

Von Multitasking zu Monotasking

Wir können uns immer schlechter **AUF EINE SACHE KONZENTRIEREN**. Wie schafft man es, wieder Filme ohne Handy in der Hand zu schauen?

VON KIRA
VON DER BRELIE

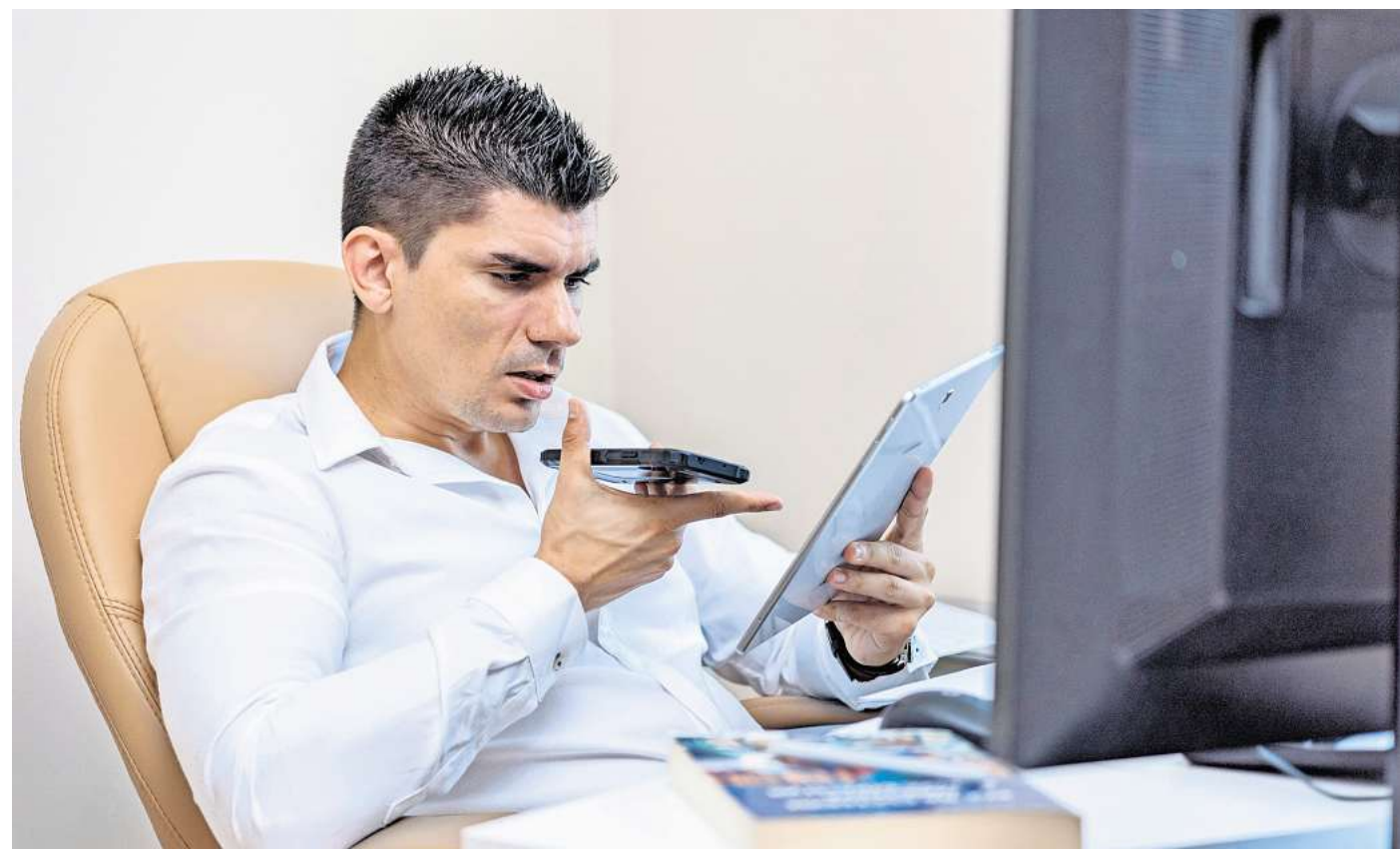
BERLIN. Es ist ein Vergleich, der recht griffig klingt: Selbst ein Goldfisch kann sich länger konzentrieren als der Mensch. Diese Behauptung stammt aus einer Marketing-Studie von Microsoft (2015), in der kanadische Forschende die Effekte des digitalen Lifestyles auf die Aufmerksamkeit untersuchten. Ein Goldfisch schaffe neun Sekunden, während die menschliche Aufmerksamkeitsspanne von zwölf auf acht Sekunden gefallen sei. Klingt gut, ist aber falsch. Eine „durchschnittliche“ Aufmerksamkeitsspanne existiert nicht – weder vom Goldfisch noch vom Menschen. Aufmerksamkeit ist ein aktiver Prozess und kann nicht in dieser Art und Weise erfasst werden. Wenn Forschende die Konzentrationsleistung untersuchen, messen sie die Verweildauer. Die Goldfisch-Metapher hat aber einen wahren Kern: Menschen können sich tatsächlich schlechter konzentrieren als früher. Das liegt auch daran, wie unsere Konzentration funktioniert. In der Psychologie wird gern das Bild der Cocktails genutzt, bei der man Umgebungsgeräusche weitgehend ausblenden muss, um sein Gegenüber zu verstehen. Denn beides geht nicht dauerhaft feh-

