



**Volkker
Konzentrations-
Konzentrations**

**Warum sie so wertvoll ist und
wie wir sie bewahren**

Kiepenheuer & Witsch

Volker Kitz

Konzentration

Warum sie so wertvoll ist und
wie wir sie bewahren



Kurzübersicht

[Buch lesen](#)

[Titelseite](#)

[Über Volker Kitz](#)

[Über dieses Buch](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Impressum](#)

[Hinweise zur Darstellung dieses E-Books](#)

Über Volker Kitz

Volker Kitz, Jahrgang 1975, Jurastudium in Köln und an der New York University, hat sich seit vielen Jahren einen Namen als Autor erfolgreicher Sachbücher zu gesellschaftlichen Themen gemacht. Er veröffentlicht Beiträge in internationalen Fachzeitschriften ebenso wie Essays in Die Zeit, Welt am Sonntag, SPIEGEL oder im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung. Seine Bücher erscheinen weltweit in zehn Sprachen und stehen regelmäßig auf der SPIEGEL-Bestsellerliste, zuletzt etwa »Feierabend! Warum man für seinen Job nicht brennen muss«.

Über dieses Buch

Unsere Fähigkeit, sich zu konzentrieren, nimmt rapide ab. Das beobachten wir täglich an uns selbst und unseren Mitmenschen. Immer mehr Reize durchströmen uns, Studien legen nahe, dass elektronische Medien die Gehirnstruktur verändern, unsere Aufmerksamkeitsspanne scheint in freiem Fall. In vielen wächst daher die Sehnsucht, sich endlich wieder in Ruhe auf etwas oder auch auf sich selbst konzentrieren zu können. Doch was ist eigentlich Konzentration? Wie funktioniert sie? Und was kann man tun, um sie zu bewahren?

Ausgehend von seinen persönlichen Erfahrungen in einem Schweigeseminar im Himalaja unternimmt Bestseller-Autor Volker Kitz eine kurzweilige Reise durch die Biologie, Psychologie, Philosophie und Kulturgeschichte der Konzentration – die ein oder andere Konzentrationsübung inklusive. Eine Reise, in der Stephen King Mozart herausfordert, Goethe einen Trick der italienischen Kunstwelt entlarvt und eine Katze eine Geburtstagsfeier absagt. Die Reiseroute führt entlang des Körpers, der großen Anteil daran hat, dass wir aufmerksam sein können: von den Augen bis zu den Fußsohlen.



KiWi-NEWSLETTER

jetzt abonnieren

Impressum

Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG
Bahnhofsvorplatz 1
50667 Köln

© 2021, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln
Covergestaltung und -motiv: Marion Blomeyer/Lowlypaper

ISBN 978-3-462-30269-1

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt. Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen der Inhalte kommen. Jede unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen

Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Motto

Stephen King wird Mozart ...

Im Himalaja herrscht Sexverbot

Kopf

Wie frei ist der Wille?

Augen

Ohren

Ein erstes Zeichen

Nase

Ein Mittagessen verliert seinen Geschmack

Mund

Hals

Die Kunst, sich richtig zu ärgern

Schultern

Brust

Der Mann in der Höhle

Rücken

Arme

Ellbogen

Klosterklischeegeschichte

Hände

Ein Tisch soll kein Tisch sein

Bauch

Woher wisst ihr, dass ihr das seid?

Nabel

Haut

Liebe Güte

Gesäß

Schoß

Der Weg steht im Weg

Beine

Da seht ihr, was passieren kann

Knie

Füße

Kehrt der Rabe zurück

Dank

Nachweise, Anregungen

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das ist für diesen
Moment unsere Wirklichkeit.

William James

Stephen King wird Mozart ...

... in diesem Buch herausfordern und Goethe einen Trick der italienischen Kunstwelt entlarven. Ein Professor weckt schlafende Hunde, ein anderer zwingt Studenten, ein peinliches T-Shirt zu tragen. Auf 2.082 Metern Höhe tropft das gefährlichste Wasser der Welt aus einer Dusche. Eine Katze sagt eine Geburtstagsfeier ab.

