

# Der Feind macht

„Plopp“



# Dass wir so leicht abzulenken sind, hat uns einst vor Raubtieren gerettet. Im Digitalzeitalter ist diese Wachsamkeit ein Fluch.

TEXT DANIEL SANDER

FOTOS JAN PHILIP WELCHERING

**MODERNE TECHNIK IST GIFT** für einen wachen Geist, das wusste schon Platon. In seinem berühmten Dialog-Epos „Phaidros“ zitiert er dazu Thamus, den König von Ägypten. Die neue Errungenschaft würde den Charakter der Menschen schwächen und „Vergesslichkeit in ihren Seelen erschaffen“, sagt Thamus da. Das ist ein paar Tausend Jahre her, und die technische Innovation, die der König so fürchtete, war die Erfindung der Schrift.

Später empfahl der römische Philosoph Seneca, möglichst wenig zu lesen, weil zu viel Information die geistige Gesundheit gefährde. Descartes riet sogar, Bücher komplett zu ignorieren und sich lieber auf die eigenen Beobachtungen zu konzentrieren. Selbst Superintellektuelle wie Kant jammernten, dass Informationssexzess zu mentaler Überlastung führe.

Und die hatten alle noch nicht mal E-Mail, Twitter, SMS, Facebook, Snapchat und Pokémon Go.

Was sollen wir denn sagen? Heute leben wir im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit und des nahezu grenzenlosen Informationszugangs. Unsere Smartphones sind hosentaskompatible Hochleistungscomputer mit mehr Speicherplatz als Rechenzentren in den Siebzigerjahren. Ständig vibriert es, macht es „Ping“ oder „Plopp“, wenn wieder neue Mails, Eilmeldungen, Sportergebnisse oder Katzenvideos für uns bereitstehen. Niemand will mehr darauf verzichten. Aber jedes Ping fühlt sich an wie ein Leuchtfeuerblinker im Kopf, mit der Folge, dass man vor lauter Geblicke gar nichts mehr sieht. Wir ahnen: Das kann nicht gesund sein.

Daniel J. Levitin ahnt das nicht nur, er kann es auch belegen – und er tut es in seinem Buch „The Organized Mind – Thinking

Straight in the Age of Information Overload“ (Penguin Verlag). Levitin ist Neurowissenschaftler und forscht an der McGill University im kanadischen Montreal, er weiß, wie es im menschlichen Gehirn zugeht und was passiert, wenn es mit tausend Dingen auf einmal beschäftigt ist. Gleichzeitig ist der Mann auch Psychologe, Autor, Musiker, Plattenproduzent und Unternehmensberater, er ist also selbst oft mit vielen Dingen auf einmal beschäftigt. Ihm gelingt das allerdings offenbar deutlich erfolgreicher als dem Durchschnittsbürger.

## Heute sind die „Ping“-Geräusche der Smartphones das neue Rascheln im Unterholz.

Sein Buch ist mehr als ein weiterer Selbsthilferatgeber, der zu besseren Ablagesystemen mahnt, um einen klaren Kopf zu bekommen. Levitin sagt auch, wieso wir mit den vielen Pings und Plopps nicht zurechtkommen.

Das Hauptproblem: Wir alle wären gern Digital Natives, aber unsere Gehirn ist immer noch das von Jägern und Sammlern. In den ersten 200 000 Jahren moderner Menschheitsgeschichte haben wir uns mit nicht viel mehr beschäftigt als Fortpflanzung und Überleben, was ja auch anstrengend genug war. Erst vor etwa 10 000 Jahren

wurden wir Menschen sesshaft und begannen, uns nach und nach mit Dingen wie Landwirtschaft, Politik und Kunst zu beschäftigen, was das Gehirn vor ganz neue Herausforderungen stellte. An die konnte es sich bis vor etwa 250 Jahren noch relativ gemütlich gewöhnen, doch dann begann die industrielle Revolution, unser Leben in einem Tempo auf den Kopf zu stellen, bei dem der Kopf einfach nicht hinterherkommt.

Denn die Evolution ist langsamer als unser Erfindungsdrang. Levitin schreibt, dass sich unser Gehirn neuen Gegebenheiten zwar anpassen kann, doch es kann sich dafür nicht einfach neu erfinden. Er vergleicht das mit einem Haus, das über die Jahre immer wieder neue Anbauten bekommt, wenn sich das Leben ändert – ein neues Auto braucht eine Garage, der Nachwuchs braucht Kinderzimmer, irgendwann will irgendjemand einen Whirlpool, und dann wäre ein Wintergarten ja auch schön.

