:

Multitasking. Die Aufmerksamkeit ständig von einer Tätigkeit zu lösen und einer anderen zuzuwenden ist für das Gehirn anstrengend. Denn es entstehen dabei sogenannte switch costs, also kognitive Wechselkosten, die die Aufmerksamkeitsspanne belasten. Die Folge: Unsere Konzentration nimmt ab, anspruchsvollere Aufgaben können wir nicht mehr so gut erledigen. Aber Medien sind nicht allein für die kurze Aufmerksamkeitsspanne verantwortlich. Während sich vor allem jüngere Menschen an Multitasking gewöhnen, leiden Berufstätige zunehmend unter Arbeitsverdichtung und darunter, im Arbeitsalltag ständig unterbrochen zu werden.

Atmo 02: Wiesbaden, Smalltalk**Autorin:**

Ein Neubaugebiet in Wiesbaden. Hier lebt Annika Becker, die seit drei Jahren als Mathematikerin bei einer Unternehmensberatung arbeitet. Neben ihrem Vollzeitjob füllen noch eine Menge anderer Verpflichtungen ihren Alltag:

O-Ton 16 Annika Becker:

Ich mache meinen Master noch nebenher an einer Fernuni, dann habe ich noch etliche Hobbies und auch Ehrenämter. Also ich tanze noch in Mainz, ich trage den Gemeindebrief aus für die Kirchengemeinde hier in Wiesbaden, dann bin ich im Cyperus, das ist ein Umweltverein, dann bin ich noch Hunde-Gassi-Geherin für den Tierschutzverein und dann bin ich noch Mentorin beim Mentoring Hessen.

Autorin:

Annika Becker tanzt, trägt den kirchlichen Gemeindebrief aus, engagiert sich bei einem Umweltverein, geht mit Tierschutzhunden spazieren und ist Mentorin für junge Frauen in MINT-Fächern.

Autorin:

Das belastet ihre Aufmerksamkeit.

O-Ton 17 Annika Becker:

Also ich habe tatsächlich immer sehr viel gleichzeitig am Laufen. Gerade weil ich das Gefühl habe, ich muss für alles immer gleichzeitig da sein und immer alles gleichzeitig regeln. Und da merke ich schon, dass die Konzentration nachlässt, weil man so viel im Hinterkopf hat und eigentlich auch von Termin zu Termin springt, und immer versucht alles unter einen Hut zu bekommen.

Autorin:

Dadurch käme es häufiger vor, dass sie bei bestimmten Tätigkeiten von anderen unterbrochen werde, erzählt Annika Becker. Auch auf der Arbeit gebe es Unterbrechungen, für die sie sich teilweise in ganz andere Themen hineindenken muss.

O-Ton 18 Annika Becker:

Wenn dann jemand anruft und es passt gerade eigentlich nicht rein, dann mache ich es aber trotzdem ganz gerne noch so nebenher schnell, weil dann ist es auch erledigt und dann kann die Person auch daran weiterarbeiten. Das ist natürlich auch wiederum ein Problem, weil man immer aus den Sachen, wo man gerade drin ist, rausgerissen wird.

Atmo 03: Telefon klingelt schon**Autorin:**

Auch das Gespräch mit SWR2 Wissen wird kurz unterbrochen.

O-Ton 19 Annika Becker:**Autorin aus dem Off:**

Kannst du kurz beschreiben was jetzt passiert ist?

Ja, mein Handy klingelt gerade und Harald ruft an. Das ist wegen dem Imagefilm für den Cyperus. Wir müssen noch einen Termin abstimmen.

Autorin:

Könnte unsere sinkende Aufmerksamkeitsspanne nicht auch daran liegen, dass wir immer häufiger unterbrochen werden? Eine Antwort kennt Anja Baethge. Die Arbeits- und Organisationspsychologin lehrt und forscht an der Medical School Hamburg. Sie hat zu täglichen Unterbrechungen während der Arbeitszeit promoviert.

O-Ton 20 Prof. Dr. Anja Baethge:

Wenn wir unterbrochen werden, werden wir aus einer Aufgabe herausgerissen. Ich nenne das jetzt mal die primäre Aufgabe. Wir machen also gerade was. Und dann kommt ein Signal, und wir müssen uns einer anderen Aufgabe zuwenden. Zumeist ist eine Unterbrechung ja etwas, was irgendwie mit einer anderen Aufgabe einhergeht. Man muss den Kollegen zu hören und eine Frage beantworten, und dadurch müssen wir einmal die Aufmerksamkeit von der ersten Aufgabe ablösen und zur nächsten hinzuwenden.

