

**REDLINE** | VERLAG

AMISHI P. JHA

# PEAK MIND

**In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr  
Konzentration und Aufmerksamkeit**

*»Die Pflichtlektüre für Zeiten voller Ablenkung!«*

Daniel Goleman, Autor von *EQ. Emotionale Intelligenz*

Amishi P. Jha  
PEAK MIND



**REDLINE** | VERLAG

AMISHI P. JHA

# PEAK MiND

In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr  
Konzentration und Aufmerksamkeit

*»Die Pflichtlektüre für Zeiten voller Ablenkung!«*

Daniel Goleman, Autor von *EQ. Emotionale Intelligenz*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@redline-verlag.de](mailto:info@redline-verlag.de)

1. Auflage 2022

© 2022 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by Amishi P. Jha, PhD, 2021

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei HarperOne, einem Imprint von HarperCollins, unter dem Titel *Peak Mind. Find your Focus, own your Attention, invest 12 Minutes a Day*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Bärbel Knill

Redaktion: Ariane Novel

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Satz: Zerosoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-895-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-437-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-438-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für Michael, Leo und Sophie



# INHALT

- EINLEITUNG **»Darf ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?«** 9
- KAPITEL 1 **Die Aufmerksamkeit ist Ihre Superkraft** 31  
Ein Benutzerleitfaden über das mächtige Aufmerksamkeitssystem und wie es Ihr Leben bestimmt
- KAPITEL 2 **... aber es gibt Kryptonit** 61  
Die Schwachstellen des Geistes und die fehlgeschlagenen Strategien, die alles noch schlimmer machen
- KAPITEL 3 **Push-ups fürs Gehirn** 87  
Die neue Wissenschaft hinter der uralten Lösung, mit welcher die Aufmerksamkeit trainiert werden kann
- KAPITEL 4 **So finden Sie Ihren Fokus** 121  
Den »Aufmerksamkeitsscheinwerfer« in einer Welt voller Ablenkungen fokussiert lassen
- KAPITEL 5 **Bleiben Sie am Ball** 165  
Die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt kraftvoll einsetzen
- KAPITEL 6 **Schalten Sie auf Aufnahme** 203  
Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, ist das, was Sie erleben und woran Sie sich erinnern
- KAPITEL 7 **Die Geschichte loslassen** 237  
Beenden Sie das »voreingenommene Denken«, das Ihre Aufmerksamkeit und Klarheit beeinträchtigt
- KAPITEL 8 **Aufs Ganze gehen** 269  
Nutzen Sie das Metabewusstsein, um die volle Kraft Ihrer Aufmerksamkeit freizusetzen

KAPITEL 9 **Verbinden Sie sich** 299

Revolutionieren Sie Ihre Interaktionen und  
Beziehungen

KAPITEL 10 **Spüren Sie das Brennen** 333

Holen Sie sich die »Mindestdosis«, um Ihren Geist zu  
transformieren

SCHLUSS **Peak Mind in Aktion** 371

**Peak Mind - Übungsanleitung**

**Core-Training fürs Gehirn** 381

**Danksagung** 407

**Anmerkungen** 415

## Einleitung

# »DARF ICH UM IHRE AUFMERKSAMKEIT BITTEN?«

**S**ie verpassen 50 Prozent Ihres Lebens. Und damit sind Sie nicht allein: Jeder tut das.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um es zu betrachten – Ihr Leben, meine ich. Gehen Sie die einzelnen Ereignisse, Interaktionen und Momente durch, die im Laufe eines Tages, eines Monats, eines Jahres, eines *Lebens zusammenkommen*. Stellen Sie es sich wie eine Quiltdecke vor, jedes Quadrat ist ein kleiner Zeitabschnitt: Hier schenken Sie sich eine Tasse Kaffee ein. Hier drüben lesen Sie Ihrem Kind ein Buch vor. Sie feiern einen Erfolg bei der Arbeit. Machen einen Spaziergang in Ihrem Wohnviertel, steigen auf einen Berg, tauchen mit Haien. Das Alltägliche und das Außergewöhnliche sind miteinander verwoben und bilden zusammen die Geschichte Ihres Lebens.

Und jetzt reißen Sie die Hälfte der Quadrate heraus. Das zerfetzte Flickwerk, das jetzt übrigbleibt – eine kalte, zugige Decke voller Löcher – das ist der Teil Ihres Lebens, in dem Sie geistig anwesend sind. Der Rest ist weg. Sie haben ihn nicht richtig erlebt. Und sehr wahrscheinlich werden Sie sich auch nicht daran erinnern.

Warum? Weil Sie nicht aufmerksam waren.

Habe ich jetzt Ihre Aufmerksamkeit? Ich hoffe es, denn die Vorstellung, dass wir so viel von unserem Leben verpassen, ist ziemlich beunruhigend. Aber jetzt, da ich sie habe, werde ich sie nicht sehr lange behalten können. Wenn Sie dieses Kapitel lesen, ist es wahr-

scheinlich, dass Sie die Hälfte von dem, was ich sage, verpassen. Und was noch dazukommt: Wenn Sie damit fertig sind, diese Seiten zu lesen, werden Sie überzeugt sein, dass Ihnen nicht das Geringste entgangen ist.

