

*„Bringt man seine Konzentration  
regelmäßig an ihre Grenze, wird sie  
stärker und verlängert sich.“*



Herzchirurg Prêtre nach vierstündiger Operation

# Dranbleiben, bitte!

**Psychologie** Nur noch schnell die Mails checken: Immer mehr Menschen klagen über zu viel Ablenkung. Psychologen sprechen von dem Phänomen des „wandernden Geistes“. Doch Konzentration und Durchhaltevermögen lassen sich trainieren.

Es gibt Tage, da steht der Herzchirurg René Prêtre sechs Stunden am Stück am Operationstisch. Manchmal, wenn es besonders schwierig wird, sind es sogar zwölf. René Prêtre operiert vor allem Kinder, Neugeborene. Deren Herz ist so groß wie eine Walnuss.

Prêtre wäscht seine Hände am Becken vor dem Operationssaal. Seine Finger sind kräftig, nicht schlank, die Nägel hat er weit heruntergeschnitten. Vor knapp 25 Jahren hat Prêtre als junger Mediziner das erste Mal ein Herz berührt. Seitdem wollte er nichts anderes mehr operieren.

Einmal abgesehen davon, dass es wirklich kompliziert ist, so kleine Herzen zu reparieren, verfügt Prêtre über eine Fähigkeit, die selten geworden ist: Er vermag sich über Stunden hinweg auf eine Sache zu konzentrieren.

Während einer Herz-OP kann er kaum essen, trinken, austreten. Noch weniger kann er seine E-Mails checken, ein Schwätzchen auf dem Gang halten oder nach Urlaubsflügen googeln. All das geht nicht. Prêtre kann sich nicht mal an der Nase kratzen.

Sind seine Hände desinfiziert und in den Operationshandschuhen verschwunden und ist der Kittel übergestreift, dann verengt sich sein Blickfeld auf den Lichtkegel, den die Lampe wirft, die an seiner Stirn angebracht ist. Durchmesser: etwa fünf Zentimeter.

Prêtres Welt besteht jetzt nur noch aus Herz, Nadel, Faden, Skalpell, Kanüle, Hirnströmen, Ultraschall und der Herz-Lungen-Maschine. Alles andere verschwindet.

Vor Prêtre liegt heute ein Junge, zwölf Jahre alt, der Brustkorb ist in der Mitte auseinandergespreizt. Das Kind, Alex, kam für diese Operation aus Afrika. Es hat zwei Löcher im Herzen.

Prêtre muss dieses Herz zum Stillstand bringen. Hat es aufgehört zu schlagen, kann er es öffnen. Ab dann tickt die Uhr. Und der Chirurg taucht ab.

Er schneidet, näht, knotet, näht. Sein Blick weicht nicht vom Herzen des Kindes. Geht etwas schief, muss Prêtre das Organ binnen vier Minuten wieder in Gang setzen. Sonst drohen dem Kind schwere Schäden.

40 Minuten später sind die Löcher in Alex' Herz geflickt, Prêtre taucht wieder auf. Er blickt in die Runde und sagt: „Also jetzt.“ Die Klemme an der Aorta wird ab-

genommen, warmes Blut strömt durch den Muskel. Im Kopf beginnen alle zu zählen: 25, 26, 27 ... – dann beginnt das Herz wieder zu schlagen. Operation gelungen.

René Prêtre, 58, ist einer der besten Kinderherzchirurgen des Kontinents. Zwölf Jahre lang leitete er die Kinderherzchirurgie in Zürich, jetzt operiert er in Lausanne. Wie lernt man das, so intensiv bei der Sache zu bleiben?

Prêtre erzählt von Tausenden Stunden Erfahrung in der Klinik, von Jahrzehnten, die er im OP verbracht hat. Aber vermutlich liegt das Geheimnis seiner Konzentration auch in seiner Kindheit, in der Arbeit, die er jeden Tag auf dem Hof seiner Eltern leisten musste. Im Stall, auf dem Feld, beim Reparieren von Treckern. Und

zeitig erledigen müssen. Knapp die Hälfte klagte, deswegen unter mehr Stress als früher zu leiden.

Ähnliche Befunde kommen aus den USA. Die amerikanische Wirtschaftswissenschaftlerin Christine Porath befragte 2013 für eine Studie 20 000 Arbeitnehmer, alles mittlere Angestellte, wie leicht sie sich ablenken ließen. 80 Prozent erklärten, nicht in der Lage zu sein, sich auf nur eine Aufgabe zu konzentrieren. Zwei Drittel gaben zu, nur schwer Prioritäten setzen zu können.

Schon vor einigen Jahren fand die Psychologin Gloria Mark von der University of California in Irvine heraus, dass Arbeitnehmer im Schnitt alle elf Minuten etwas Neues anfangen. Die Angestellten einer Unternehmensberatung, die Mark untersuchte, führten 57 Prozent aller begonnenen Arbeitsvorgänge nicht zu Ende. Die Hälfte der Vorgänge wurde von Mails, Anrufen oder Kollegen unterbrochen. Doch ebenso viele blieben ohne erkennbaren Grund auf der Strecke. Über 50 Prozent eines Arbeitstages: wieder nur herumgewurschtelt.

Es ist nicht nur der Job, daheim geht es weiter. Viele Deutsche sitzen heute nicht mehr einfach so vor dem Fernseher: Fast jeder Zweite nutzt die Zeit, um gleichzeitig im Internet zu surfen. Während des „Tatorts“ wird nach Kinderschuhen oder dem nächsten Urlaubsziel gegoogelt. Wer nicht herumtippt, rennt noch zum Supermarkt, tagträumt oder läuft in den Keller und hat unten vergessen, was er hier wollte. Möglichkeiten, sich abzulenken, gibt es immer. Bei der Arbeit, zu Hause, online wie offline.

„Mind-Wandering“, wandernder Geist, nennen Psychologen das Phänomen: wenn man gedanklich nicht bei dem ist, was man gerade macht. Und es scheint, als sei der wandernde Geist kein besonders glücklicher.