Sie selbst werden die Vibration eines Smartphones fühlen und Ihren Augen trauen. Doch für beides besteht kein Anlass.

All das geschieht auf der Suche nach dem, was der Mensch in seiner Zeit als wildes Tier gelernt hat und woran bis heute sein Überleben hängt: Konzentration.

Ohne Konzentration gelingt nichts und macht nichts Freude, nicht die Arbeit, nicht die Liebe, nicht das Spiel oder die Unterhaltung mit Freunden. Nicht die Einsamkeit und nicht Gemeinschaft, nicht die Vernunft und nicht Kreativität. Nicht einmal erholsamer Schlaf.

Ohne Konzentration ist alles nichts.

Doch Konzentration wird immer flüchtiger. Immer mehr Reize durchströmen die Köpfe; Informationen, Anfragen, Anwendungen, alle Arten von Ablenkung, Störungen und fremden Erwartungen. Erste Studien legen nahe, dass elektronische Medien die menschlichen Gehirnstrukturen verändern könnten. Probanden konzentrierten sich nach fünfzehn Minuten Internetkonsum schlechter als nach der Lektüre einer gedruckten Zeitschrift.

Weltweite Aufmerksamkeit zog die Meldung auf sich, unsere Aufmerksamkeitsspanne sei inzwischen kürzer als die eines Goldfischs (er

schafft angeblich neun Sekunden).

Das hat sich als Unsinn herausgestellt.

Aber viel besser ist es auch nicht. Konzentration ist zur fragilen Kostbarkeit geworden. Im Kopf sind wir ständig überall und auch dort nur kurz. Viele wünschen sich mehr Zeit, mehr Ruhe. Doch selbst wenn Zeit und Ruhe einkehren, fällt es ihnen schwer, sich ein paar Minuten in eine Sache zu vertiefen, in ein Buch, ein Hobby, eine Unterhaltung, selbst in ein romantisches Abendessen zu zweit. Vorwiegend im Stillen richtet die kollektive Unkonzentriertheit ihr gesellschaftliches Unheil an, dessen Ausmaß man sich kaum vorstellen möchte, beschädigt Unternehmensergebnisse ebenso wie Ehen.

In vielen wächst die Sehnsucht, sich wieder einmal voll und ganz auf etwas einzulassen, auf jemanden einzulassen, auf sich selbst einzulassen.

Ich bin nicht verschont geblieben. Bis in den Himalaja bin ich gereist und habe an einem Schweigeseminar teilgenommen, um Konzentration wiederzufinden. Dort habe ich tröstliche Einsichten gewonnen; erstens: Mit dem Gedankenstrom im Kopf kämpfen alle Menschen, selbst solche, von denen man es nicht denkt. Zweitens: Über die Jahrtausende haben sich Verhaltensweisen bewährt, mit denen man in diesem Fluss nicht umkommt.

Ich bin eingetaucht in das Kaleidoskop der Konzentration, in Psychologie und Medizin, in Philosophie, Literatur und Musik, in Wirtschaft und Moral, in Geschichte und Zukunft. Dieses Kaleidoskop habe ich auf den folgenden Seiten aufgefächert. Die Route führt entlang des Körpers, denn Konzentration betrifft den ganzen Menschen. Sie fängt im Kopf an, in dem die Konzentration sitzt (wie genau sie dort sitzt, gehört zu den aufregendsten Fragen der modernen Wissenschaft). Sie führt über die Hände, mit denen wir uns im Multitasking verfangen, den Nabel, um den sich vieles dreht, bis in die Füße, die uns so oft an einen

anderen Ort tragen wollen, an einen echten oder imaginären.

Zwischendurch erzähle ich aus der dünnen Luft des Meditationsklosters.