Ich sage dies aus voller Überzeugung, auch wenn ich Sie nicht kenne und nicht weiß, auf welche Weise sich Ihr Gehirn von denen unterscheiden könnte, die wir zuletzt in meinem Labor an der Universität von Miami getestet haben, wo ich das Phänomen Aufmerksamkeit erforsche und Vorlesungen in kognitiver Neurowissenschaft halte. Denn im Lauf meiner Tätigkeit als Hirnforscher habe ich bestimmte universelle Muster entdeckt, wie *jedes* Gehirn funktioniert – sowohl wie stark es sich fokussieren kann als auch wie außerordentlich anfällig es für Ablenkung ist. Egal, wer man ist oder was man tut. Ich hatte die Möglichkeit, mithilfe der neuesten verfügbaren Bildgebungsverfahren ins lebende Gehirn hineinzusehen, und ich weiß, dass es in jedem einzelnen Moment sehr wahrscheinlich ist, dass Sie geistig **abwesend** sind. Stattdessen denken Sie an den nächsten Punkt auf Ihrer To-do-Liste. Sie grübeln über etwas nach, das Sie gestört hat, eine Sorge oder etwas, was Sie bereuen. Sie denken über etwas nach, das morgen passieren könnte, oder am Tag darauf, oder nie. Egal wie Sie es betrachten, Sie sind jedenfalls *abwesend* und erleben nicht Ihr Leben. Sie sind irgendwo anders.

Gehört das einfach zum Leben? Ist es eine Nebenerscheinung des menschlichen Daseins, etwas, womit wir alle einfach leben müssen? Ist das wirklich so eine große Sache?

Nach 25 Jahren Aufmerksamkeitsforschung kann ich diese Fragen beantworten. Ja, es gehört durchaus zum Leben dazu, und zwar auf vielfältige Weise. Weil unser Gehirn sich aufgrund eines bestimmten Anpassungsdruckes entwickelte, schwankt unser Grad an Aufmerksamkeit und macht uns anfällig für Ablenkungen. Dass

wir leicht abzulenken sind, war uns nützlich, als noch an jeder Ecke ein Raubtier lauerte. In der heutigen hoch technisierten, schnelllebigen und sich schnell verändernden Welt jedoch, spüren wir mehr denn je, wie schnell wir uns ablenken lassen, und es gibt neue Raubtiere, die sich darauf stürzen und ausnutzen. Aber nein – es ist nichts, womit wir einfach leben müssen. Wir können das Gehirn darauf trainieren, *auf andere Weise* aufmerksam zu sein. Und schließlich das Wichtigste: Ja, es *ist* eine so große Sache.

## **Die außergewöhnliche Wirkung von Aufmerksamkeit**

Sagen Sie mir, ob das auch auf Sie zutrifft: Manchmal fühlt es sich an wie ein Kampf, konzentriert zu bleiben. Ihr Geist schwankt hin und her zwischen Langeweile und Überforderung. Sie fühlen sich benebelt – als ob das scharfe Denken, das Sie jetzt bräuchten, einfach nicht vorhanden sei. Sie sind aufbrausend, gereizt, gestresst. Sie merken, dass Sie Fehler machen: Schreibfehler, ausgelassene Wörter oder oder Wortwiederholungen. (Haben Sie es bemerkt?) Deadlines drohen dunkel am Horizont, aber es fällt Ihnen schwer, von Nachrichten und den Social-Media-Feeds loszukommen. Sie daddeln sich durch Ihr Smartphone, öffnen eine App nach der anderen – und dann, einige Zeit später, fragen Sie sich, wonach Sie ursprünglich eigentlich gesucht hatten. Sie verbringen viel Zeit mit Ihren Gedanken, völlig losgelöst von allem, was um Sie herum gerade passiert. Sie sind gefangen in Grübeleien über Interaktionen – bei denen Sie wünschten, Sie hätten etwas gesagt, es *nicht* hätten sagen sollen, etwas hätten besser machen sollen.

Es wird Sie vielleicht überraschen zu erfahren, dass all dies letztlich nur auf eines hinausläuft: die Aufmerksamkeit.

- Sie fühlen sich geistig benebelt: *Erschöpfte Aufmerksamkeit.*
- Sie empfinden Angst, Sorge oder sind von Ihren Emotionen überwältigt: *Entführte Aufmerksamkeit.*
- Sie können sich nicht darauf konzentrieren, zu handeln oder Dringendes zu erledigen: *Zersplitterte Aufmerksamkeit.*
- Sie fühlen sich neben der Spur und von anderen abgetrennt: *Abgekoppelte Aufmerksamkeit.*

In unserem Forschungslabor an der University of Miami untersuchen und trainieren mein Team und ich Menschen aus äußerst extremen, stressbelasteten und anspruchsvollen Berufen. Wir untersuchen unter anderem Ärzte und Wirtschaftsmanager, Feuerwehrleute, Soldaten und Hochleistungssportler. Sie müssen unter außergewöhnlich anspruchsvollen Bedingungen ihre ganze Aufmerksamkeit aufbringen – und tun das auch sehr gut –, unter denen ihre Entscheidungen Auswirkungen auf viele Menschen haben können. Wie bei schwierigen chirurgischen Eingriffen, lebensgefährlichen Großbränden, Rettungsoperationen, in Kampfsituationen im Krieg. Die Leistung in einem einzigen Moment kann eine Karriere zum Erfolg bringen oder scheitern lassen, ein Leben retten oder es verlieren. Für manche dieser Menschen ist es im wahrsten Sinne des Wortes eine Frage von Leben und Tod, ob und wie aufmerksam sie sind. Und für uns alle ist die Aufmerksamkeit eine starke Kraft, die unser Leben weit mehr bestimmt, als uns klar ist.

Ihre Aufmerksamkeit bestimmt:

- was Sie wahrnehmen, lernen und woran Sie sich erinnern;
- wie sicher oder reaktionsfähig Sie sich fühlen;
- wie Sie sich entscheiden und wie Sie handeln;
- wie Sie mit anderen interagieren; und

- schließlich Ihr Gefühl von Erfüllung und vollbrachter Leistung.

