



GETTY IMAGES

## Eine Möglichkeit, sich zu konzentrieren

Wenn es scheint, dass alles gleichzeitig aus allen Richtungen auf Sie zukommt, besteht Ihre einzige Verteidigung darin, die Kontrolle über Ihren eigenen Verstand zu übernehmen.

- Joel Hilliker
- [13.10.2022](#)

Ist Ihre Aufmerksamkeitsspanne kürzer als früher? Die Wissenschaft hat bewiesen, dass die Technologie unsere Gehirne neu verdrahtet und es uns erschwert, uns zu konzentrieren und gründlich nachzudenken. Studien zeigen, dass sich Jugendliche in den Vereinigten Staaten im Durchschnitt nur 65 Sekunden lang auf eine Aufgabe konzentrieren. Büroangestellte konzentrieren sich im Durchschnitt nur drei Minuten lang. Das sind die Auswirkungen des Aufstiegs von SMS und TikTok.

Die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, schafft viele Probleme: Sie können keine Qualitätsarbeit leisten. Sie können Ihren Problemen nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken, um sie zu lösen. Sie können Ihre Studien, einschließlich des Bibelstudiums, nicht vertiefen. Sie werden keine tiefen Beziehungen haben, auch nicht im Gebet zu Gott.

Ihre Welt untergräbt ständig das Qualitätsdenken.

Sie müssen sich wehren!

Der Autor von *Stolen Focus* (Gestohlener Fokus), Johann Hari, widmet ein ganzes Buch der Untersuchung von 12 Hauptangriffen auf Ihre Aufmerksamkeitsspanne, und es gibt noch weitere. Ich möchte mich auf einen davon konzentrieren. Er nennt es „Der Zusammenbruch des anhaltenden Lesens“.

Er schreibt, dass der durchschnittliche Amerikaner im Jahr 2017 324 Minuten pro Tag am Handy verbrachte – das sind 5 1/2 Stunden – und nur 17 Minuten mit dem Lesen von gedruckten Texten.

PT\_DE

„Das Lesen von Büchern trainiert uns, auf eine bestimmte Art und Weise zu lesen – auf eine lineare Art und Weise, konzentriert auf eine Sache über einen längeren Zeitraum hinweg“, schreibt er. „Das Lesen am Bildschirm ... trainiert uns, auf eine andere Art und Weise zu lesen – in einem manischen Springen von einer Sache zur nächsten. [W]ir lassen unsere Augen schnell über die Informationen gleiten, um herauszufinden, was wir brauchen.“ Wenn man das oft genug macht, wirkt sich das auch auf die Art und Weise aus, wie man gedrucktes Material liest. „[Lesen] ist nicht mehr eine Form des genussvollen Eintauchens in eine andere Welt, sondern gleicht eher dem Herumhetzen in einem belebten Supermarkt, wo man sich das Nötigste schnappt und dann wieder verschwindet“, schreibt er.

Die Menschen verstehen und merken sich weniger von dem, was sie auf dem Bildschirm aufnehmen. Viele Studien belegen die so genannte „Bildschirm-Minderwertigkeit“. „Diese Diskrepanz im Verständnis zwischen Büchern und Bildschirmen ist so groß, dass sie bei Grundschulkindern zwei Drittel des Fortschritts eines Jahres im Leseverständnis ausmacht.“, schreibt Hari.

Dieses Buch enthält einen interessanten Abschnitt über die *Botschaft* in den verschiedenen Medien – die wesentliche Bedeutung der Art und Weise, wie die Informationen übermittelt werden. Nehmen wir die Botschaften in den sozialen Medien. Die implizite Botschaft von Twitter ist, dass man sich nicht lange mit etwas beschäftigen sollte; man kann die Welt

durch einfache 280-Zeichen-Aussagen verstehen – man kann sogar wichtige Ereignisse auf einen Blick interpretieren. Und was am wichtigsten ist, ist, ob die Leute diesen Kommunikationsausbrüchen sofort zustimmen und applaudieren. Facebook impliziert, dass Ihr Leben dazu da ist, anderen Menschen gezeigt zu werden; Sie sollten bearbeitete, sorgfältig ausgewählte Höhepunkte Ihres Lebens zeigen; und es ist wichtig, ob den anderen diese Höhepunkte sofort gefallen; tatsächlich wird Freundschaft dadurch definiert, dass sich jemand regelmäßig Ihre bearbeiteten Höhepunkte anschaut und Sie die seinen.