Vor wenigen Jahren baten die Psychologen Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert von der Harvard University weltweit Testpersonen, mithilfe einer Smartphone-App Auskunft darüber zu geben, was sie gerade tun. 5000 Menschen aus 83 Ländern beteiligten sich an dem Experiment.

Nach dem Zufallsprinzip wurden die Probanden während des Tages kontaktiert und gefragt: Was machen Sie gerade? Wie



Killingsworth and Gilbert, Harvard University; Untersuchung an 2250 Probanden

dann war da noch das Training als Stürmer für seinen Fußballverein. In der Schule, sagt Prêtre, sei er übrigens immer nur mittelmäßig gewesen.

Eine so außergewöhnliche Konzentrationsleistung, wie sie Prêtre Tag für Tag vollbringt, gelingt den wenigsten. Im Gegenteil: Es beklagen sich immer mehr Menschen darüber, dass sie sich so leicht und so oft ablenken lassen.

Für den letzten Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wurden fast 20 000 Arbeitnehmer befragt, 44 Prozent von ihnen gaben an, häufig bei der Arbeit unterbrochen zu werden. 58 Prozent fühlten sich unter Druck gesetzt, weil sie mehrere Arbeiten gleich-



Schriftsteller Franzen

„Den Anschluss für den Internetzugang hab ich rausgesägt.“

geht es Ihnen dabei? Und: Denken Sie gerade an etwas anderes als an das, was Sie gerade tun?

Das Ergebnis: Fast die Hälfte der Teilnehmer waren in dem Moment nicht bei der Sache. Erstaunlich daran war, dass sie in den Phasen des Abdriftens durchweg unglücklicher waren als in jenen, in denen ihre Gedanken um das Hier und Jetzt kreisten. Sogar wenn die Gedankenstreifzüge sie in schöne Tagträume entführten.

Das Fazit der Forscher: „Für die Fähigkeit, über das nachzudenken, was gerade nicht passiert, zahlen wir einen emotionalen Preis.“ Doch woran liegt es, dass es vielen Menschen so schwerfällt, bei der Sache zu bleiben?

Der amerikanische Neurowissenschaftler Daniel Levitin hat kürzlich untersucht, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir nicht das tun, was wir eigentlich vorhaben. In seinem Buch „The Organized Mind“ beschreibt er, in welchen Zustand unsere innere Biochemie gerät, wenn wir uns hinreißen lassen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen.

Das Ankommen neuer Reize führt dazu, dass das Gehirn Dopamin ausschüttet. Der Botenstoff sorgt im Belohnungssystem des Gehirns dafür, dass wir uns gut fühlen. Ausgeschüttet wird Dopamin beim Sport, durch Drogen, beim Sex; aber eben auch durch kleine Impulse, die uns etwa über den Bildschirm unseres Computers, Tablets, Smartphones erreichen: aufflackernde Angebote, einkommende Nachrichten, „Gefällt mir“-Kommentare.

Im Gehirn führt der stete Dopamin-Ausstoß laut Levitin nun aber zu einer positiven Feedback-Schleife: „Der Effekt ist: Wir werden dafür belohnt, dass wir uns nicht mehr konzentrieren, und suchen deswegen permanent nach Stimuli von außen.“

Betroffen davon ist vor allem der präfrontale Kortex des Gehirns: Wenn wir nachdenken, wenn wir in zeitlichen Bezügen denken, wenn wir gerade nicht von Gefühlen überwältigt oder berauscht sind, ist dieser Teil unseres Hirns aktiviert. Von hier aus hält der Mensch seine Gefühle im Zaum, unterdrückt Impulse, kontrolliert sich selbst. „Für diejenigen unter uns“, schreibt Levitin, „die versuchen, sich zu konzentrieren, lautet die bittere Erkenntnis, dass genau die Hirnregion, die wir brauchen, um uns auf ein Ziel zu fokussieren, schrecklich leicht abgelenkt ist.“

Judith Donath, ehemalige Leiterin der „Sociable Media Group“ am MIT, beschrieb die Masse dieser Impulse einmal als „kleine Energiestöße, die unsere Suchmaschinen auf Trab halten“. Jedes eintreffende „Pling“ könnte eine soziale, sexuelle oder ökonomische Gelegenheit für unser Vorankommen sein. Es sind viele Mini-Belohnungen, die wir uns da abholen. „In seiner Geballtheit“, so Donath, „ist dieser

Effekt mächtig, und es ist schwer, ihm zu widerstehen.“

Das Leben in der digitalen Welt macht uns weder einsamer noch dümmer. Aber wenn wir mit den Geräten arbeiten, mit denen wir auch die Stunden unserer Ablenkung verbringen, müssen wir herausfinden, wie sich beide Welten gut miteinander vereinbaren lassen. Es geht um die richtige Dosis.

Auf der letzten Seite ihres aktuellen Romans „London NW“ dankt die britische Schriftstellerin Zadie Smith ihren Freunden – und zwei Computerprogrammen: „Freedom“ und „Self-Control“. Es handelt sich dabei um zwei Apps, mit deren Hilfe man den Computer für gewisse Zeit vom Internet abkoppeln kann. „Danke“, schreibt Smith, „für das Schaffen von Zeit.“

Der amerikanische Schriftsteller Jonathan Franzen schrieb zehn Jahre lang an seinem Roman „Freiheit“. Einem Filmteam demonstrierte er, wie er arbeitet: in einem Zimmerchen in Manhattan, dunkel, eng, karg möbliert. Dort packte Franzen einen Laptop aus einer Plastiktüte und zeigte auf den rechten Rand: „Hier“, sagt Franzen, „da war der Anschluss für den Internetzugang.“ Und dann: „Hab ich rausgesägt.“

Franzen und Smith schreiben erfolgreiche Bücher, lange Bücher. Seit mehreren Monaten stehen auf den Bestsellerlisten auch Thomas Pikettys „Das Kapital im 21. Jahrhundert“ (816 Seiten) oder Dave Eggers „Der Circle“ (560 Seiten). Beides sind keine schnellen Schmöker. Es gibt immer noch viele Leser, die sich gern die Zeit nehmen, sich diesen Werken zu widmen.

