

Instrumentalspiel im Spannungsfeld konzentrierten Übens und der mentalen Entropie des digitalen Alltags

Wissenschaftliche Hausarbeit im Rahmen der ersten Staatsprüfung
für das Lehramt an Gymnasien im Fach Musik,
eingereicht der Hessischen Lehrkräfteakademie
- Prüfungsstelle Kassel -

Raimund Lukas Lippok
Kreuzbergstraße 16
36093 Künzell
raimund@tubalernen.de

Gutachter: Prof. Dr. Jan Hemming, Universität Kassel

Inhalt

Konzentration ist eine Herausforderung	1
1. Konzentriertes Üben als Erfolgsfaktor	4
1.1 Warum konzentriertes Üben so wichtig ist	8
1.2 Motivation und Volition als Voraussetzungen	11
1.2.1 Motivation	13
1.2.2 Volition.....	20
1.2.3 Gegenüberstellung.....	22
1.2.4 Wie Motivation und Volition ineinandergreifen	23
1.3 Flow als Idealzustand einer fokussierten Tätigkeit	30
1.3.1 Was ist Flow?.....	32
1.3.2 Flow begünstigen	34
1.3.3 Was verhindert den Flow?.....	38
2. Mentale Entropie des digitalen Alltags	41
2.1 Mediennutzung	45
2.1.1 Welche Medien nutzen wir?	45
2.1.2 Wie nutzen wir Medien?	47
2.2 Gründe für die exzessive Mediennutzung	51
2.2.1 Möglichkeiten digitaler Medien	51
2.2.2 Ökonomie der Aufmerksamkeit und digitaler Kapitalismus	55
2.2.3 Systemischer Druck	60
2.3 Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit	63
2.3.1 Multitasking – Konzentration adé?.....	64
2.3.2 Funktionssynkretismus und Omnipräsenz als Suchtpotenzial.....	70
3. Kann man lernen, konzentriert zu üben?	76
3.1 Grundlagen.....	79

3.1.1 Motivations- und Volitionskompetenz	79
3.1.2 Motivierender Instrumentalunterricht	84
3.2 Planung und Umsetzung	91
3.2.1 Konzentrationstechniken.....	95
3.2.2 Ablenkungen Vermeiden.....	101
3.2.3 Die Rolle des Umfelds	107
3.3 Von der Disziplin zur Gewohnheit.....	109
3.3.1 Regeln, Räume und Rituale.....	109
3.3.2 Das Pensum erhöhen.....	113
Resümee	114
Verwendete Literatur.....	118
Eidesstattliche Versicherung	122

Konzentration ist eine Herausforderung

Dass Übung essentiell ist, um eine gute Musikerin zu werden, ist eine Binsenweisheit. Ohne Übung kann es kein Fortkommen geben. In meiner Praxis als Instrumentallehrer mit rund 15 Schülern in den letzten fünf Jahren habe ich allerdings die Erfahrung gemacht, dass (besonders junge) Instrumentalisten häufig zu wenig üben. Sie erfüllen die Maßstäbe, die sie selbst anlegen, nicht und sind unzufrieden mit ihren Ergebnissen. Obwohl sie ihr Instrument gerne spielen, fehlt ihnen die Motivation, regelmäßig und konzentriert zu üben. Für diese Arbeit ist daher meine erste Intention, herauszufinden, wie Motivation funktioniert, und ob es möglich ist, diese aus Lehrer- wie auch aus Schülerperspektive zu begünstigen. Das erste Kapitel beschäftigt sich intensiv mit der Funktionsweise von Motivation, das dritte hält Ansätze bereit, sie zu steigern.

Die Effizienz einer Tätigkeit ist erheblich höher, wenn sie konzentriert, ohne Ablenkungen durchgeführt wird. Auch das ist hinlänglich bekannt. Allerdings fällt Konzentration den meisten Menschen sehr schwer. Bis man sich in eine Tätigkeit vertieft hat, vergehen wenigstens einige Minuten. Um dann bei der Sache zu bleiben, muss die Konzentration aufrecht erhalten werden. Die Fähigkeit dazu ist bei jeder Instrumentalistin unterschiedlich ausgeprägt. Während mir einer meiner Tubaschüler, Mitte 50, erzählt, dass er es liebt, am Anfang seines Übungsprogramms 20-30 Minuten Töne auszuhalten, ist eine Klavierschülerin (12) nach 15 Minuten konzentrierten Übens mental erschöpft. Zusätzlich müssen Ablenkungen vermieden oder zumindest abgeschirmt werden.

Die zweite Intention und damit der weitaus größere Fragekomplex ist deshalb, herauszufinden, wie Konzentration funktioniert. Dabei stellt sich die Frage, ob es Einflüsse gibt, die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen oder begünstigen, wo die Schwierigkeiten beim konzentrierten Üben liegen und ob es typische Ablenkungen gibt, die vermieden werden können. Die besondere Rolle, die digitalen Medien dabei zukommt, wird im zweiten Kapitel ausführlich dargelegt. Sie erschweren in doppelter Hinsicht das konzentrierte Üben, weswegen es gerade heute zu einer großen Herausforderung wird. Wie man aber die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und Ablenkungen vermeiden kann, zeigen praktische Ansätze im dritten Kapitel.

*„Man soll alles immer soweit vereinfachen,
wie möglich. Und kein bisschen weiter.“ (Albert
Einstein)¹*

Diese Arbeit ist aus dem pragmatischen Beweggrund entstanden, Erkenntnisse für eine bessere musikalische Praxis meiner Schüler und mir selbst im Bezug auf Motivation und Konzentration vor dem Hintergrund der Digitalisierung zu liefern. Sie ist daher, besonders im dritten Kapitel, ein Leitfaden für die Praxis, der Strategien zeigt, die funktionieren *können*. Sie entbehrt der wissenschaftlichen Widerlegungen der vorgestellten Thesen. Ich habe mich bemüht, einfach und allgemeinverständlich zu formulieren.

¹ Zitiert nach Nasher, Jack: Deal! Du gibst mir was ich will! München, 2015. S.294

Um Gendergerechtigkeit und Lesbarkeit zu vereinen, habe ich mich entschieden, entsprechende Textstellen mit einem exemplarischen Femininum und einem generischen Maskulinum zu gestalten.

1. Konzentriertes Üben als Erfolgsfaktor

Die Expertiseforschung hat gezeigt, dass genetische Disposition oder Begabung hinsichtlich der Musikalität in der Regel überschätzt wird. Vielmehr erlangen Menschen vor Allem durch intensive Beschäftigung mit einem Thema, bzw. häufiger und regelmäßiger Ausübung einer Sache Expertise.² In einem Interview mit „Klassik Radio“ hat Günther Rötter ein anschauliches Beispiel für das Verhältnis von Begabung und Sozialisation, die immer auch das regelmäßige Üben beeinflusst, genannt:

„Wolfgang Amadeus Mozart wurde von seinem Vater Leopold Mozart erzogen, der ihn enorm förderte, später die Konzertreisen organisierte. Wenn man sich jetzt vorstellt, irgendein beliebiger Mensch würde von Leopold Mozart aufgezogen, dann wäre es (...) naiv zu glauben, dass man jeden Menschen zu einem Mozart machen kann.“³

Man kann also davon ausgehen, dass es für exzellente Leistungen eine gewisse Begabung braucht, diese aber nur genutzt werden kann, wenn erhebliche Arbeit dafür aufgewendet wird. In unserem Fall heißt das: Übung macht (letztlich) den Meister.

Wovon sprechen wir aber, wenn wir den Begriff *Üben* verwenden? Üben ist ein unscharfer Begriff. Präzisiert als *zielgerichtetes*

² Vgl. Lehmann, Andreas: Musikalische Entwicklung zwischen Üben und Begabung, theoretische und empirische Ergebnisse aus Sicht der Expertiseforschung. In: Barbara Busch (Hrsg.): Spielraum Instrument, neue Studientexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014. S.27

³ Radiointerview Klassikradio (15.05.2018). <https://www.klassikradio.de/programm/aktuelles/tag-der-familie> aufgerufen am 12.10.19.

Üben bedeutet es, bewusst und zielgerichtet die Leistung in einem Feld zu steigern. Es ist daher anstrengend und motiviert nur vom Ergebnis her. Damit unterscheidet es sich aber von der *Arbeit* am Instrument, bei der eine gleichbleibende und wiederholbare Leistung erbracht und gefestigt wird, und dem *Spiel* am Instrument, das durch lustvolle Momente geprägt ist.⁴

Ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Instrumentalspiel ist neben Zielstrebigkeit, Willenskraft und Phantasie die Konzentrationsfähigkeit.⁵ Was ist mit Konzentration gemeint? Oft wird in der Alltagssprache Konzentration mit Aufmerksamkeit gleichgesetzt. Es gibt aber einen bedeutenden Unterschied: Während Aufmerksamkeit ein Begriff ist, der sich auf die Wahrnehmung eines Menschen bezieht, hängt Konzentration auch mit Verarbeitung von Informationen zusammen. Sie ist eine Ableitung von Aufmerksamkeit. Konzentriert ist eine Person also, wenn sie nicht nur Verhalten hemmt und Reize selektiert (Aufmerksamkeit), sondern darüber hinaus auch bewusst (nicht automatisch!) Handlungsmuster auswählt.⁶

„Konzentriert sind Personen, wenn sie mit ihren Gedanken bei einer Sache sind, unkonzentriert, wenn ihre Gedanken abschweifen und die Personen sich unabsichtlich anderen Tätigkeiten zuwenden.“⁷

Man kann Konzentration also auch als Gegenteil von ‚Multitasking‘ begreifen. Konzentriert ist, wer das – und nur das – tut,

⁴ Vgl. Lehmann, 2014. S.29

⁵ Sloboda, John: *Üben*. In: Bruhn, Oerter, Rösing (Hrsg.): *Musikpsychologie, ein Handbuch*. Hamburg, 1993. S.547

⁶ Vgl. Scholz, Anja: *Konzentration im Alltag: Erleben und Leistung*. Dresden, 2006. S.14

⁷ Scholz, 2006. S.13

was er sich vorgenommen hat,⁸ und damit handelt es sich um eine Form der Selbstkontrolle. Diese kann nur stattfinden, wenn langfristige Ziele verfolgt und zulasten derer reflexartige Verhaltensweisen gehemmt werden.⁹

Konzentration ist trivalent. Sie lässt sich in die drei Bereiche *Energie, Funktion und Präzision* aufgliedern. Erstens kostet Konzentration Energie. Die Akteurin muss ihre Energie auf die Ausführung einer Handlung lenken und damit wirtschaften. Höchstleistungen benötigen viel Energie. Zweitens muss eine konzentrierte Person ihre kognitiven Funktionen umstellen. Während es im Alltag normal ist, durch die Stadt zu laufen, dabei ein Gespräch zu führen und nebenbei den Verkehr und die Fußgängerampeln im Auge zu behalten, muss eine Sportschützin mit ihrem gesamten Aufmerksamkeitsbudget bei der sensumotorischen Feinkoordination sein. Drittens ist es ein Merkmal von Konzentration, wenn Ausführungsfehler möglichst vollständig vermieden werden. Menschen tendieren dazu, Handlungen zu 90% fehlerfrei auszuführen, es gibt allerdings viele Bereiche (z.B. das Führen von schweren Baumaschinen) in denen die Fehlertoleranz viel niedriger ist.¹⁰

⁸ Vgl. Hagemeister, Carmen; Westhoff, Karl: Konzentration. In: Dorsch, Lexikon der Psychologie. <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/konzentration/> aufgerufen am 05.09.2019

⁹ Vgl. Spitzer, Manfred: Digitale Demenz, wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München, 2012. S.237

¹⁰ Vgl. Reulcke, Wolfram: Konzentration als trivalente Performanzvariable – theoretische Prämissen, Rastermodell und empirisches Umsetzungsbeispiel. In: Janssen, Hahn, Strang (Hrsg.): Konzentration und Leistung. Göttingen, 1991. S.64f.

Als **konzentriertes Üben** bezeichne ich also als **eine Tätigkeit, bei der eine Instrumentalistin bewusst und zielgerichtet versucht, ihre Leistung zu steigern, ohne dabei andere Dinge zu tun, die bewusste Denkprozesse erfordern**. Dabei ist es umso besser, je länger und häufiger eine solche Tätigkeit stattfindet, da sich die Leistung parallel zur Übezeit entwickelt.¹¹

¹¹ Vgl. Lehmann, 2014. S.29f.

1.1 Warum konzentriertes Üben so wichtig ist

Je tiefer und vielseitiger man sich mit einem Sachverhalt auseinandersetzt, desto besser kann man diesen Inhalt speichern, da mehr Gehirnareale involviert sind.¹² Das ist selbstverständlich auch beim Lernen eines Instruments der Fall. Um sich tief mit einer Sache zu beschäftigen, muss man sich über eine gewisse Dauer hinweg damit beschäftigen. In den ersten 15 Minuten einer Tätigkeit ist der Geist häufig noch mit der Verarbeitung anderer Dinge beschäftigt und daher nicht so leistungsfähig.¹³ Der Psychologe Daniel Kahneman schreibt dazu:

„Zu den wichtigsten Entdeckungen, die in den letzten Jahrzehnten in der Kognitionspsychologie gemacht wurden, gehört die Tatsache, dass der Aufgabenwechsel mühsam ist (...).“¹⁴

Soll also die Leistung beim Üben gesteigert werden, dann braucht man zwangsläufig Zeiten, in denen man konzentriert übt, da sonst die mentale Energie ineffizient verbraucht wird. Zielgerichtetes Üben ist eine sogenannte ‚System 2-Aktivität‘, also eine Aktivität, die mental so anstrengend ist, dass sie bewusst abläuft, die Aufmerksamkeit einnimmt und somit Konzentration erfordert. Wenn man also beim Üben nebenbei noch andere Dinge tut, wie zum Beispiel Nachrichten auf dem Handy tippen oder ein spannendes Video schauen, geht dies zulasten der Übequalität. „Wir

¹² Vgl. Spitzer, 2012. S.69

¹³ Vgl. Solms, Andrea: Das große Buch der Konzentrationstechniken. München, 2009. S.25

¹⁴ Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken. München, 2012. S.52

können nicht das Produkt von 17 x 24 berechnen, während wir bei dichtem Verkehr links abbiegen, und man sollte es mit Sicherheit gar nicht erst versuchen.“¹⁵ Trompetenprofessor Malte Burba schreibt dazu:

„Bei allem Üben bleibt unser bester Freund und größter Feind die Konzentration. Arbeiten wir unkonzentriert, dann ist nicht nur das Missverhältnis zwischen Zeitaufwand und Vorankommen exorbitant groß, sondern auch die Gefahr, unbrauchbare Bewegungsabläufe einzuprogrammieren.“¹⁶

Demnach ist es sogar schädlich, unkonzentriert zu üben, weswegen man von erfahrenen Berufsmusikern immer wieder hört, dass man mehr als 3-4 Stunden täglich überhaupt nicht üben *kann!* Angesichts der Tatsache, dass ein kompletter Aufgabenwechsel in der Regel ca. 15 Minuten dauert, ist es also durchaus sinnvoll, dass Burba schreibt:

„[Damit] die Konzentration die Chance bekommt, die sie verdient, sollten wir uns tatsächlich mit jedem Übungsteil mindestens eine halbe Stunde beschäftigen“¹⁷

Gehen wir von Konzentration als einem Prozess der Selbstkontrolle – nämlich der Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit – aus, müssen wir dem konzentrierten Üben außerdem zugutehalten, dass es Stress vermeidet. In Experimenten mit Ratten hat sich gezeigt, dass Stress nicht aus einer negativen Erfahrung per se

¹⁵ Kahneman, 2012. S.36

¹⁶ Burba, Malte: Brass Master Class, die Methode für alle Blechbläser. Mainz, 2005. S.54

¹⁷ Burba, 2005. S.13

resultiert, sondern immer mit der Erfahrung des Kontrollverlustes einhergeht.¹⁸ Behält man also in der manchmal unangenehmen und anstrengenden Situation des Übens die Kontrolle über sich selbst, ist das gut für den Stresspegel, ein Erfolgserlebnis und sicherlich auch nicht abträglich für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

Konzentration ist letztlich eine Performanzvariable. Sie beeinflusst die Leistung einer Person und ist variabel. Wenn wir von Konzentration sprechen, meinen wir damit etwas, was von der Sachkompetenz unabhängig ist.¹⁹ Eine Lehrerin, die ihrer Schülerin sagt, „konzentriere dich endlich!“, geht davon aus, dass die Schülerin durch die aktive Entscheidung, sich zu konzentrieren ihre Leistung steigern kann. Sie würde nicht erwarten, dass die Sachkompetenz von jetzt auf gleich gesteigert werden kann („Na los, werde endlich besser!“ wäre eine pädagogische Absurdität).

