

Gespräche führen ohne verstohlenen Blick auf das Smartphone. Sie können mit Freunden und Familie Spaß haben, ohne den obsessiven Drang, alles (online) zu dokumentieren.“ Im digitalen Minimalismus geht man davon aus, dass man bei neuen Technologien und Anwendungen sorgsam abwägt, ob man sie wirklich braucht, Motto: Ich bediene die Technologie, nicht die Technologie bedient mich.

Wir klagen über den lauten und stressigen Alltag. Gleichzeitig bauen wir uns selbst eine Welt der Unruhe und des Lärms. Aus der äußeren Unruhe wird schließlich eine innere, wenn wir gar nicht mehr abschalten können. Ruhe, soviel steht fest, ist ein knappes Gut geworden. Doch wo die Stille zum Luxus wird, leidet unsere Umwelt und auch wir. Wir verlieren unendlich viel von dem, was das Leben wirklich lebenswert macht.

WAS WIR VERLIEREN

Für die Geringschätzung und Verdrängung der Ruhe aus unserem Leben zahlen wir einen hohen Preis. Wir verlieren Leistungsfähigkeit, Empathie- und Genussfähigkeit. Wir erleben die Welt grauer und eintöniger und können das Großartige um uns herum nicht mehr sehen.

Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.

Blaise Pascal, französischer Philosoph und Mathematiker, 17. Jh.

Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft

Die New Yorker U-Bahn ist ein merkwürdiger Ort. So viele Menschen auf einem Fleck, doch niemand würdigt den anderen eines Blickes. Bloß kein Augenkontakt. Keiner stößt sich an dem blassen Passagier mit Fensterplatz, dessen Kopf bei Gleisunebenheiten gegen die Scheibe schlägt. Dutzende Menschen nehmen neben ihm Platz, erst bei Betriebsende ruft ein Mitarbeiter der Verkehrsbetriebe die Rettungskräfte. Hinterher stellt sich heraus, dass die Leiche stundenlang durch die Stadt gefahren ist.

Je größer die Stadt, desto weniger nehmen wir Notiz voneinander, und so sinkt auch die Hilfsbereitschaft. Menschen, die auf dem Land leben, stört das besonders. Sind Stadtbewohner gefühllos? Mangelnde Hilfsbereitschaft im städtischen Raum ist tatsächlich gut dokumentiert. Wenn mehrere Personen einen

Notfall beobachten, sinkt die Verantwortlichkeit beim Einzelnen, weil ja der jeweils andere helfen könnte.

Doch das ist nur ein Teil der Erklärung. Empathie, Einfühlungsvermögen sind anstrengend. Durch die städtische Reiz- und Informationsflut fehlt uns die Energie, um beispielsweise jemandem zu helfen oder sich von einem Bettler in ein Gespräch verwickeln zu lassen. Wir sind nicht aufnahmebereit, sondern schotten uns ab. „Reizüberflutung“ ist ein Lebensgefühl. In einer Umfrage berichten drei von vier Teilnehmern, dass ihnen der Input von außen zumindest einmal in der Woche zu viel ist. Ihre große Sehnsucht ist die Entschleunigung des Alltags. Doch mehr Zeit, die Möglichkeit, Dinge langsamer angehen zu lassen, oder ruhige Orte alleine sind nicht genug, um die innere Unruhe zu bekämpfen. Ruhiger, gelassener zu werden ist eine Fähigkeit, die verloren zu gehen droht.

Chronische Hyperaktivität

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, hat in den letzten Jahren traurige Medienprominenz erlangt. Die „Erkrankten“ sind Kinder, die in der Schule nicht still sitzen können oder wollen, leicht ablenkbar, ungeduldig, zerstreut, impulsiv sind und ständig von einer Aktivität zur nächsten wechseln. Was ist nur heute mit diesen Kindern los, fragen sich die Erwachsenen, als hätte das alles nichts mit ihnen zu tun. Doch Hyperaktivität bei Kindern entsteht nicht aus dem Nichts.

Es gibt immer was zu tun, lautet die Baumarktwerbung – auch wenn es eigentlich nichts zu tun gibt, möchte man ergänzen. Es ist immer besser, irgendetwas zu tun, als nichts zu tun. Denke nicht, handle, lautet die Devise. Die hyperaktive Gesellschaft arbeitet sich an To-do-Listen ab und taumelt von einer medialen Aufregung in die nächste. Alles ist furchtbar emotional aufgeladen, ein Skandal, eine Katastrophe, eine Frechheit, ein No-Go. „Normales“ gerät nicht mehr in den Aufmerksamkeitsfokus. Es herrscht eine „Lust an der Empörung“, wie der Philosoph Alexander Grau formulierte.

Gedankenlose Aktivität und andauernde emotionale Erregung sind sicherlich keine gute Grundlage für innere Ruhe. Tatsächlich lässt sich mit einem sehr einfachen Versuch zeigen, welche massiven Auswirkungen der digitalisierte Lebensstil auf unsere psychische Verfasstheit hat. Der amerikanische Sozialpsychologe Kostadin Kushlev lud über zweihundert Studierende zu einem Versuch ein. In einer Woche sollten die Teilnehmer auf dem Smartphone alle Benachrichtigungen einschalten und das Gerät immer bei sich tragen. In einer zweiten Woche wurden alle Benachrichtigungen deaktiviert und die Teilnehmer gebeten, das Handy nicht

am Körper zu tragen, sondern außer Reichweite aufzubewahren. Wie vorauszusehen war, wurden die Menschen in der ersten Woche häufiger durch Benachrichtigungen in ihren jeweiligen Tätigkeiten unterbrochen. Je öfter sie unterbrochen wurden, desto häufiger waren sie unaufmerksam oder hyperaktiv, zeigten also genau jene Symptome, die auch bei ADHS-Kindern vorkommen.