Autorin:

Und noch etwas passiert:

O-Ton 21 Anja Baethge:

Gleichzeitig werden einige Entscheidungen gefällt. Man entscheidet sich, reagiere ich sofort auf diese Unterbrechung oder sage ich warte kurz, schreibt man sich noch kurz was auf oder versucht sich irgendetwas zu merken von anderen, von der bisherigen Aufgabe oder nicht. Dann wird man die Unterbrechung bearbeiten. Und

gleichzeitig hat man so im Gedächtnis, so im Hinterkopf würden wir vielleicht sagen, die erste Aufgabe.

Autorin:

Hat man die Unterbrechung bearbeitet oder verschoben, könne man sich wieder der ursprünglichen Aufgabe widmen, erzählt Anja Baethge.

O-Ton 22 Anja Baethge:

Das ist auch ein Aufmerksamkeitswechsel und Laborstudien haben gefunden, dass das auch ein Zeitverlust bedeutet, weil man sich wieder eindenken muss: Wo war ich gerade? Was habe ich geschrieben? Was waren die letzten fünf Sätze in meinem Kopf vielleicht. Und diese Wiederaufnahme kostet Zeit.

Autorin:

Zeit, die wir womöglich nicht immer haben. Insbesondere wenn sich die Unterbrechungen häufen. Befragungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin kommen zu dem Ergebnis, dass die Arbeitsintensität von Erwerbstätigen schon seit Jahrzehnten auf einem sehr hohen Niveau ist. Die Befragten berichteten vor allem davon, mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeiten zu müssen oder bei der Arbeit unterbrochen zu werden. Pflegekräfte in der Frühschicht zum Beispiel werden bis zu 60-mal unterbrochen. Das hat Arbeitspsychologin Anja Baethge in einer Studie erhoben.

O-Ton 23 Anja Baethge:

Wir hatten das auch mal gezählt bei Beamten, die eigentlich von sich behaupten würden, oft unterbrochen zu werden und die hatten eher so 20 Unterbrechungen. Die Anzahl ist sehr entscheidend, das ist viel wichtiger, wie oft werde ich unterbrochen, als diese einzelnen Wechselkosten innerhalb einer Unterbrechung im Arbeitsleben. Denn diese einzelnen Kosten, diese einzelnen Millisekunden, die sind überhaupt nicht wichtig. Das Entscheidende bei Unterbrechungen und Arbeitsleben ist eigentlich, dass die Unterbrechung eine zusätzliche Aufgabe darstellt, die man nicht eingeplant hat. Und wir haben dann auch gezählt bei unseren Beamten, wieviel Zeit da eigentlich verloren geht durch diese Zusatzaufgaben, die sie nicht eingeplant haben. Da sind wir bei so einem Achtstundentag oder Acht-Stunden-Schichten auf zwei Stunden gekommen.

Autorin:

Zwei Stunden Ablenkung pro Arbeitstag. Das hat Auswirkungen auf unsere Aufmerksamkeit, aber vor allem indirekt: Frustration und Stress hemmen die Konzentration. Im Extremfall sogar den Schlaf. Und der ist essenziell für die Konzentrationsleistung. Selbst wenn wir einer Unterbrechung nicht nachgehen, sie also erstmal aufschieben, driften die Gedanken zur unerledigten Aufgabe. Das kennt auch Versicherungsmathematikerin Annika Becker.

O-Ton 24 Annika Becker:

Ich fühle mich dann tatsächlich, also in keinster Weise überfordert, aber meine Gedanken streuen dann so bei unerledigten Aufgaben. Weil ich versuche dann zu priorisieren, was ist jetzt das Wichtigste und wie kann ich jetzt vorgehen um allem gerecht zu werden und das möglichst schnell abzuarbeiten. Und wenn es dann

wirklich erledigt ist, oder zumindest Teilaufgaben davon, dann fühlt sich das schon sehr gut an. Also es fühlt sich an als hätte man wieder ein bisschen mehr Luft zum Atmen.

Autorin:

Zeigarnik-Effekt nennt die Psychologie das Phänomen, dass Menschen sich an Unerledigtes besser erinnern als an eine erledigte Aufgabe. Insofern stellt Multitasking in bestimmten Situationen eine wichtige Arbeitsstrategie dar, erklärt Arbeitspsychologin Anja Baethge. Man könne die Aufgaben vielleicht nicht in derselben Qualität erledigen, was aber gar nicht immer notwendig sei. Zudem könne sich das Gehirn an Multitasking gewöhnen – auch an Unterbrechungen.

O-Ton 25 Anja Baethge:

Also im Sekretariat, werden die Personen geübt sein in Unterbrechung. Und ich kann mir durchaus vorstellen, dass man da die 60 Unterbrechungen von Pflegekräften gut übersteigt. Und das sind dann wieder Berufe, wenn die mal nur 40 Unterbrechungen haben, dann sagen die „Was soll ich denn heute machen? Niemand will was von mir“. Wohingegen es andere Berufe gibt. Die sind darauf nicht ausgelegt. Meine Arbeit zum Beispiel. Ich habe fünf Unterbrechungen am Tag oder so. Und einem stressigen Tag hatte ich acht.