Wenn Konzentration kein fixes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Variable ist, hängt es von der Entscheidung eines Menschen ab, ob er sich konzentriert oder nicht. Entscheidungen treffen Menschen aus bestimmten Beweggründen (Motiven). Daher benötigen wir für den konzentrierten Übeprozess ein mehr oder minder starkes ‚Warum‘.

¹⁸ Vgl. Spitzer, 2012. S.250-253

¹⁹ Vgl. Reulcke, 1991. S. 64

1.2 Motivation und Volition als Voraussetzungen

Damit eine Instrumentalistin beginnt zu üben, benötigt sie Motivation. Motivation ist die Grundlage für jegliches Verhalten und somit auch für Konzentration.²⁰ Diese kann intrinsisch sein, wenn sie Freude am Üben hat, oder extrinsisch, wenn sie beispielsweise jemanden beeindrucken möchte oder wenn ihre Eltern sie nötigen. Nun ist aber aller Anfang leicht im Vergleich zu der Persistenz, der es bedarf, so lange bei der Sache zu bleiben, bis sich ein Fortschritt einstellt – also konzentriert zu üben. Erscheint das Geübte leicht, verliert man die Lust, weil die Herausforderung fehlt. Ist hingegen das musikalische Material zu schwierig, tendiert man dazu, aufzugeben. Gefällt das ausgewählte Werk nicht, ist man auch oft von Unlust betroffen. Merkt man, dass die technischen Grundlagen fehlen, fühlt man sich unsicher und traut sich manchmal nicht ans Instrument.²¹ Ganz zu schweigen von der Schwierigkeit, jeden Tag oder zumindest regelmäßig zu üben, weil man nicht immer motiviert sein kann. Also braucht man auch Willenskraft (Volition).

Volition ist eine Form von Selbstkontrolle und lässt eine Instrumentalistin weiterüben, obwohl sie keine Motivation mehr hat. Sie ist also unentbehrlich, wenn man Ablenkungen ausblenden und Phasen der Unlust übergehen will. Dass diese Selbstkontrolle erfolgsversprechend ist, wissen wir spätestens seit dem sogenannten ‚Marshmallow-Test‘ (1989), in dem sich zeigt, dass Kinder, die zum Belohnungsaufschub fähig sind, als erwachsene Menschen in

²⁰ Vgl. Scholz, 2006. S.102

²¹ Vgl. Petrat, Nicolai: Motivieren zur Musik, Grundlagen und Praxistipps für den erfolgreichen Instrumentalunterricht. Kassel, 2007. S.7

vielerlei Hinsicht ein erfolgreicherer Leben führen (z.B. Gesundheit, Finanzen, soziale Lebensumstände).²²

Motivation und Volition sind also zwei sich ergänzende psychologische Phänomene, die dazu beitragen, ein stetes und konzentriertes Üben zu ermöglichen. In den folgenden Abschnitten werde ich die Begriffe genauer erläutern und musikalisch spezifizieren, also an Beispielen verdeutlichen.

²² Vgl. Spitzer, 2012. S.243 f.

1.2.1 Motivation

Motive und Anreize

Motivation wird als Grund für Richtung, Persistenz und Intensität von zielgerichtetem Verhalten verstanden. Das bedeutet, dass ein motivierter Mensch seiner Handlung eine Richtung gibt und diese Aktivität auf Kurs hält.

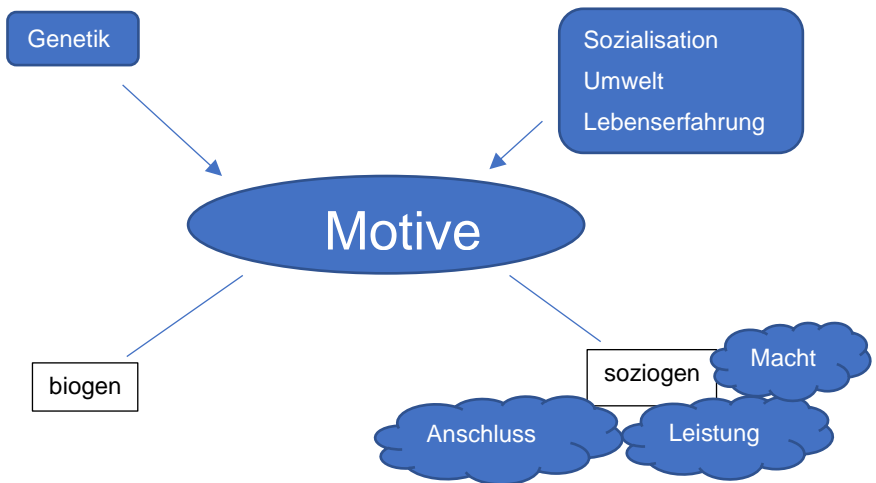


Abbildung 1: Raimund Lippok

Darüber hinaus ist Motivation die Auswahl einer konkreten Handlungsabsicht.²³ Voraussetzung für Motivation in diesem Sinne ist ein Zusammenspiel aus Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung, externaler Handlungshemmung und Zielorientierung²⁴,

²³Vgl. Harnischmacher, Christian: Motivation. In: Dartsch et Al. (Hrsg.): Handbuch Musikpädagogik, Grundlagen – Forschung – Diskurse. Münster, 2018. S.221

²⁴ Vgl. Harnischmacher, 2018. S.225

wobei die Ziele sich in unterschiedliche Inhaltsklassen einordnen lassen. Diese Ziele werden Motive genannt. Dabei gibt es *biogene und soziogene Motive*. Bei ersteren handelt es sich um Beweggründe wie Hunger, Durst, das Verlangen nach Schlaf oder Sex. Für meine Ausführungen sind diese also wenig interessant. Die soziogenen Motive spielen allerdings für unseren Kontext (das Musizieren im Allgemeinen und das Üben im Besonderen) immer eine bedeutende Rolle. Sie werden bereits in der Kindheit generiert und werden dadurch bestimmt, wie man seine Welt wahrnimmt. Die drei großen Kategorien der soziogenen Motive sind Leistung, Macht und Anschluss.²⁵

Diese Motive liegen jedem motivierten Handeln zugrunde. Sie sind aber noch nicht direkt Motivation. Damit Motivation entsteht, bedarf es noch eines Anreizes. Anreize sind zum Beispiel Situationen, die Motive ansprechen. Dafür müssen wir davon ausgehen, dass Situationen nicht nur rückwirkend bewertet, sondern auch antizipiert werden.²⁶ Es kann sich bei einem Anreiz aber auch um eine anziehende oder abstoßende Eigenschaft eines Objekts oder Ziels handeln. Diese hat dann einen Aufforderungscharakter. Ein solcher Anreiz ist also *eine* Antwort auf das „Warum“ eines persistenten Verhaltens (also eines Verhaltens, dass trotz ungünstiger Kosten-Nutzen-Relation aufrechterhalten wird).²⁷ Je stärker ein Anreiz ist, desto wahrscheinlicher ist ein bestimmtes Verhalten. Selbiges gilt für Motive. Wenn Motiv und Anreiz zueinander passen, wird eine bestimmte Handlung sehr wahrscheinlich. Dies nennt man

²⁵ Vgl. Roth, Barbara: Die Bedeutung von Motivation und Willen für das Üben von Instrumenten, Eine Studie zum musikalischen Lernen von älteren Schülern und Schulmusikstudenten. Augsburg, 2012. S.21

²⁶ Vgl. Roth, 2012. S.46

²⁷ Vgl. Roth, 2012. S.23f.

„doppelte Quantifizierung“²⁸. Im Extremfall kann sogar beim Ausbleiben eines Motivs ein ausreichend starker Anreiz zur Motivation führen.

Ein kleines (biogenes) Beispiel: Sie haben sich beim Weihnachtsessen gerade den Bauch vollgeschlagen und sind überzeugt, dass nichts mehr hineinpasst. Der Hunger ist also nicht nur gleich Null, sondern sogar negativ. Nun stellen Sie sich vor, dass Ihnen jemand einen wunderbaren Nachtisch, vielleicht ein Eis, aufischt. Dieser Anreiz kann dazu führen, dass Sie doch noch etwas essen. Ebenso kann es natürlich sein, dass ein Motiv so stark ausgeprägt ist, dass gar kein Anreiz nötig ist, um eine Handlung auszulösen. Beim Musizieren sind diese Zusammenspiele aus Anreizen und Motiven sehr vielseitig. Beispiele für Leistungs-, Macht- und Anschlussmotivation sollen dies später verdeutlichen. Zunächst möchte ich aber noch zwei andere Dimensionen von Motivation erläutern:

Explizit oder implizit

Menschen werden von zwei Motivationssystemen bestimmt. Das explizite Motivationssystem findet auf bewusster Ebene statt. Ein Anreiz wird wahrgenommen und nach bewussten Motiven bewertet und gewichtet. Es handelt sich also um einen kognitiven und kontrollierten Vorgang. Das implizite Motivationssystem arbeitet im Unterbewusstsein, also für uns nicht (oder nur schwer) wahrnehmbar. Die Motive sind hier häufig Affektdispositionen; die

²⁸ Roth, 2012. S.24

Entscheidungen werden kurzfristig und oft auf hedonistischer Basis getroffen.²⁹

Intrinsisch oder extrinsisch

Intrinsisch bedeutet innerlich, eigentlich oder wahr. Intrinsische Motivation ist demnach daran zu erkennen, dass der Anreiz in der Handlung selbst liegt. So wird ein Leistungsmotiv beispielsweise direkt durch eine schwere Aufgabe angesprochen. Extrinsisch hingegen bedeutet äußerlich und nicht wirklich dazugehörend. Hier liegt der Anreiz außerhalb der Tätigkeit. Extrinsisch motiviert ist jemand, der eine Strafe fürchtet oder eine Belohnung erhofft. Wenn eine Person beispielsweise eine schwere Aufgabe nicht aus einem Leistungsmotiv heraus erfüllt, sondern diese in Angriff nimmt, weil sie Angst vor dem Ausschluss aus einer Gruppe hat (Anschlussmotivation), ist von einer extrinsischen Motivationslage auszugehen.³⁰ Intrinsische Motivation ist aber immer von begrenzter Dauer und so benötigen wir zwischenzeitlich extrinsische Impulse, die uns dabei helfen, durchzuhalten.³¹

Erfolg oder Misserfolg

Motive lassen sich immer in eine Hoffnungs- und eine Furchtkomponente aufteilen, die unterschiedlich ausgeprägt sind. Eine Person etwa, die im Bereich der Leistungsmotivation *erfolgsmotiviert* ist, mag die Auseinandersetzung mit Gütemaßstäben, erlebt positive Affekte bei der Bearbeitung anspruchsvoller Aufgaben und hat Interesse an Leistungsrückmeldungen. Ist sie

²⁹ Vgl. Roth, 2012. S.22f.

³⁰ Vgl. Roth, 2012. S.20f.

³¹ Vgl. Petrat, 2007. S.13

misserfolgsmotiviert, hat sie Angst bei Leistungsaufgaben zu versagen und scheut den interpersonellen Vergleich.³²

Im Bereich des Machtmotivs hat der erfolgsmotivierte Mensch Hoffnung auf Machtgewinn und der misserfolgsmotivierte Angst vor Machtverlust. Jedoch: „Entscheidend ist nicht die reale Macht [...], sondern das Gefühl von Mächtigkeit“.³³ Machtmotiviert ist, wer Wettkampfsituationen sucht, Statussymbole und Positionen pflegt. Wer Machtverlust fürchtet, handelt eher entgegengesetzt.³⁴

Auch die Anschlussmotivation hat eine Hoffnungs- und eine Furchtkomponente. Wer hier erfolgsmotiviert ist, sucht Anschluss zu Gruppen und bis dahin unbekanntem Menschen. Misserfolgsmotiviert sind eher diejenigen, die sich vor neuen Kontakten scheuen.³⁵

Motivierte Musiker

Wie lässt sich nun der Gedanke der drei Motive auf das Musizieren anwenden?

Wer leistungsmotiviert ist, zeigt ein Explorationsverhalten, hat Interesse, etwas gut zu machen und seine Kompetenz zu steigern. Eine solche Musikerin übt also gerne im Sinne des zielgerichteten Übens.³⁶ Ein Indikator für Leistungsmotivation ist eine große Ausdauer im Tun. Dabei setzt sie sich gerne große Ziele und wählt schwere Aufgaben, denn diese bringen ihr bei Erfolg großen Stolz und bei Misserfolg nur wenig Beschämung. Leichte Aufgaben hingegen scheut sie, da sie bei Erfolg nur wenig stolz und bei

³² Vgl. Roth, 2012. S.37

³³ Roth, 2012. S.42

³⁴ Vgl. Ebd.

³⁵ Vgl. Roth, 2012. S.43

³⁶ Vgl. Roth, 2012. S.37

Misserfolg große Beschämung empfindet. Sie misst sich am liebsten an sich selbst (individuelle Bezugsnorm) und kann so seinen Leistungsfortschritt beobachten.³⁷ Wer rein leistungsmotiviert ist, kann also theoretisch monatelang allein an einem schwierigen Musikstück üben, um sich, wenn er es beherrscht, sofort ein neues, noch anspruchsvolleres Musikstück herauszusuchen und in Angriff zu nehmen. Natürlich kann aber auch das Spiel im Ensemble, vorausgesetzt die Herausforderung ist groß genug, ein Anreiz für die leistungsmotivierte Musikerin sein.

Machtmotivation auf das Instrumentalspiel zu übertragen scheint schon etwas schwieriger zu sein. Jedoch geht es beim Machmotiv, wie erwähnt, nicht um die wirklich ausgeübte Macht, sondern um das Gefühl, mächtig zu sein.