lerfrei. „Wir können nicht gleichzeitig zwei Menschen zuhören, sondern müssen uns für einen entscheiden“, sagt Gesa Hartwigsen, Professorin für kognitive und biologische Psychologie an der Universität Leipzig. Wer es versucht, landet schnell beim „Attentional Switching“ – oder: Multitasking. „Attentional Switching beansprucht die Kontrollfunktion unseres Gehirns sehr stark und ist deswegen unglaublich anstrengend“, sagt Hartwigsen.

Unsere Umgebung ist darauf nicht ausgerichtet. „Wir leben in einer Welt, die uns ständig drängt, zu multitasken“, sagt Sven Lindberg. „Man muss seine Aufmerksamkeit so stark schützen wie nie – und scheitert oft, weil die Reize extra so designt sind, dass wir uns ihnen nur ganz schwer entziehen können.“

**WENIGER AUFMERKSAM
UND IMPULSIVER**

Lindberg ist Psychologieprofessor an der Universität Paderborn. Vor rund drei Jahren hat er eine Studie im Wissenschaftsmagazin „Nature“ veröffentlicht. Die Kernaussage: Selbst, wenn das Smartphone ausgeschaltet ist, können wir uns schlechter konzentrieren und sind bis zu 15 Prozent langsamer. „Das ist enorm, wenn man



Wer mehrere Sachen gleichzeitig macht, ist in der Regel schlechter als er sein könnte.

Symbolfoto:
AlphaTradeZone / Pexels

schauen, die Gedanken schweifen lassen oder ein Buch lesen, falle vielen zunehmend schwer. „Dieser Ruhemodus, das Default Mode Network, ist sehr wichtig für unser Wohlbefinden und unser Gedächtnis“, sagt Lindberg. „Wenn wir ständig im Ready-Modus sind, können wir uns nicht nur schlechter konzentrieren, sondern auch schlechter erinnern.“

Aber: Man kann sich auch wieder umprogrammieren. Digitale Geräte oder soziale Medien verändern nicht unser Gehirn, sondern Erleben und Verhalten. Wer zum Beispiel längere Bücher lesen will, dem empfiehlt Lindberg zum Einstieg Kurzgeschichten. Motivation gibt es genug, denn Studien zeigen auch: Immer häufiger sind auch junge Menschen unzufrieden damit, viel Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. „Das Gefühl von Leere nach zehn Netflix-Folgen oder 370 Tiktok-Videos kennen mittlerweile viele“, berichtet Lindberg. „Ein Spaziergang im Wald oder ein Spieleabend mit Freunden erzeugen eine ganz andere Tiefe und Zufriedenheit als stundenlanges Doomscrolling.“ Auch eine Liste mit allem anzufertigen, was einen ablenkt, und diese Dinge gezielt zu eliminieren, könne helfen. „Die entscheidende Frage ist: Wie gestalten ich meinen Arbeitsplatz und mein Zuhause so, dass ich konzentriert arbeiten kann und Orte habe, an denen ich abschalten kann?“, sagt Lindberg. Für die Arbeit sei es wichtig, sich zu fragen, wann man leistungsfähig ist – und diesen Zeitraum dann entsprechend zu schützen. „In der Regel kann niemand den ganzen Tag konzentriert arbeiten, realistisch sind 60 bis 90 Minuten am Stück fokussiertes Arbeiten, dann braucht es eine Pause“, sagt Lindberg. „Wer morgens fit ist, sollte da einen Block ‚Deep Work‘ planen, für kreative Arbeit lohnt sich dagegen ein Walk-and-Talk, also einfach mal hinausgehen und brainstormen.“

sich überlegt, wie viel weniger man dadurch über den ganzen Tag hinweg schafft“, sagt Lindberg.