Zu einem gewissen Grad spüren wir das bereits. Das beweist ein Blick auf die Sprache, wenn wir über Aufmerksamkeit sprechen. Jemandem seine *Aufmerksamkeit schenken oder leihen*, sagen wir. Wir fragen: Dürfte ich *um Ihre Aufmerksamkeit bitten*? Wir sehen und hören Informationen, die *aufmerksamkeitsheischend* sind. Diese geläufigen Phrasen zeigen, was wir schon instinktiv wissen: dass Aufmerksamkeit – genau wie eine Währung – geschenkt, geliehen oder gestohlen werden kann; dass sie äußerst kostbar ist, und auch begrenzt.

Seit Kurzem rückt die Aufmerksamkeit ins Zentrum des kommerziellen Interesses. Man sagt im Zusammenhang mit Social-Media-Apps: »Wenn du nichts für das Produkt zahlst, bist *du* das Produkt.« Oder genauer, Ihre Aufmerksamkeit ist das Produkt – eine Ware, die an den Meistbietenden verkauft werden kann. Wir haben heute Aufmerksamkeitshändler und Aufmerksamkeitsmärkte. All dies verweist auf eine bevorstehende schöne neue Dystopie, in der mit menschlichen »Aufmerksamkeitsanteilen« gehandelt wird wie mit Vieh, Öl oder Silber. Doch Aufmerksamkeit kann man weder aufbewahren noch verleihen. Man kann sie nicht sparen, um sie später zu nutzen. Wir können unsere Aufmerksamkeit nur im Hier und Jetzt nutzen – in *diesem* Moment.

## **Was ist Aufmerksamkeit genau?**

Das *Aufmerksamkeitssystem* hat die Aufgabe, eines der größten Probleme des Gehirns zu lösen: Es gibt viel zu viele Informationen in unserer Umgebung, als dass das Gehirn sie alle verarbeiten könnte.

Um eine Überlastung zu vermeiden, nutzt das Gehirn die *Aufmerksamkeit*, um sowohl den unnötigen Lärm und das Gerede um Sie herum herauszufiltern als auch die Hintergrundgedanken und Ablenkungen, die permanent an die Oberfläche Ihres Bewusstseins steigen.

Den ganzen Tag, jeden Tag, ist Ihr Aufmerksamkeitssystem aktiv: In einem voll besetzten Café konzentrieren Sie sich auf Ihren Computerbildschirm und Ihre Arbeit, während das Gespräch am Nebentisch oder das Zischen der Espressomaschine gedämpft erscheinen. Auf dem Spielplatz scannen Sie die vielen bunt angezogenen Kinder auf den Rutschen und Schaukeln und erkennen gleich Ihr eigenes. Im Gespräch mit Ihrer Kollegin merken Sie sich etwas, was Sie sagen wollten, während Sie noch zuhören und verarbeiten, was sie sagt. Während Sie eine vielbefahrene Straße überqueren, bemerken Sie ein Auto, das zu schnell auf Sie zurast, auch wenn hundert andere Ablenkungen um Sie herum stattfinden – Menschen, die auf dem Bürgersteig vorbeihasten, eine Fußgängerampel, die umschaltet, das Hupen der Autos.

Ohne Aufmerksamkeit wären wir in der Welt vollkommen verloren. Wir wären entweder apathisch, würden nichts bemerken und auf Ereignisse, die um uns herum passieren, nicht reagieren, oder wir wären überfordert und gelähmt durch die schiere, unzusammenhängende Masse an Information, die auf uns einstürzt. Fügen Sie dem noch unseren eigenen unaufhörlichen Gedankenstrom hinzu und das alles würde uns komplett handlungsunfähig machen.

Um zu untersuchen, *wie* das Gehirn Aufmerksamkeit erzeugt, setzt mein Team eine Reihe von technischen Mitteln ein – funktionelle Magnetresonanztomografie (MRT), elektrophysiologische Aufzeichnungen, Verhaltenstests und vieles mehr. Erst nehmen wir die Menschen mit ins Labor, dann folgen wir ihnen in ihre

Welt hinaus – das nennen wir »ins Feld gehen«. Wir haben Dutzende groß angelegte Studien durchgeführt und über unsere Ergebnisse zahlreiche von Fachleuten überprüfte Artikel in Fachzeitschriften veröffentlicht. Wir haben drei große Dinge gelernt:

Erstens: **Aufmerksamkeit ist mächtig.** Ich nenne sie den »Chef im Gehirn«, weil die Aufmerksamkeit bestimmt, wie Information im Gehirn verarbeitet wird. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird *größer*. Es erscheint heller, lauter, schärfer umrissen als alles andere. Etwas, worauf wir uns konzentrieren, beherrscht die Realität des jetzigen Augenblicks: Man fühlt die Emotionen, die dazu gehören; man betrachtet die Welt durch diese Brille.

Zweitens: **Aufmerksamkeit ist zerbrechlich.** Sie kann unter bestimmten Umständen schnell zerstört werden. Diese Umstände ziehen sich leider durch unser ganzes Leben. Wenn wir Stress erleben, uns bedroht fühlen oder schlechte Laune haben, dann verdampft diese wertvolle Ressource. Diese drei Dinge nenne ich Kryptonit gegen unsere Aufmerksamkeit, es ist unsere Achillesferse und vermag unsere Superkraft zu zerstören.

Drittens: **Aufmerksamkeit kann trainiert werden.** Es ist möglich, die Funktionsweise unseres Aufmerksamkeitssystems zu verändern. Diese Entdeckung ist ganz entscheidend, nicht nur, weil wir *tatsächlich* die Hälfte unseres Lebens verpassen, sondern weil sich die andere Hälfte, in der wir anwesend sind, manchmal wie ein andauernder Kampf anfühlt. Mit dem Training steigern wir jedoch unsere Fähigkeit, die Augenblicke, in denen wir uns befinden, voll und ganz zu erleben und zu genießen, uns neuen Abenteuern zuzuwenden und den Herausforderungen des Lebens effektiver zu begegnen.

