

Von Daniel Ammann



Daniel Ammann ist Medienpädagoge und leitet das medien-lab an der Pädagogischen Hochschule Zürich.

Lob der Aufmerksamkeit

In Zeiten unablässiger Informationsberieselung, gnadenloser Unterhaltungsschwemme und wachsender Reizflut aus allen Kanälen drohen wir fast unterzugehen. Um das Wissen noch weiter zu mehren, sollen sämtliche Informations- und Kommunikationsschleusen geöffnet und möglichst viele Nachrichtenquellen und Datenströme angezapft werden.

Dass wir damit leicht überfordert sind, ist unserer Aufmerksamkeit nicht entgangen. Kognitive Überlast macht uns zusehends manövrierunfähig. Ohne Kompass schwimmen wir durchs Informationsmeer, driften mit der Dünung oder dümpeln nur noch in seichten Gewässern.

Das Wissen steht uns bis zum Hals

Der Ruf nach einer verlässlichen Orientierung und Navigationshilfe auf dem Ozean des Wissens ist verständlich und berechtigt. Die Kartographen an Bord der «SMS Informationsgesellschaft» sind denn auch unentwegt bemüht, der sieben Weltmeere habhaft zu werden. In ihren Logbüchern konzipieren sie Curricula und Stoffpläne für das 21. Jahrhundert, konfigurieren Standards und Treffpunkte, kompilieren Portfolios und komponieren mehrstimmige Bildungskanons. Auf diese Weise wird massenhaft neue Information und Über-Information generiert, die es dann wiederum zu verarbeiten, zu verwalten und in Lektionentafeln zu giessen gilt.

Wir verwenden viel Aufmerksamkeit auf die Bedienung der Technik in all ihren verspielten Erscheinungsformen – aber ebenso wichtig wäre es, unsere Technik in der Bedienung der Aufmerksamkeit zu verfeinern.

Während die Bildungslandschaft inflationär von marktwirtschaftlicher Terminologie überschwemmt und durch technokratische Denkweise geprägt wird, verkommt Information allmählich zur Ware. Sogar Aufmerksamkeit, unsere kostbarste Ressource, wird in diesem Wettbewerb der Angebote als Währung gehandelt. Die Rede ist inzwischen von einer «Ökonomie der Aufmerksamkeit». So wie wir nämlich Rohstoffe, Gebrauchsgüter und Dienstleistungen für Geld bekommen, gilt auf dem Wissens- und Unterhaltungsmarkt zunehmend unsere Aufmerksamkeit als begehrtes Zahlungs- und Tauschmittel. Dort, wo alle hinschauen, entstehen nicht umsonst die begehrtesten Werbeplätze.

Im Gegensatz zu Immobilien, Geld und Wertpapieren lässt sich die persönliche Aufmerksamkeit allerdings weder horten noch vermehren. Das Ausgabenkonto bleibt

konstant und die verfügbaren Mittel sind zum sofortigen Verbrauch bestimmt. In diesem Sinne ist unsere Kaufkraft zwar begrenzt, aber gleichzeitig unerschöpflich. Die Folgen allfälliger Fehlinvestitionen müssen wir indes selbst verantworten, denn eine «Aufmerksamkeit-zurück-Garantie» gibt es nicht.

Aufmerksamkeit erzeugt Aufmerksamkeit

Sobald wir etwas mit Aufmerksamkeit belegen, wird es mit Bedeutung aufgeladen und scheint im Wert zu steigen. Auf diese Weise entstehen regelrechte Gravitationsfelder der Aufmerksamkeit. Je mehr Menschen einer Sache oder einer Person Beachtung schenken, desto grösser wird auch deren Attraktivität. Messen kann man diese Verzinsung in wachsenden Absatzzahlen, Reichweiten, Auflagenhöhen, Einschaltquoten und Internetzugriffen. Sendungen mit viel Publikum ziehen mehr Aufmerksamkeit auf sich und erhalten bessere Sendeplätze, Bestsellerlisten tragen dazu bei, dass Bücher besser verkauft (und vielleicht auch gelesen) werden, und über Prominente oder Personen des öffentlichen Lebens wird in den Medien selbstverständlich mehr berichtet, wodurch diese noch berühmter werden und in der Folge mehr Medienpräsenz bekommen.