Wer meint, der Mensch im digitalen Zeitalter besitze kein Durchhaltevermögen

mehr, irrt. Denn natürlich ist sie noch da: die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Wir müssen sie nur in den Griff bekommen, wenn wir sie brauchen.

Psychologen empfehlen deshalb gern mehr „Achtsamkeit“ – das Modewort fürs Leben in der Gegenwart. Um achtsam zu werden und sich stärker auf eine Sache zu konzentrieren, baumeln manche beim Air-Yoga in Tüchern von der Decke oder lernen Meditation. Andere kauen gründlicher auf ihrem Essen herum, um dessen Geschmack intensiver zu erleben. Handys werden ausgeschaltet, Firmen verbieten ihren Chefs, nach Dienstschluss die Angestellten mit Mails zu behelligen.

Das Abschalten und Sichausklinken ist zum großen Thema dieser Zeit geworden. All diesen Bemühungen ist ein Ziel gemein: der Wunsch nach mehr Ruhe, Geduld und Ausdauer. Auch für die langen Strecken im Leben.

Denn wenn man sich schon auf die kleinen Aufgaben nur schwer konzentrieren kann, was ist dann mit den großen Plänen? Warum gelingen einigen Menschen die Vorhaben, die Monate oder Jahre dauern – die Doktorarbeit, der Marathonlauf –, während andere daran scheitern? Lässt sich das trainieren: bei der Sache zu bleiben und durchzuhalten?

Große Fenster, ein Park vor der

Tür: In die Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster kommen Menschen, die mit der eigenen Unkonzentriertheit nicht mehr fertig werden. Die es nicht schaffen, ein Projekt erfolgreich zu Ende zu bringen. Und im Extremfall sogar ihre berufliche Existenz ruinieren.

Es kommen Studenten, die ihr Staatsexamen einmal zu oft in den Sand setzten, Handwerker, die ihren Betrieb verloren, weil sie keine Rechnungen schrieben. Ärzte, Anwälte, Steuerberater, denen Klagen drohen, weil sie ihre Pflichten vernachlässigten. Nicht weil sie eine Krankheit, ein Handicap daran hinderte, sondern weil sie ihre Arbeit immerzu vertagen.

Die Spezialambulanz kümmert sich um Menschen, die unter Prokrastination leiden, unter krankhaftem Aufschieben. Die Patienten entwickeln in der Folge Schlafstörungen, Ängste, Depressionen.

700 Fälle haben der Psychologe Fred Rist und seine Kollegen bereits behandelt. „Ich bin nach wie vor erstaunt, in welche Qualen sich manch einer ergibt, bevor er damit beginnen kann zu arbeiten“, sagt

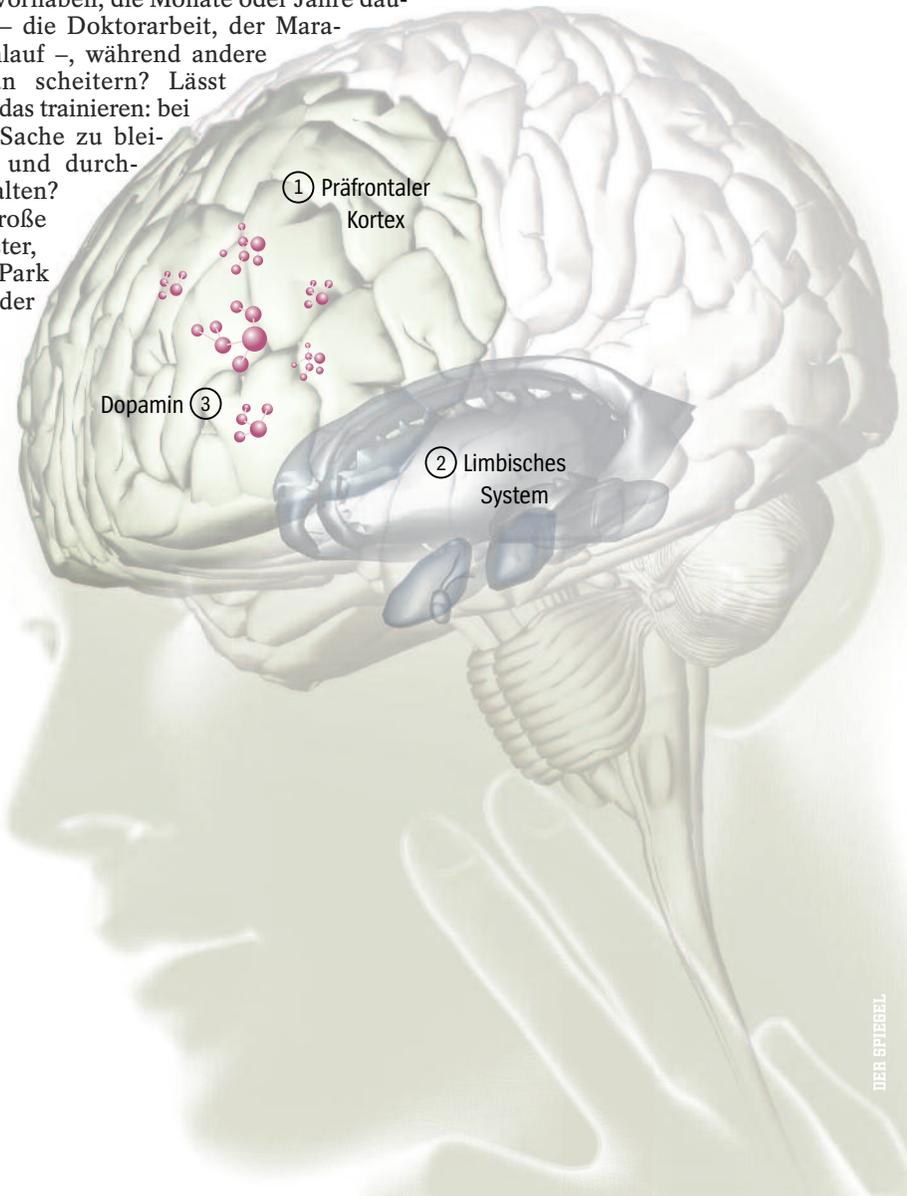
## Wandernder Geist

Wie das Gehirn auf Ablenkung reagiert

① Der **präfrontale Kortex** im Frontallappen ist ein Steuerzentrum des Gehirns. Es bewertet äußere Impulse und sorgt für eine angemessene Reaktion. So kann das Gehirn die Wahrnehmung von Ablenkungsfaktoren dämpfen und über längere Zeit die Konzentration aufrechterhalten.