## **Wir befinden uns in einer Aufmerksamkeitskrise – aber nicht so, wie Sie denken**

Wir befinden uns in einer Aufmerksamkeitskrise. Wir sind erschöpft und ausgelaugt, unser Denken ist benebelt, wir sind weniger effektiv und weniger erfüllt in unserem Leben. Diese Krise ist zum Teil systembedingt und wird durch die *Aufmerksamkeitsökonomie* befeuert, wo verlockende und höchst suchtgefährdende Medien in Form von Nachrichtendiensten, Unterhaltung und Social-Media-Apps uns dazu animieren, dauernd herumzuscrollen. Unsere Aufmerksamkeit wird geködert und geraubt, weil wir wie bei einem Raubtierangriff reagieren und nicht in der Lage sind, sie zu steuern. Und dann, wie bei Hypotheken oder anderen Finanzprodukten, wird die Aufmerksamkeit Einzelner in Pakete zusammengeschnürt und mit hohem Profit weiterverkauft.

Wenn sich unsere Aufmerksamkeit entwickelte, weil es zu viele Informationen gab, die wir verarbeiten konnten, dann gibt es jetzt *erst recht* zu viele. Der Strom an Inhalten ist zu laut, zu schnell, zu intensiv, zu interessant und fließt unablässig. Und wir sind nicht nur die Empfänger dieser Explosion an Informationen, sondern wir beteiligen uns auch bereitwillig daran. Wir geben Vollgas, um mithalten zu können und nicht abgehängt zu werden, weil wir selbst oder andere das von uns erwarten.

Das fühlt sich nicht gut an. Aber warum ist es so schwer, das zu ändern? Man sagt uns, wir sollen mal »offline gehen«. Mal das Handy weglegen. In kürzeren, fokussierten Einheiten arbeiten. Aber unser Gehirn kann diesen Kampf nicht gewinnen. Wir kommen nicht an gegen die Algorithmen, die eine Armee von Software-Ingenieuren und Psychologen entwickelt haben. Die Macht dieser künstlichen Intelligenz liegt in der Anpassungsfähigkeit – sie lernt permanent von uns, wie sie unsere Aufmerksamkeit am

besten einfängt und uns gefangen hält. Sie nutzt dieselbe Art von Verstärkung, die Menschen stundenlang vor Spielautomaten in verrauchten Casinos sitzen lässt, mit glasigem Blick und einer Dose voll Münzen auf dem Schoß. Doch wir haben keinen Spielautomaten vor uns, sondern eine App. Und wir füttern sie nicht mit Münzen, sondern *mit unserer Aufmerksamkeit*.

Eines möchte ich klarstellen: *Mit Ihrer Aufmerksamkeit ist alles in Ordnung*. Sie funktioniert sogar so gut und so auf den Punkt, dass Computerprogramme vorhersagen können, wie sie reagieren wird. Wir sind in der Krise, *eben weil* unsere Aufmerksamkeit so gut funktioniert. Sie tut genau das, wozu sie gemacht wurde: auf bestimmte Stimuli stark reagieren. Sie können sich gegen die Algorithmen der Social-Media-Webseiten nicht wehren, gegen den Pawlowschen Reflex auf das Klingeln und Blinken Ihres Handys, gegen die knallroten Benachrichtigungen Ihres Posteingangs oder den Wunsch, nur noch eine weitere Aufgabe fertigzustellen, um ein höheres Level zu erreichen. Doch wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Wir können etwas gegen diese Aufmerksamkeitskrise tun.

*Die Kunst des Krieges*, eine Schrift, die traditionell Sunzi im fünften Jahrhundert vor Christus zugeordnet wird, bietet Rat darüber, was wir tun sollten, wenn wir uns in einem Kampf befinden, der nicht fair ist und wir schlicht einer Übermacht gegenüberstehen:

Hundert Siege in hundert Schlachten zu erringen, ist nicht der Gipfel des Könnens. Den Feind zu bezwingen, ohne zu kämpfen, ist der Höhepunkt des Könnens.

Mit anderen Worten: Verschenden Sie nicht Ihre Energie damit, zu versuchen, die Attacken auf Ihre Aufmerksamkeit besser abzuwehren. *Diesen Kampf können Sie nicht gewinnen*. Kultivieren Sie

stattdessen die Fähigkeit, Ihren Geist in Position zu bringen, sodass Sie überhaupt nicht kämpfen *müssen*.

Das ist das Problem an den bestehenden Lösungen, die uns raten, gegen die Kräfte anzukämpfen, die an unserer Aufmerksamkeit zerren. Das ist ebenso anstrengend und ineffektiv wie gegen eine starke Strömung zu schwimmen. Stattdessen müssen wir von dieser Form von Kampf um unsere Aufmerksamkeit lösen. Genau wie ein geübter Schwimmer, der die Strömung im Meer erkennt und sich in Sicherheit bringt, müssen wir in der Lage sein, die Auslöser zu erkennen.

## **Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Aufmerksamkeit**

Überlegen Sie, woran Sie erkennen, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist. Vielleicht haben Sie eine Seite zu Ende gelesen und bemerken, dass Sie nichts davon mitbekommen haben – der Auslöser ist das physische Umblättern (oder das Scrollen zum nächsten Bild). Sie sind tief in Gedanken versunken, als Sie Ihren Namen hören und ein irritiertes: »Hallo? Hörst du mir zu?«, woran Sie merken, dass Sie schon eine ganze Weile gedanklich vom Gespräch abgeschweift sind – der Auslöser ist die Stimme der anderen Person. Sie blockieren Webseiten oder limitieren sich deren Nutzung durch eine App, die Ihre Zeit misst. Der Auslöser ist die Benachrichtigung: »Die Zeit ist um!«. Aber zu dem jeweiligen Zeitpunkt, wenn diese externen Auslöser Sie immer wieder am Tag erwischen, haben Sie bereits viel zu viel Zeit in einem Geisteszustand verbracht, der Ihre Aufmerksamkeit aufgebraucht und erschöpft hat. Jetzt schwinden Ihre kognitiven Ressourcen bereits, und Sie sind immer weniger in der Lage, sich zu sammeln – es ist eine exponentielle Abwärtsspirale.