Autorin:

Und wenn die Unterbrechung von uns selbst ausgeht? Wenn es nicht der Anruf des Kollegen ist, der uns ablenkt, sondern der Gedanke an die fehlende Milch im Kühlschrank, die nachgekauft werden müsste?

O-Ton 26 Annika Becker:

Also gerade zuhause da fällt einem ja noch alles Mögliche ein. Dann schaut man aus dem Fenster und denkt „Oh je, die Fenster müsste ich längst mal wieder geputzt haben“ oder „die Wäsche muss ich zwischendrin noch aufhängen“. Also man hat im Homeoffice einfach auch die Möglichkeit zwischendrin noch ein paar Sachen zu erledigen.

Autorin:

Während vor allem Menschen im Homeoffice wie Annika Becker solche Unterbrechungen häufig als undiszipliniert wahrnehmen, sieht Psychologin Anja Baethge darin eine gute Pausengestaltung:

O-Ton 27 Anja Baethge:

Wir haben an uns völlig überzogene Anforderungen, was unsere Konzentrationsfähigkeit auf Dauer angeht. Eigentlich kann man nicht von sich erwarten, mehr als eine Stunde konzentriert zu arbeiten, ohne Pause, eher weniger sogar. Und dann unterbrechen sich viele selbst, gießen dann doch Blumen oder checken die E-Mails oder was man so alles für schöne andere Aufgaben machen kann, einfach aus dem natürlichen und gerechtfertigten Bedürfnis nach einer Pause.

Autorin:

Zu den richtigen Zeitpunkten sind Unterbrechungen also gut. Oder wie Anja Baethge sie nennt: Pausen. Zum Beispiel, wenn eine Teilaufgabe erledigt ist. Die Arbeitspsychologin rät nach spätestens 55 Minuten konzentrierten Arbeitens eine Pause einzulegen. Währenddessen sollte man sich mit etwas beschäftigen, das einen anderen Sinn beansprucht. Wer also konzentriert am Bildschirm gearbeitet hat, sollte die Pause nicht am Handy verbringen. Denn für die Konzentration ist gerade Abwechslung wichtig. Doch die Arbeitswelt habe sich verdichtet, so Anja Baethge. Kurze Unterbrechungen, etwa durch den Gang zum Aktenschrank oder Drucker, fallen zunehmend weg, weil viel Arbeit sich heute am Computer verrichten lässt. Das geht zu Lasten der Abwechslung und beansprucht die Konzentration.

O-Ton 28 Anja Baethge:

Und somit sind eigentlich Beanspruchungswechsel im Büroberuf dadurch ein bisschen weniger geworden. Es wird alles digitalisiert. Dadurch werden die Abstände zwischen zwei Aufgaben kleiner und die Abwechslung durch eben andere Tätigkeiten. Und dadurch sind die, würde ich sagen, Konzentrationsanforderungen eher gestiegenen in dem Sinne, dass ich gleichförmiger arbeite im Sinne von ich muss mich auf eine Sache auf dem Computer konzentrieren.

Musik

Autorin:

Einerseits gewöhnt sich unser Gehirn also an die kurze Aufmerksamkeitsspanne. Vor allem durch schnell wechselnde Reize, Multitasking und Unterbrechungen. Andererseits verlangen wir unserer Konzentration auch viel ab. Längst gibt es Lösungen, wie wir trotz kurzer Aufmerksamkeitsspanne in den ersehnten Flow kommen können. Also in einen Zustand, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen und Raum und Zeit um sich herum vergessen. Sogenannte Micro Tasks sollen dafür sorgen, dass Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten bei längeren Aufgaben am Ball bleiben. Dazu werden größere Aufgaben in kleine Teilaufgaben geteilt. Diese kann man dann auch erledigen, während man ungewollt unterbrochen wird, so die Idee. Zum Beispiel wenn der Computer Updates macht oder man in der Telefonwarteschleife steckt. Oder man macht in solchen Momenten einfach eine Pause. Um der Konzentration im Zweifelsfall unter die Arme zu greifen, rät die Arbeitspsychologie zum Guten alten „Bitte nicht Stören“-Schild. Das kann im Homeoffice auch ein Chat-Status, oder eine feste Abwesenheitszeit sein, die man mit Kolleginnen und Kollegen vereinbart.