**DOCH DER IDEALE PLATZ** für den Wintergarten ist dann schon von der Garage belegt, und der Wintergarten muss nun an die Seite gebaut werden, die gar nicht genug Sonne hat und wo schon die neuen Rohre für den Whirlpool installiert sind, die man jetzt noch mal aufwendig neu verlegen muss.

Und bei vielen neuen Zimmern und neuen, umständlichen Umwegen verliert man auch im eigenen Haus mal die Übersicht.

Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn filtern kann. Es ist dafür gebaut, sich auf Dinge konzentrieren zu können und Aufmerksamkeit zu bündeln. Man ist dem Infobombardement also nicht schutzlos ausgeliefert, sondern kann sich theoretisch einer Aufgabe nach der anderen widmen, bis alles angemessen verarbeitet ist.

Das Problem ist nur, dass unser Gehirn auch in diesem Modus noch auf Veränderungen in unserer Umgebung reagiert, die sofort unsere Aufmerksamkeit bekommen. Eine überlebenswichtige Fähigkeit, denn für unsere Vorfahren konnte jedes Rascheln im Unterholz ein gefährliches Raubtier bedeuten, für das man das konzentrierte Beeren sammeln unbedingt unterbrechen sollte.

Heute sind die Ping-Geräusche der Smartphones das neue Rascheln im Unterholz. Auch wenn wir wissen, dass uns die neue E-Mail oder Textnachricht mit großer Wahrscheinlichkeit nicht auf akute Lebensgefahr hinweist, können wir nicht anders, als sie zu registrieren und zu überlegen, was uns wer wohl damit sagen will.

Das verzögert oder behindert die Beendigung der großen und anstrengenderen Auf-

## Basistipps für den erfolgreichen Weg durch den digitalen Wahnsinn

### Mehr Mut zum ausgeschalteten Handy

Früher kam die Post einmal am Tag, man hat dann in einem Rutsch alles abgearbeitet. Das geht auch mit E-Mails, wenn man sie nur am Morgen abrufen. Wer sich nicht traut, das Gerät ganz auszuschalten während wichtiger Aufgaben, sollte es auf lautlos stellen.

### Nicht jeden Anruf annehmen

Mittlerweile ist es üblich, selbst in Besprechungen ans Mobiltelefon zu gehen – nur um mitzuteilen, dass man gerade keine Zeit hat. Dann lieber klingeln lassen, am besten natürlich auch hier lautlos.

### Informationen auslagern

Man muss sich nicht alles merken. Wer ab und zu mit der Bahn zwischen zwei Städten pendelt, muss nicht jede Abfahrtszeit im Kopf haben – im entscheidenden Moment

zweifelt man dann ja doch wieder. Besser einmal alle Zeiten notieren oder kopieren.

### Schubladendenken

Ist verpönt, aber hilfreich. Das Gehirn liebt es, wenn die Dinge ihre Ordnung haben, weil so ein schneller Zugriff auf Einzelinformationen möglich ist. Wenn ich also meine relevanten Zugabfahrtszeiten notiert habe, geht es darum, sie richtig unterzubringen – also die passende Schublade zu finden. Das kann ein virtueller Ordner im Computer sein oder eine Holzschublade, in der nur Reiseinformationen gesammelt werden.

### Analog tut gut

Nichts wirkt altmodischer als ein Karteikartensystem. Hirnforscher Levitin zufolge gibt es aber auch nur wenige Erinnerungshilfen, die so effektiv sind.

### Persönliche Assistenten beschäftigen

Können sich zwar nur Leute mit viel Geld oder hohen Positionen leisten: banale Aufgaben wie Reservierungen, Buchungen oder Terminplanorganisation delegieren. So hat man genug Zeit, sich der eigentlichen Arbeit zu widmen, und verdient letztlich noch mehr Geld.