Wir glauben, dass dies ausschließlich das Problem unserer Zeit ist – eine Krise, die durch unsere Hightech-Ära ausgelöst wurde. Ja, wir leben tatsächlich in einer Zeit, in der unsere Aufmerksamkeit in nie dagewesenem Umfang unter Beschuss steht. Aber wir brauchen keine externen Stimuli, um in eine Aufmerksamkeitskrise zu geraten – das war *immer schon* schwierig für die Menschen. Wir haben Aufzeichnungen von mittelalterlichen Mönchen aus dem Jahr 420 ausgewertet, die besagen, wie sehr sie sich damit herumplagten, dass sie ihre Gedanken nicht so auf Gott richten konnten, wie sie sollten. Sie beklagten sich, dass sie permanent ans Essen oder an Sex dachten. Sie fühlten sich durch Information übermannt und waren frustriert, dass ihr ruheloser Geist im selben Moment, da sie sich setzten, um etwas zu lesen, stattdessen etwas anderes lesen wollte. *Warum konnten sie sich nicht einfach konzentrieren? Warum gehorchte ihnen der Geist nicht?* Sie gingen so weit, ihre Beziehungen zur Familie zu kappen und sämtlichen Besitz aufzugeben. Dahinter steckte die Vorstellung, wenn sie weniger irdische Verstrickungen hätten, über die sie nachdenken könnten, seien sie weniger abgelenkt. Hat das funktioniert? Nein.

Über tausend Jahre später, im Jahr 1890, beschrieb der Psychologe und Philosoph William James den Kampf um die Aufmerksamkeit und das dauerhafte Fehlen einer Lösung dafür:

Die Fähigkeit, eine wandernde Aufmerksamkeit immer wieder willentlich zurückzubringen, ist die grundlegende Wurzel von Urteilsvermögen, Charakter und Willenskraft. Niemand ist [sein eigener Herr], wenn der diese nicht hat. Eine Ausbildung, die diese Fähigkeit verbessern würde, wäre *die* Ausbildung schlechthin. Doch es ist einfacher, dieses Ideal zu definieren, als praktische Anweisungen zu geben, wie man dies zuwege bringen sollte.

Selbst wenn wir mit dem Zauberstab schwingen und all unsere Technik wegwischen könnten, unsere bis in die tiefe Nacht erleuchteten Laptops und unsere summenden Smartphones, würde es nicht funktionieren. Unser Geist ist von Natur aus viel zu erpicht auf Informationen und darauf, sich mit ihnen zu beschäftigen – ob es nun das Smartphone in der Tasche ist oder die blubbernden Gedanken im Kopf. Man muss nicht in dem digitalen Ozean versunken sein, in dem wir heute alle leben, um die eigene ruhelose, erschöpfte Aufmerksamkeit schmerzvoll zu fühlen und darunter zu leiden. Wir können tausend Jahre zurückblicken und sehen, dass die Menschen damals dasselbe erlebten.

Unser Problem ist weder das Smartphone noch der sich rasant füllende Posteingang. Das Problem ist nicht, dass wir ständig von ablenkenden Nachrichten und Informationen umgeben sind. Es ist nicht das Team von Software-Ingenieuren, die an neuen und besseren Möglichkeiten arbeiten, wie sie unsere Aufmerksamkeit mit jenem summenden und piependen Kästchen einfangen können, das wir Tag und Nacht bei uns tragen. Das Problem ist, dass wir oft nicht wissen, was in unserem eigenen Kopf passiert. Wir haben keine internen Hinweise darauf, wo sich unsere Aufmerksamkeit in jedem einzelnen Moment gerade befindet. Doch dafür gibt es eine Lösung: *Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Aufmerksamkeit.*

## **Sie können nicht einfach beschließen, etwas zu tun – so funktioniert das Gehirn nicht**

Wenn Sie an einer der Studien in unserem Labor teilnehmen würden, würde Folgendes passieren: Wir würden Ihnen eine komische kleine Kappe überziehen, die einer Badekappe ähnelt, elastisch und weich, und mit Elektroden ausgestattet ist, die Ihre

Gehirnströme messen. Wenn genügend Neuronen auf etwas reagieren, das wir Ihnen an einem Monitor gezeigt haben, und die gemeinsam feuern, erfassen die Elektroden kleine elektrische Stöße, diese wiederum werden an einen Verstärker übertragen und an einen Computer weitergeleitet, der sie aufzeichnet und verarbeitet. Während all dies geschieht, sitzen wir, das Forschungsteam, da und überwachen einen Bildschirm voller Zacken und Schnörkel, der uns in Echtzeit, Millisekunde für Millisekunde, zeigt, was im Inneren Ihres Schädels abläuft. Gleichzeitig geben wir Ihnen computerbasierte Tests, um das Aufmerksamkeitsverhalten zu erforschen. Studie für Studie haben wir erforscht, unter welchen Umständen Menschen aufmerksam sein können, ohne abgelenkt zu werden. Und dies ist unser Ergebnis: Es gibt keine. In all unseren immer gezielteren Experimenten gab es *null* Umstände, unter denen 100 Prozent der Probanden ihren Fokus aufrecht erhielten. Eine wachsende Anzahl an Studien zeigt, dass dies nicht nur für unsere Probanden gilt – Studien aus der ganzen Welt weisen dasselbe Muster auf. Die Probanden an den Studien konnten nicht permanent aufmerksam sein, auch wenn sie die Anweisung dazu erhielten. Sie konnten es auch nicht, wenn viel auf dem Spiel stand oder sie motiviert waren. Sie konnten es nicht einmal, wenn sie dafür bezahlt wurden!