② Das **limbische System** ist an der Steuerung aller Verhaltens- und Denkprozesse beteiligt. Kleine Ablenkungen wie ein Signalton für eine neue  E-Mail, neue  Facebook-Likes oder ein aktueller  Tweet führen dazu, dass das Gefühlszentrum des Hirns die Ausschüttung von Botenstoffen wie dem Glückshormon Dopamin ankurbelt.

③ Der Belohnungseffekt durch **Dopamin** führt dazu, dass der Mensch sich leichter ablenken lässt und der präfrontale Kortex weniger aktiv wird.



Rist. Denn faul seien die Patienten nicht. „Sonst würden sie sich wohl fühlen mit ihrer Untätigkeit, im Freibad sitzen, mit Freunden campen gehen.“

Stattdessen leiden die Betroffenen. „Und sie tun ja auch etwas“, sagt Rist, „putzen, E-Mails checken, ihren Schreibtisch aufräumen.“ Kleine Arbeiten, die kurzfristig sehr dringlich erscheinen, für das Ziel aber nicht wichtig sind. Rist nennt sie „vorbeugende Tätigkeiten“.

Die Psychologen schätzen, dass 8 bis 14 Prozent der Studenten an der Hochschule zu krankhaftem Aufschieben neigen. Für andere Bevölkerungsgruppen vermuten sie ähnliche Zahlen.

Anna Höcker, Psychotherapeutin in dem Münsteraner Team, erzählt von einem Steuerberater, Mitte vierzig, verheiratet, zwei Kinder. Jahrelang habe er seine Fälle nicht bearbeitet, Abgabefristen überzogen. Er stand deswegen schon vor Gericht. Erst als die Kollegen der Kanzlei drohten, ihn rauszuwerfen, suchte er die Ambulanz auf. Ein schwerer Fall. Dabei saß er doch jeden Tag von morgens bis abends im Büro. Wie kann das sein?

„Er nahm sich jeden Tag aufs Neue vor, einen Fall durchzuackern“, erzählt Höcker. „Dann musste er daran denken, dass ein

anderer Fall doch wichtiger sein könnte.“ Und er schob seine Akten von links nach rechts, erledigte allerhand Unwichtiges.

In der Ambulanz haben sie ihn in eine Einzeltherapie gesteckt, ihm beigebracht, seine Zeit besser zu nutzen. „Zeit ist ein knappes Gut“, sagt Höcker, „nichts, was man verschwenden kann.“

Die Psychologen verabredeten mit dem Steuerberater zwei Termine pro Tag, an denen er mit vorbereiteten Unterlagen am Schreibtisch sitzen musste. Der Kaffee musste bereits gekocht sein, das Handy ausgeschaltet, die E-Mails gelesen. Dann sollte er loslegen.

Nach 20 Minuten war schon wieder Schluss. Stopp, Ende, Stift beiseite – länger durfte er nicht arbeiten. Wenn er das durchhielt und seine Zeit sinnvoll nutzte, durfte er nach und nach länger arbeiten.

„Um wie viel wir die Arbeitszeit beschränken, liegt am Einzelfall“, sagt Höcker. „Wir tun das, um zu verhindern, dass die Patienten weiterhin davon ausgehen, im Notfall zehn Stunden arbeiten zu können.“ Denn das könnten sie nicht, das kann kaum jemand.

Bereits nach kurzer Zeit regte sich Unmut beim Steuerberater. Was das für einen Sinn habe, bereits nach einer halben Stun-

de abbrechen zu müssen? Die Therapeuten hatten ihr Ziel erreicht. Der Patient hatte erkannt, wie kostbar seine Arbeitszeit ist.

„Das Ziel unserer Therapie besteht nicht darin, die Effizienz der Menschen am Arbeitsplatz zu steigern“, sagt Höcker. „Uns geht es darum, ihre Lebensqualität wiederherzustellen.“ Denn nur wenn man das Gefühl habe, schaffen zu können, was man sich vorgenommen hat, könne man auch zufrieden sein mit dem, was man tut.

In seinem Büro in der Uni-Klinik Lausanne zeigt der Kinderherzchirurg René Prêtre das Bild des alten Bauernhofs im Schweizer Jura, des Hofes seiner Eltern. Als ältester Sohn musste er dort mithelfen, viele Stunden am Tag. „Aus dir, Prêtre“, sagten die Lehrer, „wird nichts.“ Wie denn auch? Aus dem Bauernsohn, der kaum Zeit hat, seine Hausaufgaben zu machen?

Aber vermutlich hat Prêtres Gabe, bis zu zwölf Stunden ohne Unterbrechung zu operieren, mit seiner Lebensweise als Kind mehr zu tun, als seine Lehrer von damals glauben würden.

All das war Training. Das Herumschrauben am Traktor, die Stunden auf dem Bolzplatz – all das waren Konzentrationsübungen. Später, als junger Arzt, trainierte er mit dem OP-Besteck in der Kitteltasche:



„Der wandernde Geist ist oft eine Flucht. Nur wer die Realität erkennt, wie sie ist, kann sie verändern.“

Philosoph Metzinger

eine Hand am Nadelhalter, klick, klack, auf, zu, mit links, mit rechts, während der Visite, in der Cafeteria, stundenlang.

Die Knoten, die Prêtre im OP bindet, beherrscht er mit allen Fingern, mit beiden Händen. Auch das: Übungssache. Morgens, mittags, abends, mit einem Bindfaden in der Tasche.

