

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?

26. Februar 2018

Wer immer mindestens 3 Dinge gleichzeitig macht, ist erfolgreicher und nimmt mehr mit. Soweit der Mythos vom Multitasking. In Wahrheit kostet uns das Zeit und macht uns unglücklich.

Umgeben von Schnee, Bergen und kalter klarer Luft, zu hören ist nur ab und an das Bimmeln von Kuhglocken: Ich habe mich eine Woche in der Schweiz in die Einsamkeit verabschiedet. Internet gibt es nicht. Endlich wieder ungestört lesen. # Doch die Vorfreude trübt sich schnell. Das altbekannte Gefühl, in einem Buch zu versinken, stellt sich einfach nicht ein. Ich fühle mich nach wenigen Seiten unruhig, halte immer wieder inne, schaue auf – so als ob ich etwas erwarte. Nur ist da nichts: keine drängende Aufgabe, kein Termin, keine wartende Verabredung, keine Push-Benachrichtigung. Stille. Habe ich meine Konzentration verlernt? #

Ständig abgelenkt zu werden und sich nicht konzentrieren zu können, ist ein Gefühl, das immer mehr Menschen belastet. Statistisch gesehen • unterbrechen wir alle 11 Minuten unsere Arbeit.

Wie sind wir hier gelandet?

Zeitungsartikel und Ratgeber zum Thema schieben der »Informationsflut unserer Zeit« die Schuld zu. Tatsächlich verleiten die vielen bunten

Bilder und Links auf immer mehr Displays uns zu etwas, was heute ganz selbstverständlich ist: *Multitasking*. * Das klingt nicht nur nach einer Lösung für gestresste Manager, sondern nach dem Schlüssel, um intensiver zu leben. Die neue Serie schauen und dabei einen Artikel überfliegen; Spanisch lernen und zwischendurch im Internet nach einem Geburtstagsgeschenk suchen – wer wünscht sich nicht mehr Zeit?

Aber egal wie oft wir das Bild des multitaskenden Tausendsassas beschwören: #1 Fakt ist, Menschen können nicht multitasken. Schlimmer noch, der Versuch, es zu tun, sorgt dafür, dass wir Zeit verlieren – und uns am Ende gestresst fühlen. Das muss nicht sein.

Teste dich selbst: Schaffst du es, den ganzen Artikel ohne Multitasking zu lesen?

Verstehe dein Gehirn: Es ist normal, dass unsere Gedanken wandern

Frustriert und irritiert lege ich mein Buch beiseite. Ich ärgere mich über mich selbst, über meine Gedanken, die nicht bei mir bleiben wollen. Warum verliert mein Gehirn so schnell das Interesse an einer Sache, die ich wirklich machen will? #2

Wenn ständig Gedanken in unserem Kopf hochsteigen, dann kann das nerven. Dabei ist das völlig natürlich und gewissermaßen der Urzustand des menschlichen Denkens. In der wissenschaftlichen Fachsprache heißt dieses Umherwandern des Geistes »Mind-Wandering«. Dabei springt unser Verstand von einem äußeren Reiz zum nächsten, lässt sich von Assoziation zu Assoziation *1 tragen und von aufkommenden Erinnerungen einnehmen.

Unsere Zerstreung und Begierde nach immer neuen Reizen sind also völlig normal. #3 Trotzdem ist Ablenkung *2 nichts, was einfach so passiert. Sie hat stattdessen damit zu tun, wie unser Gehirn Eindrücke und Wahrnehmungen verarbeitet:

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

- > Der tief im Inneren unseres Gehirns sitzende **Thalamus** entscheidet als »Filter«, welche Reize stark genug sind, dass wir sie bewusst wahrnehmen. ^{*3}
- > Das **Arbeitsgedächtnis** dient als »Zwischenspeicher«, in dem alle Informationen abgelegt werden, die wir vielleicht noch für eine bestimmte Aufgabe benötigen. ^{*4}