Konzentration kann auch heute noch gelingen und zutiefst befriedigen. Das zeigt das Beispiel einer Frau, die sich so stark konzentrierte, dass die Polizei sie befreien musste. Auch sie lernen Sie in diesem Buch kennen.

Volker Kitz, im Sommer 2021

Im Himalaja herrscht Sexverbot

Werfe ich meinen Kopf in den Nacken, dass es schmerzt, dann erkenne ich ihn, steil über mir auf einem schlanken Nadelbaum. Er hat die Tasche einer Frau gestohlen, eine ausgebeulte Handtasche aus verblasstem Kunstleder, in einem Moment ihrer Unaufmerksamkeit, mit wenig Kraft, viel List und Schnelligkeit. Jetzt hält sich der Affe auf einem Ast, der sich im Wind und unter der Aufregung des kleinen Tiers bis an seine Grenze biegt. Aus der Tasche zieht der Affe eine Banane, prüft mit huschenden Augen den weiteren Inhalt, spitzt enttäuscht die Lippen und schickt die Tasche zu Boden. Sie klatscht in den Matsch. Die Frau atmet auf. Der Affe hält die Banane mit einer Hand am Stängel, drückt mit der anderen auf ihr Ende, die Schale springt auf, und Seite für Seite zieht er sie nach unten. Mit einer energischen Kopfbewegung stößt er seine Zähne in die weiche Masse. Er kaut gehetzt, als bestünde Gefahr, dass wir zu ihm hinaufklettern und ihm sein Diebesgut noch von der Zunge kratzen.

Doch wir sitzen unten und schauen nur. Wir schauen abwechselnd nach oben zum Affen, der nun zu grinsen scheint, schauen uns gegenseitig in die Gesichter, auf die wegen des Höhenwinds zugezogenen Anoraks, in das Tal tief unter uns und dann zurück auf unsere Teller.

Es gibt viel zu schauen, wenn man nicht spricht.

Wir sprechen seit Tagen nicht. Wir sitzen beim Mittagessen und kauen und kauen und kauen, und ich käme mir – affig – vor, würden die anderen um den Tisch nicht auch stumm kauen.

Unsere Telefone haben sie uns abgenommen, in Klarsichttüten gepackt und weggesperrt.

Außerdem haben wir uns sechs Regeln unterworfen. Nicht töten lautet die erste. Wir haben darüber geschmunzelt, waren wir doch mit der Erwartung angereist, uns nicht gegenseitig in der Abgelegenheit zu ermorden wie in einem Agatha-Christie-Krimi. Das gilt aber auch, wenn euch ein Tier übers Bett krabbelt, haben sie dann gesagt, sei es noch so klein, giftig oder gefährlich. Außerdem: kein Sex, kein Alkohol. Nicht lügen, nicht stehlen. Das sind die fünf grundlegenden Übungsregeln des Buddhismus. Hinzugefügt haben sie hier: Nicht sprechen.

Schon jede dieser Regeln hat eine Auswirkung auf meine Konzentration. Darauf, wie ich Umgebung, Alltag und mein Verhalten wahrnehme. Selbstbeschränkung erfordert Konzentration. Einzig vom Sprechverbot gibt es Ausnahmen, wenige: Notfälle. Und unumgängliche Akte der Alltagsorganisation, zum Beispiel den Einkauf in dem Lädchen vor dem Tor am Weg ins Tal.

»If it's easier to say ›toilet paper‹, say: ›toilet paper‹.«

Das hat uns die energische Frau mit dem rohdeutschen Akzent erlaubt. Sagt halt »Klopapier«, bevor die Pantomime zu grotesk wird. Eine Deutsche, die hier oben im Himalaja als buddhistische Nonne lebt – und von ihren Ordensbrüdern, Ordensschwwestern damit betraut ist, sich um Regeln und Ordnung zu kümmern.