Doch das ist nicht alles. Kushlev und seine Kollegen konnten zeigen, dass Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität in direktem Zusammenhang zu Produktivität, sozialer Verbundenheit und sogar zur wahrgenommenen Autonomie und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens stehen. Mit anderen Worten: Allein die Benachrichtigungseinstellungen am Handy haben massiven Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Lebensqualität. Werden wir bei unseren Alltagstätigkeiten, in der Arbeit, bei einem privaten Gespräch, beim Spiel mit den Kindern ständig unterbrochen oder abgelenkt, kostet das Energie. Jedes Mal muss unser Gehirn nach der Unterbrechung die Aufmerksamkeit wieder zum ursprünglichen Inhalt zurücklenken. Meist dauert das einige Minuten. Dass da beispielsweise die Arbeitsproduktivität leidet, ist kein Wunder.

Chronische Hyperaktivität bedeutet, dass wir die Fähigkeit zur Selektivität, zur bewussten Auswahl von Informationen, und zur willentlichen Konzentration auf etwas oder jemanden verloren haben. Die Aufmerksamkeit springt von einem Inhalt zum nächsten. Eine zentrale Frage für unsere Produktivität, unsere Lebensqualität und ein gelingendes Leben insgesamt ist daher: Wie können wir die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zurückgewinnen? Wieder selbst entscheiden zu können, was wichtig ist, was oder wem wir unsere ungeteilte Konzentration widmen – genau dafür brauchen Ruhe, zunächst äußere, aber noch viel mehr innere Ruhe.

Konzentrationsfähigkeit

Sie haben bereits gelesen, dass sich im digitalen Zeitalter die Gehirnaktivität verändert hat. Wenn wir Informationen aus dem Internet beziehen, screenen wir die Texte, das heißt, wir lesen nur Bruchteile wirklich. Unser Umgang mit Informationen hat sich verändert.

Doch es geht heute nicht nur um die Frage der digitalen Medien. Ständige Unruhe und Informationsüberflutung führen dazu, dass wir glauben, gar keine Zeit mehr für das Lesen eines Buches, Artikels oder auch die Konzentration auf eine einzige komplexe Aufgabe zu haben. Dass wir der Meinung sind, viele Aufgaben auf einmal machen zu müssen. Multitasking ist eine Grundkompetenz, die man braucht. Manche haben das Gefühl, dass sie sie beherrschen. Die Wahrheit ist:

Es ist tatsächlich möglich, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu machen, aber es ist nicht effizient und man macht viele Fehler. Bei allem bleiben wir an der Oberfläche, weil Tiefe Zeit und vor allem Ruhe – wieder äußere und innere Ruhe – braucht.

Der Computerwissenschaftler Cal Newport prägte zwei wesentliche Begriffe, mit denen er die Bedeutung der Konzentrationsfähigkeit erklärt. Kognitiv leichte Aufgaben wie E-Mails beantworten, Meetings organisieren oder Telefongespräche führen nennt er shallow work, also oberflächliche Arbeit. Hier ist Multitasking möglich, weil diese Aufgaben nicht unsere volle Aufmerksamkeit erfordern. Davon unterscheidet er Aufgaben, die unsere volle Konzentration in Anspruch nehmen. Das Lösen einer mathematischen Gleichung, das Durchdenken eines komplexen Problems, das Lesen eines Buches, aber auch kreative Prozesse erfordern maximalen Fokus auf eine Sache.

Verlieren wir nun durch ständige Unruhe langsam die Fähigkeit, tiefe Arbeiten ohne Unterbrechung durchzuführen, leiden Qualität und Kreativität unserer Arbeit. Das wiederum ist nicht nur für den Empfänger oder Kunden, sondern auch für uns selbst unbefriedigend. Die Zufriedenheit mit der Arbeit sinkt, und die hängt eng mit unserer Lebenszufriedenheit im Allgemeinen zusammen. Newport weist noch auf einen anderen Aspekt hin: Gerade in einer Arbeitsgesellschaft, die immer stärker auf Wissensarbeit setzt, ist die Fähigkeit, konzentriert zu arbeiten, ein Wettbewerbsvorteil. Menschen, die sich weniger ablenken lassen, können produktiver arbeiten. Es lohnt sich also, ein wenig Ruhe zu kultivieren.

Erlebnisfähigkeit

Ich war wie jemand, der sehr durstig ist: in einer Pause erquickte mich die schaumige Frische der weißen Dolden am Festungswall. Wenn ich die Blumen so still im Sonnenlicht sich breiten sehe, erscheint mir ihr Behagen unendlich tief. Ich fühle, dass sie mit Sätzen und Worten zu mir sprechen, die süß und tröstend sind, und immer ergreift mich Schmerz, dass doch kein Laut von alledem zu meinen Ohren dringt.

Ernst Jünger, dt. Schriftsteller, 20. Jh.

Wir alle möchten das Leben genießen, glücklich sein, dieses Glück spüren. Doch noch stärker als dieser Wunsch ist etwas anderes: Wir möchten dem Schmerz, der unabwendbar Teil unseres Lebens ist, ausweichen. Wir vermeiden ihn, lenken uns ab – und konservieren damit die Unruhe in uns und um uns.

Ruhe entwickelt in uns die Fähigkeit, mehr zu spüren, tiefer zu erleben. Im Eingangszitat Ernst Jüngers kommt diese Fähigkeit zum Ausdruck. Der Autor