Unterbrechen wir hier einmal kurz für einen kleinen Einschub. Im allerersten Satz dieses Buches habe ich Ihnen gesagt, dass Sie bis zu 50 Prozent dessen verpassen könnten, was ich sagen würde. Vielleicht haben Sie das als Herausforderung genommen, um extra gut aufzupassen. Wie ist es Ihnen damit ergangen? Versuchen Sie sich zu erinnern und eine Bestandsaufnahme all der *anderen* Dinge zu erstellen, an die Sie gedacht haben (oder für die Sie das Lesen sogar unterbrochen haben), seit Sie damit begonnen haben, dieses Buch zu lesen. Vielleicht möchten Sie sie sogar

notieren, um zu sehen, wie viele Aufgaben und Gedanken und anstehende Tätigkeiten Ihr hochaktiver Geist versucht, gleichzeitig zu bewältigen. Haben Sie eine Pause gemacht, um E-Mails oder Textnachrichten zu schreiben? Ist Ihre Aufmerksamkeit zu Sorgen über bevorstehende Deadlines, über Ihre Kinder oder Eltern, Pläne mit Freunden oder Gedanken über Ihre Finanzen abgewandert? Haben Sie Ihren Hund kurz am Kopf getätschelt oder gemerkt, dass Sie mit ihm Gassi gehen müssen, ihm etwas zu fressen geben oder ihn baden müssen? Haben Sie ganz aufgehört zu lesen, um Ihren Newsfeed zu checken?

Wir alle tun das. Sie können nicht einfach beschließen, sich »besser« zu konzentrieren. Egal wie viel ich Ihnen darüber erzähle, wie die Aufmerksamkeit funktioniert und warum, egal wie motiviert Sie sind, die Art, wie Ihr Gehirn die Aufmerksamkeit steuert, kann man nicht durch schiere Willenskraft grundlegend ändern. Es ist mir egal, ob Sie der disziplinierteste Mensch der Welt sind: *Es wird nicht funktionieren*. Stattdessen müssen wir unser Gehirn darauf trainieren, *anders* zu arbeiten. Und die aufregende Nachricht ist: Wir haben endlich herausgefunden, wie das geht.

## **Die neue Aufmerksamkeitsforschung**

Wissenschaftler, Gelehrte und Philosophen haben sich lange mit diesen Kernfragen beschäftigt: *Was ist Aufmerksamkeit? Wie funktioniert sie? Warum funktioniert sie auf diese Weise?* Zu Beginn meiner Berufslaufbahn habe ich mich lange mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Aber ich wusste, wir würden die nächste Frage stellen müssen: *Wie können wir es schaffen, dass sie besser funktioniert?*

Ich begann nach Möglichkeiten zu suchen, wie die Aufmerksamkeit gesteigert werden könnte. Im Labor probierten wir alle

möglichen Techniken aus, von Apps mit Übungen fürs Gehirn über stimmungsfördernde Musik bis zu Hightech-Headsets. Doch nichts davon war konsistent erfolgreich gewesen. Schlimmer noch: Wir stellten bei Menschen mit hohen Anforderungen im Einsatz ein besorgniserregendes Muster fest: bei Soldaten, Feuerwehrleuten und anderen, die in Notfallsituationen eingesetzt werden, bei denen viel auf dem Spiel steht. Menschen in diesen Berufen durchlaufen oft intensive Vorbereitungsphasen für das, was sie später tun werden: Soldaten haben monatelange intensive Trainings, bevor sie in Kriegsgebiete geschickt werden; Feuerwehrleute absolvieren ein strenges Training, bevor sie sich unvorhersehbaren und lebensbedrohlichen Situationen aussetzen. Denken Sie an jeden, der sich auf etwas Wichtiges vorbereitet: eine Studentin, die für ihre Prüfungen lernt. Ein Rechtsanwalt, der sich auf seinen Prozess vorbereitet. Ein Fußballspieler in der Vorsaison, der zweimal täglich trainiert. Wir fanden heraus, dass sich die Aufmerksamkeit bei diesen Menschen während ihrer Vorbereitungsphase mit der Zeit erschöpft. Ihre Aufmerksamkeitskapazitäten sanken in den Keller. Und das passierte direkt, bevor sie hinausgehen und Höchstleistung bringen mussten.

Diese Leute sind keine Ausnahme. Eine Phase, in der sich der Stress über längere Zeit fortsetzt oder die Anforderungen kontinuierlich hoch sind, laugt einen aus, und am Ende, wenn man sie wirklich brauchen würde, hat man weniger Ressourcen. Doch bevor wir hier ein *Dilemma* ausmachen konnten, mussten wir herausfinden, was genau die Aufmerksamkeit so absinken lässt.

Einer der größten Schuldigen? *Gedankliche Zeitreisen.*

Wir tun das die ganze Zeit. Wir tun es ununterbrochen. Und wir tun es bei Stress noch viel mehr. Bei Stress wird unsere Aufmerksamkeit von einer Erinnerung in die Vergangenheit geschleudert, was dazu führt, dass wir in einer Grübel-Endlosschleife hängen.

gen bleiben. Oder wir werden von einer Sorge in die Zukunft geschleudert, was uns dazu bringt, uns eine endlose Reihe von Katastrophenszenarien vorzustellen. Der gemeinsame Nenner ist, dass diese stressigen Phasen die Aufmerksamkeit *weg vom gegenwärtigen Moment* entführen.