Die Luft ist leicht, bringt wenig Sauerstoff, wir befinden uns auf über zweitausend Höhenmetern. Ich bin die steilen Wege hinaufgefahren, in immer kleineren Bussen, Taxen, und die letzten Meter schließlich gelaufen.

Das Ziel: ein Schweigeseminar in Abgeschiedenheit. Ich will das Denken vergessen, damit ich wieder klar denken kann. Ich will meine Konzentration zurück.

Dafür bin ich aus dem Gedankengeprassel des Großstadtgewimmels geflohen, vor all den Reizen, Eilmeldungen, Serienstaffeln, vor dem Geklingel und den Vibrationsalarmen, vor den Zukunftsszenarien und

Vergangenheitsbewältigungen, vor dem Kribbeln in den Fingern. Vor der immer größer werdenden Anstrengung, die es mich kostete, einen längeren Text zu lesen oder gar zu schreiben, ohne dem Drang nachzugeben, Nachrichten auf dem Smartphone zu öffnen oder zu beantworten, durchs Netz zu surfen, um X oder Y nachzuschauen (und dann den Fragen nachzuspüren, die X oder Y aufwerfen). Oder einen Song abzuspielen oder einen Filmtrailer zu schauen. Ich bin geflohen vor den sich häufenden Begebenheiten, in denen ich etwas vergaß (die Kontokarte im Bankautomaten, die Karotten an der Supermarktkasse; »Willkommen im Klub«, sagte die Verkäuferin, »wären die Leute konzentrierter, sähe die Welt anders aus.«)

Zehn Tage bin ich abgeschottet vom Rest der Menschheit. Nicht einmal meine Familie könnte mich anrufen oder mir eine Nachricht in die Hosentasche schicken.

Ein Aufbruchsgespräch im Arbeitsalltag verlief so:

»Und wenn die Welt untergeht? Wie erreichen wir dich?«

»Wenn ich dann der Einzige bin, der sie retten kann, müssten wir ganz neu über meine Bezahlung nachdenken.«

»Sehr witzig.«

Spricht man eine Zeit lang nicht mit anderen, passiert etwas Abenteuerliches. Man hört auch auf, mit sich selbst zu sprechen. Sogar der stumme Monolog verschwindet: die Gedanken. Die Grübeleien, das Jagen und Kreisen – alles weg. Die Gedankenverflüchtigung kam flotter, plötzlicher, erstaunlicher, als ich gedacht hätte, als ich noch dachte.

Der Affe ist weggeklettert, auf der Suche nach neuer Beute, neuer Zerstreuung. Mein Gaumen erfühlt die Essensmasse.

In meinem Kopf herrscht Stille.

Und nun? Das werden wir sehen. Mich erwartet hier, in der Umgebung des kleinen buddhistischen Klosters, ein Meditationskurs. Übungen, Anleitungen zur Konzentration für Leute wie mich: aus der ruhelosen westlichen Welt.

Kopf

Wie man Ablenkungen ablenkt

Der Schriftsteller James Joyce hat eine revolutionäre Idee, sein Kollege Dostojewski verflucht einen Eisbären. Chinesische Lehrer lesen Schülern Gehirnwellen von der Stirn ab. Pendel schlagen in falsche Richtungen aus.

... der Wecker nebenan bei Hahnenschrei schrillt sich einen ab wie wenn er sich selber um Sinn und Verstand bringen wollte lass mal sehn ob ich noch wieder etwas eindämmern kann 1 2 3 4 5 was sind das eigentlich für Blumen die sie da erfunden haben wie die Sterne die Tapete in der Lombard Street war viel schöner die Schürze die er mir geschenkt hat die war so ähnlich gemustert ich hab sie aber bloß zweimal getragen lieber die Lampe bisschen runterdrehn und nochmal versuchen dass ich früh auch aus den Federn komme ich werde zu Lambe gehn da neben Findlater dass sie uns paar Blumen schicken die ich in der Wohnung aufstellen kann für den Fall dass er ...