Das funktioniert solange, bis uns die Sache verleidet. Unsere Aufnahmekapazität ist immerhin beschränkt und die Aufmerksamkeit wird mit der Gewöhnung etwas stumpf. Irgendwann kümmern die Katastrophen, Kriege und Skandale kaum noch. Das Interesse klingt ab und die Schlagzeilen wenden sich über kurz oder lang anderen Themen zu. Es braucht neue Reize, um uns aus der Lethargie zu locken.

Sind Sie noch da? Hat sich Ihre Aufmerksamkeit bereits auf einen anderen Gegenstand verschoben, denken Sie schon ans Weiterblättern oder ist Ihnen gerade eingefallen, dass Sie noch etwas erledigen müssen? Kein Problem. Sie können auch später wiederkommen. Ich kann noch eine Weile hier warten.

Was fällt Ihnen auf?

Wenn wir auf Autopilot stellen, wird unsere Aufmerksamkeit naturgemäss immer wieder abgelenkt. Unser Interesse wird in erster Linie durch Neues, Unbekanntes, potenziell Gefährliches, Schwieriges oder erst zu Erlernen des angezogen. Bewegung, optische und akustische Reize ziehen unsere Aufmerksamkeit automatisch auf sich und können uns in Alarmbereitschaft versetzen. Das hängt eng mit unserem biologischen Apparat und einer

in der Entwicklungsgeschichte begründeten Rangordnung der Informationsverarbeitung zusammen. Das Nervensystem ist darauf eingestellt, auf Unvorhergesehenes stark und auf Erwartetes schwach oder gar nicht zu reagieren. Aber auch Wiederholung lässt uns aufmerken. Unsere momentane Gefühlslage, Bedürfnisse und Motive sowie Vorwissen und frühere Erfahrungen spielen bei diesem Prozess ebenfalls eine entscheidende Rolle. Hungerige nehmen Esswaren schneller zur Kenntnis als Gesättigte. Verängstigte zucken beim leisesten Geräusch zusammen. Seelischer oder körperlicher Schmerz schliesslich kann unser Wahrnehmungsvermögen wesentlich beeinträchtigen oder uns hartnäckig davon abhalten, die Aufmerksamkeit etwas anderem zu widmen.

Die Medien machen sich unsere labile Veranlagung zunutze und setzen verschiedene Effekte und dramaturgische Mittel ein, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen und zu fesseln. Achten Sie nur einmal darauf, wo Sie beim Zappen hängen bleiben, welche Schlagzeilen Ihnen ins Auge springen und wie Plakatwände den Blick auf die Welt verstellen. Ganz zu schweigen von Ohrwürmern, Slogans und Parolen, die sich ungefragt in uns festsetzen und als Parasiten in unserem Geist weiterleben.

Aufgepasst!

Statt uns nur von flüchtigen Oberflächenreizen mitreissen und von Informationen mit kurzer Halbwertszeit in Anspruch nehmen zu lassen, sollten wir vermehrt die Aufmerksamkeit als willentliche Bewusstseinsfunktion pflegen lernen. Aufmerksamkeit ist so alltäglich und selbstverständlich, dass wir sie kaum beachten. Da sie nun aber so unerhört wertvoll ist, lohnt es sich, ein paar Gedanken darüber anzustellen, wie wir mit dieser Ressource umgehen. Das ist nicht zuletzt eine wichtige Bildungsaufgabe – und Bildung selbst ist ja eine langfristige Investition von Aufmerksamkeit.

Angesichts der rapide steigenden Datenflut sind uns neue technische Tools und Toys vielleicht eine Hilfe, aber was wir zum Überleben und zur Bewältigung des wachsenden Weltwissens wirklich brauchen, ist ein gutes Aufmerksamkeitsmanagement. Anders als Zeit, die ja auch Geld ist und von der wir im Überfluss und doch nie genug haben, stellt Aufmerksamkeit nämlich eine besondere Aktivität des Bewusstseins dar und unterliegt zu einem gewissen Grad unserer Kontrolle. Aufmerksamkeit ist das wirkungsvollste Filterprogramm, das wir besitzen. Aufmerksamkeit ist kostbare Geistesgegenwart, bewusste Präsenz. Aufmerksamkeit bestimmt, was wir in unser Bewusstsein aufnehmen und womit wir uns abgeben. Erst Aufmerksamkeit ermöglicht eine zielgerichtete Verarbeitung von Information.

