Der ständige Konsum digitaler Medien kann zu „Brainfog" führen, dem Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren.

Nebel im Kopf

Digitale Medien sind allgegenwärtig. Doch sie sind nicht nur Zeitfresser, sie schaden auch der Konzentrationsfähigkeit. Mikrogewohnheiten helfen, wieder neuen Fokus zu bekommen.

VON SANDRA LOBNIG

Wann haben Sie zuletzt aufs Handy geschaut? Gut möglich, dass das keine 15 Minuten her ist. Studien zeigen, dass Menschen rund 80-mal pro Tag zu ihrem Smartphone greifen, in Wachzeiten ist das öfter als jede Viertelstunde. Sie stehen an der Bushaltestelle und scrollen durch ihren Instagram-Feed. Sie schauen ein Video, während sie darauf warten, dass das Nudelwasser kocht. Sie unterbrechen ihre Arbeit, um die soeben eingegangene Nachricht zu lesen, und checken im Zuge dessen gleich das Wetter, ihren E-Mail-Account und die Ergebnisse der Champions League. Dabei muten sie sich einiges zu. Denn auch wenn die schnelle Ablenkung am Handy zunächst ein gutes Gefühl beschert: Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft – jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren. Der ohnehin schon prall gefüllte Alltag wird noch voller, weil man sich selbst in den kleinen Pausen mit Inhalten füttert.

Man setzt sich permanent neuen Reizen aus und ist in innerlicher Alarmbereitschaft, jederzeit bereit, auf Impulse aus dem Handy zu reagieren.

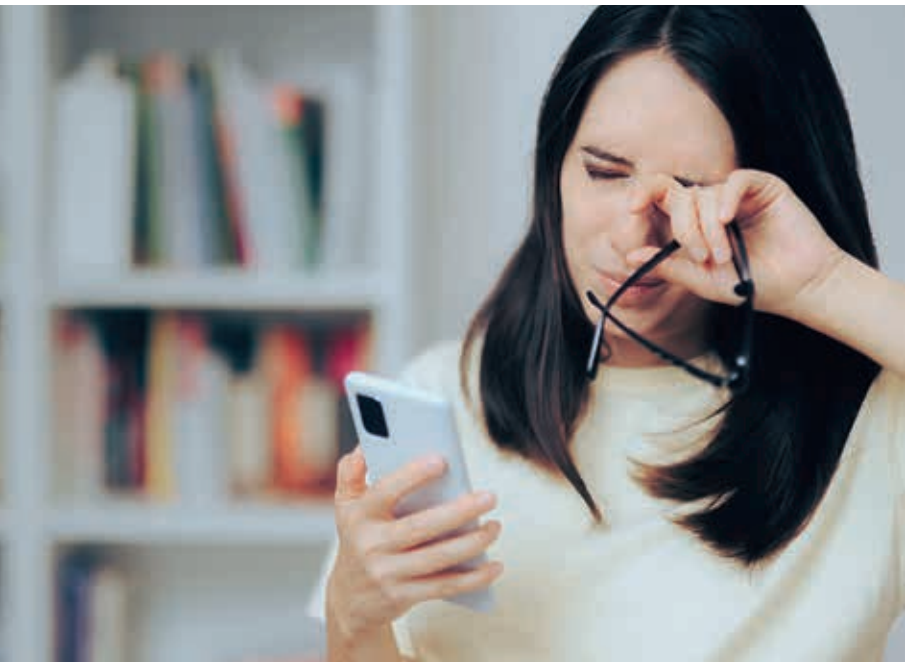
Cordula Nussbaum gilt als Deutschlands führende Expertin zum Thema Zeitmanagement. Sie hat bereits 21 Bücher verfasst und arbeitet auch als Coach.

Und das alles kostet nicht nur Zeit und wirkt sich negativ auf die Stimmung aus. Es beeinflusst auch die Konzentrationsfähigkeit.