Solche Zeilen – oder besser gesagt: fünfzig Seiten solcher Zeilen – haben den Schriftsteller James Joyce zum Weltstar gemacht. Eine Frau liegt im Bett, kann nicht schlafen, Gedanken strömen ihr durch den Kopf. Es ist Molly, die Ehefrau des Anzeigenaquisiteurs Leopold Bloom. Die fünfzig Seiten bilden den Abschluss des Romans *Ulysses*. Angelehnt an Homers *Odyssee* beschreibt James Joyce darin im Jahr 1922, wie Bloom einen Tag durch Dublin irrt. Sein Weg kreuzt das Leben verschiedener Menschen. Der Roman schildert die Geschehnisse abwechselnd aus der Perspektive

einer Person. Das Revolutionäre daran: Joyce wollte naturgetreu wiedergeben, wie Gedanken durch einen menschlichen Kopf rinnen, niemand sollte die ordnende Hand eines Schriftstellers erkennen. Den Höhepunkt erreicht dieser Ansatz im letzten Kapitel, durch das am Ende des Tages Mollys Innenleben ohne Satzzeichen fließt.

In der Literatur ist die Technik als »stream of consciousness« bekannt geworden, als »Bewusstseinsstrom«. In Wirklichkeit strömen die Gedanken in unseren Köpfen wohl noch wilder, noch schneller, noch weniger sprachlich ausgearbeitet, als sie je jemand in einem Roman festhalten könnte. Trotzdem hat die Literatur den Begriff der Psychologie entlehnt. Der Psychologe William James verwendete ihn in seinem 1890 erschienenen Werk *The Principles of Psychology*, das als Begründung der wissenschaftlichen Psychologie in den USA gilt. Er beschrieb damit das Rauschen in unserem Kopf. Das Bewusstsein, hielt er fest, ist keine »Kette« und kein »Zug«, in dem die Gedanken geordnet vorbeiziehen – sondern ein reißender, unzusammenhängender Strom.

Um zu überleben, sowohl langfristig als auch über den Tag, müssen wir in diesem Strom einen Halt finden, eine Perspektive. Wir müssen »Licht und Schatten, Hintergrund und Vordergrund« schaffen, wie William James es nannte. Dazu nutzen wir die Aufmerksamkeit. »Jeder weiß«, schrieb James in einer berühmt gewordenen Formulierung, »was Aufmerksamkeit ist. Es ist die Besitzergreifung des Geistes, in klarer, lebhafter Weise, von einem von scheinbar mehreren gleichzeitig möglichen Objekten oder Gedankengängen.« Die Fähigkeit, diese Aufmerksamkeit zu bündeln und aufrechtzuerhalten, nannte William James: Konzentration. Für das Gegenteil schien ihm, obwohl er auf Englisch schrieb, ein deutsches Wort treffend: »Zerstreutheit«.

Konzentration ist die Bündelung der Aufmerksamkeit auf eine Sache – mit der Kraft des Willens. Wie schwer das ist, was bei William James

selbstverständlich klingt, sollte die Psychologie erst später ergründen. Und welche Wege es gibt, Konzentration zu bewahren.



Welche elektrischen Wellen lassen sich am Kopf eines Menschen messen, der sich außergewöhnlich stark konzentriert?

- n) Alphawellen
- o) Gammawellen
- p) Deltawellen

[Lösung: Der zwölfte Buchstabe des Alphabets – gezählt von hinten. Oder: Der fünfzehnte von vorne.]



Der Kabarettist und Schriftsteller Ilhan Atasoy kennt über tausend Gedichte auswendig. Man ruft ihm den Namen eines Dichters, eines Gedichts zu, er rezitiert die Verse. Damit tourt er durch die Orte. Vor dem Schlafengehen, zur Gutenacht, sagt er sich selbst mindestens zehn Gedichte auf, jeden Tag, seit Jahrzehnten. Er kann sich wahrscheinlich hervorragend konzentrieren.