Das Gefühl, sich nach zig Kurz-Videos weniger gut und lange konzentrieren zu können, ist in sozialen Medien längst als „Tiktok-Brain“ verschlagwortet. Es gibt zudem viele Studien, die die Effekte der Digitalisierung auf das Gehirn untersuchen. Eine aktuelle Metaanalyse (2025) zeigt einen „moderaten Zusammenhang“ zwischen einer stärkeren Nutzung sozialer

Medien und einer geringeren kognitiven Leistungsfähigkeit. Eine andere Studie zeigt Zusammenhänge zwischen hoher Bildschirmzeit und ADHS-Symptomen sowie Volumenverlust in einem Teil des Hirns.

„Wir überfordern unser Gehirn damit, dass wir so viele Dinge auf einmal managen, wahrnehmen und ausblenden müssen“, erklärt Lindberg. Der Dauerstress-Modus führe jedoch nicht dazu, dass man produktiver werde, sondern fördere in erster Linie Erschöpfung, Mü-

digkeit und Resignation. Die Herausforderungen betreffen alle Generationen gleichermaßen – vom Säugling, dessen Eltern ständig ein Handy in der Hand haben, bis zum Onlineskat-süchtigen Greis. „Viele sind unter Dauerstrom“, sagt Lindberg. „Aber durch Verbote lösen wir keine Probleme. Wir müssten eigentlich viel stärker gegensteuern und unsere Umgebung so umbauen, dass unser Gehirn in Ruhe arbeiten kann.“

Studien zeigen: Je weniger Reizflut, desto mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. „Auch Meetings, in denen mehr als fünf Leute sitzen, und Großraumbüros verschlechtern die Leistungsfähigkeit“, sagt Lindberg. „Da setzen sich die Leute dann Noise-Cancelling-Kopfhörer auf, weil sie anders nicht arbeiten können.“ Es brauche dagegen Arbeits- und Lernumgebungen, die bewusst auf Monotasking ausgerichtet sind, statt ständiges Multitasking zu fordern.

Wer mehrere Sachen gleichzeitig macht, ist in der Regel schlechter als er sein könnte. „Auch die talentiertesten Multitasker wären in einer Umgebung, die auf Monotasking ausgelegt ist, leistungsfähiger“, sagt Lindberg. Man unterschät-

ze die Geschwindigkeit, in der sich die Umwelt digitalisiert habe. „Innerhalb weniger Jahre sind wir von einem Arbeitsplatz mit Stift, Zettel und Telefon zu mehreren Bildschirmen, tausend Tabs, digitalen Meetings und ständigen Push-Nachrichten übergegangen“, sagt Lindberg. „Darauf ist unser Gehirn einfach nicht ausgelegt.“

Statt an alten Strukturen festzuhalten, sollten sich Arbeitgeber eher fragen: Wo kann KI so helfen, dass sich Beschäftigte auf das Wesentliche fokussieren können? Wie werden ablenkungsfreie Räume möglich? „Drei Bildschirme und ein Handy auf dem Tisch sind auch für sehr disziplinierte Personen problematisch“, sagt Lindberg. „Nach jedem Reiz, jeder neuen Nachricht, die aufpoppt, muss man sich immer wieder refokussieren und das kostet Kraft.“

**LEERE NACH
370 TIKTOK-VIDEOS**

Wer jeden Tag Multitasking betreibt, kann nach Feierabend nicht einfach damit aufhören. „Viele berichten, dass sie keinen 90-minütigen Spielfilm schauen können, ohne das Handy in die Hand zu nehmen“, sagt Lindberg. Einfach nur auf einen See

HAZ NP Reiseabend

Lassen Sie sich für Ihren nächsten Traumurlaub inspirieren und buchen Sie direkt vor Ort!

Ostküste Nordamerikas

Wo Geschichte lebendig wird

Eine eindrucksvolle Reise entlang der Ostküste Nordamerikas – von historischen Städten bis hin zu beeindruckenden Naturwundern.

Patagonien

Sehnsuchtsland am Ende der Welt

Eine überwältigende Reise durch den Süden Chiles und Argentiniens: weite Landschaften, mächtige Gletscher und türkisfarbene Seen in einer der ursprünglichsten Regionen der Erde.

Jetzt Platz sichern!