„Es stimmt, ich habe gute Hände“, sagt der Herzchirurg. „Aber ich habe auch die nötige Konzentration und den Willen zu arbeiten.“ Ohne viel Training, sagt Prêtre, nütze das größte Talent nichts. „Wirklich gut sind nur diejenigen, die extrem viel geübt haben.“

Als trainierbar betrachtet Prêtre dabei auch die eigene Konzentration. „Bringt man sie regelmäßig an ihre Grenze, wird sie stärker und verlängert sich.“

Den Willen, intensiv zu üben, betont auch der amerikanische Psychologe Anders Ericsson. Nach einer Studie mit Musikstudenten sah er, dass es vor allem der Drang war, sich wirklich zu verbessern, die eigenen Grenzen auszuweiten und darin Zeit zu investieren, der die außergewöhnlichen von den mittelmäßigen Studenten trennte. Dieser Wille lasse Intelligenz und Begabung zweitrangig erscheinen. Andersson nennt Schachspieler, die es trotz eines IQ von unter 100 bis in die Weltspitze geschafft hätten.

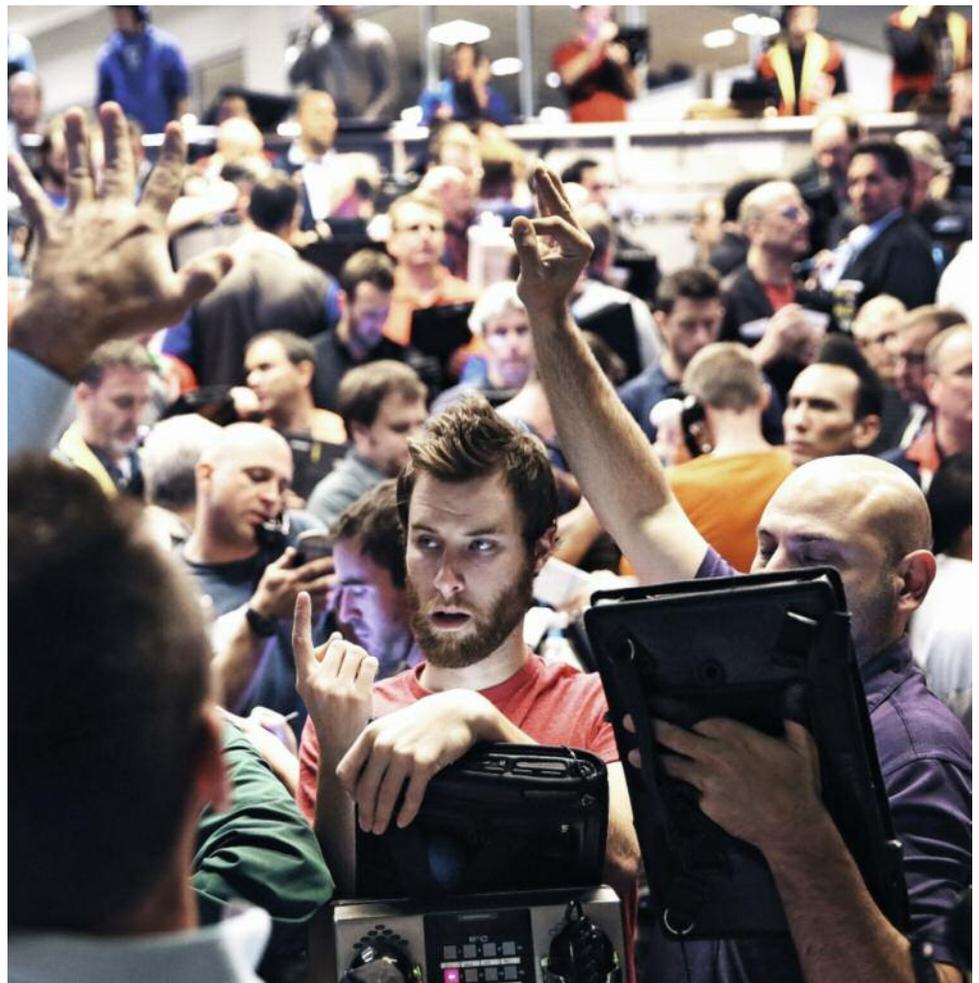
Vor allem die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu trainieren, scheint besonders gerecht verteilt zu sein. „Keine Studie hat bisher angeborene Unterschiede zwischen den Menschen festgestellt“, konstatiert Stuttgarter Philosoph Philipp Hübl. Übung könne da vieles bewirken.

Woran denkt der Mensch, wenn er abgelenkt ist? Und ist das Abdriften der Gedanken nur von Nachteil? Gibt es gar einen evolutionären Grund für die Zerstreuung?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich Thomas Metzinger, 56, Professor für Theoretische Philosophie an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Sein Spezialgebiet ist die Philosophie des Geistes. Derzeit forscht er am Phänomen des Mind-Wandering.

Wer ihn fragt, wie das Denken funktioniert, bekommt zunächst den Eindruck, er beschreibe eine Horde Besoffener. Zwei Drittel des Tages torkelt der Mensch laut Metzinger mit einer Menge Krimskrams im Kopf durchs Leben.

Offenbar ist der menschliche Geist die meiste Zeit in ein inneres Geplapper verwickelt. „Alles vermengt sich zu einem Hintergrundrauschen aus Erinnerungen, Bewertungen und kleinen Geschichten“, sagt Metzinger. Was gerade tatsächlich passiert, verschwinde hinter diesem Getöse wie hinter einem Schleier. „Wir haben nur manchmal das Erlebnis, beim Denken innerlich Handelnde zu sein“, sagt Metzinger.



Händler an der Börse in Chicago: Krimskrams im Kopf

Die Liste dessen, was einen Menschen nebenbei beschäftigt, ist lang: spontan aufbrechende Erinnerungen, mehr oder weniger zwanghaftes Planen, wiederkehrende traurige Gedanken. Gern auch: neurotisches Denken, Schuldgefühle, die Beschäftigung mit früheren Verfehlungen. Dazu kommen noch: Tagträume, sexuelle Fantasien.

