

Steuerung der Aufmerksamkeit

Wie wir lenken,

Immer mehr Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, ist eine typische Modeerscheinung unserer Zeit. Doch Achtung: Permanentes Multitasking steigert die Effizienz nur scheinbar. Zwar kann man mit Training die Aufmerksamkeit besser steuern, beliebig aufspalten lässt sie sich aber nicht. | Daniel Ammann

Foto: iStock

Ein lauter Knall, zuckende Lichter oder stechende Schmerzen ziehen sofort unsere Aufmerksamkeit auf sich. Aber was passiert, wenn sich alles ruhig verhält und die Wahrnehmung we-

der durch Aussenreize noch innere Turbulenzen abgelenkt wird? Meditierende aus unterschiedlichen Kulturkreisen berichten, dass sie in der Versenkung an einen Nullpunkt des Geistes gelan-

gen. In diesem Zustand herrschen reines Gewahrsein, ungetrübte Bewusstheit und innerer Frieden.

Unser Alltagsbewusstsein sieht anders aus. Die Welt nimmt uns in Be-

was wir denken

Konzentration auf ein und dieselbe Sache: Gar nicht so einfach, angesichts der riesigen Informationsmengen, die ständig auf uns einwirken.

schlag. Sinneseindrücke bombardieren uns und unermessliche Informationsmengen müssen gefiltert und verarbeitet werden. Oft gebärdet sich die Aufmerksamkeit wie ein neugieriges Hünd-

chen, das aufgeregt an der Leine zerrt, mal hierhin, mal dorthin läuft und überall schnüffelt und stöbert. Wir meinen zwar, die Kontrolle zu haben, aber die Aufmerksamkeit geht eigene Wege.

Selbst in ungestörten Momenten hört das Plappern im Kopf nicht auf. Gedanken und Gefühle, Kommentare und Bewertungen, Tagträume und Erinnerungen halten uns ständig auf Trab. Buddhistische Lehren bedienen sich einer anderen Metapher und umschreiben das unstete und sprunghafte Wesen unseres Geistes mit dem Begriff «Monkey Mind», Affengeist.

Mobile Kommunikation und eine kaum zu bewältigende Flut an Medienangeboten machen die Zerstreuung perfekt. Der Journalist Alex Rühle hat im Selbstversuch ein halbes Jahr ohne Internet zugebracht und spricht in seinem Buch *Ohne Netz* (Klett-Cotta 2010) treffend von «Aufmerksamkeitszerstörung». Er zitiert den chinesischen Schriftsteller Mo Yan, der mit Pinsel und Tusche täglich an die 25 Buchseiten schafft. Früher hatte dieser sich zeitig an den Computer gesetzt und gedacht, «ach, kuck ich kurz mal in die Nachrichten. Also ging ich für fünf Minuten ins Netz, aber gerade als ich wieder ausmachen wollte, rief mich meine Frau zum Mittagessen».

Autopiloten-Modus

Aus Gewohnheit verrichten wir zahllose Tätigkeiten, ohne einen bewussten Gedanken daran zu verschwenden. Ankleiden, frühstücken und durch den hektischen Stadtverkehr zur Arbeit navigieren sind automatische Programme und laufen im Autopiloten-Modus ab. Nebenher lässt sich problemlos Musik hören, Zeitung lesen oder ein Gespräch anknüpfen. Und als wäre die mentale Prozessorleistung damit nicht ausgelastet, gehen wir noch rasch die Traktandenliste durch, entwerfen im Geiste eine E-Mail oder hängen genüsslichen Urlaubsbildern nach.

Durch entsprechendes Training können wir durchaus komplexe Aktivitäten parallel meistern. Aber das Multitasking hat seine Grenzen, denn Aufmerksamkeit lässt sich nicht beliebig aufspalten. Neue Aufgaben und anspruchsvolle Lernprozesse erfordern «einsgerichtete» Konzentration, ein hohes Mass an ungeteilter Aufmerksamkeit. Vera Kaltwasser, Autorin des Buches *Achtsamkeit in der Schule*, warnt: «Wer viele Dinge gleichzeitig erledigt, scheint auf den ersten Blick zwar effizienter, aber diese Art der Aufgabenerledigung laugt energetisch aus. Mehr Adrenalin wird aus-

geschüttet, der Körper gerät in eine permanente Stress-Situation, und die Fehlerhäufigkeit steigt» (Beltz 2008). Stille-Inseln und die Förderung von Achtsamkeit (*mindfulness*) im Unterricht sollen dieser Entwicklung gegensteuern.

Achtsamkeit statt Achterbahn

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind nicht bloss Spielball äusserer und innerer Regungen. Bei jeder Ablenkung können wir im Prinzip entscheiden, ob wir uns der Störquelle weiter zuwenden oder zum Fokus unserer Konzentration zurückkehren wollen.

Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit lässt sich an alltäglichen Erfahrungen illustrieren. Beim Betrachten einer Kippfigur können wir zum Beispiel willentlich zwischen zwei Sehweisen wechseln, obgleich sich die visuelle Darstellung unverändert präsentiert. Allerdings ist es nicht möglich, beide Bildmotive gleichzeitig zu sehen, da man «nur immer einen Inhalt im Brennpunkt der bewussten Aufmerksamkeit haben kann», wie der Neurowissenschaftler Ernst Pöppel hervorhebt. Bekannt ist auch der sogenannte Cocktailparty-Effekt: In einem überfüllten Raum wird die selektive Wahrnehmung so kanalisiert, dass wir inmitten des Stimmengewirrs mit jemandem ein Gespräch führen können.

Gezielte Achtsamkeitsübungen stärken die Fähigkeit zur Steuerung der Aufmerksamkeit und führen bei fortdauernder Praxis zu mehr Klarsicht und Gelassenheit. Wie die Autoren des *Achtsamkeitsbuches* (Klett-Cotta 2010) anführen, werden achtsamkeitsbasierte Therapieformen und Übungsprogramme bereits in vielen Bereichen des Gesundheits- und Sozialwesens erfolgreich eingesetzt. Durch bewusstes Innehalten können automatische Reaktionen reduziert, eingeschliffene Denk- und Verhaltensmuster wirksam unterbrochen werden. Wir springen nicht mehr auf jeden kognitiven Lückreiz an, noch lassen wir uns von Gefühlen und Gedankenketten in eine Achterbahn reissen. Zwischen Wahrnehmung und Reaktion öffnet sich gleichsam eine Lücke, die es dem inneren Zeugen erlaubt, genauer zu beobachten und angemessen zu reagieren. Achtsamkeit kultiviert den Anfängergeist, wie es im Zen heisst: Wir nehmen die Dinge so wahr, als ob wir ihnen zum ersten Mal begegnen – offen, un-

voreingenommen und mit kindlicher Neugier.

Das Aufmerksamkeitsfenster

Im Zustand der Präsenz weitet sich der Geist. Die Welt spiegelt sich darin mit gleichmütiger Gelassenheit wie in einem kristallklaren See. Er registriert alles, hält nichts fest: den aufprallenden Regentropfen, der die Wasserhaut berührt, die Luftblase, die aus den Tiefen emporsteigt. Für den buddhistischen Mönch (und früheren Molekularbiologen) Matthieu Ricard und den Hirnforscher Wolf Singer ist Meditation ein wirksames Werkzeug, um das «Auflösungsvermögen des inneren Auges» zu schärfen und Kontrolle über Aufmerksamkeitsmechanismen zu gewinnen. Mit hinreichender Übung lässt sich das Fenster der Aufmerksamkeit dann «willentlich öffnen und schliessen, weiten oder verengen».

Wie neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, verringert mentales Training beispielsweise das Phänomen des Aufmerksamkeitsblinzels (*attentional blink*). Schaut sich eine Versuchsperson Bilder oder Buchstaben in rascher Folge an, bewirkt das bewusste Erkennen eines einzelnen Motivs, dass eines oder mehrere der folgenden übersehen werden. Durch die Verarbeitung des identifizierten Reizes ist die Aufmerksamkeit vorübergehend absorbiert und macht einen für Sekundenbruchteile blind. Bei Menschen mit grosser Meditationserfahrung tritt dieser «attentional blink» weniger oder gar nicht auf.

Wenigstens sind wir nicht einfach passive Empfänger aufdringlicher – Aufmerksamkeit erheischender – Reize. Unser Augenmerk kann bewusst der Absicht unterstellt und die Aufmerksamkeit vom Willen geleitet werden. Diese Kontrollinstanz gilt es zu entdecken und vermehrt zu stärken. «Man kann den Vorwurf der Unaufmerksamkeit nicht generalisieren», erinnert uns der Philosoph Bernhard Waldenfels in seiner *Phänomenologie der Aufmerksamkeit* (Suhrkamp 2004), «denn auf irgend etwas achtet jeder, solange er lebt, und sei es die eigene Ruhe.» Geben wir also gut auf unsere Aufmerksamkeit acht, damit aus dem Hündchen eine wachsame Gefährtin und kein Kläffer und Streuner wird.

Daniel Ammann, Redaktion ph|akzente

Buchhinweise



Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz: Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta, 2010. 303 S.



Wolf Singer und Matthieu Ricard: Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog. Aus dem Englischen von Susanne Warmuth und Wolf Singer. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 2008. 134 S.



Ernst Pöppel: Der Rahmen: Ein Blick des Gehirns auf unser Ich. München: dtv, 2010. 549 S.



Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim: Beltz, 2008. 160 S.



Tina Malti, Thomas Häcker und Yuka Nakamura: Kluge Gefühle? Sozial-emotionales Lernen in der Schule. Zürich: Verlag Pestalozzianum, 2009. 140 S.