„Beim Musizieren gehört dazu beispielsweise das Gefühl, Kontrolle über die Körperbewegungen und über das Instrument zu haben, oder sich beim Zusammenspiel mit anderen Musikern, beim Spielen einer führenden Stimme, stark und einflussreich zu fühlen.“³⁸

Die machtmotivierte Musikerin fährt gerne auf Orchester- oder Chorwettbewerbe, weil sie in Wettkampfsituationen große Anreize sieht. Sie kauft sich aber auch gerne ein besonderes, teures, oder seltenes Instrument als Statussymbol oder nimmt bei besonders renommierten Lehrern Unterricht.³⁹

Das Anschlussmotiv wird im Umgang mit un- oder nur wenig bekannten Personen angeregt. Für anschlussmotiverte Musiker ist

³⁷ Vgl. Roth, 2012. S. 38f.

³⁸ Roth, 2012. S.42

³⁹ Vgl. Ebd.

daher der Aufbau einer Beziehung zur Instrumentallehrerin wichtig. Außerdem sehen sie einen Anreiz im Mitwirken in Chören und Orchestern, weil sie die Gemeinschaft schätzen. Bei Gruppen, die sich neu bilden, lässt sich beobachten, wer im Bereich des Anschlussmotivs erfolgs- und wer misserfolgsmotiviert ist. Bei Letzteren ist ein erstes Kennenlernen von vorsichtiger Zurückhaltung geprägt.⁴⁰

Fehler in der Selbstwahrnehmung

Leider ist die Korrelation zwischen impliziten und expliziten Motiven sehr gering. „Das heißt: Was wir zu wollen glauben, ist oft nicht das, was uns im Innersten bewegt.“⁴¹ So zeigte sich in einer Studie der Universität Gießen, dass einige der Menschen, die angaben, besonders leistungsmotiviert zu sein, in Situationen des sozialen Vergleichs stärker motiviert wurden als durch reine Leistungsrückmeldungen.⁴² Implizit muss also ein Machtmotiv vorgelegen haben.

⁴⁰ Vgl. Roth, 2012. S.44f.

⁴¹ Westerhoff, Nikolas: Könnte, müsste, wollte. In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (6-14).01/18. S.10

⁴² Vgl. Ebd.

1.2.2 Volition

Volition ist der psychologische Fachbegriff für das, was man in der Alltagssprache Willenskraft nennt. Sie ist die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten zu entscheiden. Diese Entscheidung verläuft zielgerichtet, sie ist also von Verhaltensgrundsätzen und Idealen abgeleitet. Volitionalen Prozessen gehen immer Entschlüsse voraus. Volition ist zuständig für Energetisierung, Zielausrichtung und Kontrolle des Verhaltens. Sie hilft, „Intentionen trotz fehlender oder nicht ausreichender Motivation, umzusetzen“.⁴³ Zwei wesentliche Merkmale willentlicher Handlungen sind das Visualisieren bzw. mentale Repräsentieren von Zielzuständen und die Antizipation zukünftiger Bedürfnislagen. Damit ist Volition eine Funktion der Zielstärkung und Impulskontrolle.⁴⁴

„Unabhängig davon, ob Willensstärke gezeigt werden muss, weil von außen auferlegte Aufgaben erledigt werden müssen, die mit den impliziten Motiven in Diskrepanz stehen, oder weil das aktuell angeregte Motiv nicht mit den Anforderungen der Situation übereinstimmt, zeigt sich Willensstärke in der Fähigkeit, diese Aufgaben bzw. Situationen direkt anzupacken und zügig zu bearbeiten.“⁴⁵

Wie zeigt sich Volition?

Zeichen von Willensstärke sind Selbstdisziplin und der Einsatz von Abschirmprozessen und volitionalen Mechanismen und Strategien. Außerdem kommt es sowohl zu retrospektiver

⁴³ Roth, 2012. S.25

⁴⁴ Vgl. Ebd.

⁴⁵ Roth, 2012. S.60

Selbstregulation – also nachträgliche Selbstbewertung, die sich auf die Zukunft auswirkt – als auch zu korrekativer Selbstregulation. Diese setzt etwa dann ein, wenn bei aufkommender Unlust gesetzte Ziele wieder präsent werden, damit die Unlust überwunden werden kann. Dazu werden folgende Fähigkeiten benötigt:

- Intentionen im Gedächtnis halten
- Konzentration auf Auftrag und Verantwortlichkeit lenken
- Mit sich selbst (innerlich) sprechen⁴⁶

Das subjektive Empfinden von Volition im Gegensatz zu Motivation gestaltet sich so, dass volitionale Handlungen schwerfallen und mit negativen Emotionen einhergehen. Man verspürt Unlust. „[Die] Ausübung von Selbstkontrolle ist erschöpfend und unangenehm.“⁴⁷ Motivationale Handlungen hingegen fallen leicht und gehen daher mit positiven Gefühlen einher.⁴⁸

Dass Willenskraft nicht nur subjektiv schwerfällt, sondern tatsächlich mit physischer Anstrengung einhergeht wird daran deutlich, dass Menschen, die gerade eine Glukosezufuhr erhalten haben, bei schwierigen Aufgaben länger durchhalten und dass bei solchen Aufgaben, die Volition erfordern, der Blutzuckerspiegel abfällt.⁴⁹

⁴⁶ Vgl. Roth, 2012. S.60f.

⁴⁷ Kahneman, 2012. S.59

⁴⁸ Vgl. Roth, 2012. S.26

⁴⁹ Vgl. Baumeister, Roy: Wo ein Wille ist... In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (20-27).01/18. S.22

1.2.3 Gegenüberstellung

Vereinfacht kann man sagen, dass es sich bei Volition um das *Streben nach Zielen* handelt, während Motivation mit dem *Setzen von Zielen* zu tun hat.⁵⁰ Um bestimmen zu können, wann die Handlungssteuerung motivational und wann volitional abläuft, hat Kurt Sokolowski folgende Kriterien zusammengetragen:

	Motivationale Steuerungslage	Volitionale Steuerungslage
<i>Ziel-, Gelegenheits- und Tätigkeitsbestimmung</i>	Nicht notwendig	Notwendig
<i>Aufmerksamkeitslenkung</i>	Unwillkürlich, kaum ablenkbar	Kontrolliert, ablenkbar
<i>Handlungsenergetisierung</i>	unwillkürlich	Kontrolliert
<i>Emotionen</i>	Förderlich, unkontrolliert, handlungszentriert	Störend, kontrolliert, ergebniszentriert
<i>Kognitionsinhalte</i>	unwillkürlich	Kontrolliert
<i>Bei Hindernissen</i>	Unwillkürliche Anstrengungssteigerung	Zusätzliche Kontrollvorgänge
<i>Erlebte Anstrengung</i>	niedrig	Hoch
<i>Zeiterleben</i>	schnell	langsam ⁵¹

⁵⁰ Vgl. Achtziger, Gollwitzer, 2018. S. 361

⁵¹ Vgl. Sokolowski, Kurt: Emotionen und Volition, eine motivationspsychologische Standortbestimmung. Göttingen, 1993. S.134

Werden die Handlungen einer Person motivational gesteuert, heißt das also in der Regel, dass die aktuelle Situation mit dem angeregten Motiv und der emotionalen Verfassung der Person im Einklang steht. Volitional gesteuerte Handlungen hingegen sind tendenziell diejenigen, die gegen aktuelle Bedürfnisse oder gegen Motive ausgeführt werden.⁵² Kurz gesagt: Bei Motivation fallen Handlungen leicht und gehen mit positiven Emotionen einher; bei Volition fallen Handlungen schwer und gehen mit negativen Emotionen einher.⁵³

Das Üben eines Instrumentes kann nie komplett motivational gesteuert sein, da es immer Situationen gibt, in denen Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten. Dies gilt sogar, wenn der Tätigkeitsvollzug an sich motivational geprägt ist. Langfristige große Ziele können dabei helfen, über solche Schwierigkeiten hinwegzukommen und Volition zu begünstigen.⁵⁴ Große Ziele überstrahlen die Probleme auf dem Weg dorthin. Wie die Übergänge zwischen motivationaler und volitionaler Steuerungslage funktionieren, soll nun das folgende Kapitel klären.

1.2.4 Wie Motivation und Volition ineinandergreifen

Das Rubikon-Modell

Das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer beschreibt einen Tätigkeitsvollzug in vier Phasen. Dabei handelt es

⁵² Vgl. Roth, 2012. S.28

⁵³ Vgl. Roth, 2012. S.26

⁵⁴ Vgl. Roth, 2012. S.29

sich um zwei motivational geprägte und zwei volitional geprägte Phasen. Der Handlungsverlauf beginnt mit einer Phase des Abwägens verschiedener Handlungsoptionen und ihrer Konsequenzen, der *prädezisionalen Handlungsphase*. Danach kommt eine Phase der Planung, die *postdezisionale* oder *präaktionale Handlungsphase*. Hier werden konkrete Strategien entwickelt, um das in der ersten Phase gewählte Ziel zu erreichen. In der *aktionalen Handlungsphase* findet die Durchführung der Strategien statt und in der *postaktionalen Phase* wird das Resultat der Handlung bewertet.⁵⁵

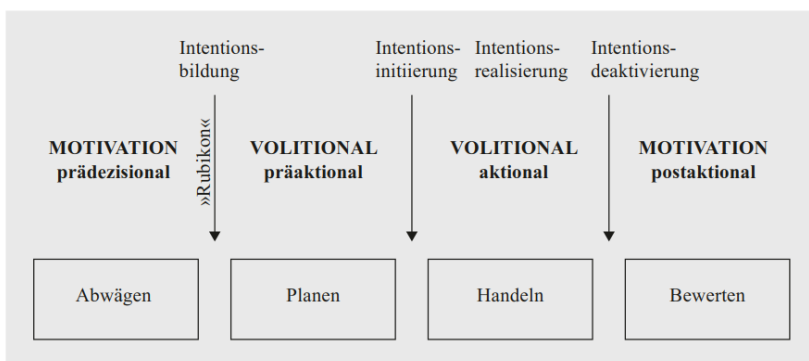


Abbildung 2: Kopiert aus Achtziger & Gollwitzer, 2018. S.358

Die prädezisionale Handlungsphase

In der ersten motivationalen Phase, der prädezisionalen Phase des Abwägens, muss sich ein Mensch darüber klar werden, „welchen seiner Wünsche und Anliegen er überhaupt in die Tat umsetzen möchte. Die Motive einer Person werden hierbei als (...)

⁵⁵ Vgl. Achtziger, Anja; Gollwitzer, Peter: Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In: Heckhausen, Jutta (Hrsg.): Motivation und Handeln. Berlin, 2018. S. 358

Quellen der Wunschproduktion verstanden.“⁵⁶ Heckhausen geht also davon aus, dass die Wünsche einer Person auch ihren Motiven entsprechen. Allerdings können nicht alle Wünsche in die Tat umgesetzt werden. Daher muss die Realisierbarkeit und das Ergebnis, also die mögliche Belohnung, der jeweiligen Wünsche gegeneinander abgewägt werden. Je länger eine Handelnde die positiven und negativen Konsequenzen auf verschiedenen Ebenen gegeneinander abgewogen hat, desto wahrscheinlicher wird eine Entscheidung. Dies nennt man *Fazittendenz*.⁵⁷ Wichtig ist zu wissen, dass nicht nur Wünsche und Ziele isoliert auf der gleichen Ebene gegeneinander abgewägt werden, wie zum Beispiel die Frage, ob man jetzt gerade lieber ein PC-Spiel oder Tuba spielen möchte, denn

„ein Wunsch, dessen Realisierung beispielsweise mit vielen positiven Folgeanreizen verknüpft ist, mag im Lichte eines übergeordneten anderen Wunsches plötzlich nicht mehr erstrebenswert erscheinen. Andererseits mag die Realisierbarkeit eines bestimmten Wunsches im Rahmen der Verwirklichung anderer Wünsche leichter erscheinen, als dies bei seiner isolierten Betrachtung der Fall gewesen wäre.“⁵⁸

Es kann also sein, dass sich eine Musikerin trotz des größeren gegenwärtigen Anreizes eines Computerspiels für das Tubaspielen entscheidet, weil es mit ihrem langfristigen Machtmotiv, auf der Bühne zu stehen und ihr Können zu beweisen, einhergeht.

⁵⁶ Ebd.

⁵⁷ Vgl. Ebd.

⁵⁸ Achtziger, Gollwitzer, 2018. S.359

Am Übergang zwischen prädeziptionaler und postdeziptionaler bzw. präaktionaler Phase, bekommt das Modell seinen Namen. Hier wird der sprichwörtliche Rubikon überschritten. Nach dem Abwägungsprozess, der von unterschiedlicher Dauer sein kann, wird ein verbindliches Ziel gesetzt. Dabei entsteht ein Gefühl der Verpflichtung, das Ziel zu realisieren.⁵⁹

Die präaktionale Handlungsphase

Oft gibt es einen gewissen Warteprozess nach der motivational geprägten Entscheidung für ein Ziel und der wirklichen Umsetzung. So kann es sein, dass die Gelegenheit noch nicht da ist oder gewisse Dinge noch abgeschlossen werden müssen, bevor das neue Ziel in Angriff genommen werden kann. In dieser Zeit muss sich die Akteurin Maßnahmen zur Zielerreichung überlegen, die Handlung planen und organisieren. Dabei kann es sich sowohl um die bewusste und detaillierte Planung einer Handlung als auch um eine routinierte oder intuitive handeln. Es werden also Vorsätze und Durchführungsintentionen explizit oder implizit formuliert. Die präaktionale Handlungsphase ist demnach volitional geprägt. Diese gefassten Vorsätze helfen bei Durchführung und Beendigung von Handlungen, wenn Schwierigkeiten auftreten.⁶⁰

⁵⁹ Vgl. Ebd

⁶⁰ Vgl. Achtziger, Gollwitzer, 2018. S.359f.

Die Handlung wird initiiert, wenn die Gelegenheit günstig ist. Dabei gibt es eine sogenannte *Fiattendenz*:

„Beim Überschreiten des Rubikon erwerben Ziele einen Verbindlichkeitscharakter, so dass man sich jetzt verpflichtet fühlt, die damit korrespondierenden Zielzustände auch wirklich anzustreben. Die Stärke dieser Verpflichtung (...) ist eine linear-positive Funktion der Stärke der zugehörigen Motivationstendenz“⁶¹.

Je größer die Motivation am Anfang also war, desto größer ist auch die Volitionsstärke.

Die aktionale Handlungsphase

Ist die Handlung erst einmal initiiert, beginnt die aktionale Phase. Die Akteurin versucht hier, die zielfördernden Handlungen wirklich durchzuführen und somit das Ziel zu realisieren. In dieser Phase treten regelmäßig Schwierigkeiten auf. Die Akteurin benötigt somit eine hohe Volitionsstärke, um die Tätigkeit immer wieder aufzunehmen und nicht aufzugeben. Die Volitionsstärke hängt zwar im großen Maße mit der Stärke der Motivation zusammen, kann aber durch Zusatzvolition erhöht werden, die normalerweise durch eine erhöhte reaktive Anstrengungsbereitschaft, d.h. die Entscheidung, sich über ein normales Maß hinaus anzustrengen, zustande kommt. Entscheidend für die Durchführung der Handlung ist außerdem die mentale Präsenz des Ziels, auf das die Handelnde hinarbeitet. Diese muss allerdings nicht bewusst, sondern kann auch unbewusst sein.⁶²

⁶¹ Achtziger, Gollwitzer, 2018. S.360

⁶² Vgl. Ebd.