Würden wir jeden Reiz ohne diese 2 Sicherungen wahrnehmen, wären wir im wahrsten Sinne des Wortes reizüberflutet und damit schlicht handlungsunfähig. Doch die beiden Strukturen schützen uns nicht vor jeglicher Ablenkbarkeit:

- > **Je langweiliger die Aufgabe**, desto leichter lassen wir uns schon von Banalem ablenken. Sind wir unterfordert, gehen wir gedanklich leichter auf die Suche nach Neuem.
- > **Ist eine Aufgabe zu anspruchsvoll** oder strapazieren wir unsere Konzentration schon zu lange, sind wir überfordert. Unser Arbeitsgedächtnis ist dann überlastet, ^{*} und wieder wandert unsere Aufmerksamkeit und macht sich auf die Suche nach leichterem Kost.
- > **Äußere Reize:** Je attraktiver ein Reiz, desto schwerer fällt es uns, ihn auszublenden. Es reicht schon, wenn unser Handy ausgeschaltet in unserem Sichtfeld liegt, während wir uns konzentrieren wollen, damit unsere Leistungen merklich sinken. ^{*}
- > **Innere Reize:** Beinahe die Hälfte der Arbeitsunterbrechungen gehen auf unser eigenes Konto. ^{#4} Während wir versuchen, uns zu konzentrieren, fallen uns andere Sachen ein, die wir auf keinen Fall vergessen dürfen, denken an den nächsten Urlaub oder spüren plötzlich den Ärger über einen Konflikt. Und schon spazieren die Gedanken wieder los. ^{#5}

Es ist beruhigend, dass Gedanken gern wandern – und das völlig normal ist. Doch es bringt mich dem Ziel noch nicht näher: endlich wieder ein Buch verschlingen. Das ging doch früher auch! Habe ich also meine Fähigkeit verloren,

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

mich zu konzentrieren?

So richten wir den mentalen Scheinwerfer aus

Im Alltag verwenden wir die Begriffe »Konzentration« und »Aufmerksamkeit« oft synonym. Dabei bezeichnen sie nicht dasselbe:

- > **Aufmerksamkeit** meint unsere Fähigkeit, aus dem Reizangebot einzelne Informationen auszuwählen und bewusst wahrzunehmen – und dafür andere zu unterdrücken. Das ermöglicht zielgerichtetes Handeln. Dabei schwankt das »Aktivierungsniveau« über den Tag – wie von selbst sind wir mal mehr und mal weniger aufmerksam.
- > **Konzentration** (oder auch Daueraufmerksamkeit) bedeutet, dass wir unsere Wahrnehmung gezielt auf bestimmte Reize fokussieren und damit unsere Reaktionsbereitschaft auf diese erhöhen. *⁵ Unser Geist ist ständig in Bewegung. Seine Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer: Je gebündelter sein Licht auf etwas ausgerichtet ist, desto besser ist es auch erkennbar. Wenn wir uns konzentrieren, bündeln wir das Licht auf eine Sache, brauchen dann aber nach einer Weile eine Pause. *⁶

Fokussierte Aufmerksamkeit ist wichtig, weil wir vor allem konzentriert neue Fähigkeiten erlernen. * Sind wir unkonzentriert, kann unser Gehirn neue Inhalte nicht gut abspeichern und komplexe Aufgaben *⁷ nicht lösen. Konzentrieren wir uns auf eine Sache, sinkt die Fehlerquote. #⁶

Warum aber konzentrieren wir uns dann nicht einfach nur auf das, was wir wollen – sondern geben den verlockenden Reizen nach?

Studien legen nahe, dass einige Menschen ungern allein mit ihren Gedanken und Gefühlen sind. In einem Experiment bekamen Versuchsteilnehmer die Aufgabe, 15 Minuten lang »nichts zu tun«. Die einzige Beschäftigung, mit der sie sich von der eigenen Gedankenwelt

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

ablenken konnten, waren milde Elektroschocks. Immerhin 18 von 42 Teilnehmern verabreichten sich selbst mindestens einen Elektroschock.

