

Ein «Kaffeetischphilosophischer Mini-Essay»

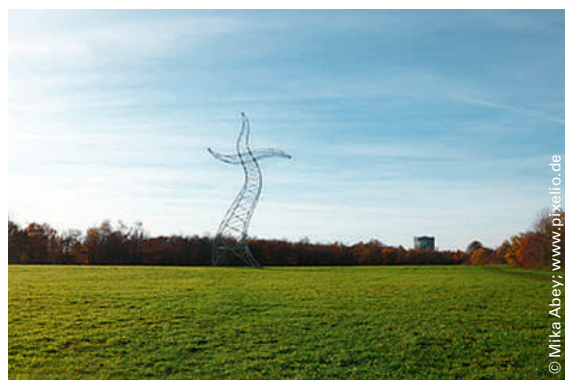
Die Geister, die wir riefen

Stefan Neuner-Jehle

Heute plagen uns ähnliche Probleme, wie Goethes Zauberlehrling damals. Wie wird man bloss die guten Geister, die uns entlasten sollten, wenigstens temporär wieder los?

Zugegeben: Auch ich lese gerne morgens zum Frühstück die Tageszeitung, während Musik aus dem Lautsprecher plätschert. Der Arbeitsalltag knüpft nahtlos daran an und exponiert mein Hirn gleichzeitig mit einer Vielzahl von Reizen: In der Sprechstunde erfasse ich die Probleme des Patienten, während ich gleichzeitig diagnostische und therapeutische Varianten andenke, auf nonverbale Signale achte, ein ins Sprechzimmer durchgestelltes Telefonat beantworte, Antworten auf E-Mails oder Artikel im Geiste formuliere, einen Blick durchs Fenster auf die Wetterentwicklung werfe, und X und Y auf Erledigung warten. *Multitasking* heisst das Zauberwort und wird uns als Tugend verkauft, weil wir damit scheinbar so effizient mit unserer Arbeits- und Lebenszeit haushalten. *Multitasking* kennt jede Familienfrau, wenn der Kleine schreit, der Kochtopf dampft und die Nachbarin an der Tür läutet. *Multitasking* wird als effizientes Gedächtnistraining angepriesen, dem simplen Kreuzworträtsellösen überlegen. Die raffinierten Möglichkeiten der Unterhaltungstechnologie erlauben uns, auch die Freizeit mit gleichzeitigen Reizen zu verbringen: Musik, Botschaften über soziale Medien senden, im *Game* aufs nächste *Level* kommen, einen Filmtrailer ansehen und miteinander reden, alles gleichzeitig. Ein zweiter Geist, den wir gerufen haben, sind die endlosen Wahlmöglichkeiten. Welcher Beruf, wie die Freizeit gestalten, was essen, woran glauben? Die Wohlstandsgesellschaft ist zur *Optionsgesellschaft* geworden, und mit all den Entscheidungen sind wir hoffnungslos überlastet.

Dabei kann unser Gehirn von den ca. 11 Millionen (!) Bits pro Sekunde an Information, die auf uns einprasseln, nur 11 bis 50 Bits pro Sekunde verarbeiten, meint Neuropsychologe Lutz Jäncke von der Universität Zürich [1]. Resultat ist eine gnadenlose Überforderung unseres Hirns und damit droht ein Absinken der Effizienz [2]. Schlimmer noch, Überforderung führt



© Mika Abey, www.pixelio.de

manchmal in die Erschöpfung, in die Depression. Was dies für die Fähigkeit heisst, Entscheidungen zu treffen, kennen Sie von Ihren depressiven Patienten. Ist Verweigerung eine Lösung? Vermutlich können wir nicht zurück, aber wir können uns Inseln schaffen. Auch dafür gibt es schon multiple Optionen: *chillen* statt *stressen*, entschleunigen, abschalten. Gescheite Firmen bieten Ruheoasen in ihren Räumen an. Schaffen auch Sie sich Inseln im Alltag, wo Sie sich nur einer einzigen Sache widmen, und sei es – nicht die schlechteste – Entspannen. Zeitweise nicht erreichbar und ineffizient zu sein, ist der neue Luxus. Ein endlos sich hindehnender Nachmittag, der nicht mehrfach verplant ist, ist die reine Freude.

Aber jetzt muss ich Schluss machen. Das Frühstück wartet, ein Sohn braucht noch Hilfe bei «Last-minute-Hausaufgaben», der andere sucht seine Fussballschoener, die Morgenzeitung, das Morgenjournal im Radio und die ersten Mails rufen nach mir ...

Referenzen

- 1 Jäncke L: Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften. Bern: Verlag Hans Huber; 2013.
- 2 Ophir E, Nass C, Wagner AD. Cognitive control in media multitaskers. PNAS. 2009;(106)37. (www.pnas.org/content/106/37/15583)

Korrespondenz:
Stefan Neuner-Jehle
Facharzt für Innere Medizin
FMH
Schmidgasse 8
6300 Zug
sneuner[at]bluewin.ch