«Wissen», um mit Erich Fromm zu sprechen, «bedeutet nicht, im Besitz von Wahrheit zu sein, sondern durch die Oberfläche zu dringen und kritisch und tätig nach immer grösserer Annäherung an die Wahrheit zu streben.» Das bloss Aufspüren, Abrufen und Anhäufen von Informationen lässt es kaum zu, dass wir uns auf das anzureichende Wissen überhaupt einlassen, sinnvolle Verbindungen herstellen und durch eingehende Beschäftigung mit einem Thema neue Einsichten und ein tieferes

Verständnis gewinnen können.

Wenn wir nicht nur Besitzer und Verwalter immenser Wissensbestände sein wollen, bedarf es daher der Entwicklung und Förderung fokussierter Aufmerksamkeit. Absichtsvolle Zuwendung und Hingabe führen nicht zuletzt zu einer qualitativen Veränderung in der Erfahrung. Aus der Flow-Forschung wissen wir, dass Zustände gesteigerter Freude sich gerade durch Konzentration und geschärfte Aufmerksamkeit auszeichnen. Für Tätigkeiten, die Flow erzeugen, ist generell eine Investition von Aufmerksamkeit erforderlich, eine Aktivierungsenergie zur Überwindung anfänglicher Widerstände.

Wir sind, was wir beachten

Wenn wir Wahrnehmungs- und Erlebnisinhalte mit Aufmerksamkeit belegen, werden sie – ob nun willentlich oder unbeabsichtigt – von einem Hintergrund abgelöst und ins Zentrum unseres Bewusstseins gerückt. Was wir nicht beachten, das hat für uns keine Bedeutung, scheint also gar nicht zu existieren.

Mit einer beliebten Metapher können wir uns Aufmerksamkeit als eine Art Richtstrahl oder Scheinwerfer vorstellen, dessen Quelle sich unserer Erkenntnis jedoch entzieht. Zu sehr sind wir meist von dem gefangen genommen, was sich gerade im Lichtkegel unserer Betrachtung abspielt.

Ein Lob der Aufmerksamkeit ist vor allem auch als Aufforderung zu verstehen, sorgsam und achtsam mit Aufmerksamkeit umzugehen. Oft treiben und schaukeln wir wie ein verlorenes Boot über die weiten Wasser des Gewahrseins. Solange die See in Aufruhr ist, fällt es schwer, den Suchscheinwerfer auf etwas gerichtet zu halten und der Blick durch die Luke zeigt immer wieder andere Ausschnitte. Jenseits des Wellengangs der Wirklichkeit mag es uns dennoch für wertvolle Augenblicke gelingen, einen ruhigen Punkt zu finden und das wankende Boot daran festzumachen. Dann kann die Aufmerksamkeit bei einer Sache verweilen und ihr auf den Grund gehen. Falls wir Aufmerksamkeit nicht nur als Spielball äusserer Impulse erleben, sondern immer wieder zu ihrem Ursprung und Ausgangspunkt zurückkehren, erkennen und erfahren wir auch, dass es verschiedene Arten davon gibt.

Wenn wir eine Kippfigur oder ein Vexierbild betrachten, können wir die Aufmerksamkeit ganz sanft verlagern, um mal das eine oder das andere Bild in den Vordergrund zu bringen. Wir können Aufmerksamkeit aufteilen und während der Lektüre eines Textes in uns hineinhorchen und verschiedene Empfindungen wahrnehmen. Mit erhöhter Wachsamkeit lässt sich selbst eine eintönige Aufgabe mit grosser Befriedigung erledigen, und mit frei schwebender Aufmerksamkeit sind wir in der Lage, einen ganzen Schwall von Eindrücken zu überschauen und das Gewünschte herauszugreifen. All diese Fähigkeiten brauchen wir, damit Informationen zum Leben erweckt und mit Bedeutung erfüllt werden. Geben Sie auf Ihre Aufmerksamkeit Acht.

Und danke für Ihre Aufmerksamkeit!