Denn was anstrengt, lässt sich trainieren – auch die Konzentration. Für unterschiedliche Faibles gibt es unterschiedliche Übungen. Eine Konzentrationsübung ist einfach und kann Spaß machen, aber die meisten kennen sie nur aus der Schulzeit: ein Gedicht auswendig lernen, aufsagen. Hier ist eines zum Ausprobieren. Es handelt vom Kopf, mehr oder weniger.

Ein Kehlkopf

*Ein Kehlkopflitt an Migräne
Und schrie wie eine Hyäne,
Er schrie sich wund.
Doch als ihm niemand zu Hilfe kam
Und niemand sein Geschrei vernahm,
War er auf einmal – gesund.*

Hans Bötticher (1883–1934)



Bei einem Großversuch in China verpasste man zehntausend Schülern ein Stirnband, auf dem ein Lämpchen grün, gelb oder rot leuchtete. An dieser Kopffampel sollten Lehrer erkennen, ob ihre Schüler dem Unterricht konzentriert folgten oder ob sie »Unterstützung« benötigten (oder vielleicht einen interessanteren Unterricht). Auch für den Heimgebrauch bietet das Unternehmen *BrainCo* seine Stirnbänder zum Kauf. Die Vision lautet: Jeder soll seine Konzentration kontrollieren und trainieren können.

Um ein Gerät zu entwickeln, das Konzentration *am* Kopf misst, muss man erst einmal verstehen, was *im* Kopf geschieht. Das ist schwierig und einfach zugleich. Einerseits folgt unser Gehirn den klassischen Regeln aus Chemie und Physik. Nervenzellen, sogenannte Neuronen, »feuern«. Das heißt, sie verbinden sich, schicken Signale über Verknüpfungen, die Synapsen. Dabei fließen chemische Stoffe und elektrische Ströme – für sich genommen keine spektakulären Vorgänge. Andererseits ist das Gehirn selbst für Forscher, die sich schon lange mit ihm beschäftigen, immer noch ein mysteriöser Klops. Denn wo genau, wie genau, wann genau was wohin fließt, aktiv ist und warum: Das lässt sich nicht so grenzscharf beschreiben, wie viele gehofft haben. Und vor allem nicht so allgemein. Was in unserem Gehirn passiert, wenn wir uns konzentrieren,

hängt davon ab, worauf wir uns konzentrieren, ob wir zum Beispiel die Augen oder die Ohren benutzen oder unsere Vorstellungskraft.

Nach außen dagegen verrät sich ein konzentrierter Kopf erstaunlich deutlich. Man braucht nur die elektrische Spannung an seiner Oberfläche zu messen. Die Idee ist nicht neu; schon seit über hundert Jahren macht die Elektroenzephalografie, das EEG, Ströme im Gehirn über Elektroden am Kopf sichtbar. Je konzentrierter ein Mensch ist, desto höher ist die Frequenz dieser Gehirnwellen. Dabei entstehen typische Kurven, denen die Wissenschaft Namen gegeben hat:

Deltawellen:	höchstens vier Ausschläge pro Sekunde (Tiefschlaf)
Thetawellen:	vier bis acht Ausschläge pro Sekunde (leichter Schlaf)
Alphawellen:	acht bis dreizehn Ausschläge pro Sekunde (entspannter Wachzustand mit geschlossenen Augen)
Betawellen:	dreizehn bis dreißig Ausschläge pro Sekunde (durchschnittliche Konzentration, sobald jemand die Augen öffnet oder mit geschlossenen Augen nachdenkt)
Gammawellen:	über dreißig Ausschläge pro Sekunde (außergewöhnlich starke Konzentration)

Bei Mönchen mit langjähriger Meditationspraxis stießen Forscher auf Frequenzen, die mehr als dreißig Mal über denen von »normalen Menschen« lagen.