Auch bei Konzentration können unangenehme Gedanken und Gefühle entstehen – etwa wenn wir an die Grenzen unseres Wissens und unserer Fertigkeiten stoßen. ^{*8} Um sie loszuwerden, lockt ständig der kurze Klick ins E-Mail-Fach oder der Blick aus dem Fenster. ^{*9}

»Multitaskende Tausendsassas« könnten jetzt behaupten, dass es hilft, viele Dinge gleichzeitig zu tun, um der Ablenkung gar keine Chance zu geben. Doch das macht alles nur noch schlimmer.

Deshalb funktioniert Multitasking nicht

Eigentlich müssen wir nur eine Tatsache akzeptieren, um den Anspruch vom »Multitasking« aus der Welt zu schaffen: Wir haben alle nur einen Aufmerksamkeitscheinwerfer. Wir können das Licht zwar bündeln oder streuen, aber wir können den Strahl nicht aufsplitten und daraus mehrere kleine Aufmerksamkeitsbündel machen. ^{*}

Versuchen wir das trotzdem, springen wir nur schnell zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her. Wir fuchteln quasi mit dem Scheinwerfer herum und streuen das Licht. Das Ergebnis: Wir sehen alles deutlich schwächer und weniger scharf.

Genau das lässt sich auch im Gehirn messen. Multitasking funktioniert maximal mit 2 Aufgaben gut ^{*10} – und auch da wechseln sich unsere Gehirnhälften ab. ^{*11} Multitasking ist also eigentlich *Switch-Tasking*, ein unbewusstes Wechseln zwischen Handlungsschritten. ^{*12} Und das hat Folgen. Das ständige Springen macht uns:

- > **Erschöpft und gestresst:** Jeder Aufgabenwechsel verbraucht Energie und damit Zeit, da wir uns in den neuen Kontext einfinden und immer wieder kleine Entscheidungen treffen müssen – je häufiger wir wechseln, desto schneller sind wir erschöpft.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

- > **Dümmen:** Sind wir abgelenkt, speichern wir neue Inhalte falsch ab und machen mehr Fehler. Unser IQ sinkt dabei um bis zu 15 Punkte. ^{*13} Ablenkung hat einen negativeren Einfluss auf unsere Leistung als der Konsum von Cannabis. ^{*14}
- > **Konzentrationsunfähig:** Unser Gehirn verändert sich auch durch unser Verhalten ein Leben lang. Lassen wir uns dauernd ablenken, verändert das zum Beispiel die Anatomie einer Gehirnregion, die bei der Kontrolle von Impulsen eine Rolle spielt. *
- > **Unzufrieden:** Menschen sind unzufriedener, wenn sie gedanklich abwesend sind. ^{#7} Das gilt nicht nur für neutrale oder negative Gedanken wie zum Beispiel Angst vor einem wichtigen Vortrag oder Gespräch, sondern auch für angenehme Tagträume oder schöne Erinnerungen. Bei der Sache zu sein, macht uns also nicht nur leistungsfähiger, sondern auch zufriedener.

Springen wir dauernd hin und her, gerät unser Gehirn in eine Abwärtsspirale: Je mehr wir wechseln, desto leichter lassen wir uns ablenken. Wir springen dann aus Gewohnheit ^{#8} immer häufiger zwischen immer mehr Dingen.

Doch die schlechte Nachricht ist zugleich eine gute: Wir haben die Konzentration verlernt. Das heißt, wir können sie auch wieder erlernen.

So können wir uns wieder konzentrieren

Ich habe mich daran gewöhnt, bestimmten Reizen nachzugeben, wenn sie anklopfen. Ich mache mich sogar unbewusst nach ihnen auf die Suche. Meine Filter im Gehirn sind »schläfrig« geworden, überlastet durch die scheinbar unbegrenzten Verlockungen, meine Zeit zu verbringen. Jetzt muss das richtige Training her.