So kam in meinem Labor die Achtsamkeit ins Spiel, als mögliches »Werkzeug für Gehirntraining«. Ich wollte wissen, ob ein Achtsamkeitstraining unseren Probanden helfen würde, in Situationen unter großem Druck effektiver zu sein. Unsere grundsätzliche Definition von Achtsamkeit war Folgende: *Aufmerksam sein auf das Erleben des jetzigen Moments, ohne Beurteilung oder emotionale Reaktion*. Ich fragte mich, ob es als eine Art »mentale Rüstung« dienen könnte, wenn man Menschen darin trainiert, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, ohne zu beurteilen oder zu reagieren. Konnte das ihre Aufmerksamkeit in Situationen schützen und stärken, in denen sie sie am meisten brauchten?

Wir arbeiteten mit Achtsamkeitslehrern und buddhistischen Gelehrten, um die Kernpraktiken des Mentaltrainings zu identifizieren, die sich über die Jahrhunderte erhalten hatten. Wir boten diese Praktiken Hunderten Probanden an und untersuchten ihre Auswirkungen im Labor, im Hörsaal, auf dem Sportplatz und auf dem Schlachtfeld. Diese Arbeit führte zu aufregenden Entdeckungen und ich werde einige dieser Untersuchungen und Geschichten in diesem Buch aufzeigen. Aber jetzt springe ich ans Ende, zu der entscheidenden Frage: Hat es funktioniert? Konnte Achtsamkeitstraining die Aufmerksamkeit schützen und stärken?

Die Antwort ist ein klares *Ja*. Das Achtsamkeitstraining war sogar das *einzig*e Gehirntrainings-Tool, das konsistent in all unseren Studien funktionierte und die Aufmerksamkeit stärkte.

Unsere Aufmerksamkeitskrise ist grundsätzlich ein uraltes Problem, kein modernes. Und eine uralte Lösung – mit einigen sehr

modernen Updates – ist der vielversprechende, wissenschaftsbasierte Lösungsweg dafür.

## **Neue Wissenschaft, uralte Lösungen**

Als Forscher habe ich es mir zu meiner Aufgabe gemacht, die Sichtweisen der Gehirnforschung mit der Jahrtausende alten Praxis der Achtsamkeitsmeditation zusammenzubringen, um zu erforschen, *ob* und wenn ja, *wie* man damit das Gehirn trainieren kann. Wir haben neue Beweise dafür gefunden, dass Achtsamkeit mit etwas Training *tatsächlich die standardmäßige Funktionsweise des Gehirns verändern kann*, sodass unsere Aufmerksamkeit – jene kostbare Ressource – geschützt wird und uns bei Bedarf zur Verfügung steht, selbst wenn wir großem Stress und hohen Anforderungen ausgesetzt sind.

Wir leben in einer Zeit der Unsicherheit und der Veränderungen. Viele von uns erleben eine Atmosphäre von Stress und Bedrohung, was die Neigung unseres Denkens, in eine andere Wirklichkeit abzudriften, permanent aktiviert. Je mehr Stress und Unsicherheit wir erleben, desto mehr wandert unser Denken an einen Ort, wo wir gern sein wollen oder an einen dystopischen Ort, der uns beunruhigt. Oft spulen wir mental vor. Wir versuchen, uns durch die Unsicherheit hindurchzuwursteln. Wir planen im Kopf Ereignisse, die gar nicht planbar sind. Wir spielen Szenarien durch, die vielleicht niemals eintreffen.

Manchmal verlassen wir mental den gegenwärtigen Moment, weil es so schwer ist, darin zu verharren. Manche Soldaten haben mir schon gesagt: »Ich will nicht in dieser Situation sein. Warum sollte ich also in der Gegenwart bleiben?« Wir wollen alle manchmal fliehen. Doch wie wir in den kommenden Kapiteln sehen wer-

den, helfen uns Eskapismus oder andere mentale Bewältigungsstrategien wie positives Denken oder Verdrängung (*Denk einfach nicht dran!*) in Situationen, in denen wir unter hohem Stress stehen, nicht weiter. Sie machen sogar alles nur noch schlimmer.

Wir verpassen dann, was genau hier, gerade jetzt, direkt vor unserer Nase passiert. Und wir wollen ja nicht nur die Augenblicke unseres Lebens erleben, sondern wir müssen auch in der Lage sein, *Informationen aus dem gegenwärtigen Moment zu ziehen*, zu beobachten und aufzunehmen, was im Hier und Jetzt geschieht, damit wir die unmittelbare Zukunft, die sich vor uns auftut, steuern können, uns Herausforderungen stellen, wenn sie kommen, und voll und ganz da sind, wenn es am meisten darauf ankommt.

## **Ein mentales Work-out, das funktioniert**

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich Ihnen erzählt, dass Ihr Denken herumwandern werde, dass Sie nicht in der Lage sein würden, Ihre Aufmerksamkeit die ganze Zeit über aufrechtzuerhalten, dass Ihnen die Hälfte dessen, was ich gesagt habe, entgehen würde. Ich gebe zu, das war als kleine Provokation für Sie gedacht, damit Sie es ausprobieren. Das war aber nicht wirklich fair. Stellen Sie sich vor, ich hätte Sie stattdessen aufgefordert, den schwersten Ball, den Sie halten können, in die Hand zu nehmen, und ihn dann die gesamte Zeit über in den Händen zu halten, während Sie lesen – ohne Vorankündigung oder Vorbereitung. Natürlich hätten Sie das nicht sehr lange durchgehalten, ohne dafür trainiert zu haben, indem Sie den schweren Ball immer länger gehalten hätten.