Die postaktionale Handlungsphase

Die postaktionale Handlungsphase tritt, wie der Name sagt, nach der ausgeführten Handlung ein. Die Aufgabe, die die Akteurin nun zu bewältigen hat, ist wieder eine motivationale: Sie muss die Ergebnisse der realisierten Pläne vor dem Hintergrund der gesetzten Ziele aus der prädezisionalen Handlungsphase bewerten. Dabei muss sie sich drei Fragen stellen: Wie ist die Qualität des Prozesses und des Ergebnisses zu bewerten? Ist die Handlung wirkliche abgeschlossen und die Handlungsintention erledigt? Gibt es bei einem ausbleibenden Erfolg noch andere Mittel zur Zielerreichung und lohnt es sich, diese einzusetzen?⁶³

Die postaktionale Phase ist dabei aber nicht allein in die Vergangenheit gerichtet. Es findet auch ein Lernprozess statt, der bei der nächsten Handlung wieder in der prädezisionalen Handlungsphase Frucht trägt. „So kann sich beispielsweise zeigen, dass man die Wünschbarkeit des Ziels zu positiv eingeschätzt hat, weil man bestimmte Ergebnis-Folge-Erwartungen im Vorfeld zu hoch angesetzt oder aber gar nicht berücksichtigt hat.“⁶⁴ So kann das Handlungsziel beim nächsten Mal beispielsweise niedriger gesetzt werden.

Kritik am Rubikon-Modell

Am Rubikon-Modell wird kritisiert, dass klare Trennlinien zwischen motivationalen und volitionalen Phasen in der Realität nicht existieren, sondern vielmehr von komplexen Verschachtelungen

⁶³ Vgl. Ebd.

⁶⁴ Achtziger, Gollwitzer, 2018. S.361

zu sprechen sei. Es habe außerdem keine Passung für weitgehend volitionsfreie Handlungen, wie Flow-Erlebnisse.⁶⁵ Es gebe Entscheidungen und Handlungen, bei denen die planende, volitionale Phase übersprungen wird (z.B. im Zustand großer Begeisterung). Außerdem könne der Rubikon auch wieder zurücküberschritten werden. Schließlich kann einer Person in der präaktionalen Phase auffallen, dass die für die Zielerreichung nötigen Handlungen zu schwierig, anstrengend oder risikoreich sind.⁶⁶

Modelle können die Realität nie fehlerfrei abbilden, wie Sprache dies auch nicht kann. Für diese Arbeit (insbesondere für das dritte Kapitel) ist das Rubikon-Modell allerdings eine wertvolle Verstehenshilfe, wenn wir versuchen, konzentrierte Übeprozesse zu beschreiben und zu begünstigen. Die klare Aufteilung der Phasen ermöglicht das Ansetzen an den verschiedenen Punkten im Verlauf eine Tätigkeit.

⁶⁵ Siehe Kapitel 1.3

⁶⁶ Vgl. Roth, 2012. S.54

1.3 Flow als Idealzustand einer fokussierten Tätigkeit

Treten wir noch einmal einen Schritt zurück und sehen uns die Motivation aus einer evolutionspsychologischen Perspektive an:

„Ausgangspunkt und Perspektive jeglicher Motivation [ist] das Motiv, das Leben zu optimieren.“⁶⁷ Dieses Motiv wurde weiter oben in verschiedene Motivklassen eingeteilt. Das wichtigste Grundmotiv eines jeden Menschen ist allerdings immer erst das (Über-)Leben zu sichern. Aus diesem Grund hat uns die Evolution mit dem Neugier- bzw. Orientierungsreflex ausgestattet. Man kann diesen beobachten, wenn irgendwo plötzlich ein lautes Geräusch hörbar wird oder wenn in einem Zimmer die Tür aufgeht und jemand eintritt. Die Aufmerksamkeit wird dann unwillkürlich auf dieses Ereignis gelenkt. Erfolgt aus dem Ereignis eine Unsicherheit, ergibt sich ein Anstrengungsbedürfnis (Motivation), woraus die Freude über den Erfolg, bzw. ein neues Sicherheitsgefühl entsteht. Wenn der Neugierreflex nun wieder ausgelöst wird, geht das Ganze von vorne los. Man spricht daher vom Motivationszirkel.⁶⁸

⁶⁷ Petrat, 2007. S.10

⁶⁸ Vgl. Petrat, 2007. S.11

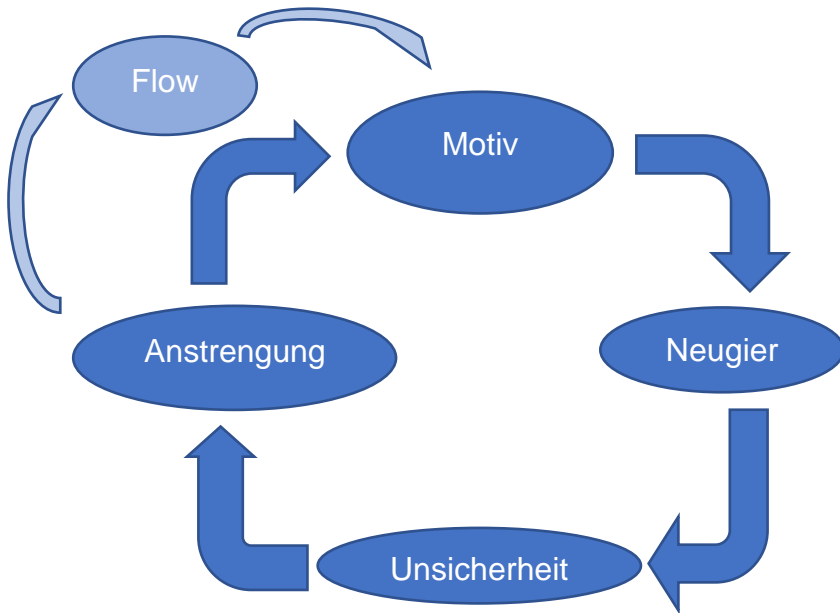


Abbildung 3: Adaptiert aus Petrat, 2007. S.11

Da der Erfahrungsschatz von kleinen Kindern sehr begrenzt ist, ist bei diesen der Neugierreflex am größten. Er sorgt dafür, Orientierung zu gewinnen, und damit den Handlungsradius und den Erfahrungshorizont zu erweitern. So baut ein Mensch nach und nach ein Selbstkonzept auf, was dann wiederum zur Stabilisation der Persönlichkeit führt. Dadurch kann er immer besser Frustrationen, Gefahren und Ängste bewältigen.⁶⁹

Je größer die Anfängliche Neugier bzw. das neu Erforschte ist, desto größer ist der danach neu erworbene Sicherheitsstandard. Entsteht das Gefühl der totalen Sicherheit, kann es zu einem Hochgefühl kommen, das man Flow nennt. Dann scheint alles wie

⁶⁹ Vgl. Petrat, 2007. S.12f.

von allein zu funktionieren und man geht in seiner Tätigkeit auf. Kommt es zum Flow, werden Glückshormone freigesetzt, die den Motivationszirkel besonders antreiben. Es handelt sich also um einen Idealtypus intrinsischer Motivation, bei der sich das Subjekt absolut in die Tätigkeit vertieft.⁷⁰ Hier wird aus intrinsischer Motivation ein hohes Maß an Konzentration.

1.3.1 Was ist Flow?

Das Konzept des ‚Flow‘ stammt vom international renommierten Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi und beschreibt autotelische Aktivitäten, also solche, deren Anreiz nicht (nur) im Ergebnis sondern (auch) im Vollzug liegt.⁷¹ Seit den siebziger Jahren wird der Begriff konsensuell in der Psychologie für solche Aktivitäten verwendet, auch wenn das Phänomen vorher schon bekannt war. Typische Aussagen über den Flow sind:

„Meine Gedanken sind klar und fokussiert. Ich bin ganz im Hier und Jetzt, versunken in dem, was ich gerade tue. Ich fühle mich gut. Die Welt draußen ist weit weg. Ich nehme mich und meine Sorgen kaum wahr.“⁷²

Es handelt sich um das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Diese wird als Fließen oder als Spaß wahrgenommen. Dabei erleben Menschen Zustände der Zufriedenheit, des Glücklichseins und der Entspannung. Ablenkungen werden ausgeblendet, der Geist

⁷⁰ Vgl. Petrat, 2007. S.13

⁷¹ Vgl. Roth, 2012. S.48

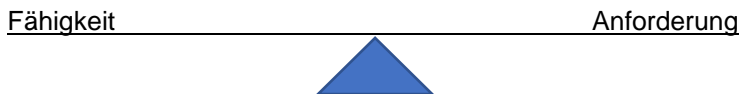
⁷² Hein, Pfeifer, Wolters: Komm in den Flow. In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (20-27).01/18. S.36

ist fokussiert. Außerdem werden solche Tätigkeiten im Nachhinein als reflexionsfrei bewertet. Demnach kommt es zu einem Verlust des Selbst-Bewusstseins. Flow kann sowohl aus biogen also auch aus soziogen motivierten Tätigkeiten hervorgehen.⁷³

Kennzeichen des Flow-Erlebens

Es gibt sechs wesentliche Merkmale, die den Flow kennzeichnen:

1.) *Optimale Auslastung der Kompetenzen*



Damit Flow zustande kommt, müssen Fähigkeiten und Anforderungen sich die Waage halten.⁷⁴ Erfolgsoversichtliche Personen brauchen dazu im Vergleich zu ihren Fähigkeiten höhere Anforderungen. Misserfolgsmotivierte Personen benötigen im Vergleich niedrigere Anforderungen.⁷⁵

2.) *Reflexionsfreiheit*

Wer im Flow ist, weiß, was er zu tun hat, ohne darüber nachdenken zu müssen. Er hat klare Ziele und erfährt direkte Rückmeldungen. Die Handlungsanforderungen sind klar und bedürfen keiner Interpretation.

3.) *Fließender und glatter Handlungsablauf*

Es liegt eine innere Logik der Handlung vor. Dabei geht ein Schritt fließend in den nächsten über, was zu einem Gefühl von Leichtigkeit führt.

⁷³ Vgl. Roth, 2012. S.48f.

⁷⁴ Vgl. Roth, 2012. S.49

⁷⁵ Vgl. Roth, 2012. S.51

4.) *Von selbst kommende Konzentration*

Die Konzentration muss nicht willentlich gesteuert werden. Der Fokus liegt auf der Tätigkeit und den mit ihr verbundenen Reizen. Alle unbeteiligten Kognitionen werden ausgeblendet.

5.) *Beeinträchtigung des Zeiterlebens*

Mitunter verlieren Flow-Erlebende das Zeitempfinden. Die rechte Gehirnhälfte ist vermehrt aktiv (kreative und komplexe Tätigkeiten) und die Synchronisation der Hirnhälften führen zu Mühelosigkeit.

6.) *Verschmelzen von Selbst und Tätigkeit*

Das Subjekt geht in der Tätigkeit auf, verliert Reflexivität und Selbstbewusstsein.⁷⁶

Wer erlebt den Flow?

Flow-Erleben kann als Vermittler zwischen Leistungsmotiv und Leistung verstanden werden. Daher bringen erfolgsmotivierte Menschen bessere Leistungen als misserfolgsmotivierte und haben ein häufigeres Flow-Erleben.⁷⁷

1.3.2 Flow begünstigen

Wenn Flow dazu führt, dass sich Menschen „glücklicher, fröhlicher, stärker, aktiver, konzentrierter, kreativer und zufriedener“⁷⁸ fühlen, muss für diese Arbeit die Frage gestellt werden, ob man Flow evozieren, oder zumindest wie man ihn begünstigen kann.

Flow kann prinzipiell zufällig auftreten. Beispielsweise kann es bei einer Verabredung zu einem Gespräch kommen, das beide Gesprächspartner so interessant finden, dass sie sich völlig darin vertiefen und die Zeit vergessen. Allerdings kann Flow auch

⁷⁶ Vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow, das Geheimnis des Glücks. Stuttgart, 1996. S.103. Außerdem: Roth, 2012. S.50

⁷⁷ Vgl. Roth, 2012. S.51

⁷⁸ Csikszentmihalyi, 1996. S.210

herbeigeführt oder mindestens begünstigt werden. Der Grund für eine Flow-Erfahrung liegt dabei entweder in einer strukturierten Aktivität oder in der Fähigkeit des Subjekts, den Flow herbeizuführen.⁷⁹

Förderliche Aktivitäten

Eine Klasse von Aktivitäten begünstigt Flow in besonderer Weise: Spiele. Sie sind dafür ausgelegt, Flow-Erfahrungen leichter erreichbar zu machen, indem sie mit klaren Regeln funktionieren, Ziele anbieten oder vorschreiben, direkte Rückmeldung geben und Kontrolle ermöglichen. Roger Caillois unterscheidet vier verschiedenen Arten von Spielen:

1. Agon (Wettbewerb) ► Hier geht es um Anstrengung und die Herausforderung, die Fähigkeiten der Gegnerin zu bewältigen. Dabei ist die Akteurin umso mehr im Flow, je mehr sie bei der Sache bleibt, statt beispielsweise sich beim Sport mit Posen für die Fans selbst abzulenken.
2. Alea (Glücksspiel) ► Bei Würfelspielen haben wir die Illusion, die unerforschte Zukunft zu kontrollieren und bekommen sofortige Rückmeldungen.
3. Ilinx (Schwindel) ► Beim Schwindel, zum Beispiel auf einem Karussell, beim Fallschirmsprung oder unter Einfluss von Drogen, kommt es zu einer Bewusstseinsveränderung, die man oft mit einer Bewusstseinsverwechslung verwechselt (man kann das Bewusstsein nicht erweitern).
4. Mimikri (neue Realitäten) ► Mit Phantasie, Verkleidung und Verstellung schaffen wir neue Realitäten. Dies beginnt mit Kindern, die Rollenspiele spielen und endet mit Theater, Tanz und allen Formen von Kunst.⁸⁰

⁷⁹ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.103

⁸⁰ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.104-106

Berufe, die spielerisch sind, begünstigen den Flow ebenfalls. Dafür muss deren Ausübung vielfältig sein, angemessene, flexible Herausforderungen, deutliche Ziele und klare Rückmeldungen bieten. Ein gutes Beispiel ist der Vergleich von Jagd und Ackerbau: Bei der Jagd ändern sich dauernd die Gegebenheiten (Wetter, Population der Tiere, welches Tier taucht auf?), das Ziel ist klar (etwas zu Essen auf dem Tisch) und die Rückmeldung erfolgt sofort (getroffen oder nicht?). Die Jagd begünstigt den Flow so sehr, dass sie heute vielen zum Hobby geworden ist. Der Ackerbau hingegen benötigt immer wieder die gleichen, eintönigen Arbeiten (bis ein Feld bestellt ist, muss man lange Zeit immer wieder die gleichen Arbeiten verrichten) und lange Wartezeiten bis zur Rückmeldung (Ernte). Er ist also nicht förderlich für den Flow.⁸¹

