



SHUTTERSTOCK/ST. ANA/GEORG HOCHMUTH

# Äh, ja, wie?

Psychologie-Serie, Teil 3.  
Zeit der Unruhe. Ständig will wer was, zu nichts kommt man mehr, und das Handy nervt sowieso. Wie wir verlernt haben, uns zu konzentrieren, warum uns das krank macht und wieso es am Ende sogar demokratiefeindlich werden kann. Und: Wie wir lernen, wieder aufmerksam zu sein.

VON SEBASTIAN HOFER



**D**ieser Tage, wo die Corona-Regeln immer lockerer werden und die Ballsaison fröhlich vor sich hin walzt, wird ein altes Problem wieder akut: Was tun, wenn einen mehrere Leute gleichzeitig zuquatschen? Wem zuhören, wie lange? Geht's vielleicht auch gleichzeitig? Und warum nicht? Das Problem ist wohl älter als das Elmyer-Kränzchen und hat in der Sozialwissenschaft einen guten Namen. Dort heißt es „Cocktailparty-Effekt“ und beschreibt die menschliche Fähigkeit (oder eben Unfähigkeit), sich in einem Wirrwarr akustischer Reize auf einen einzelnen Gesprächsfaden zu konzentrieren. Dieser Effekt wurde 1953, also zur Blütezeit der Cocktailparty, von dem britischen Kognitionsforscher Colin Cherry erstmals beschrieben. Es handelt sich, wie Ballbesucher wissen, um mentalen Hochleistungssport. Denn unsere Aufnahmefähigkeit ist begrenzt, die menschliche Aufmerksamkeit ein rares Gut; umso wichtiger, sie zielführend einzusetzen, sprich: sich zu konzentrieren. Entwickelt wird

## „Es fühlte sich an, als wäre unsere Zivilisation mit Juckpulver bestäubt worden.“

Johann Hari,  
Journalist und Autor  
(„Abgelenkt“)

diese Fähigkeit schon von Neugeborenen (die ihre Aufmerksamkeit vorzugsweise den eigenen Eltern zuwenden), ihre Leistungsspitze erreicht sie in der späten Jugend. Leider schwindet sie im Lauf des Lebens. Und leider nicht nur dann.

Denn der besagte Schwund greift um sich. Er ist nicht mehr nur altersspezifisch und auch nicht auf die Ballsaison beschränkt. Vielmehr betrifft er einen wachsenden Anteil der Bevölkerung und so gut wie alle Lebensumstände. Die subjektive Beobachtung, dass man sich nicht mehr so gut konzentrieren kann, ist auch ein objektiver Tatbestand, der Aufmerksamkeitschwund ein Grundleiden der Zeit. Der britische Journalist und Autor Johann Hari formuliert es in seinem neuen Buch „Abgelenkt“ so: „Das Lebensgefühl des frühen 21. Jahrhunderts bestand in der Empfindung, dass unsere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit – zur Konzentration – Risse bekam und dann verloren ging. Es fühlte sich an, als wäre unsere Zivilisation mit Juckpulver bestäubt worden, sodass wir unsere Zeit damit verbrachten, mit dem Kopf hin und her zu rucken und zu zucken, unfähig, uns einfach den Dingen zu widmen, die wichtig sind.“

Rein statistisch lässt sich das Problem kaum fassen. Zwar liegen Untersuchungen über die schwindende Aufmerksamkeitsspanne erwachsener US-amerikanischer Büroangestellter vor – eine häufig zitierte Studie der kalifornischen Informatik-Professorin Gloria Mark aus dem Jahr 2004 ergab, dass diese nur etwa 2,5 Minuten ohne Unterbrechung an einer einzelnen Aufgabe arbeiteten; ein Wert, der sich in Folgestudien auf zunächst 75 Sekunden (2012) und schließlich auf 47 Sekunden reduzierte (2021) – allerdings basieren diese Ergebnisse auf kleinen Samples und sind kaum zu verallgemeinern. Unkonzentriertheit ist zudem

kein klinisches Krankheitsbild und wird deshalb auch nicht von den Krankenkassen registriert. Es bleibt die subjektive Empfindung eines Problems und die anekdotische Spurensuche. Sie ergibt: Ja, ähm, wo waren wir?

Die Psychologin Ricarda Nater-Mewes, Leiterin der Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien, umreißt das Grundproblem: „Durch die ständige Verfügbarkeit von Ablenkungsmöglichkeiten, von Apps oder Systemen, die mit ständig neuen Meldungen und bunten Bildern auf sich aufmerksam machen wollen, ist es zumindest schwieriger, diese ausblenden und sich über einen längeren Zeitraum auf etwas anderes zu konzentrieren. Das ständige ‚Online-Sein‘ wird zunächst als sehr positiv empfunden, weil man Neues erfährt, sich sozial eingebunden fühlt und sich dafür nicht anstrengen muss. In Wirklichkeit kostet es die Psyche aber einiges an Energie, den ständig neuen Meldungen und schnellen Bildern zu folgen, sodass es zur Erschöpfung kommt und zu wenig Energie für eine längere Konzentration auf etwas anderes übrig bleibt.“

Es folgen einige wichtige Nachrichten aus den vergangenen fünf Minuten (Auswahl; exklusive WhatsApp, SMS, Instagram, Twitter): Achtung, Büchereikarte läuft ab, zum Verlängern hier entlang, profil-Pushmeldung: FPÖ-Wien-Chef Dominik Nepp attackiert Klimaschützer. Kalenderhinweis: Redaktions-sitzung um 9.30 Uhr, bitte via Teams teilnehmen. Individuelle Online-Zugriffsstatistik vom 24. Jänner: überdurchschnittlich! „New York Times“-Schlagzeilen: Schusswaffen-Drama in den USA. Verpasster Anruf von Mutter; Einladung zu einer Vorpremiere des neuen „Polizeirufs“ im Volkstheater Rostock.

Was ist wichtig, was nicht, worauf soll ich reagieren, was lieber übersehen? Nach Rostock werde ich wohl nicht extra fahren, Mutter später zurückrufen, Herrn Nepp ausnahmsweise ignorieren. Aber der vorliegende Text ist in diesen fünf Minuten trotzdem nicht besser geworden.

Konzentration besteht, grob formuliert, darin, die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll auf eine einzige Angelegenheit zu richten und alles andere auszublenden. Aber, ganz ehrlich: Wie viele Fenster haben Sie auf Ihrem Desktop gerade offen? Wie viele Benachrichtigungen am Handy? Und wollten Sie nicht in Wahrheit etwas ganz anderes machen, bevor Sie diesen Artikel lesen?

Die menschliche Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Leider verschwenden wir sie, und zwar dauernd. Der wertvolle Moment zwischen dem Klingeln des Weckers und dem ersten Blick aufs Smartphone wird kürzer, bisweilen ist er nur mehr wenige Sekunden lang. Wir können nicht anders. Immer mehr Informationen, Aufregungen und Aufgaben beanspruchen unsere Aufmerksamkeit. Sprache ist vielsagend: Wir schenken unsere Aufmerksamkeit. Aber bald haben wir nichts mehr zu verschicken. Denn wenn Konzentration darin besteht, etwas auszuwählen und anderes zu ignorieren, dann schlägt sich das ganz grundsätzlich mit der Funk-



**FLUGLOTSEN IM TOWER**  
Immer mehr Informationen, Aufregungen und Aufgaben beanspruchen unsere Aufmerksamkeit.