Unsere Aufmerksamkeit trainieren wir wie einen Muskel: indem wir an unsere »Schmerzgrenze« gehen. Beim Multitasken trainieren wir nur,

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

uns abzulenken. Die Lösung liegt auf der Hand: Wir müssen uns ganz bewusst ^{*15} im *Monotasking* üben! Und so geht es:

- > **Entscheiden:** Wir wählen eine Sache bewusst aus, die wir gerade tun wollen, und verschieben alles andere.
- > **Zeit aufwenden:** Damit das Training funktioniert, müssen wir Zeit mit der einen Sache verbringen. Ein Wecker kann dabei die Angst nehmen, dass wir die Zeit vergessen könnten.
- > **Ablenkungen ausblenden:** Sind wir dabei, lenken wir den Fokus immer wieder zurück, falls wir abschweifen. Dann müssen wir uns auch der aufkommenden Unruhe und dem unangenehmen Gefühl stellen, etwas zu verpassen.

Wie jedes Training braucht auch dieses Zeit, bis es wirkt. Bei mir dauerte es 2 Tage, in denen ich immer wieder in Ruhe gelesen habe. Erst dann konnte ich mich wieder völlig in den Bann ziehen lassen. Jetzt bleibe ich dran, indem ich mir für meine Bücherfluchten wieder abgeschottet Zeit nehme.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?

perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

Zusätzliche Informationen

- *1 Das liegt daran, dass dein Wissen in einem assoziativen Netzwerk abgespeichert wird und du somit nie nur isolierte Informationen abrufst. Diese »Reizoffenheit« hat sich evolutionär durchgesetzt, denn so kannst du jederzeit deine Aufmerksamkeit auf potenziell gefährliche oder wichtige, neu aufkommende Reize lenken. Das gedankliche Umherspazieren ist im Gegensatz zur Konzentration auch kaum anstrengend.
- *2 Hier ist wichtig, zwischen Pausen und Unterbrechungen zu unterscheiden: Pausen setzen wir – im besten Fall – bewusst und klar umgrenzt ein, um uns von einer Tätigkeit zu erholen. Ablenkung im Sinne einer ungewollten Unterbrechung bringt uns entgegen unserer Zielsetzung aus der Konzentration und macht es schwer, wieder zurückzufinden.
- *3 Zum Beispiel spüren wir natürlich, wie sich unser Pullover auf der Haut anfühlt, wir nehmen es nur nicht konstant bewusst wahr. Dieser Zwischenfilter kann durch zu viele Reize überlastet werden – das kennen manche schon von der Auswahl im Supermarktregal. Aus diesem Grund wird der Thalamus auch das Tor zum Bewusstsein genannt.
- *4 Anders als der Thalamus ist es keine einzelne anatomische Struktur im Gehirn, sondern ein Netzwerk aus Gehirnregionen.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

- *5 »Absolute Konzentration« oder »chaotische Gedankenspaziergänge« – das sind natürlich nur Bilder für die Extrempunkte unseres Aufmerksamkeitsspektrums. Auch wenn wir uns auf etwas fokussieren, wandert unsere Aufmerksamkeit – nur sehr viel kontrollierter und in einem abgesteckten Radius – zwischen relevanten Informationen und Handlungen hin und her.

Und demgegenüber verharren wir auch bei unseren gedanklichen Streifzügen immer wieder für kurze Momente konzentriert an einem Punkt.