26.02.2026

Nordamerika:
17:00 – 18:00 Uhr

Patagonien:
18:30 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Alte Druckerei Hannover,
August-Madsack-Str.1

Einlass jeweils 30
Minuten vor Beginn

Ein Reiseabend mit den Spezialisten
von reisewelt Teise & Hüter GmbH und

Hannoversche Allgemeine HAZ
Neue Presse NP

Tickets für Kunden
von HAZ und NP zum
Vorzugspreis hier buchen.

Standorte unter tickets.haz.de/vorort



Emissionen gesenkt

Hannover halbiert Treibhausgase – Verkehrssektor trübt jedoch die Bilanz

HANNOVER. Hannover kommt beim Klimaschutz voran. Wie aus der im Umweltausschuss vorgestellten Energie- und Treibhausgasbilanz für das Jahr 2024 hervorgeht, hat die Stadt ihre Emissionen seit 1990 nahezu halbiert. Trotz wachsender Siedlungsflächen, steigender Bevölkerungszahlen und einer höheren Zahl an Arbeitsplätzen ist der Energieverbrauch insgesamt gesunken.

Nach Angaben der Verwaltung zeigt die Entwicklung, dass Maßnahmen in unterschiedlichen Bereichen Wirkung entfalten. Sowohl Unternehmen als auch Privathaushalte hätten durch effizientere Technik, einen bewussteren Umgang mit Energie und Investitionen in moderne Versorgungsstrukturen zu dieser Bilanz beigetragen. „Die Zahlen zeigen: Klimaschutz wirkt, wenn Verwaltung, Wirtschaft und Bürgerinnen und Bürger gemeinsam handeln“, erklärte Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel.

Besonders deutlich fallen die Veränderungen in der Wirtschaft aus. Trotz eines Beschäftigungszuwachses sanken die Treibhausgasemissionen je Erwerbstätiger seit 1990 um rund 65 Prozent. Als Gründe nennt die Bilanz effizientere Produktionsprozesse, einen geringeren Energieeinsatz sowie den weitgehenden Abschied von Kohle und Heizöl zugunsten kli-

mafreundlicherer Energieträger wie Fernwärme.

Auch in Privathaushalten zeigt sich ein spürbarer Rückgang. Der Wärmeverbrauch pro Quadratmeter Wohnfläche hat sich seit 1990 nahezu halbiert, zudem ging der Stromverbrauch zurück. Energetische Sanierungen, moderne Heiztechnik und verändertes Verbraucherverhalten wirkten sich positiv aus. Die vergleichsweise milde Witterung im Jahr 2024 habe den Trend zusätzlich begünstigt, heißt es in der Vorlage.

**VERKEHR: EMISSIONEN
ÜBER NIVEAU VON 1990**

Deutlich schwieriger stellt sich die Lage im Verkehrssektor dar. Hier liegen Energieverbrauch und Treibhausgasemissionen weiterhin über dem Niveau von 1990. Nach Einschätzung der Stadt wurde bislang kein messbarer Beitrag zum Klimaschutz erreicht. Rund die Hälfte der verkehrsbedingten Emissionen entfällt jedoch auf Autobahnabschnitte im Stadtgebiet, die stark vom Transitverkehr geprägt sind und von der Kommune nur begrenzt beeinflusst werden können.

Mit dem Verkehrsentwicklungsplan 2035+ der Region Hannover und dem vom Rat der Landeshauptstadt beschlossenen Masterplan Mobilität 2035

liegen nach Darstellung der Verwaltung strategische Leitlinien vor. Um die Klimaziele zu erreichen, sei jedoch auch eine bundesweite Trendwende im Verkehrssektor erforderlich.

Für die kommenden Jahre rechnet die Stadt mit weiteren Fortschritten. Als wichtige Bausteine gelten die schrittweise Erneuerung der Kraftwerksanlagen bei energy, der Ausbau klimafreundlicher Fernwärme, energetische Modernisierungen im Wohnungsbestand sowie Investitionen von Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen in die Energiewende.

Ritschel betonte, die Bilanz belege den eingeschlagenen Kurs. „Entscheidend ist, dass wir jetzt nicht nachlassen“, betont die Dezernentin. „Die Bilanz zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Aber Klimaschutz bleibt eine Gemeinschaftsaufgabe. Hier setze ich weiterhin auf das Engagement aller Beteiligten.“

Der vollständige Bericht zur Energie- und Treibhausgasbilanz 2024 ist auf der Internetseite der Stadt Hannover abrufbar: hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Umwelt-Nachhaltigkeit/Klimaschutz-Energie/Regionale-Klimaschutzziele-und-Konzepte/CO2-Bilanz