Das sind absurd falsche Botschaften – die Wahrheit ist fast das *Gegenteil* -, aber Millionen von uns haben sie geglaubt. Das hat zur Folge, dass die Menschen immer weniger in der Lage sind, richtig zu denken, und sich immer mehr von der Wahrheit entfernen.

Wie Hari jedoch anmerkt, ist die Botschaft der *Bücher*, dass das Leben komplexer ist als ein kurzer elektronischer Beitrag. Wenn man es verstehen will, muss man sich Zeit nehmen, um es zu studieren und *tief* darüber *nachzudenken*. Es lohnt sich, andere Sorgen auszublenden und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Es lohnt sich, gründlich darüber nachzudenken, wie andere Menschen leben und wie ihr Verstand funktioniert.

Natürlich ist der Inhalt eines Buches nicht unbedingt wahr, aber die *Botschaft*, die mit dem Lesen von Büchern verbunden ist, ist wahr. Deshalb zeigen viele Studien, dass das Lesen von Büchern erhebliche geistige Vorteile mit sich bringt. Dies erweitert Ihr Wissen, schärft Ihren Verstand, verbessert Ihren Scharfsinn, erhöht Ihre Wertschätzung für Ruhe und tieferes Nachdenken, hilft Ihnen, sich selbst zu verstehen, stärkt Ihr Urteilsvermögen, verbessert Ihr Verständnis für andere Menschen, erhöht Ihr Einfühlungsvermögen und trägt zur Stärkung Ihres Charakters bei.

Im Gegensatz dazu nähren die sozialen Medien die hässlicheren, oberflächlichen Teile unserer menschlichen Natur. Und ihr Aufstieg und ihre Allgegenwärtigkeit fordern in der heutigen Gesellschaft einen hohen Preis.

Es herrscht ein Krieg gegen Ihren Verstand, und der Lärm der sozialen Medien und andere ständige, fordernde Reize sind eine wichtige Waffe, die gegen Sie eingesetzt wird.

Der Schöpfer Ihres Verstandes sagt: „So kommt denn und lasst uns miteinander rechten...“ (Jesaja 1, 18). Er denkt tiefgründig, Er hat Ihre erstaunliche Fähigkeit zu denken sorgfältig erschaffen, und Er möchte, dass Sie in der Lage sind, sich mit Ihm in Verbindung zu setzen und Ihr Denken von Ihm leiten lassen.

Wir alle können uns besser und länger auf wichtige Dinge konzentrieren. Und wir alle müssen das auch. Die Zeiten werden immer ernster. Wir müssen uns über die Nachrichten auf dem Laufenden halten, ja, aber wir müssen uns auch von der Sucht nach sozialen Medien und dem Internet lösen und diesen Informationskonsum durch tiefergehendes Denken ersetzen, zum Beispiel durch das Lesen hochwertiger Bücher. Wenn Sie dies tun, werden Sie sich als Denker verbessern. Darüber hinaus erhält Ihr Verstand die nötige Ruhe und Konzentration, da Sie lernen, aktiv über das Gelesene nachzudenken, anstatt sich nur der Stimulation hinzugeben.

Legen Sie die Abhängigkeit von den sozialen Medien ab. Lesen Sie ein hochwertiges Buch. Nutzen Sie dies als Werkzeug, um die Kontrolle über Ihren eigenen geistigen Fokus zurückzugewinnen. Sie werden es brauchen.