Zeitschnipsel-Alltag

Nur einen Blick auf das Display werfen, um zu sehen, wer geschrieben hat, rasch antworten – und schon ist man gedanklich weit weg von der Tätigkeit, der man sich gerade gewidmet hat. Bis man sich nach der Unterbrechung wieder ganz auf diese einlassen kann, dauert es ein paar Minuten. Kurze Zeit später folgt schon die nächste Störung. „Unterbrechungen zerfasern unsere Aufmerksamkeit und zerstückeln den Alltag in lauter kleine Zeitschnipsel", sagt Zeitmanagement-Expertin Cordula Nussbaum. In ihrem Buch „Kopf voll, Hirn leer" beschäftigt sie sich mit den Folgen der Allgegenwart digitaler Medien. Eine davon ist „Brainfog", das Gefühl von Nebel im Kopf. Es fällt schwer, aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren. Man würde gern die Einkaufsliste schreiben und recherchiert dafür ein Rezept. Schwups, hat man sich wieder für 20 Minuten in den Weiten des Internets verloren. Ein echter „Flow" wird dadurch verunmöglicht.

Ganz eintauchen in eine Aufgabe, daran Freude finden und etwas weiterbringen – sei es das Kochen des Mittagessens oder



Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden.

das Vorbereiten einer Projektpräsentation – geht nämlich nur dann, wenn man ihr Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit widmet. Um kreativ und leistungsfähig zu sein, müssen Ablenkungen so gut wie möglich eliminiert werden. Und dazu zählt heutzutage in erster Linie alles, was mit digitalen Medien zu tun hat. Die meisten Menschen kennen das schlechte Gefühl, das sich einstellt, wenn man zu viel Zeit am Handy oder Tablet verbringt. Dass die digitalen Medien wahre Zeitfresser sind und zu viel Konsum sich auf Konzentrationsfähigkeit, Schlafqualität und zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt, ist für viele ebenfalls keine Neuigkeit. Warum ist es dann so schwierig, die Geräte mal zur Seite zu legen und lange – richtig lange – darauf zu verzichten? Das lässt sich einfach erklären: Digitale Medien funktionieren nach dem Belohnungsprinzip.

Unaufhaltsam neue Inhalte

Man kann fast gar nicht anders, als nach dem Piepen die eingegangene Nachricht sofort zu lesen oder noch ein Video auf Youtube anzuschauen – so ist unser Gehirn gebaut. „Unser Gehirn ist dann glücklich, wenn es etwas lernen kann, wenn es unterhalten und gefordert wird“, sagt Cordula Nussbaum. Mark Zuckerberg, Erfinder von Facebook, und all jene, die digitale Tools entwickeln, setzen dieses Wissen gezielt ein, um Menschen so lange wie möglich am Bildschirm zu halten. Zum Beispiel durch den Empty-Bowl-Effekt. Wie bei einer nach unten geöffneten Schüssel, in die laufend neuer Inhalt nachläuft, wenn man oben etwas rausnimmt, strömen im Internet unaufhaltsam neue Inhalte nach. Die nächste Serienfolge im Streamingdienst beginnt automatisch, der Newsfeed liefert laufend Neuigkeiten, im Messenger-Dienst trudeln schon weitere Nachrichten ein.

Mikrogewohnheiten etablieren

Was also tun, um nicht Opfer, sondern selbstbestimmter Akteur im digitalen Umgang zu werden? Für Cordula Nussbaum ist dafür zweierlei wichtig: „Oft merken wir gar nicht mehr, was wir uns eigentlich angewöhnt haben – da lohnt es sich, innezuhalten und sich zu fragen, wie es mir mit meinem Verhalten geht.“ Es hilft außerdem, die Mechanismen des Internets und des menschlichen Gehirns zu kennen. „In dem Moment, in dem man versteht, wie man im Internet angefüttert, ja eigentlich manipuliert wird, denken sich viele: Das möchte ich nicht.“

In der Folge kann man Mikrogewohnheiten etablieren. Das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen und sich einen Wecker kaufen. Den Esstisch zur handyfreien Zone erklären. Sich „gute Gefühle“ nicht in der digitalen Welt, sondern im echten Leben holen: in der Natur, beim Kaffeeplausch mit der besten Freundin. Pushnachrichten am Handy deaktivieren. Fokuszeiten definieren, in denen man sich gnadenlos nur einer Aufgabe widmen wird. Schritt für Schritt steigt die Konzentrationsfähigkeit wieder, die Aufmerksamkeitsspanne wird größer und Stress reduziert. Und im Gehirn lichten sich die Nebel. ■

Kopf voll, Hirn leer. Konzentriert und leistungsfähig bleiben trotz permanenter Reizüberflutung, von Cordula Nussbaum, Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 978-3-8338-9007-9, 224 Seiten, € 18,90, E-Book: € 15,99

Fotos: ClipDealer, Jan Roeder