Es gibt gute Gründe, warum man nicht ständig im Hier und Jetzt leben kann. Metzinger bezeichnet das Gewaber im Kopf als den „narrativen Ruhezustand“ des Geistes: die fortlaufende innere Erzählung dessen, was wir für unser eigenes Selbst halten und wie wir hoffen, einmal zu sein. „Sobald wir die Gelegenheit haben, versinken wir in diesen Selbstgeschichten, planen die Zukunft, verknüpfen die Vergangenheit.“ Erst dadurch, so Metzinger, entstehe das Gefühl, dauerhaft dieselbe Person zu sein.

Das Gegenteil von diesem Abdriften, die Aufmerksamkeit, beschreibt Metzinger als die Fähigkeit, den inneren Scheinwerfer auf ein Ziel zu richten, um zu einem, wie er es nennt, „Denker von Gedanken“ zu werden.

Doch was ist die richtige Dosis? Wie viel wandernden Geist braucht unser Selbst? Ab wann wird das Abdriften schädlich?

Für Metzinger ist die Antwort eindeutig: „Im Moment eiert unser innerer Scheinwerfer viel zu viel herum.“

Seit etwa fünf Jahren, sagt der Philosoph, könnten ihm die Studenten in seinen Vorlesungen kaum länger als 20 Minuten am Stück folgen. Spätestens dann müsse er „für Bespaßung sorgen“, kurze Videos zeigen, eine Diskussion anzetteln. „Sonst driften sie ab oder gehen komplett in ihrem Facebook-Account verloren.“

Vor ihm sitzen dann: Studenten im „narrativen Ruhezustand des Geistes“ – mit Gewaber im Kopf.

Der wandernde Geist, sagt Metzinger, produziere aber keine Gedanken. Er liefere nur ein angenehmes inneres Handlungsangebot, das immer wieder dazu verführt, darin abzutauchen. „Um uns konzentrieren zu können“, sagt Metzinger, „müssen wir die Fähigkeit besitzen, dieses Angebot abzulehnen.“

Metzinger weiß, dass es für kreative Prozesse hin und wieder hilfreich sein kann, sich abzulenken. „Wer zu lange auf einem Problem herumdenkt, kennt das: Oft hilft es, kurz spazieren zu gehen, eine Nacht drüber zu schlafen“, sagt Metzinger. Danach komme die Lösung manchmal wie von allein.

Aber wesentlich für das Finden dieser Lösung sei es, vorher über das Problem nachgedacht zu haben – und hinterher fähig zu sein, das Ergebnis zu strukturieren und in Form zu bringen.

Weshalb aber hat der wandernde Geist einen so negativen Effekt auf unser Ge-

fühlsleben? Wieso können wir nicht einfach in unseren Kopf flüchten und dabei glücklich sein?

„Weil Mind-Wandering das unmittelbare Gefühl für das, was gerade passiert, extrem abschwächt“, sagt Metzinger. Häufiges Abdriften beraube uns nach und nach der Fähigkeit, den Realitäten des eigenen Lebens ins Gesicht zu blicken. „Mind-Wandering ist oft eine Flucht. Nur wer die Realität erkennt, wie sie ist, kann sie verändern.“

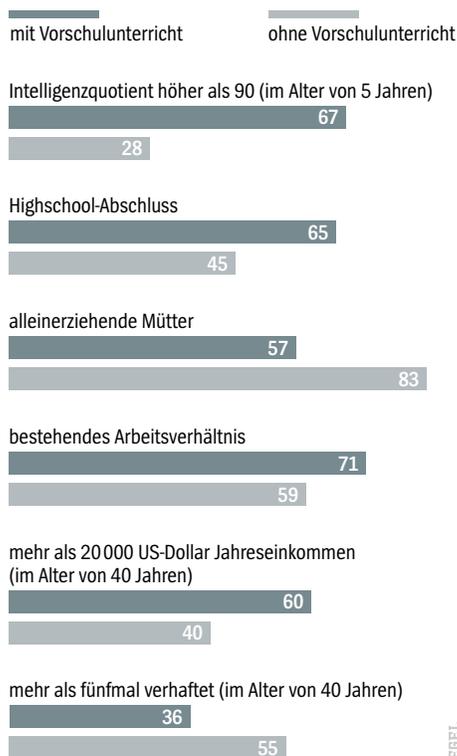
Die eigene Wahrnehmung müsse unbedingt an das Hier und Jetzt gekoppelt bleiben. „Ich schmecke wirklich, was ich gerade trinke, ich sehe Sie als Person vor mir und drifte nicht ab in meine Erinnerungen“, sagt Metzinger. Werde diese Kopplung an die Gegenwart zu oft und zu lange unterbrochen, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes geistesabwesend.

Tagrid Yousef ist Lehrerin – und das Zurückholen Abdriftender ist ihre Alltagskunst. An einem Mittag im vergangenen

## Frühe Prägung

Die Kinder der Perry-Vorschule wurden besonders gefördert. Der Vorsprung bei IQ-Tests ging mit zunehmendem Alter zurück. Von Fähigkeiten wie Ausdauer oder Selbstkontrolle aber profitierten die Kinder noch als Erwachsene.

### Ergebnisse des Perry Preschool Project, in Prozent



Quellen: American Federation of Teachers, HighScope Educational Research Foundation

Sommer steht sie vor Schülern der elften Stufe eines Berufskollegs. Yousef, 47, unterrichtet Biologie, sie wird die Schüler zum Abitur führen.

Im Gespräch werden später fast alle Jugendlichen erzählen, dass es ihnen schwerfällt, sich zu Hause aufs Lernen zu konzentrieren. Weshalb? Es wird aufgezählt: Handy, Computer, kleine Geschwister – in dieser Reihenfolge. Aber hier in der Schule haben sie ja Frau Yousef.

Sie bastelt mit ihnen Zellkerne aus Styropor, seziiert Schweinehirne oder experimentiert mit dem Trinken von Kaffee. Ihr oberster Grundsatz: Blöde Fragen gibt es nicht. Sie erklärt alles noch ein drittes und viertes Mal. Vermutlich auch deswegen beginnen alle irgendwann, sich anzustrengen. Bei der Sache zu bleiben.