Für diese Arbeit von Bedeutung ist die Erkenntnis, dass Musik den Flow ebenfalls begünstigt. Insbesondere das Lernen eines Instruments ist, wenn nicht zu viel auf Leistung gedrängt und Druck ausgeübt wird, förderlich für den Flow.⁸² Die Unmittelbarkeit beim Musizieren, die sofortige Rückmeldung durch Klänge, Harmonien und Rhythmen und das Gefühl der Selbstbestimmung und eigener Wirksamkeit schaffen optimale Bedingungen.⁸³

Der Flow-Kanal

Flow-Erfahrungen finden im Optimum zwischen Langeweile und Unsicherheit bzw. Angst statt. Langeweile entsteht, wenn die Herausforderung niedrig und die Fähigkeiten groß sind. Unsicherheit entsteht, wenn die Herausforderung groß und die Fähigkeiten

⁸¹ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.202

⁸² Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.153

⁸³ Vgl. Roth, 2012. S.49

beschränkt sind. Wer Langeweile verspürt, muss sich also eine größere Herausforderung suchen, um wieder in den Flow zu kommen (Fähigkeiten lassen sich i.d.R. nicht einfach zurückschrauben). Wer Unsicherheit oder Angst verspürt, muss hingegen seine Fähigkeiten verbessern, um den Flow zu erfahren (Man kann theoretisch wieder zu einer einfacheren Herausforderung zurückkehren, „aber in der Praxis ist es schwierig, Herausforderungen nicht anzunehmen, wenn man weiß, daß es sie gibt“⁸⁴). Durch das Streben danach, immer wieder in den Flow-Kanal zu kommen, kommt es auf der einen Seite (Herausforderung suchen) zu Entdeckungen und auf der anderen Seite (Fähigkeiten verbessern) zu Persönlichkeitswachstum.⁸⁵

Dabei geht es bei den Herausforderungen nicht nur um die reale Aufgabe, sondern immer auch darum, ob man diese als Herausforderung wahrnimmt. Gleichsam gilt: „Nicht die Fähigkeiten, über die man tatsächlich verfügt, bestimmen, wie man sich fühlt, sondern jene, die man vermeintlich hat.“⁸⁶

Förderliche Charaktereigenschaften

Es ist aber nicht nur möglich, bei bestimmten günstigen Aufgaben Flow zu erfahren, sondern man kann eintönige und unangenehme Arbeiten so transformieren, dass sie große Freude bereiten. Personen, die dies tun, verwandeln die Arbeit zu komplexen Aktivitäten. Sie nehmen Handlungsmöglichkeiten anders wahr als

⁸⁴ Csikszentmihalyi, 1996. S.107

⁸⁵ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.106-108

⁸⁶ Csikszentmihalyi, 1996. S.108

ihre Kollegen, entwickeln Fähigkeiten, sich zu konzentrieren und verlieren sich teilweise in ihrer Arbeit.⁸⁷

Wir haben nun gesehen, dass der Flow von Seiten der Tätigkeit ebenso wie von der Persönlichkeit abhängt. Tatsächlich ist es so, dass nicht jede spielerische Arbeit oder jedes Spiel automatisch zum Flow führt, genauso wie nicht jede eintönige Tätigkeit den Flow verhindert. Um bei einer Tätigkeit Freude zu haben, sind beide Wege als sich ergänzende Strategien notwendig.⁸⁸

1.3.3 Was verhindert den Flow?

Csikszentmihalyi nennt vier Faktoren, die den Flow behindern. Auf der persönlichen Ebene sind es Aufmerksamkeitsstörungen auf der einen Seite, bei denen man den Geist nicht fokussieren kann, und Egozentrik auf der anderen Seite, bei der es durch die Fixierung auf das Selbst kein Wachstum stattfindet, weil nichts im Außen fokussiert werden kann. Auf gesellschaftlicher Ebene gibt es zwei Pendanten: Das Pendant zur Aufmerksamkeitsstörung ist die Anomie, also das Abhandenkommen von festen an Werte gebundenen Gesellschaftsstrukturen. Hat der Mensch keine Werte, nach denen er strebt, weiß er auch nicht, auf was er sich konzentrieren soll. Das Pendant zur Egozentrik ist die Entfremdung. Wie die Egozentrikerin keine Wahl hat, worauf sie sich konzentriert (nämlich immer nur auf das Selbst), hat die Entfremdete keine Wahlmöglichkeit, worauf sie sich konzentrieren will, weil sie

⁸⁷ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.201

⁸⁸ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.208

Fremdbestimmt ist. Ihr Aufmerksamkeit wird also von außen fixiert.⁸⁹

Darüber hinaus können negative Emotionen den Flow verhindern. Csikszentmihalyi spricht von ‚psychischer Entropie‘, wenn belastende Ereignisse dafür sorgen, dass es immens schwerfällt, sich zu konzentrieren.⁹⁰ Ereignisse sind aber nicht an sich emotional belastend. Es kommt darauf an, wie die Person, die damit konfrontiert ist, darauf vorbereitet ist und wie sie die Ereignisse einordnet und bewältigt.⁹¹

„Eine neue Information schafft entweder Unordnung im Bewusstsein, indem sie alles mobilisiert, sich der Bedrohung zu stellen, oder sie bestärkt unsere Ziele und setzt daher mehr psychische Energie frei.“⁹²

In einer ‚optimalen Erfahrung‘ (Flow-Erfahrung) hingegen kann die Aufmerksamkeit frei gelenkt werden, um persönliche Ziele zu erreichen, weil es keine psychische Unordnung gibt, die beseitigt werden müsste.⁹³

Konzentriertes Üben ist für das Fortkommen beim Instrumentalspiel essentiell, da nur durch Konzentration erfolgreich gelernt werden kann. Da Konzentration anstrengend ist, benötigt eine Instrumentalistin sowohl Motivation als auch Volition, um letztlich konzentriert zu üben. Der Flow ist ein Zustand, der von hoher

⁸⁹ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.120f.

⁹⁰ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.57

⁹¹ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.60

⁹² Csikszentmihalyi, 1996. Ebd.

⁹³ Vgl. Csikszentmihalyi, 1996. S.62

Motivation und maximaler Konzentration geprägt ist. Wird er erreicht, fällt Konzentration leicht. Daher ist er äußerst erstrebenswert.

Das nächste Kapitel handelt von den Schwierigkeiten, die Menschen besonders heute davon abhalten, konzentriert zu üben.

2. Mentale Entropie des digitalen Alltags

Was ist mentale Entropie? Um diesen Begriff zu erklären, müssen wir zunächst einmal Rekurs auf die Thermodynamik nehmen. Der zweite Hauptsatz der (axiomatischen) Thermodynamik besagt (stark vereinfacht), dass sich Energie in einem System gleichmäßig verteilt. Dies liegt daran, dass Wärme immer nur von einem warmen zu einem kalten Gegenstand fließen kann.⁹⁴ Entropisch verteilt sich also dann etwas, wenn es sich so gleichmäßig wie möglich in einem abgeschlossenen System verteilt.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie morgens eine Thermoskanne mit heißem Kaffee bis zum Rand befüllen, an der Arbeit aber spontan Wasser bevorzugen. Dann haben Sie abends nach einem langen Tag immer noch heißen Kaffee. Dies liegt daran, dass das System Thermoskanne relativ gut abgeschlossen ist. Die Hitze bleibt gleichmäßig im kleinen System Thermoskanne verteilt. Wenn Sie den Kaffee aber morgens zuhause vergessen und der Deckel neben der Kanne liegt, ist der Kaffee abends kalt bzw. hat Zimmertemperatur. Die Wärmeenergie im Kaffee ist in Richtung Umgebungsluft geflossen und hat sich gleichmäßig in der Küche (dem neuen abgeschlossenen System) verteilt. Will man heißen Kaffee haben, muss man ihn also entweder sofort trinken (der entropische Prozess ist noch nicht abgeschlossen), das System so geschlossen wie möglich und damit die gesamte Energie darin halten oder seinen heißen Kaffee an einem heißen Ort (beispielsweise in der Sauna) abstellen – dort kann sich der Kaffee nicht

⁹⁴ Vgl. Lauth, Günter; Kowalczyk, Jürgen: Thermodynamik, eine Einführung. Berlin, 2015. S.81.84

unter die Raumtemperatur (z.B. 90°C) abkühlen, da ansonsten wieder Wärmeenergie aus dem Raum in den Kaffee fließen würde.

Was hat das mit geistigen Fähigkeiten zu tun? Unter mentaler Entropie verstehe ich das Gegenteil von Konzentration. Wie wir gesehen haben ist Aufmerksamkeit begrenzt, man hat also ein gewisses ‚Aufmerksamkeitsbudget‘.⁹⁵ In einem konzentrierten Arbeitsprozess lenkt ein Mensch fast seine gesamte Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit. Es ist also so, wie wenn nahezu die gesamte Wärmeenergie in einem Raum innerhalb der Thermoskanne ist. Daher kann auch intensive Konzentration blind für Dinge machen, die normalerweise sehr aufmerksamkeitserregend wären.⁹⁶ Machen wir nun aber den Deckel auf und lassen unserer Aufmerksamkeit entropisch freien Lauf, dann ist nicht mehr genügend vorhanden, um eine Sache effizient zu verrichten.

Zu Beginn der Mediatisierung der Welt war unsere Thermoskanne noch gut verschlossen. Mit zwei Dingen konnten sich sie Menschen ablenken: Das eine war die reale Umgebung, in der man allerlei Ablenkendes finden kann, mitsamt den Menschen, die sie umgeben; das andere war die Phantasie, bzw. die Gedanken, mit denen man sich ebenfalls gut ablenken kann. Nach und nach kamen Druckmedien wie Zeitungen und Bücher hinzu, die allerdings aktiv gelesen werden müssen, um abzulenken. Legt man ein Buch auf den Schreibtisch oder neben das Klavier, fängt es nicht von selbst an zu sprechen.

⁹⁵ Vgl. Kahneman, 2012. S.36

⁹⁶ Vgl. Ebd.

Die Massenmedien des 20. Jahrhunderts wie Radio und Fernsehen laufen hingegen schon von selbst. Damit senden sie andauernd Reize aus, die wir sortieren, aufnehmen oder ignorieren. Das Problem ist, dass, wann immer sich etwas bewegt, wir die Tendenz haben, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Das liegt an unserem natürlichen Neugier- bzw. Orientierungsreflex.⁹⁷ Bewegte Bilder von einem Bildschirm sind daher besonders ablenkend. Die Kanne wird Stück um Stück aufgeschraubt. Wir klassifizieren Radio und Fernsehen aber als Unterhaltungsmedien und schalten sie daher einfach aus, wenn wir arbeiten wollen.

Digitale Medien sind in Hinblick auf die Konzentration aber besonders tückisch: Einen Laptop nutze ich zum Arbeiten, aber gleichzeitig auch, um Internetradio zu hören und Videos zu streamen. Mein Smartphone kann ich verwenden, um mir beim Üben Notizen zu machen, oder mit einer App mein Instrument zu stimmen, gleichzeitig bekomme ich aber auch dauernd persönliche Nachrichten, Anrufe oder Eilmeldungen aus der weiten Welt. Selbst wenn ich mein Smartphone gerade nicht nutze, kann mein Orientierungsreflex immer wieder angeregt werden, wenn das Gerät aufgrund einer neuen Nachricht klingelt, vibriert oder blinkt.

„Heutzutage ist es schwierig, eine Zeitung oder Zeitschrift aufzuschlagen, ohne auf Klagen über unser zersplittertes geistiges Leben, schrumpfende Aufmerksamkeitsspannen und ein verbreitetes Gefühl der Ablenkung zu stoßen.“⁹⁸

⁹⁷ Vgl. Petrat, 2007. S.11

⁹⁸ Crawford, Matthew: Die Wiedergewinnung des Wirklichen, eine Philosophie des Ichs im Zeitalter der Zerstreuung. Berlin, 2016 S.15

Geht man davon aus, dass Menschen durchschnittlich alle elf Minuten ihre Arbeit unterbrechen und Multitasking (eine nützlich wirkende, aber der Konzentration abträgliche Praxis) ein weit verbreitetes Phänomen ist,⁹⁹ zeigt sich deutlich, dass viele Menschen Probleme damit haben, den Deckel geschlossen zu halten und die Aufmerksamkeit in ihre Thermoskanne zu konzentrieren. Der amerikanische Philosoph Matthew Crawford spricht daher von einem ‚Zeitalter der Zerstreuung‘ und meint damit, dass unser geistiges Leben zusehends fragmentiert wird.¹⁰⁰

Um Missverständnissen vorzubeugen, weise ich darauf hin, dass ich mit mentaler Entropie nicht dasselbe meine wie Mihaly Csikszentmihalyi mit psychischer Entropie. Letztlich kann aber psychische Entropie, da aufwühlende Emotionen und Gedanken die Aufmerksamkeit ablenken, auch ein Grund von mentaler Entropie sein.

⁹⁹ Vgl. Spitzer, 2012. S.222 f.

¹⁰⁰ Vgl. Crawford, 2016. S.9

2.1 Mediennutzung

Die Nutzung von Medien, insbesondere von elektronischen und digitalen, ist ein bedeutender Bestandteil unseres Alltags. Sie werden in allen Lebensbereichen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, Onlinebanking, für Geschäftskontakte und privaten Austausch, zur Arbeit oder als Unterhaltung genutzt.¹⁰¹ So nutzten bereits 2015 US-amerikanische Jugendliche zwischen sechs und neun Stunden täglich Bildschirmmedien.¹⁰² Die Gesamtnutzungszeit von Medien in Deutschland liegt bei über elf Stunden pro Tag, wenn man aktuellen Statistiken Glauben schenken darf.¹⁰³ In diesem Kapitel geht es darum, welche Medien Menschen heute nutzen und auf welche Weise sie dies tun.

2.1.1 Welche Medien nutzen wir?

Kommunikationsmedien

Kommunikationsmedien, dazu gehören Telefonie, E-Mail, Messenger und SMS, füllen einen großen Anteil der Wachzeit der Menschen in Deutschland aus: Laut Statista telefonierten die 14 bis 69-jährigen 2019 täglich 43 Minuten, beschäftigten sich 38 Minuten mit ihren Mails, kommunizierten 44 Minuten über einen Messenger-Dienst und immerhin 7 Minuten über SMS.¹⁰⁴

¹⁰¹ Vgl. Hofmann, Jana: Medienstress durch Smartphones? Eine quantitative und qualitative Analyse. Köln, 2018. S.55

¹⁰² Vgl. Spitzer, Manfred: Die Smartphone-Epidemie, Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Stuttgart, 2018. S.18

¹⁰³ Siehe Kapitel 2.1.1

¹⁰⁴ Vgl. Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Kommunikationsmedien in Deutschland in den Jahren 2016 bis 2019 (in Minuten).

Zusammen sind das allein bei den Kommunikationsmedien durchschnittlich 132 Minuten oder bei 18 Stunden Wachzeit gute sieben Minuten pro Stunde.

Unterhaltungsmedien

Bei den Unterhaltungsmedien liegt das Fernsehen mit 236 Minuten ganz vorn. Danach kommen Internet (inhaltlich) und Radio mit 101 bzw. 100 Minuten. Musik wurde 36 Minuten pro Tag gehört und PC- oder Konsolenspiele erhielten 30 Minuten der Aufmerksamkeit. Mit dem Lesen von Büchern und Printmedien (jeweils gedruckt und digital) verbrachten die Deutschen 26 bzw. 22 also insgesamt 48 Minuten. Das Ansehen von DVDs und der Kinobesuch machen mit fünf bzw. einer Minute den kleinsten Teil der Medienutzung aus.¹⁰⁵ Zusammengerechnet sind das 557 Minuten Nutzung von Unterhaltungsmedien pro Tag oder pro Stunde 31 Minuten.

