

Selbstmanagement

Die Obergrenze der Aufmerksamkeit

Von Franz J. Schweifer, Die ManagementOASE



Die zunehmende Fülle an Informationen lässt uns immer weniger aufmerksam sein. Wir ermüden und nehmen Dinge verzerrt wahr. Kein Wunder, dass der neue Trend „Achtsamkeit“ heißt.

erschienen: 08.03.2016

© Robert Kneschke -
Fotolia.com

„Das wahrhaft knappe Gut in naher Zukunft wird die menschliche Aufmerksamkeit sein.“ So kommentiert Microsoft-Chef Satya Nadella eine kanadische Studie, wonach die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne mittlerweile auf acht Sekunden geschrumpft ist. So lange dauert etwa auch das Lesen dieser zwei Sätze. Durchschnittlich. Sind Sie noch dabei? Kompliment. Bleiben Sie dran!

Die Annahme, dass nichts mehr länger als acht Sekunden dauern darf, ehe Ablenkung her muss, mag etwas überzogen und fragwürdig verallgemeinernd sein. Zudem nach voreiligem Kulturpessimismus riechen. Aber Aufmerksamkeitsdefizite scheinen tatsächlich ein zunehmend virulentes Thema zu sein. Jedenfalls lohnt sich ein kritischer Blick darauf. Am Ende werden Sie mit einem Kompliment belohnt. Wenn Sie mehr als acht Sekunden durchhalten.

Acht Sekunden Obergrenze?

„Ampel rot. Griff zum Smartphone. Schlange an der Kasse größer gleich eins. Griff zum Smartphone. Kaffeemaschine fährt hoch. Griff zum Smartphone.“ Diese pointiert-hastige Diagnose von Birgit Braunrath, Kolumnistin der österreichischen Tageszeitung „Kurier“, kommt einem irgendwie bekannt vor. Sie beschreibt den kurzatmigen Aufmerksamkeitsmodus brillant.

Als Journalistin ist sie hautnah dran am Nachrichten-Stakkato: „Acht Sekunden pro Meldung. Maximal. Dann Nächste. Botschaft in acht Sekunden angekommen? Nein? Dann weg!“ Frei nach der Devise: „Sag es knapp. Oder vergiss es. Wortgewaltig war gestern. Heute ist schlagwortartig.“ Denn „Wer 'Wir müssen differenzieren' sagt, hat schon verloren. Wer 'Obergrenze' sagt, bekommt noch sechs Sekunden.“

Wie sieht Ihre durchschnittliche, persönliche Obergrenze der Aufmerksamkeit aus? Oszilliert sie eher als Richtwert, mal so, mal so? Je nach Tages- oder Nachtverfassung? Wer oder was treibt Sie an, eher kurzgetaktet zu switchen? Kommen Sie gut damit zurecht? Oder leisten Sie erfolgreich Widerstand gegen die Unachtsamkeitsgrenze? Nachdenkpause. Acht Sekunden.

Anti-Trend Achtsamkeit

Jeder Trend hat seinen Gegentrend. So auch der Obergrenzen-Trend. Und Achtsamkeit sei vielleicht der mächtigste aller Anti-Trend-Trends, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Harry Gatterer, Chef des Wiener Ablegers, pflichtet ihm bei.

Seine Begründung: Unsere Gesellschaft habe einen Punkt erreicht, an dem wir durch die Digitalisierung ständig mehr an Orientierung verlieren würden – auch als Effekte von Beschleunigung und Verdichtung. Menschen seien so permanent in unterschiedlichen Kontexten unterwegs und dem Flirren von Information ausgesetzt.

Das hat, nebst Ermüdung, auch andere Konsequenzen. Wahrnehmungsfehler zum Beispiel. Dass Wahrnehmung jedenfalls getrübt oder verzerrt ist, oder zeitweise zur „Nichtwahrnehmung“ wird. Denn durch ein Zuviel beziehungsweise Zuschnell von Informationen „können wir oft nicht mehr einordnen, wie relevant, wie wahr, wie wichtig diese Informationen sind – und wie sie im Verhältnis zum größeren Ganzen stehen.“ Umso plausibler, dass man seine Wahrnehmung dann neu justieren kann, wenn man phasenweise aussteigt und „sich aus dem Problem rausnimmt“, so Gatterers Diagnose. Der Hausverstand pflichtet wohl bei. Oder? Nachdenkpause. Acht Sekunden.

Ist „OMline“ das neue Offline?

Im Sog des Achtsamkeitstrends scheint laut Zukunftsinstitut ein weiterer im Kommen: der so genannte „OMline-Trend“. Gemeint ist damit ein Shift zur bewussten Entwicklung des Selbst (Selfness). Gepaart mit dem Fokus auf die geistige Ebene (Mindness). Eine aktuelle Titelstory im Time-Magazin mit dem Slogan „Die Mindness-Revolution“ scheint das zu unterstreichen. Das heißt nicht, dass alle plötzlich nur noch Achtsamkeitsmantras summen oder sich in Yoga-Trance üben. Aber es ist auch als Gegentrend zum Zuviel des Digitalen zu verstehen.

Ein Indiz: In Kalifornien sind schon jetzt sog. „Offline-Wochen“ in Hotels angesagt. Auch eine Tourismus-Studie kommt zum Ergebnis: Ein schönes Zimmer allein reicht nicht mehr, der Gast will etwas Besonderes erleben. Ob es ein Zen-Buddhismus-Retreat, eine Nacht im Baumhaus – oder eben die Offline-Woche ist.

Gleichzeitig seien, so Zukunftsforscher Matthias Horx, die meisten Phänomene, die wir Trends nennen, in Wirklichkeit uralt. Am Ende würde wir immer dieselben bleiben: „Wir suchen das Schnelle, Andere und Aufregende, nur um uns nach dem Kuscheligen, Harmonischen, Gemeinschaftlichen zu sehnen.“ Fazit: „Die Welt ändert sich nicht. Sie entfaltet sich nur.“ Nachdenkpause. Acht Sekunden.

Wie steht es um Ihre Aufmerksamkeit?

Sie sind mit Ihrer Aufmerksamkeit immer noch dabei? Kompliment. Damit haben Sie die Acht-Sekunden-These eindrucksvoll widerlegt. Sie sind drangeblieben und dabei vielleicht einen oder zwei Schritte zurückgegangen. Sie werden deswegen wohl kaum belächelt. Eher im Gegenteil. Warum? Eine treffliche Antwort könnte etwa Hieronymus aus dem 5. Jahrhundert geben: „Lach nicht über jemanden, der zwei Schritte zurückgeht. Bedenke, er könnte Anlauf nehmen.“

Über den Autor



Franz J. Schweifer

Franz J. Schweifer ist Mitinhaber und Geschäftsführer des österreichischen Beratungsunternehmens „Die ManagementOASE – Schweifer & Partner, Coaching. Training. Consulting“. Als „Temposoph“, Zeitforscher, FH-Lektor, Managementtrainer und Coach hat er sich vor allem auf zeitspezifische Themen im persönlichen, unternehmerischen und gesellschaftlichen Kontext spezialisiert.

Anschrift Franz J. Schweifer
Die ManagementOASE
Grillparzergasse 5
2340 Mödling
Österreich

Tel. + 43 2236 8699880

E-Mail f.j.schweifer@managementoase.at

Web www.managementoase.at

Xing www.xing.com/profile/FranzJ_Schweifer/cv