2012 wurde Yousef vom Philologenverband mit dem „Deutschen Lehrpreis“ ausgezeichnet. Bis vorigen Herbst unterrichtete sie Biologie, Physik und Psychologie am Gertrud-Bäumer-Berufskolleg in Duisburg. Heute arbeitet sie als Leiterin des Integrationszentrums in Krefeld.

Spricht Yousef über ihre Arbeit als Lehrerin, sagt sie, die gute Beziehung zu ihren Schülern sei immer das Wichtigste gewesen. „Der Beginn jeder Unterrichtsstunde gehörte den Schülern“, sagt Yousef. Sie fragte immer: Wie war das Wochenende, was macht die Praktikumsbewerbung?

Yousef selbst machte zunächst einen Hauptschulabschluss. Der Vater, Gastarbeiter aus Palästina, wollte nicht, dass die Tochter aufs Gymnasium ging. Für ihre guten Noten wurde sie von Mitschülern gehänselt. Am Ende durfte sie doch noch Abitur machen. „Man braucht Leute, die einem helfen, wieder aufzustehen“, sagt Yousef. „Mehr als einmal.“

Ihr Schüler Emre, 19, ist ein Beispiel. Ein junger Mann, der eifrig lernt. Jetzt. „Aber die Klassen sieben bis elf“, sagt er, „hab ich mit den Onlinespielen ‚Metin 2‘ und ‚League of Legends‘ verdaddelt.“

Es kann durchaus sein, dass das Spielen Emres Konzentration geschult hat. Doch irgendwann musste selbst er zugeben, dass er seine Aufmerksamkeit besser auf andere Ziele gelenkt hätte. Er hatte viel zu viele Fehlstunden, wurde volljährig, seine Schule weigerte sich, ihn zu behalten. Am Berufskolleg gab Yousef ihm noch eine Chance. Emre verkaufte seinen Computer.

Dann unternahm Yousef mit der Klasse einen Ausflug in die Kletterhalle. Seitdem kraxelt Emre jedes Wochenende die Kletterwand empor. Sein Motto, sagt er, laute seitdem: „Zeit, deine Angst zu verlieren“. Zunächst war es nur seine Höhenangst. Aber jetzt wird aus der Kletterwand, die er am Samstag geschafft hat, auch der Mut, am Montagmorgen pünktlich in die Schulwoche zu starten.



Lehrerin Yousef

„Jeder braucht im Leben Menschen, die einem helfen, wieder aufzustehen. Mehr als einmal.“

Yousef lebt ihren Schülern Geduld und Ausdauer vor. Die Abfolge aus Anstrengungen und Erfolgen motiviert sie, weiterzumachen, durchzuhalten, auch auf längeren Strecken, die keinen Spaß machen. Wie an der Kletterwand.

Das, was Tagrid Yousef in der Praxis beobachten kann, hat der Wirtschaftswissenschaftler und Nobelpreisträger James Heckman in der Theorie bewiesen. Der Ökonom erforscht, was schon Kinder und junge Erwachsene dazu motiviert, Durchhaltevermögen zu entwickeln und sich langfristige Ziele zu setzen. Heckman glaubt, dass für ein glückliches, erfolgreiches Leben nicht nur Intelligenz und Wissen wichtig sind, sondern vielmehr die Fähigkeit, auch nach Niederlagen weiterzumachen. Heckmann sagt: „Was im Leben zählt, ist Dranbleiben.“

Was Yousef bei ihren Schülern bewirkt, würde der US-Forscher als das Formen von Charakter beschreiben: das Stärken von Fähigkeiten wie Offenheit, Entschlossenheit und der Kraft, sich immer wieder selbst zu überwinden.

Der Wirtschaftswissenschaftler hat an der University of Chicago gerade ein neues Büro bezogen. Am Tag zuvor ist er von einer Vortragsreise aus China zurückgekehrt. Er betritt den Raum, er ist erkältet, hat einen Jetlag. „Wie viele Taschen?“, fragt er seine Assistentin. „Zwei“, sagt sie. Zwei Einkaufstaschen mit Tausenden Seiten Lektüre, die er daheim durchgehen wird. Heckman ist 70. Er ist ein Meister im Durchhalten.

Seit vielen Jahren interessiert er sich als Wissenschaftler vor allem für eine Frage: Wie kann es gelingen, unterprivilegierten Kindern in den USA dabei zu helfen aufzuzuholen? „Wir hatten über die Jahre eine Menge Berufsförderungsprogramme“, er-

FOTOS: DOMINIK ASBACH / DER SPIEGEL



### Schüler Emre an der Kletterwand

„Zeit, deine Angst zu verlieren“

zählt Heckman. „Aber deren Erfolge waren dürftig.“

Seine konservativen Kollegen erklärten das Scheitern lange damit, dass Intelligenz nun einmal angeboren sei. Auch rassistische Argumente wurden ins Feld geführt. Heckman überzeugte das nicht. Er wollte wissen: Was hilft Kindern, interessiert und aufmerksam zu bleiben? Nicht so schnell aufzugeben?

Er untersuchte das „Perry Preschool Project“, ein Programm, das in den Sechzigerjahren arme, bildungsferne Familien einlud, ihre drei bis vier Jahre alten Kinder an der Perry-Vorschule anzumelden. Die Wissenschaftler bildeten zwei Gruppen: Die Kinder an der Perry-Vorschule erhielten ein anspruchsvolles Förderprogramm, die Kinder der Kontrollgruppe nicht.

Mit Beginn der Grundschule endete das Projekt, die Teilnehmer indes wurden über Jahrzehnte weiter beobachtet. „In den ersten Schuljahren gab es noch messbare IQ-Unterschiede zwischen den beiden Gruppen“, sagt Heckman. Doch im Laufe der Jahre verschwand der Vorsprung der Perry-Kinder. Die beiden Gruppen näherten sich, was ihr intellektuelles Niveau anging, einander an.

Aber weitere Jahre später zeigte sich Erstaunliches: Die Perry-Kinder hatten mit einer weit höheren Wahrscheinlichkeit einen Highschool-Abschluss, einen Job, ein Jahreseinkommen von mindestens 25 000 Dollar. Sie wurden auch weniger häufig verhaftet, geschieden oder von der Sozialhilfe abhängig. Wie war das zu erklären?

