

## **Erschöpft wehren wir uns nicht mehr**

Der moderne Mensch lebt in einer unglaublich „reiz-vollen“ Welt: Ständig ist irgendwo etwas los, das man nicht verpassen möchte. Jungen Menschen fällt es besonders schwer, aus der Riesen-Summe der Reize das auszuwählen, was ihnen guttut bzw. das zu eliminieren, was schadet. Auch im Arbeitsleben kommen immer weniger Menschen dazu, „bei der Sache zu bleiben“, weil sie permanent auf Unterbrechungen gefasst sein müssen. Immer mehr Arbeitsprozesse laufen über fremdgesteuerte Bildschirme. Eine ständige Erreichbarkeit wird bei kompetenten Mitarbeitern vorausgesetzt. Und in der Freizeit ist man doch nicht frei von interessanten Anregungen und Events, an denen man unbedingt teilnehmen möchte. Alte (Fernseh-)Filme fallen heute dadurch auf, dass sie in „unheimlich“ langen Schnitten Szenen darstellen.

Lehrer klagen über die mangelhaft ausgebildete Aufmerksamkeit ihrer Schüler. Die Grundlage des Lernens ist das Wiederholen, das Einüben von Fertigkeiten. Wo ein häufiger Methodenwechsel (und Lehrerwechsel!) stattfindet, bildet sich keine konzentrierte Lernhaltung aus. Es ist falsch anzunehmen, dass Kinder keine Wiederholungen wollen. Sie wollen, dass die Geschichte „nochmal“ erzählt, das Spiel noch einmal gespielt und die körperliche Kunstfertigkeit noch einmal vollführt werden soll. Ständig neue, flüchtige „Bildschirmeinstellungen“ bieten kaum Gelegenheit, geistige Wurzeln zu schlagen. Das immer wieder erneute „Aufgeputzschwerden“ ist zwar belebend und erzeugt bei vielen Menschen ein Hochgefühl, stimuliert aber ständig unser „Belohnungssystem“ und will „immer mehr davon“: Das ist die Grundlage für süchtiges Verhalten.

Man ist zwar in einem hohen Maße aufmerksam, aber man ist fremdbestimmt, man könnte auch sagen: manipuliert. Auch das genaue, konzentrierte Hinsehen garantiert nicht, dass man (zum Beispiel als Autofahrer) angebliche Nebensächlichkeiten (den Rad- oder Motoradfahrer) beachtet hat. (Das berühmte Experiment von Simons und Chabris ergab etwas Erstaunliches.

Versuchspersonen bekamen die Aufgabe, in einem Film Ballspieler zu beobachten und zu zählen wie oft die weißen bzw. die blauen Spieler in Ballbesitz waren. Hinterher wurden sie gefragt, ob ihnen etwas aufgefallen war. Etwa der Hälfte der Versuchspersonen war **n i c h t** aufgefallen, dass eine Person in einem Gorillakostüm durch das Spielfeld gewandert war und sich auf die Brust getrommelt hatte.) Die Blindheit durch Unaufmerksamkeit kennen alle Menschen, die Routinen erledigen sollen: Bewacher von großen Schalltableaus z.B. in einem Kraftwerk, Kontrollposten, Piloten, Objektschützer...). Wir sehen viel weniger, als wir annehmen. Besser gelingt es, wenn wir bewusst wahrnehmen, indem wir unseren Geist (und unseren Blick) umherschweifen lassen. So „schädlich“ die unwillentliche, mediengesteuerte Zerstreuung ist, so erholsam ist die aktive „problemlere“ Bewegungspause.

Ein Vertiefen des Gelernten oder Gesehenen benötigt Zeit; denn die hochkonzentrierte Tätigkeit (z.B. bei einer Operation oder in einem Call-Center) verbraucht unglaublich viel Energie, schwächt die Wachsamkeit und führt – bei fehlenden Pausen – rasch in die Erschöpfung. Hinzu kommt in der heutigen Gesellschaft das Gefühl, ständig und zunehmend überwacht und kontrolliert zu sein. Je höher die „Fremdregulierung“ empfunden wird, umso mehr sinkt das Vertrauen und das Gefühl für die eigene Verantwortlichkeit. Vertrauen – u.a. in den Staat – ist aber **d a s** Mittel gegen unsere fundamentale Unsicherheit. Wir müssen uns heute fragen, wie viel Kontrolle wir wirklich benötigen, um uns wohlfühlen. Der von Politikern nach schlimmen Ereignissen immer wieder vorgetragene Aspekt der „Gesetzesverschärfungen“ ist ziemlicher Unsinn: Denn mit der Angst aufgrund eines herbeigeredeten Sicherheitswahns vergrößert die Verunsicherung! Strengere Gesetze verhindern so gut wie keine Straftaten. Es ist ein großes Missverständnis zu meinen: „Ich habe nichts zu verbergen und deshalb ist es mir egal, ob ich beobachtet werde!“ Ist so eine Behauptung die scheinbare Erklärung für eine politische Resignation? Überwachungstechnologien finden für die Menschen unterhalb ihrer Wahrnehmungsschwelle statt. Eine viel größere Sicherheit stellen (z.B. auf

Bahnhöfen, in Parks, in Zügen usw. ) richtige Menschen dar, die im Fall der Fälle Ansprechpartner sind. Selbst persönliche Daten im Internet sind nicht (mehr) sicher!

Demokratie baut auf der Mündigkeit ihrer Bürger auf. Es scheint so, dass das Bedürfnis nach Privatsphäre, die den Älteren so wichtig ist, heute für junge Menschen kaum noch eine Rolle spielt. Dieses Selbstverwirklichungsbedürfnis, u.a. durch Bilder von sich im Netz, der jüngeren Mitbürger (man kann jedes Gespräch am Mobil-Phone mithören) führt zu einer bedenklichen Gleichgültigkeit – eben auch gegen andere Menschen. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach Selbstoptimierung: Von der Genanalyse des noch nicht geborenen Kindes über die ständigen Fehlerkorrekturen in den Bildungseinrichtungen zu den angeblich gesundheitsrelevanten Daten, die man per Technik am Handgelenk ablesen kann bis zur möglichst optimal organisierten Sterbeprozedur (wird zunehmend kommerziell übernommen!) wird das Leben „technisch“ geführt. Demnächst werden Roboter unsere besten Freunde werden? Mit der zunehmenden Individualisierung – auch der älteren Menschen – wird auch die „uralte Vertrautheit“ zwischen Menschen immer seltener oder muss gekauft werden.

Dies soll kein Klagegedicht, sondern eine Mahnung sein. Wir leben in einem wunderbaren Land, können uns über ein funktionierendes Schul-, Rechts- und Gesundheitssystem usw. freuen. Aber sind wir heute darin überfordert, „die Welt zu verstehen?“ Sind wir von den vielfältigen Möglichkeiten und Pflichten zunehmend zerstreut und erschöpft? Die beschleunigte Welt verwirrt unser Selbstmodell: Wir erleben uns zunehmend als ohnmächtig. Das ist auch ein politisches Problem, das uns für angeblich einfache Problemlösungen verführbar macht.

**Dr. Knud Eike Buchmann**