- *6 Die Wissenschaft sucht schon lange nach Antworten auf die Fragen, wie lange wir uns am Stück konzentrieren können und wie wir uns ideal von fokussierten Phasen erholen. Für definitive Antworten sind jedoch die Unterschiede zwischen verschiedenen Situationen und Menschen zu groß. Außerdem können wir uns auch nach kurzem Abschweifen immer wieder selbst auf unsere ursprüngliche Aufgabe »zurücklenken«. Ratgeber empfehlen für den Arbeits- und Lernkontext verschiedene Zeitspannen im Zusammenhang mit festen Pausen, zum Beispiel im Wechsel 45 Minuten zu arbeiten und dann 10 Minuten zu pausieren. Die Pausen sollen im besten Fall gedanklich von der Aufgabe wegführen, dabei hilft ein Ortswechsel.
- *7 Was genau als eine umschriebene Aufgabe betrachtet werden kann, ist wieder eine andere schwierige Frage, die sich Forscher stellen müssen. Tätigkeiten können immer wieder in kleinere Handlungen aufgeteilt werden, welche erst zusammen oder wiederholt zum Ergebnis führen. Zum Beispiel muss ich beim Fahren eines Autos die Straße im Blick behalten, kuppeln und schalten, die Geschwindigkeit kontrollieren, lenken usw. Hier geht man aber davon aus, dass all diese Handlungen zu einer Tätigkeit gebündelt werden können, da sie demselben Ziel dienen: sicher von A nach B zu fahren.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

- *8 So ist ständige Ablenkung und verbissenes Multitasking auch als Symptom oder dysfunktionale Bewältigungsstrategie bei Stress, Prüfungsangst oder pathologischer Prokrastination (Aufschieben) denkbar. Durch ein ständiges Beschäftigt-Sein vermeiden Betroffene sowohl die Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen und Zweifeln als auch mit der anstehenden, gefürchteten Aufgabe. Lieber etwas tun als gar nichts. Das Beschäftigt-Sein lenkt ab.
- *9 Eine alternative Hypothese zur Erklärung des Verhaltens: Menschen sind neugierig. Wenn dir explizit ein milder, kaum schmerzhafter Stromschlag für die 15-minütige Zeit der Untätigkeit angeboten wird, kreisen die Gedanken eventuell verstärkt um diese Möglichkeit. Und so steigt auch die Neugierde zu erfahren, wie sich diese Option anfühlen würde. Die Forscher haben diese Möglichkeit allerdings ausgeschlossen, da die Probanden sich den Stromschlag bereits vor dem Experiment einmal aussetzten und ihn anschließend bewerten mussten. Aller Versuchteilnehmer wussten also wie schmerzhaft der Stromschlag ist.
- *10 Ausnahme sind Tätigkeiten, die du durch Übung und Erfahrung schon so verinnerlicht hast, dass sie zur Routine geworden sind. So kannst du beim Spazieren ein Telefonat führen und beim Kochen des Lieblingsgerichts ein Hörbuch hören. Dabei gilt, dass Tätigkeiten eher interferieren, die ähnliche Dinge von uns verlangen und die gleichen Sinne beanspruchen. Deswegen gelingt es den meisten besser, beim Autofahren Musik zu hören als bei einem Telefonat eine Mail zu schreiben. Die Grenzen sind hier meistens schneller erreicht, als wir selbst glauben. Wird es im Verkehr brenzlig, kann die Musik plötzlich störend wirken.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

- *11 Wenn wir uns auf eine Sache konzentrieren, arbeiten die beiden Seiten des präfrontalen Kortex zusammen. Dieser Bereich im Gehirn ist für die Handlungsplanung zentral. Versuchen wir 2 Aufgaben zugleich zu bewältigen, wechseln sich die beiden Hälften mit der Denkarbeit ab: Während eine Hälfte im Arbeitsgedächtnis relevante Inhalte für Aufgabe A weiter zugreifbar hält, kann die andere Hälfte an Aufgabe B knobeln. So können wir relativ schnell wieder zu Aufgabe A wechseln. Doch das Arbeitsgedächtnis ist begrenzt: Mehr als 2 Handlungsziele können wir also auf keinen Fall zeitgleich verfolgen – denn mehr Hirnhälften stehen uns nun einmal nicht zur Verfügung.