Heckman sah sich die Berichte der Perry-Lehrer genauer an. Die hatten notiert: Wie aggressiv war ein Kind? Wie geduldig? Wie entschlossen? Wie neugierig? Die Pädagogen hatten die Persönlichkeitsmerkmale der Kinder beobachtet und sie unterstützt, wo es erforderlich schien.

Heckman konnte nachweisen, dass die Förderung solcher nichtkognitiven Fähigkeiten am Ende den Ausschlag gab. „Was man den Kindern im Perry-Projekt an die Hand gegeben hat, waren Eigenschaften, die sich mit keinem Intelligenztest messen lassen.“ Pisa-Studien oder Eignungstests sagen aus Heckmans Sicht deshalb wenig darüber aus, wie gut ein Kind später sein Leben meistern wird.

Die Kinder der Perry-Vorschule wurden von ihren Erziehern mit Interesse begleitet, es gelang, deren Eltern stärker in die Erziehung einzubinden. Die Kinder gewannen an Halt. Laut Heckman lernten sie dabei, mit Neugierde, Offenheit, Selbstkontrolle, Widerstandsfähigkeit und Ausdauer durchs Leben zu gehen. Er sagt:



„Was zählt, sind Ausdauer und Widerstandsfähigkeit. Das Leben ist kein Sprint. Es ist ein Marathon.“

„Das Leben ist kein Sprint. Es ist ein Marathon.“

Carol Dweck, Psychologin an der Stanford University, hat entdeckt, wie Pädagogen und Eltern diese Eigenschaften in Kindern stärken können. Dweck nennt es den sogenannten Effort Effect: Über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachtete Dweck Hunderte Fünftklässler. Dabei fand sie heraus: Kinder, die einfach nur pauschal als „klug“ oder „intelligent“ gelobt wurden, verzagten häufig, wenn sie sich an neue, schwierigere Aufgaben wagen sollten. Jene Kinder aber, die für ihren Einsatz beim Lernen gelobt wurden, trauten sich selbst mehr zu.

Dwecks Fazit: Nur wer Kindern vermittelt, dass sie mit Anstrengung und Training mehr erreichen können, gebe ihnen Kon-

trolle über ihr eigenes Handeln. Wer hingegen nur ihre Intelligenz lobt, nehme den Kindern diese Kontrolle.

Wie aber können auch Erwachsene diese Kontrolle wiedererlangen? Wieder Herr ihrer Aufmerksamkeit werden?

In München hat sich der emeritierte Professor für Medizinische Psychologie Ernst Pöppel, 74, jahrelang mit dem Thema auseinandergesetzt. Pöppel war es, der herausfand, was Menschen als ihre Gegenwart empfinden: das, was in einem Zeitraum von zwei bis drei Sekunden abläuft. Gedankengänge im freien Redefluss, sprachliche Äußerungen, die Verszeile eines Gedichts – all das dauert gemeinhin genau so lange.

Drei Sekunden lang können wir ungeteilt unsere Aufmerksamkeit auf etwas

## Titel

richten, dann folgt eine kurze Pause, in der wir prüfen: „Was gibt es Neues?“ Dieser Mechanismus macht es möglich, sich konzentriert einer Sache zuzuwenden, und falls Gefahr droht, den Blick für die Gegenwart nicht zu verlieren.

Aber diese Gegenwart hat sich verändert, glaubt Pöppel. „Wir sind überwältigt von zu viel Input und finden uns nicht mehr zurecht.“ Er spricht von „rasendem Stillstand“ und meint damit: in einem Berg von Informationen nicht mehr genau zu wissen, welche man für sich selbst braucht. „Man ist dann verloren“, sagt er. „Dann bewegt sich nichts mehr.“

Die Fähigkeit, sich selbst zur Konzentration zwingen zu können, sei dann unabdingbar. Doch wie lernt man das?

„Das muss man einfach machen“, sagt Pöppel. „Man muss die Erfahrung machen, sich selbst zu überwinden. Die eigene Faulheit. Immer wieder. Denn es ist ja immer irgendwas. Man ist ein bisschen müde, das Wetter ist nicht gut, all so ein Mist.“ Aber leider sei es im Leben eben so, dass der Mensch sich selbst ausgeliefert ist.

Bei ihm selbst verhalte sich dies auch nicht anders. „Ich muss mich jeden Tag überwinden. Jetzt sitze ich hier am Schreibtisch, muss heute einen Text fertig machen. Egal was ist.“

Fast alle Tätigkeiten, sagt der Psychologe – Essen, Trinken, Lieben –, seien mit einem sofortigen Gefühl der Belohnung verbunden. Bei langfristigen Aufgaben hingegen fehle dies. Er selbst habe einmal 15 Jahre lang an einem Buch gearbeitet, das dann „eine Katastrophe wurde“.

Wie kann man sich selbst helfen durchzuhalten? Pöppel rät, sich auf seinem Weg schneller zu erreichende Zwischenziele zu setzen. Sich jeden Abend hinzusetzen und aufzuschreiben, was gut und was schlecht gelungen ist, eine Selbsteinschätzung vorzunehmen, die eigenen Fortschritte zu prüfen. Er nennt es „ein Logbuch führen“.

Wenigstens eine Stunde am Tag müsse jeder „das machen, was er machen muss“, ohne jegliche Ablenkung arbeiten. Und wenn dann doch das Telefon klingelt? Oder eine wichtige Mail eintrifft?

„Dann stellen Sie sich mal vor“, sagt der Psychologe, „wenn eine Firma, oder vielleicht sogar ein ganzes Land, jeden Tag mal von elf bis zwölf Uhr nicht kommunizieren würde?“ Jeden Tag eine Stunde ohne Plingen und Klingeln.

„Dann“, sagt Pöppel, „hätten wir wahrscheinlich den größten Kreativitätsschub in diesem Land, den man sich überhaupt vorstellen kann.“

Kerstin Kullmann



**Video: Wie Sie sich besser konzentrieren**

spiegel.de/sp112015konzentration  
oder in der App DER SPIEGEL