Kommunikationsmedien und Unterhaltungsmedien haben also eine Gesamtnutzungszeit von 689 Minuten pro Tag oder 38 Minuten pro Stunde.¹⁰⁶ Besonders letzteres kann man sich nur schwer vorstellen, da ja dann nur 22 Minuten blieben, um anderes zu tun. Jedoch relativieren sich die Zahlen ein wenig, wenn man bedenkt, dass erstens Medien nebenbei konsumiert werden (z.B.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/616143/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-kommunikationsmedien-in-deutschland/> Aufgerufen am 29.10.2019

¹⁰⁵ Vgl. Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer ausgewählter Medien in Deutschland im Jahr 2019 (in Minuten). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/165834/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-medien-in-deutschland/> Aufgerufen am 29.10.2019

Fernsehen beim Essen, ein laufendes Radio an der Arbeit oder im Auto, Musik auf einer Party), dass zweitens von medialem Multitasking ausgegangen werden muss (SMS-Schreiben beim Fernsehen, Musikhören beim Zeitungslesen, E-Mails bearbeiten während am Arbeitsplatz das Radio läuft) und dass drittens an Wochenenden viel mehr Zeit zum Medienkonsum bleibt als in der Arbeitswoche (40 Stunden Arbeit pro Woche bedeuten nur 5,7 Stunden pro Tag, was wiederum nur rund 19 Minuten pro wache Stunde entspricht).

2.1.2 Wie nutzen wir Medien?

Medien sind omnipräsent

Unser Alltag ist durch und durch mediatisiert. Das bedeutet, dass mehr Medien bzw. mediale Modi verwendet werden, mehr mediale Kommunikation stattfindet und letztlich auch mehr mediainduzierter Stress auftreten kann.¹⁰⁷ Die Zahlen der oben aufgeführten Studien zeigen, dass Mediennutzung längst keine Freizeitbeschäftigung wie das Spielen eines Brettspiels oder der Gang ins Fitnessstudio mehr ist. Vielmehr hat sich der Mediengebrauch so in den Alltag eingefügt, dass mehr und mehr ursprünglich analoge Handlungen zu Medienhandlungen werden. Der Besuch bei der Bank oder der Einkauf etwa werden beispielsweise am Computer oder via Smartphone erledigt.¹⁰⁸

Unsere Gesellschaft ist sowohl zeitlich und räumlich als auch sozial von digitalen Medien durchdrungen. Medien sind zu jeder

¹⁰⁷ Vgl. Hoffmann, 2018. S.13

¹⁰⁸ Vgl. Hoffmann, 2018. S.83

Zeit und für alle Menschen potentiell oder tatsächlich präsent.¹⁰⁹ Während sich das ‚Person-Umwelt-Verhältnis‘ noch vor hundert Jahren sozial-kommunikativ auf persönliche Gespräche, Telefongespräche, dann und wann ein paar Briefe und zu guter Letzt die analoge Rezeption von Fernsehen und Radio beschränkte, ergibt sich durch digitale Technologien eine potentiell dauerhafte Verbindung zwischen Menschen. Parallele Kontaktaufnahmen sind möglich. Insgesamt zeigt sich eine Erweiterung der erfahrenen bzw. erfahrbaren Umwelt um ein Vielfaches.¹¹⁰ Damit erweitert sich auch die Sphäre, in die sich unsere Aufmerksamkeit verteilen kann.

Multitasking

„Verquicktes, paralleles, zeitnah versetztes digitales Medienhandeln ist längst keine Seltenheit mehr.“¹¹¹ In einer amerikanischen Studie aus dem Jahre 2005 hat sich bereits gezeigt, dass Jugendliche täglich innerhalb von 6,5 Stunden 8,5 Stunden Medien nutzen. Es ergibt sich also ein großer Überlappungszeitraum.¹¹² Beim Blick in die aktuellen Statistiken¹¹³ lässt sich kaum ausschließen, dass sich das Ausmaß an paralleler Mediennutzung noch vergrößert hat. Insbesondere die „mobilen Techniken bringen uns häufiger in Versuchung, zwei Dinge gleichzeitig zu tun“¹¹⁴. Dabei handelt es sich nicht nur um die gleichzeitige Nutzung zweier

¹⁰⁹ Vgl. Hoffmann, 2018. S.87

¹¹⁰ Vgl. Hoffmann, 2018. S.93

¹¹¹ Hoffmann, 2018. S.52

¹¹² Vgl. Spitzer, 2012. S.224

¹¹³ Siehe Kapitel 2.1.1

¹¹⁴ Vgl. Klingberg, Torkel: Multitasking, wie man die Informationsflut bewältigt, ohne den Verstand zu verlieren. München, 2008. S.159

Medien, sondern auch um die Nutzung eines Mediums während einer anderen Tätigkeit.

Digitale Medien vereinen viele Funktionen

„Es kann den digitalen Medien im Gegensatz zu vormaligen Epochen der elektronischen, der Druck- und Mensch-Medien¹¹⁵ nicht zuletzt auch deshalb eine große Bedeutung zugeschrieben werden, weil in mediatisierten Lebenswelten nicht einige wenige, sondern zunehmend sämtliche primäre Bedeutungsressourcen (Texte, Bilder, Inhalte) über technische Kommunikationsmedien und digitale Infrastrukturen vermittelt werden.“¹¹⁶

Das Alleinstellungsmerkmal digitaler Medien ist ihre universelle Einsetzbarkeit. Das Smartphone nimmt dabei einen ganz besonderen Rang ein. Es übernimmt die meisten Funktionen eines klassischen Computers oder Notebooks, kann aber zusätzlich telefonieren, ist in der Regel ständig mit dem Internet verbunden und nicht zuletzt wegen seiner geringen Größe mobil einsetzbar. Mit meinem Smartphone kann ich Termine organisieren, E-Mails schreiben, Foto- und Film- und Tonaufnahmen abspielen und selber aufnehmen, mich morgens wecken lassen, an der Kasse zahlen oder Online-Banking betreiben, im Netz nach Information suchen, Zeitungen und Bücher lesen und mit Freunden, Familie und Geschäftskontakten Instant-Messages schreiben. Kurz: Mit seinen zahlreichen Applikationen wird das Smartphone zum universalen

¹¹⁵ Mensch-Medien: Siehe Kapitel 2.2.1

¹¹⁶ Hoffmann, 2018. S.55

Alltagshelfer.¹¹⁷ Weil das Smartphone für so viele Alltagssituationen so hilfreich ist, ergibt sich daraus eine geradezu exzessive Nutzungsfrequenz: „Je nach Studie schaut ein Amerikaner täglich 46 bis 150 mal auf sein Smartphone, was bei 16 Stunden wacher Zeit pro Tag „alle 20 Minuten“ bis „alle 6 Minuten“ bedeutet.“¹¹⁸

¹¹⁷ Hoffmann-Riem, Wolfgang: Re:claim Autonomy: Die Macht digitaler Konzerne. In: Augstein, Jakob (Hrsg.): Reclaim Autonomy, Selbstermächtigung in der digitalen Weltordnung. Berlin, 2017. S.123

¹¹⁸ Spitzer, Manfred: Die Smartphone-Epidemie, Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Stuttgart, 2018. S.168

2.2 Gründe für die exzessive Mediennutzung

Dass Menschen heute (digitale) Medien in einem solchen Ausmaß nutzen (dauerhaft, parallel und universell), ist auf drei Ebenen zu begründen: Erstens ermöglichen Medien die Überwindung von Raum und Zeit, das Speichern von Informationen, Unterhaltung und Bildung. Zweitens leben wir in einer ‚Ökonomie der Aufmerksamkeit‘, was bedeutet, dass Unternehmen hochgradig daran interessiert sind, dass wir Medien nutzen. Drittens geht aus der Mediennutzung ein gesellschaftlich-systemischer Druck hervor, der uns zu permanenter Verfügbarkeit und Nutzung von aktuellen Kommunikationsmedien drängt.

2.2.1 Möglichkeiten digitaler Medien

Die Mediengeschichte beginnt mit den Anfängen der Menschheitsgeschichte.¹¹⁹ Dabei waren die ersten Medien so genannte ‚Mensch-Medien‘: Im Matriarchat war die Frau die Schnittstelle zur Schöpfung (Die Rolle des Mannes bei der Zeugung war unbekannt.). Im Patriarchat übernahmen Priester diese Rolle. Dabei waren diese Menschen Vermittlungsinstanzen zur Überwindung von Räumen (diesseitig – jenseitig). Gleiches gilt für Seher, Orakel und Zauberer. Ergänzt wurden ‚Mensch-Medien‘ durch das Speichermedium Wand. Solche Speichermedien eignen sich dazu, Zeiträume zu überwinden. So ging es bei der Nutzung von Medien immer schon um die *Überwindung von Raum- und Zeitgrenzen*.¹²⁰

¹¹⁹ Vgl. Hofmann, 2018. S.29

¹²⁰ Vgl. Hofmann, 2018. S.31f.

Druckmedien ermöglichten *höhere Reichweiten* als ‚Mensch-Medien‘. Die Information wurde von dem begrenzten Medium Mensch auf ein vervielfältigbares Medium Papier übertragen. Durch die Erfindung des Telegraphen im 19. Jahrhundert wurde die Informationsübertragung von Boten losgelöst.¹²¹ Zusätzlich wurde dadurch permanente Kommunikation ermöglicht. Geschäftsleute, die zuvor halbjährlich Kontakt hatten, konnten nun nahezu ständig kommunizieren. „Einige Geschäftsleute entwickelten eine regelrechte Sucht, eingehende telegrafische Informationen sofort zu überprüfen.“¹²²

Was dann folgte, war eine zunehmende Leistungsfähigkeit der Medien. Im 20. Jahrhundert wurde die Reichweite, also die Ent-sachlichung der Information, im Zuge der Massenmedien Film, Fernsehen und Hörfunk abermals stark verbessert.¹²³ Außerdem zeigte sich zum einen eine Funktionsübertragung von einem Medium auf ein leistungsfähigeres Medium: Dabei geben einige Medien ihre Funktion komplett ab und verlieren ihren Mediencharakter (Ein Telegraph ist heute bestenfalls ein Exponat im Technikmuseum.). Zum anderen zeichnet sich ein *Funktionssynkretismus* ab. Das bedeutet, dass ein Medium die Funktionen von mehreren Medien übernimmt. So übernimmt beispielsweise die Zeitung die Funktionen von Sängern (Aktualität), Predigern (Periodizität) und Briefen (Universalität). Diese Entwicklung gipfelt darin, sämtliche Funktionen und Dimensionen in einem oder zumindest in wenigen Geräten vereint zu haben.¹²⁴

¹²¹ Vgl. Hofmann, 2018. S.32

¹²² Hofmann, 2018. S.33

¹²³ Vgl. Hofmann, 2018. S.34

¹²⁴ Vgl. Hofmann, 2018. S.35

In dieser kurzen Skizze der Mediengeschichte haben wir gesehen, dass Menschen Medien wegen dreierlei Funktionen nutzen. Die Funktionsdimensionen sind:

- Überwindung von Raum
- Überwindung von Zeit(-räumen)
- Überwindung von sachlichen Beschränkungen¹²⁵

„Der Mensch will in seinem Grundanliegen zu kommunizieren nicht eingeschränkt sein, weder räumlich, noch zeitlich, noch sachlich.“¹²⁶

Höher, schneller, weiter

Die Leistungsstärke der Medien nimmt dabei in diesen drei Dimensionen immer weiter zu. Medien haben immer höhere Reichweiten, bieten schnelleren Transport und haben größere Speicherkapazitäten. Diese Entwicklung nennt man *innere Beschleunigung*. Beispielsweise werden Nachrichten in dieser Kette beschleunigt:

Bote ► Brieftaube ► Eisenbahn ► Flugzeug ► Email ► Instant-Message
langsam schnell

Außerdem vollzieht sich der Wandel der Medien in immer kürzeren Abständen. Das nennt man *äußere Beschleunigung*.¹²⁷ So gab es in der Menschheitsgeschichte drei große Umbruchphasen. Die Phase der ‚Mensch-Medien‘ währte ca. 30.000 bis 40.000 Jahre, die der Druckmedien ca. 400 Jahre und die der elektronischen Medien rund 100 Jahre. Seit der Jahrtausendwende sind wir

¹²⁵ Vgl. Hofmann, 2018. S.30f.

¹²⁶ Hofmann, 2018. S.31

¹²⁷ Vgl. Hofmann, 2018. S.36

in der Phase der digitalen Medien angelangt. Digitale Medien nehmen alle Funktionen von Druck- und elektronischen Medien wahr.¹²⁸

Seitdem werden Medien in allen Lebensbereichen genutzt: Zum Beispiel zum Einkaufen, Online-Banking, für Geschäftskontakte und privaten Austausch sowie zur Unterhaltung.

„In mediatisierten Lebenswelten geben die digitalen Infrastrukturen, technische Kommunikationsgeräte und ihre Anwendungen sämtliche Möglichkeiten, in immer kürzerer Zeit eine bestimmte Zeichenmenge zu kommunizieren.“¹²⁹

Beispielsweise sind in einer qualitativen Studie zur Smartphonenutzung folgende Motive für die Nutzung genannt worden: Alltagsorganisation (11 Nennungen), Kontaktpflege (10 Nennungen), Ablenkung / Zeitvertreib (7 Nennungen), Kontrolle (5 Nennungen) und Selbstdarstellung (2 Nennungen).¹³⁰

Die gesellschaftliche Mediennutzung wird letztlich von autonom handelnden Individuen bestimmt und reguliert. Sie nutzen Medien in der Annahme, dass sich dadurch der Alltag verbessert und sich die Gesundheit mindestens nicht verschlechtert. Von der ubiquitären Nutzung und dem Funktionssynkretismus versprechen sich die Nutzer Vorteile für ihr Leben.¹³¹ Insbesondere von Mobilgeräten erwarten sie eine Verbesserung von Flexibilität, Mobilität und Schnelligkeit.¹³² Dies entspricht dem Grundbedürfnis,

¹²⁸ Vgl. Hofmann, 2018. S.37

¹²⁹ Hofmann, 2018. S.55

¹³⁰ Vgl. Röll, Julia: Kommunikation im öffentlichen Raum, Aufmerksamkeit und Mediennutzung. Wiesbaden, 2017. S.200

¹³¹ Vgl. Hofmann, 2018. S.58

¹³² Vgl. Hofmann, 2018. S.74

sachliche, räumliche und zeitliche Beschränkungen (durch Medien) zu überwinden.

2.2.2 Ökonomie der Aufmerksamkeit und digitaler Kapitalismus

Die Möglichkeiten digitaler Medien nutzen nicht nur Endverbraucher. Auch Unternehmen versprechen sich davon größere Gewinne. Dabei müssen sie die Aufmerksamkeit möglichst vieler Kunden gewinnen. Dies ist nicht so einfach, denn Aufmerksamkeit ist zu einer knappen Ressource geworden. Georg Franck charakterisierte Teile unseres Wirtschaftssystems bereits 1998 als ‚Ökonomie der Aufmerksamkeit‘. Was meint Franck damit?

