



Die Aufmerksamkeitsspanne schrumpft!

Ein stiller, aber tiefgreifender Wandel: Die menschliche Aufmerksamkeitsspanne scheint sich in den letzten Jahren dramatisch verkürzt zu haben. Wer heute versucht, sich länger auf einen Text, eine Aufgabe oder ein Gespräch zu konzentrieren, kämpft oft gegen einen unsichtbaren Gegner: das Dauerfeuer aus Benachrichtigungen, Kurzvideos und digitaler Reizüberflutung.

Besonders bei Bildschirmtätigkeiten deuten Untersuchungen darauf hin, dass die durchschnittliche Konzentrationsdauer teils auf unter eine Minute gefallen ist. 40 bis 47 Sekunden werden in diesem Zusammenhang immer wieder genannt:

„Die US-Psychologin Gloria Mark von der University of California hat über zwei Jahrzehnte hinweg untersucht, wie sich unsere Aufmerksamkeitsspanne verändert hat. Ihre Beobachtungen in Büroumgebungen zeigen: Während Beschäftigte früher im Durchschnitt zweieinhalb Minuten bei einer Aufgabe blieben, sind es heute nur noch rund 40 Sekunden, bevor die nächste Ablenkung folgt.“¹

So kurz also kann es heute dauern, bis der Blick springt, der Gedanke abdriftet und die nächste Ablenkung ruft.

Ein Haupttreiber dieser Entwicklung: Die Macht der kurzen Inhalte. Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube Shorts liefern in Sekunden das nächste Highlight, den nächsten schnellen Reiz, den nächsten kleinen Dopamin-Kick. Das Gehirn gewöhnt sich an diese Taktung. Lange, zusammenhängende Informationen wirken da plötzlich anstrengend, zäh, lahm und fast schon ungewohnt.

Dazu kommt die permanente Informationsflut: E-Mails, Chats, Pop-ups, Newsfeeds, Push-Nachrichten. Kaum ist man bei einer Aufgabe angekommen, reißt schon die nächste Unterbrechung den Faden entzwei. Im Ergebnis wird Deep Work, also echtes, tiefes konzentriertes Arbeiten, seltener. Fehler schleichen sich leichter ein, Vergesslichkeit nimmt zu, und selbst einfache Aufgaben ziehen sich endlos.

Doch das ist kein unumkehrbares Schicksal. Die verkürzte Aufmerksamkeitsspanne stellt keine feste biologische Veränderung, sondern eine Folge unseres Verhaltens dar. Genau deshalb lässt sie sich auch wieder beeinflussen.

Hilfreich sind da m.E. vor allem drei Dinge:

- Single-Tasking statt Multitasking,
- bewusste Pausen von Smartphone und seinem Social Media. Ganz revolutionär: Das Ding einfach mal zu Hause liegen lassen!
- Sowie regelmäßiges Training der Konzentration, etwa durch Achtsamkeitsübungen oder feste Fokuszeiten.

Wer seinem Gehirn wieder längere Ruhephasen gönnt, kann die eigene Aufmerksamkeit schrittweise zurückerobern. Die gute Nachricht lautet also: Unsere Konzentration ist nicht verloren. Sie ist nur unter Beschuss.

¹ <https://www.srf.ch/news/dialog/aufmerksamkeitsdefizit-forscher-warnen-vor-sinkender-konzentrationsfaehigkeit>