- *12 Was man hier nicht verwechseln darf: Die Informationsverarbeitung unseres Gehirns ist selbst hochgradig parallel. Sie basiert auf einem komplexen Netz von Nervenzellen, die wechselseitig Informationen (Informationen werden in Form von Aktivierungsmustern über die Verbindungen zwischen den Neuronen weitergegeben.) austauschen können.

So werden die unzähligen Reize, die wir in diesem Moment erhalten – das Gefühl des Oberteils auf der Haut, die Helligkeit des Bildschirms, die Lufttemperatur –, zu einem kontinuierlichen mentalen Bild unserer Umwelt zusammengefügt. Und das, ohne dass wir uns dabei angestrengt auf diese Reize konzentrieren müssen. Im Gegenteil: Sind die Reize weder störend noch überraschend, gehen sie im »Reizüberfluss« unter. Das wäre sonst auch viel zu anstrengend: So können wir uns aussuchen, ob wir gerade wahrnehmen möchten, wie genau sich die Sitzfläche unseres Stuhls anfühlt.

- *13 Der Intelligenzquotient (IQ) soll unsere intellektuelle Leistungsfähigkeit mithilfe eines Tests vergleichbar machen. Der Test untersucht allerdings nur bestimmte Fähigkeiten wie analytisches Denken und räumliches Vorstellungsvermögen. Vor dem Hintergrund, dass 68% der Menschen einen IQ zwischen 85 und 115 haben, sind 10–15 Punkte eine beträchtliche Reduktion!

Katharina Ehmman

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP


- *14 Eine kreative Studie zeigt eindrucksvoll, wie giftig Multitasking für unser Denken ist: 2 Gruppen von Studierenden mussten einen Intelligenztest absolvieren. Die eine Gruppe wurde während der Bearbeitung alle 11 Minuten durch Mail oder Handy unterbrochen. Die andere Gruppe durfte störungsfrei arbeiten – hatte aber vorher Cannabis geraucht. Die Studierenden, die high waren, schnitten besser ab als die abgelenkten.


- *15 Das Konzept des Bewusstseins ist auch in der Forschung nicht eindeutig definiert und nur schwer fassbar. Der lateinische Begriff conscientia bedeutet »Mitwissen«, das altgriechische synaísthēsis bedeutet »Mitwahrnehmung«. Im weitesten Sinne geht es also darum, eigene gedankliche und emotionale Zustände und Prozesse zu erleben.

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

Quellen und weiterführende Links


- #1 Maren Urner und Han Langeslag erklären hier, warum wir alternative
 Fakten so leicht glauben
<https://perspective-daily.de/article/219>

- #2 Warum du nicht frei entscheidest, diesen Text zu lesen, erklären Maren
 Urner und Han Langeslag hier
<https://perspective-daily.de/article/268>

- #3 Der Neurowissenschaftler Russell Poldrack schreibt in einem Blog-Artikel
über unseren Drang nach neuen Reizen (englisch, 2011)
https://www.huffingtonpost.com/russell-poldrack/multitasking-the-brain-se_b_334674.html

- #4 Die Psychologin Gloria Mark im Interview über verschiedene Arten der
Unterbrechung
<https://www.fastcompany.com/944128/worker-interrupted-cost-task-switching>

- #5 Diese Studie legt nahe, dass Selbstunterbrechungen mehr Zeit kosten als
Unterbrechungen von außen (englisch, 2016)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216304654>

- #6 Die American Psychological Association fasst die Kosten des Multitaskens
 zusammen (englisch, 2006)
<http://www.apa.org/research/action/multitask.aspx>

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP

#7 Die Studie »A Wandering Mind Is an Unhappy Mind« (englisch, 2010)

 <http://science.sciencemag.org/content/330/6006/932.full>

#8 Maren Urner erklärt hier, wie wir mit schlechten Gewohnheiten brechen

 <https://perspective-daily.de/article/6>

Katharina Ehmann

Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?
perspective-daily.de/article/470/2GoTaqGP