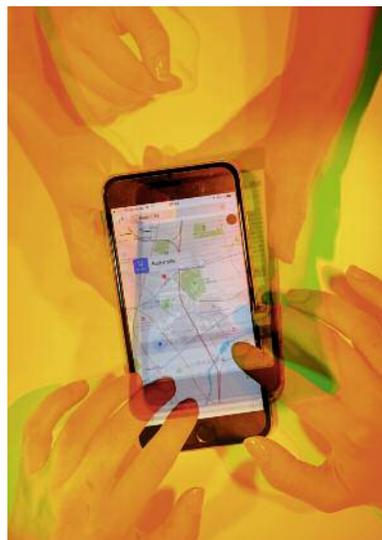
### Auch mal Chaos wagen

In jeder Küche gibt es eine Alles-Schublade, in der von Batterien über CD-Hüllen bis zu einzelnen Socken lauter Dinge zusammengepfercht werden, die irgendwo in der Wohnung herumliegen. Wer in dieser Schublade wühlt, fördert Unerwartetes zutage, das einen auf ganz neue Gedanken bringt. Genauso sollte man auch mal die Gedanken ihre eigene Reise unternehmen lassen. Sie könnten bei einer Idee landen, die Ihr Leben verändert.

gaben, die leider meist die wirklich wichtigen sind. Jeder ist genervt von der Steuerklärung und lässt sich von jedem Ping nur zu gern davon ablenken. Könnte ja ein Säbelzahniger sein. Das Gehirn belohnt uns auch noch dafür, denn es schüttet sogar für die kleinste und unwichtigste erledigte Aufgabe Dopamin aus – den Neurotransmitter, der nicht zufällig als Glückshormon bekannt ist.

**WER MIT DER STEUERERKLÄRUNG** fertig ist, kann sich zwar auf besonders viel Dopamin freuen, aber wer denkt da schon daran, wenn das Gehirn jede Antwort auf eine Textnachricht als erledigte Aufgabe anerkennt und mit einem Schuss Glück belohnt?

Schlimmer noch: Das ganze Dopamin gibt es nicht umsonst. Jedes Umlenken von Aufmerksamkeit kostet das Gehirn Kraft. Es verbrennt die Glukose, die es braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Deswegen fühlen wir uns erschöpft, auch wenn wir den ganzen Tag nur Mails beantwortet haben und im Internet gesurft sind. Das Gehirn nimmt das alles als viele verschiedene Aufgaben wahr und produziert zusätzlich das Stresshormon Cortisol und das Stimulierungshormon Adrenalin. Schon fühlen wir uns überfordert und überlastet.



Auf den ersten Blick scheint die digitale Welt das Leben einfacher zu machen. Noch nie war es so leicht, Reisen zu buchen, vom Sofa aus einzukaufen, mit jemandem am anderen Ende der Welt zu kommunizieren. Leider wird erwartet, dass wir das auch alles ständig selbst tun. Früher konnte man Aufgaben leichter auslagern – wer etwa einen Flug buchen wollte, ging ins Reisebüro und musste sich nicht um die Details kümmern. Heute sind wir oft unser eigenes Reisebüro.

**WIR LEBEN IN EINER WELT**, die permanentes Multitasking erfordert und glorifiziert, aber laut Levitin ist unser Gehirn zu Multitasking überhaupt nicht in der Lage. Der britische Psychologieprofessor Glenn Wilson hat einmal erforscht, dass man seinen effektiven IQ um zehn Punkte senkt, wenn man sich auf etwas Wichtiges zu konzentrieren versucht, aber von einer ungelesenen E-Mail im Postfach weiß. Das Gehirn hat mit einer einzigen Aufgabe schon genug zu tun – kommt plötzlich eine weitere hinzu, gibt es Chaos. Wilsons Forschungen zufolge verliert man beim Multitasking mehr kognitive Fähigkeiten als beim Konsum von Marihuana.

Drogen können süchtig machen, aber das können Facebook, Twitter und Snapchat auch. Deswegen empfiehlt sich wie bei jedem Rauschmittel ein verantwortungsvoller Umgang und idealerweise sogar der Verzicht. Der präfrontale Cortex ist leicht zu beeindrucken. Wir dürfen ihn einfach nicht zu vielen Reizen ...

Oh, Moment, da kam gerade eine E-Mail.  
*daniel.sander@spiegel.de*

*Daniel Sander stellt sein Handy neuerdings auch bei Zugfahrten in den Flugmodus. Seitdem ärgert er sich viel weniger über Funklöcher.*