Musik

Autorin:

Es gibt also Methoden, wie wir trotz kurzer Aufmerksamkeitsspanne produktiv sein können. Und auch das lange verteilte Multitasking hat angesichts der verdichteten Arbeitswelt seine Berechtigung. Trotzdem befürchten viele Menschen, dass unsere Konzentration dadurch dauerhaften Schaden genommen hat. Bleiben wir in der kurzen Aufmerksamkeitsspanne gefangen? Die Neurowissenschaftlerin Sabine Kastner gibt Entwarnung:

O-Ton 29 Sabine Kastner:

Das heißt aber nicht, dass man dieses Netzwerk auch wieder auf irgendeine längere Aufmerksamkeitsspanne genauso trainieren kann, wenn man das eben braucht, weil das eben jetzt das ist, was man mit diesem Netzwerk machen will. Diese Netzwerke, und das ist irgendwie die gute Nachricht, die sind sehr plastisch, die kann man in alle Richtungen verändern. Und das ist eben im Grunde auch das, was ich also auch immer wieder betone, wenn eben Leute sagen „Ja mit Aufmerksamkeitsdefiziten, ist das alles so schwierig“ und so weiter. Es ist schwierig, aber man kann diese Netzwerke verändern, man kann eben auch sozusagen, was für diese Netzwerke tun.

Autorin:

Aufmerksamkeit lässt sich direkt trainieren. Zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen. Dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren sich besser konzentrieren können ist bereits durch eine Vielzahl an Studien bestätigt. Die Idee: Durch das bewusste Wahrnehmen von Ablenkungen wird die Konzentration gestärkt, indem zum ursprünglichen Fokus zurückgekehrt wird. Zum Beispiel zur Atmung.

Musik Atmung**Autorin:**

Wenn die Gedanken abschweifen, kehrt die Aufmerksamkeit wieder zurück zur Atmung.

Doch eine solche Umgewöhnung etwa durch Achtsamkeit braucht Geduld. Und vor allem Übung, wie der Psychologe Ulrich Ansorge weiß. Am besten trainieren bereits Kinder ihre Konzentrationsfähigkeit.

O-Ton 30 Ulrich Ansorge:

Und eine gute Sache ist, dass man das exemplarisch in bestimmten Bereichen erlaubt einzuüben, in denen das Kind eine Neigung zeigt, Aufmerksamkeit darauf zu richten oder Zeit in die entsprechenden Aufgaben zu investieren. Und ich glaube, dass dort häufig Fehler gemacht werden, weil die Dinge, die Kinder interessieren, von uns Eltern nicht als interessenadäquat empfunden werden. Ich gebe jetzt mal das klassische Beispiel: Viele Kinder mögen es, mit Wasser zu spielen. Aber die Eltern sehen nur die nassen Klamotten und den Matsch und Gatsch, den sie hinterher in der Waschmaschine entsorgen müssen. Und das Kleinkind, das gebadet werden muss. Also wird die entsprechende Betätigung unterbrochen. Aber das halte ich für falsch.

Autorin:

Denn das Beste für unsere Aufmerksamkeit sind Motivation und Neugierde. Davon haben die meisten Kinder in der Regel viel. Aber was ist mit den Erwachsenen?

O-Ton 31 Ulrich Ansorge:

Und wenn man es praktisch aus unserer Perspektive sieht, wo das Kind in den Brunnen gefallen ist, dann wäre das die Stelle, an der wir wieder ansetzen sollten, dass wir versuchen sollten, quasi in uns selbst hineinzuhorchen und versuchen herauszufinden, was uns tatsächlich interessiert und in den Bereichen uns quasi noch mal auf die Schulbank zu begeben, damit Zeit zuzubringen. Das wird als erfüllend erlebt und stärkt auch die Fähigkeit zur Konzentration in anderen Bereichen, weil letztlich als Fertigkeit sind diese Arten von Konzentration nichts anderes als eben Produkte des Trainings.

Autorin:

Sich Zeit nehmen, um etwas zu tun, das interessiert und Spaß macht: So lernt unser Gehirn, sich wieder länger auf Dinge zu konzentrieren.

Atmo 04: Nadja Weber draußen im Garten**Autorin:**

Zurück zu Nadja Weber und ihrem Sohn Liam. Auch er trainiert seine Aufmerksamkeit. Wie das geht, macht er im Garten ganz intuitiv seiner Mutter vor.

Autorin:

Liam nimmt eine mit Wasser gefüllte grüne Gießkanne, trägt sie zur Wiese und kippt die Kanne aus. Gebannt schaut er auf das plätschernde Wasser. Er ist hochkonzentriert.

Atmo 05: Liam sagt „Mehr Mehr“**Absage SWR2 Wissen über Bett:**

Zerstreut, abgelenkt, unaufmerksam – Verlieren wir die Fähigkeit zur Konzentration? Autorin und Sprecherin: Johanne Burkhardt. Redaktion Vera Kern. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

* * * * *