Das Informationszeitalter ist durch eine nicht zu bewältigende Informationsflut gekennzeichnet. Wir sind ständig Reizen ausgesetzt, die eigens dafür gemacht sind, unsere Aufmerksamkeit zu erhaschen. Dies geschieht am besten durch den Neuigkeitswert von Informationen.¹³³ Wie wir bereits im ersten Kapitel gesehen haben, ist das ‚Aufmerksamkeitsbudget‘ des Einzelnen begrenzt:

„Unser intentionales Bewusstsein ist sowohl von der Anzahl und Komplexität der Gegenstände, auf die wir uns konzentrieren, als auch von der Geschwindigkeit her, mit der wir sie auffassen, begreifen und einordnen können, beschränkt.“¹³⁴

¹³³ Vgl. Franck, Georg: Ökonomie der Aufmerksamkeit, ein Entwurf. München, 2007. S.49

¹³⁴ Franck, 2007. S.49

Es gibt zwar die Möglichkeit, Reserven zu nutzen und die normalen Kapazitäten zu überschreiten, aber bei einer Reizüberflutung werden die Grenzen der Aufmerksamkeit zum Engpass.¹³⁵ Die Symptome dieses Engpasses sind Hektik und Stress. Um sie zu vermeiden, darf man nicht alles, was von Interesse sein könnte, wahrnehmen, sondern muss selektieren. Man muss mit Aufmerksamkeit haushalten, denn sie ist zur knappen Ressource geworden.¹³⁶

Diese Knappheit hat zunächst nichts mit einem Mangel an Aufmerksamkeit zu tun. Ein Mangel ist das Fehlen nötiger oder gar überlebenswichtiger Mittel zur Bedürfnisbefriedigung. Sie geht stattdessen aus den vermehrten Verwendungsmöglichkeiten hervor. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf viele Angebote richten.¹³⁷ Wo wenig Angebot herrscht, ist Geld nicht viel Wert, da es im Überfluss vorhanden ist; auf einem breit diversifizierten Markt hingegen, werden Waren günstiger, das Geld steigt also im Wert, wird knapp. Da die Aufmerksamkeit mit dem Überfluss der Angebote immer knapper wird, wird sie ein immer wertvolleres Gut. Franck schreibt dazu:

„Das Geld ist das immer noch wichtigste Rationierungsmittel. Seine Verfügbarkeit schneidet am schärfsten das praktisch Machbare aus dem Raum des theoretisch Möglichen aus.“¹³⁸

Mit der Aufmerksamkeit aber verhält es sich ähnlich, mit dem Unterschied, dass man Aufmerksamkeit für *alles* benötigt, was

¹³⁵ Vgl. Ebd.

¹³⁶ Vgl. Franck, 2007. S.50

¹³⁷ Vgl. Franck, 2007. S.51

¹³⁸ Ebd.

man erleben will. „Die Aufmerksamkeit übertrifft in dieser Universalität das Geld.“¹³⁹ Während das Geld immer neu geschöpft werden kann, kann Aufmerksamkeit nur bis zu einem gewissen Punkt erweitert werden. Daraus schließt Franck, dass es einen Punkt geben müsse, an dem „die Aufmerksamkeit dem Geld den Rang des überlegenen wichtigsten Rationierungsmittels ablauft“¹⁴⁰.

Mit der wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklung nehmen allein zur Attraktion hergerichtete Dinge und Gelegenheiten zur Ablenkung zu. Dies zeigt sich in der Aufdringlichkeit des Warenangebots, dem Kampf um Aufmerksamkeit in den Medien und die Aufforderung zum modischen Mitmachen. Die Mobilität wächst und die Urbanisierung schreitet fort. Kommunikationsnetze verdichten sich und die Echtzeitkommunikation wird global. Dieses Wachstum der Informationsflut geschieht aus zwei Gründen: Erstens gibt es, wie oben beschrieben, verbesserte technische Möglichkeiten zur Ver- und Erarbeitung von Informationen und zweitens beginnt das Einnehmen fremder Aufmerksamkeit, die ja knapp und begehrt ist, mit dem Aussenden entsprechender Reize.¹⁴¹ Möglichkeit und Anreiz sind also gegeben.

„Wie beim materiellen Kapitalismus ist wachsender Reichtum eine wichtige Voraussetzung für den mentalen Kapitalismus. Außergewöhnlicher Reichtum an Aufmerksamkeit wird [erst] möglich, wenn Beachtung massenweise angezogen wird.“¹⁴²

¹³⁹ Ebd.

¹⁴⁰ Ebd.

¹⁴¹ Vgl. Franck, 2007. S.52

¹⁴² Bernardy, Jörg: Aufmerksamkeit als Kapital, Formen des mentalen Kapitalismus. Marburg, 2014. S.88

Das älteste Hilfsmittel der Informationsvermittlung ist die Sprache.¹⁴³ Sie wurde durch immer neue Möglichkeiten aufgerüstet: War die erste Voraussetzung für die Informationsflut die Erfindung der Schrift, die den Umfang des kollektiven Wissens von der individuellen Erinnerungskapazität entkoppelt und geistige Operationen nach außen verlagert (z.B. Schriftliches Rechnen), ging der Austausch durch die zweite Hauptquelle der Informationsflut, die Urbanisierung noch schneller. In Städten kommt es auch erst zu einer Trennung von öffentlichem und privatem Leben, es entsteht eine „Bühne der Öffentlichkeit“¹⁴⁴. Das Reizklima in großen Städten ist immer noch ein Teil der Informationsflut. Diese öffentlichen Sphären haben sich nach und nach in *Sphären der Veröffentlichung* gewandelt, die durch den professionell betriebenen Kampf um Aufmerksamkeit z.B. durch die Werbeindustrie gekennzeichnet ist. Dazu gehören in früheren Zeiten der Beginn der industriellen Phase der Informationsproduktion (z.B. Buchdruck) mit dem Verlagswesen, das die Publikation als Geschäftsmodell hat.¹⁴⁵ Digitale Medien verlagern diesen Raum der Veröffentlichung dorthin, wo immer wir Medien nutzen. Und die großen Konzerne machen das sehr viel effizienter als Buch- und Zeitungsverlage. Schauen Sie zum Beispiel zuhause ein YouTube-Video, schlägt Ihnen der Algorithmus immer neue Videos vor, die einen ähnlichen Inhalt haben und vor allen Dingen eine hohe Zuschauerbindung haben.¹⁴⁶ Damit

¹⁴³Vgl. Ebd.

¹⁴⁴ Franck, 2007. S.54

¹⁴⁵ Vgl. Franck, 2007. S.55

¹⁴⁶ Vgl. YouTubes Algorithmus verzerrt die Realität – und fördert Extreme. <https://www.br.de/nachrichten/netzwelt/youtubes-algorithmus-verzerrt-die-realitaet-und-foerdert-extreme,R9O6Lzn> aufgerufen am 21.11.2019

strebt der Algorithmus an, dass Sie so viel Zeit wie möglich auf der Plattform verbringen, damit Sie möglichst viel Werbung sehen.

„Wir alle sind von algorithmenfundierter Technosteuerung betroffen, wenn wir Online-Dienste wie die Suchmaschine Google, die Kommunikationsplattform Facebook oder den Versandhändler Amazon benutzen.“¹⁴⁷

Digitale Medien heben sich aber dadurch von elektronischen Medien ab, dass sie uns die Werbung passgenau zu unseren Interessen anzeigen. Mauszeigerbewegungen, Spracheingaben, Orts- und Bewegungsinformation etc. werden genutzt, um Profile von den Nutzern zu erstellen. „Damit diese Datenhäppchen gewinnbringend als Rohstoff von Google, Facebook & Co. an Werbetreibende in Echtzeit versteigert werden können, fügen die Konzerne unsere E-Mail-Adressen, Telefonnummern, Fotos und sozialen Verbindungen hinzu, wenn sie verfügbar sind.“¹⁴⁸

Dass das Erheischen von fremder Aufmerksamkeit so attraktiv ist, zeigt sich, wenn man einen Blick in die Geschäftsberichte der großen Internetfirmen wirft. So hat Alphabet (Mutterkonzern von Google) 2018 knapp 140 Milliarden¹⁴⁹, Facebook immerhin 56 Milliarden¹⁵⁰ und Amazon über 230 Milliarden¹⁵¹ US-Dollar

¹⁴⁷ Hoffmann-Riem, 2017. S.126

¹⁴⁸ Kurz, Constanze; Rieger, Frank: Autonomie und Handlungsfähigkeit in der digitalen Welt: Crossing the „creepy line“? In: Augstein, Jakob (Hrsg.): Reclaim Autonomy, Selbstermächtigung in der digitalen Weltordnung. Berlin, 2017. S.92

¹⁴⁹ Finanzen.net: Alphabet (A-Aktie). https://www.finanzen.net/bilanz_guv/alphabet a aufgerufen am 21.11. 2019

¹⁵⁰Finanzen.net: Facebook Aktie. https://www.finanzen.net/bilanz_guv/facebook aufgerufen am 21.11.2019

¹⁵¹Finanzen.net: Amazon Aktie. https://www.finanzen.net/bilanz_guv/amazon aufgerufen am 21.11.2019

umgesetzt. So kann man sagen, dass wenn Aufmerksamkeit vielleicht nicht zu einer Währung, dann doch zumindest zu einem wertvollen Gut, auch im ökonomischen Sinne, geworden ist.

Franck schreibt schon vor über zwanzig Jahren, dass in der Gesellschaft ein „künstlich entfachtetes Reizklima für die denkende, wahrnehmende und genießende Aufmerksamkeit“¹⁵² vorherrscht. Und mit der Wandlung zu diesem Klima geht ein Paradigmenwechsel einher. Vorher ist Information ein positives Gut, für die man gerne zu zahlen bereit ist. Nachher kann sie auch negativ bewertet werden, wenn die nötige Selektion überfordernd ist.¹⁵³ Wie wir anhand der großen Digitalkonzerne gesehen haben, bezahlen wir heute mit unserer raren Aufmerksamkeit die Flut von billigen Informationen.

2.2.3 Systemischer Druck

Wir haben gesehen, dass Individuen Interesse an exzessiver Mediennutzung haben, weil sie das Leben vereinfacht, und dass die großen Player in der Wirtschaft ebenso ein Interesse daran haben, weil sie, passgenau und effizient vermarktet, ihre Produkte an den Mann bringen können. Aus diesen beiden Faktoren resultiert, dass wir zu guter Letzt Medien nutzen, weil wir es müssen.

Verbesserte, digitale Infrastrukturen und erweiterte technische Kapazitäten ermöglichen nicht nur schnellere Kommunikation und mehr Datentransfer in kürzerer Zeit, sondern auch die reziproke permanente Erreichbarkeit. Das bedeutet einerseits die

¹⁵² Franck, 2007. S.61

¹⁵³ Vgl. Franck, 2007. S.62f.

Möglichkeit, dass man andere immer erreichen kann, man kann aber auch selbst immer erreicht werden.¹⁵⁴ Digitale Medien ermöglichen also nicht nur, „in immer kürzerer Zeit immer schneller zu adressieren, zu rezipieren und zu kommunizieren“¹⁵⁵, sondern fordern dies auf systemischer, also gesellschaftlicher Ebene auch gewissermaßen ein.¹⁵⁶ Wer sich den digitalen Medien verschließt, verliert den Anschluss und letztlich seine Wettbewerbsfähigkeit: Insbesondere die moderne Arbeitswelt verlangt die Nutzung digitaler Medien als Möglichkeiten der Effizienzsteigerung und Arbeitsverdichtung.¹⁵⁷

Wissenschaftliche Studien zeigen, „dass die ständige Erreichbarkeit, Vernetzung und die Möglichkeit, mit digitalen Medien zu kommunizieren zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Rechtfertigungszwänge scheinen vielmehr die Medienabstinenten zu betreffen.“¹⁵⁸ Meine persönliche Beobachtung ist, dass immer mehr organisatorische Kommunikation, sei es beruflich oder privat über digitale und soziale Medien wie WhatsApp stattfindet. Wer dort nicht mitmacht, muss sich regelmäßig rechtfertigen und wird dann ersatzweise über das digitale Medium E-Mail benachrichtigt. Des Weiteren habe ich den Eindruck, dass es zur Selbstverständlichkeit geworden ist, dass man Details von Verabredungen immer häufiger in den letzten Minuten vor dem Treffen klärt. Dies wird

¹⁵⁴ Vgl. Hofmann, 2018. S.15

¹⁵⁵ Hofmann, 2018. S.52

¹⁵⁶ Vgl. Ebd.

¹⁵⁷ Vgl. Zimber, Andreas et.al.: Multitasking bei der Arbeit: Chance oder Risiko? Bestandsaufnahme, explorative Studie bei Büroangestellten und Trainingskonzept. In: Wirtschaftspsychologie, Schriften der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften an der SRH Hochschule Heidelberg. Berlin, 2010. S.15

¹⁵⁸ Hofmann, 2018. S.73f.

natürlich durch die Flexibilität, Mobilität und Schnelligkeit der Mobilgeräte ermöglicht. Wer dann aber gerade nicht erreichbar ist, verpasst vielleicht wichtige Informationen. Es wird also sozial-kulturell vorausgesetzt, dass digitale Medien genutzt werden und dass man immer erreichbar ist.¹⁵⁹ Auch Unternehmen geben die Kostenvorteile, die durch digitale Geschäftsmodelle entstehen, an ihre Kunden weiter, was im Umkehrschluss bedeutet, dass mit höheren Kosten diejenige bestraft wird, die beispielsweise ihre Bankgeschäfte klassisch am Schalter ausführen möchte.

¹⁵⁹ Vgl. Hofmann, 2018. S,74

2.3 Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit

Wir nutzen Medien dauerhaft, überall und gleichzeitig, weil wir uns davon Vorteile versprechen, weil Unternehmen davon profitieren und weil es zur gesellschaftlichen Norm geworden ist. Welche Auswirkungen hat das auf unseren Geist? Können wir anhand dieser Medienpraxis Konzentration überhaupt aufrechterhalten oder entweicht immer mehr unserer begrenzten Aufmerksamkeit aus der Thermoskanne? Ist das Smartphone, das uns zum andauernden Begleiter geworden ist, gleichsam ein Deckel, der nicht richtig zugeschraubt ist? Psychiater und Hirnforscher Manfred Spitzer rät in „Die Smartphone-Epidemie“ besonders Kindern und Jugendlichen von der Nutzung ab, da der andauernde Gebrauch Kurzsichtigkeit, Haltungsschäden und Bluthochdruck verursacht. Wie aber sieht es mit der Konzentration aus?

Wir wissen, dass wir ein beschränktes Aufmerksamkeitsbudget haben, mit dem wir haushalten müssen. In unserer mediatisierten Welt gewinnt diese Erkenntnis mehr denn je an Bedeutung.

„In dem Maße, wie wir die Entwicklung im Bereich der Informationstechnologie und Kommunikation uns in immer schnellerem Takt mit Informationen versorgt, treten auch die Beschränkungen des Gehirns deutlicher zutage.“¹⁶⁰

In diesem Kapitel wird es zunächst um die Folgen des Multitasking, das einen Einfluss auf die geistigen Kapazitäten hat,

¹⁶⁰ Klingberg, 2008. S.7

gehen. Danach setzen wir uns mit den Folgen der ubiquitären Nutzung und des Funktionssynkretismus auseinander.