Wir akzeptieren allgemein, dass wir uns sportlich betätigen müssen, wenn wir etwas für unsere Gesundheit tun wollen. Aber irgendwie denken wir nicht genauso über unsere psychische

Gesundheit oder mentalen Kapazitäten. Das sollten wir aber! Genau wie ein bestimmtes körperliches Training bestimmte Muskelgruppen aufbauen kann, kann diese Art des mentalen Trainings die Aufmerksamkeit stärken – *wenn man es macht*. Lieutenant General Walter (Walt) Piatt ist einer der vielen Menschen, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden, der sein Leben und seinen Führungsstil durch ein Achtsamkeitstraining transformiert hat. Er erkannte sofort die Parallele zwischen physischem und mentalem Training, als ich begann, mit seinen Truppen zu arbeiten. Er sagte: »Das Achtsamkeitstraining war für unsere Soldaten wie Push-ups für den Geist.«

Ich wünschte, ich könnte Ihnen einfach sagen, wie Sie Ihre Achtsamkeit zurückgewinnen, und dann könnten Sie losziehen und das einfach so machen. Ich wünschte, diese Einführung zu lesen, wäre alles, was Sie tun müssten. Doch wie wir immer und immer wieder gesehen haben, ist *Wissen* allein nicht genug. Man muss auf eine bestimmte Weise trainieren. Unsere Evolutionsgeschichte hat unser Gehirn so geprägt, dass es *automatisch* auf eine bestimmte Weise funktioniert, das können wir nicht einfach stoppen. Stattdessen können wir aber das Gehirn darauf trainieren, uns von bestimmten automatischen Tendenzen zu lösen, die für uns nicht nützlich sind. Wir können unsere Aufmerksamkeit darauf trainieren, uns mehr zu nützen, wenn wir sie am meisten brauchen.

Und hier kommt die gute Nachricht, auf die Sie vielleicht schon gewartet haben: Sie können das in nur zwölf Minuten am Tag umsetzen.

Die exakte Forschung darüber, wie viel und welche Art von Achtsamkeitspraxis am besten ist, ist ein Feld, das sich schnell entwickelt. Aber der derzeitige Stand unserer Forschungen und unsere neuesten Erkenntnisse, wie man das Gehirn trainiert, weisen darauf

hin, dass man sich gegen den stress- und belastungsbedingten Abbau der Aufmerksamkeit schützen kann, wenn man regelmäßige Achtsamkeitsübungen betreibt, und zwar nur zwölf Minuten am Tag. Sie können auch mehr als zwölf Minuten am Tag üben? Großartig! Je mehr Sie tun, desto mehr profitieren Sie davon.

Dieses Buch führt Sie tief hinein in das Aufmerksamkeitssystem Ihres Gehirns: Wie es funktioniert, warum es so entscheidend ist für alles, was Sie tun, wie und warum es aufgebraucht wird, und unter welchen Folgen Sie leiden, wenn das passiert. Dann – wie bei den fein abgestimmten Übungen, die Ihnen ein Personal Trainer geben würde – werde ich Sie mit bestimmten Übungen begleiten, die die Netzwerke Ihres Aufmerksamkeitssystems ansteuern, trainieren und optimieren. Am Ende werden Sie verstehen, wie empfindlich die Aufmerksamkeit ist, und Sie werden wissen, was Sie dagegen tun können, indem Sie Ihr Gehirn trainieren. Wir werden mit einem »Push-up« starten und diesen nach und nach zu einem vollen Work-out ausbauen.

Achtsamkeitstraining ist eine Form von *Gehirntraining*. Diese uralte, aber noch immer bestehende Geistesübung ist nicht abstrakt oder ausschließlich philosophischer Natur. Es ist ein Kampf um die Ressourcen, die Sie brauchen, um Ihr Leben zu leben.

## **Sie können gleich anfangen – Sie haben alles, was Sie brauchen**

Als ich diese Forschungsarbeit begann, suchte ich Menschen, die im Beruf hohe Leistungen erbringen mussten, die unter Zeitdruck und unter Stress standen. Eine Gruppe, mit denen wir eine Zusammenarbeit begannen, bestand aus diensthabenden Soldaten, die in Kriegsgebieten eingesetzt wurden. Während Kampfhandlungen

erlebten sie Situationen, die *volatil, unsicher, komplex und unklar* waren. Das amerikanische Akronym dafür ist VUCA: *volatile, uncertain, complex, ambiguous*. Sie halfen uns, das Achtsamkeitstraining zu testen. Wir wollten herausfinden, ob es ihnen in diesen *höchst* herausfordernden Situationen helfen konnte. Und das konnte es. Aber als wir 2007 mit dieser Arbeit begannen, hätte ich nie erwartet, dass Jahre später die ganze Welt ein VUCA-Labor sein würde.

Wir befinden uns alle in einer Phase, die uns viel abverlangt. Sie ist intensiv, unvorhersehbar, sogar angsteinflößend. Und doch müssen wir da durch. Im Moment sieht die Zukunft so aus: Die Informationen werden immer mehr werden, die Welt wird noch vernetzter und technologieabhängiger. Es könnte sogar mehr Polarisierung geben und größere Orientierungslosigkeit, während wir versuchen, mit den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts fertigzuwerden. Wenn es das ist, was uns erwartet, müssen wir trainieren, als hinge unser Leben davon ab, denn das tut es. Unser Ziel: nicht nur überleben, sondern uns entfalten. Wir müssen weiter dorthin steuern, *was* wir am liebsten tun wollen, *wer* wir am liebsten sein wollen und wie wir sowohl andere als auch uns selbst durch den unvermeidlichen Stress des Lebens, durch Zeiten der Unsicherheit führen wollen.

Man hört viel über Resilienz. Was Sie in diesem Buch kennenlernen werden, ist etwas, das ich »Prä-silienz« nenne. Resilienz bedeutet, sich von Rückschlägen wieder zu erholen. Aber was wir wollen, ist, unseren Geist so zu trainieren, dass wir unsere Kapazitäten aufrechterhalten, *auch wenn wir Herausforderungen erleben*. Das bedeutet, wir brauchen etwas, womit wir sofort beginnen können. Und genau das haben wir mit dem Achtsamkeitstraining in Händen. Man braucht keine besondere Ausstattung. Alles, was man braucht, ist der eigene Geist, der eigene Körper und der eigene Atem. Sie können sofort beginnen.