2.3.1 Multitasking – Konzentration adé?

Informations- und Kommunikationstechnik haben eine wichtige Treiberfunktion für die ‚Vergleichzeitigung‘ des Alltagslebens: Sie ermöglichen, mehrere Tätigkeiten parallel zu betreiben.¹⁶¹ Welche Auswirkung hat dieses Multitasking auf unsere Fähigkeit zur Konzentration?

Was ist Multitasking?

Der Begriff ist wissenschaftlich noch nicht exakt definiert. Er stammt ursprünglich aus der Informatik: Ein Betriebssystem kann mehrere Aufgaben (Tasks) gleichzeitig ausführen. Psychologisch ist damit die Fähigkeit gemeint, die Anforderungen mehrerer Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei ist nach wie vor strittig, ob Menschen tatsächlich simultan verschiedene Aufgaben bewältigen können oder ob man in sehr kleinen Zeiträumen (Sekundenbruchteilen) zwischen Aufgaben hin und her wechselt.¹⁶²

Multitasking ist schwierig

Multitasking kann aus verschiedenen Gründen schwierig bis unmöglich sein:

1. Motorisch: z.B. frühstücken und währenddessen rasieren
2. Visuell: z.B. das Lesen der Straßenkarte beim Autofahren

¹⁶¹ Vgl. Zimber, 2010. S.14

¹⁶² Vgl. Zimber, 2010. S.19f.

3. Hirnphysiologisch bei ähnlichen Verarbeitungsprozessen: z.B. einem Gesprächspartner zuhören beim Lesen eines Buches¹⁶³

Für diese Arbeit ist nur der dritte Fall interessant. Dafür muss zuerst geklärt werden, wie Konzentration hirnelementar funktioniert. Um konzentriert zu sein, muss das Arbeitsgedächtnis andauernd die Aufmerksamkeit auf die gewünschte Tätigkeit lenken. Das Arbeitsgedächtnis ist die Fähigkeit, Informationen für eine begrenzte Zeit, etwa einige Sekunden, präsent zu halten. Will man sich konzentrieren, muss es das Ziel oder den Zweck der Tätigkeit permanent mental präsentieren, damit sich die Aufmerksamkeit nicht von anderen Reizen ablenken lässt.¹⁶⁴ Es „wird gebraucht, um die Aufmerksamkeit zu kontrollieren, sich Handlungsanweisungen zu merken, bzw. was als Nächstes zu tun ist sowie dafür, Probleme zu lösen.“¹⁶⁵ Das Arbeitsgedächtnis stellt also die Selbstkontrolle bereit, sich nicht von interessanten Reizen ablenken zu lassen.

„Dieses Nein zu äußeren oder inneren Reizen ist ein flexibles und planvolles Nein, das im Frontalhirn aktiv aufrechterhalten werden muss, sonst wird es von der Automatik gleichsam überrannt.“¹⁶⁶

Aber das Arbeitsgedächtnis hat eine begrenzte Kapazität und wird somit in der Informationsverarbeitung zum Engpass.¹⁶⁷ Demnach ist es selbsterklärend, dass Personen mit höherer

¹⁶³ Vgl. Klingberg, 2008. S.70f.

¹⁶⁴ Vgl. Klingberg, 2008. S.37f.

¹⁶⁵ Klingberg, 2008. S.48.

¹⁶⁶ Spitzer, 2012. S.237

¹⁶⁷ Vgl. Ebd.

Arbeitsgedächtniskapazität eher in der Lage sind, störende Einflüsse auszublenden, während die mit der geringsten am leichtesten ablenkbar sind.¹⁶⁸ Ebenso wird man umso leichter ablenkbar, je stärker man das Arbeitsgedächtnis beansprucht.

Durch Multitasking zu mehr Leistung?

Bearbeitet man gleichzeitig zwei oder mehr Aufgaben, wird das Arbeitsgedächtnis stärker in Anspruch genommen. Dabei kommt es zu einer paradoxen Situation. Michael Posner hat diese mit einer stark vereinfachten Leistungskurve deutlich gemacht. Diese Kurve beschreibt die Leistungsfähigkeit beim Bearbeiten zweier Aufgaben. Nutzt man seine gesamte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses für Aufgabe A, bleibt für Aufgabe B nichts übrig.¹⁶⁹

Allerdings „würden wir, wenn wir Aufgabe A auf einem Niveau von 90 Prozent ausführen, gleichzeitig der Aufgabe B etwa 44 Prozent des Maximalniveaus nachgehen können.“¹⁷⁰ Dadurch kommen wir in diesem Fall auf eine Gesamtkapazität von 134 Prozent, die durch den schnellen Tätigkeitswechsel ermöglicht wird (daher die Kurve statt einer Diagonale).

¹⁶⁸ Vgl. Klingberg, 2008. S.74f.

¹⁶⁹ Vgl. Klingberg, 2008. S.70f.

¹⁷⁰ Klingberg, 2008. S.71

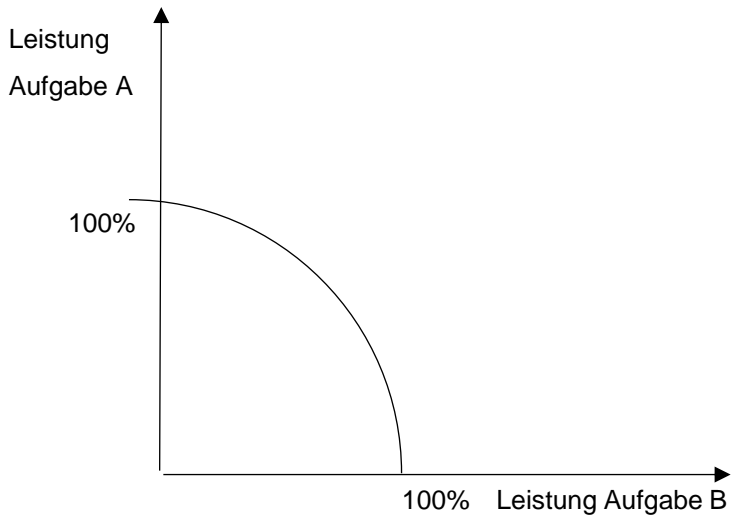


Abbildung 4: Adaptiert aus Klingberg, 2008. S.70

Diese Kapazitätssteigerung hat allerdings Nebenwirkungen: Die Gesamtzeit der Bearbeitung nimmt zu und es gibt Einbußen in beiden Tätigkeiten. (Sie erinnern sich an die Tatsache aus Kapitel 1, dass der Tätigkeitswechsel sehr mühsam ist). Die Fehlerquote steigt. Selbst 90 Prozent Kapazität kann bei wichtigen oder erst recht bei gefährlichen Aufgaben zu wenig sein.¹⁷¹ So verlängert sich die Reaktionszeit von Autofahrerinnen um eine halbe Sekunde, wenn ihr Arbeitsgedächtnis (z.B. durch Kopfrechnen) belastet ist. Bei über 60-Jährigen wird die Reaktionszeit sogar um 1,5 Sekunden retardiert, da die Arbeitsgedächtniskapazität im Alter abnimmt.¹⁷²

¹⁷¹ Vgl. Ebd.

¹⁷² Vgl. Klingberg, 2008. S.73

Ob Multitasking funktioniert, hängt letztlich von drei Faktoren ab:

1. Schwierigkeit der Aufgaben

- Je einfacher die Aufgaben, desto leichter lassen sie sich miteinander kombinieren.

2. Ähnlichkeit der Aufgaben

- Für funktionierendes Multitasking dürfen sich Aufgaben nicht zu sehr ähneln.
 - Klavierspielen (prima vista) und das gleichzeitige Nachsprechen eines vorgesagten Prosatextes ist für geübte Pianisten durchaus möglich.

3. Übung / Automatisierung

- Durch Training lassen sich auch ähnliche Tätigkeiten gleichzeitig ausführen.¹⁷³

Entgegen landläufiger Meinungen gibt es im Übrigen keinen nachgewiesenen Geschlechtsunterschied bei der Multitaskingfähigkeit.¹⁷⁴

Neuroplastizität – Fluch und Segen

Ein weiteres Paradoxon ist interessant: Das Gehirn des modernen Menschen ist ca. 40.000 Jahre alt. Seine Größe hat sich seitdem nicht mehr verändert. Die genetischen Veränderungen des Menschen sind seitdem marginal.¹⁷⁵ Wir haben heute Organe, die wir nicht mehr benötigen wie beispielsweise den Blinddarm. Unsere gut verarbeitete Nahrung macht ihn unnötig.

Gleichzeitig wird die Umwelt immer komplizierter. Unser (steinzeitliches) Gehirn allerdings lässt sich in seinen Regionen multimodal verwenden und somit können wir uns in einer

¹⁷³ Vgl. Zimmer, 2010. S.28f.

¹⁷⁴ Vgl. Klingberg, 2008. S.72

¹⁷⁵ Vgl. Klingberg, 2008. S.84f.

modernen Welt, in der wir uns nicht fast ausschließlich mit Nahrungsbeschaffung beschäftigen, zurechtfinden.¹⁷⁶

„Gehirnnutzung führt (...) zum Wachstum der Gehirnareale, die für die spezielle Fähigkeit gebraucht werden. Unser Gehirn funktioniert also in einer wichtigen Hinsicht so ähnlich wie ein Muskel: Wird er gebraucht, wächst er; wird er nicht benutzt, verkümmert er.“¹⁷⁷

Wir sehen also, dass das Gehirn sehr dynamisch ist und sich mit seiner Benutzung verändert. Dies hat allerdings auch einen Nachteil: Menschen, die viel Multitasking betreiben, verlieren die Selbstkontrolle, die das Arbeitsgedächtnis bereitstellt, da die Aufmerksamkeit nicht mehr dauerhaft auf eine Sache gerichtet wird. So kommt es, dass gerade Multitasker bei allen geistigen Fähigkeiten, die man beim Multitasking benötigt, signifikant schlechter abschneiden als Nicht-Multitasker.¹⁷⁸

Durch diese simultanen Anforderungen des Multitaskings und durch ständige Ablenkungen kommt es vermehrt zu einem Symptom, das der Psychiater Edward Hallowell „Attention Deficit Trait“, kurz ADT genannt hat. Man kann dieses Symptom etwa mit „Temporäre Aufmerksamkeitsstörung“ übersetzen. Dabei fällt es Betroffenen schwer, die Konzentrationsfähigkeit aufrecht zu erhalten, die Organisation der Arbeit wird zusehends mühevoll und die Vergesslichkeit im Alltag nimmt zu.¹⁷⁹ Solche Konzentrationsstörungen kennen die meisten Menschen. Sie sind auch abhängig von

¹⁷⁶ Vgl. Klingberg, 2008. S.90f.

¹⁷⁷ Spitzer, 2012. S.37

¹⁷⁸ Vgl. Spitzer, 2012. S.234

¹⁷⁹ Vgl. Klingberg, 2008. S.58f.

Tageszeit, Schlafmangel, Stress, Krankheiten und Alterungsprozessen und stellen für sich keine Krankheit dar.¹⁸⁰

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Multitasking im Prozess nicht nur zu einer größeren Fehlerwahrscheinlichkeit, sondern auch zu einer höheren Belastung des Arbeitsgedächtnisses und damit zu leichter Ablenkbarkeit führt. Darüber hinaus wird bei regelmäßigem Multitasking die Fähigkeit zur Konzentration tendenziell verlernt.

2.3.2 Funktionssynkretismus und Omnipräsenz als Suchtpotenzial

Durch den Funktionssynkretismus, der im Smartphone gipfelt, haben wir immer und überall die Möglichkeit, alle Funktionen von Medien zu nutzen. Daher ist gerade das Smartphone dasjenige Medium, das wir am meisten nutzen und an das wir uns am meisten gewöhnen.

Weil es viele Erleichterungen und bessere Kommunikation ermöglicht, erweitert es den Radius unserer Fähigkeiten. Das kann zu Verlustängsten führen, weil Nutzerinnen die mit dem Smartphone (oder anderen Medien) erworbenen Fähigkeiten nicht aufgeben wollen. Beispielsweise wird die Tatsache, gerade nicht erreichbar zu sein, gleichbedeutend mit dem Verlust der Kommunikationsfähigkeit.¹⁸¹ „Auf dieser Ebene tritt nicht mehr der Verlust allein von Objekten, sondern von Kommunikaten auf.“¹⁸² So lag es

¹⁸⁰ Vgl. Klingberg, 2008. S.102

¹⁸¹ Vgl. Hofmann, 2018. S.104

¹⁸² Ebd.

in einer qualitativen Studie aus dem Jahr 2017 den Teilnehmern fern, das Handy auszuschalten. Sie hatten Angst, etwas zu verpassen, wurden nervös und vermissten die kontinuierliche Kommunikation. Selbst in der Oper oder im Kino zogen sie es vor, das Handy im Lautlos-Modus mitzuführen, statt es auszuschalten.¹⁸³ Diese Angst, etwas zu verpassen, wird Fomo (Fear of Missing out) genannt. Fomo und die Nomophobie (nomore phone phobia), also die Angst, das Telefon zu verlieren, sind unter jungen Menschen verbreitet.¹⁸⁴ Wurde das Smartphone gar nicht mitgeführt, zeigten sich dieselben Verhaltensweisen. Zusätzlich fühlten sich die Teilnehmerinnen „nackt“ oder „hilflos“. Einige sprachen allerdings auch von einem Gefühl der „Befreiung“.¹⁸⁵

Computerspiel- und Internetabhängigkeit

Einer der Hauptnutzungszwecke von Smartphones heißt ‚social media‘. 85 Prozent der 12-17Jährigen in Deutschland nutzen sie jeden Tag. Soziale Medien bergen ein Suchtpotenzial und können sich ungünstig auf verschiedene Lebensbereiche auswirken. Von ‚Social Media Disorder‘, also der Sucht nach sozialen Medien, sind laut dem DAK-Gesundheitsreport 2019 2,6 Prozent betroffen, was in Deutschland ca. 100.000 Jugendlichen entspricht.¹⁸⁶

Sie sind eine Teilmenge derjenigen, die allgemein computerspiel- oder internetabhängig sind. Diese sind unter den 12-17Jährigen im Jahr 2015 5,8 Prozent gewesen (7,1% bei den Mädchen,

¹⁸³ Vgl. Roll, 2017. S.185

¹⁸⁴ Vgl. Spitzer, 2018. S.137

¹⁸⁵ Vgl. Roll, 2017. Ebd.

¹⁸⁶ Vgl. Ludwig, Daniela (Drogenbeauftragte der Bundesregierung): Drogen- und Suchtbericht 2019. Berlin, 2019. S:106

4,5% bei den Jungen). Von 2011 bis 2015 war dabei ein starker Anstieg zu verzeichnen.¹⁸⁷

Bei den 18-25Jährigen fallen die Raten allerdings deutlich geringer und auch der Anstieg viel linder aus. Wie kann man sich eine Computerspiel- und Internetsucht vorstellen?

„Die Betroffenen haben zum Beispiel ihren Umgang mit Internet und Computerspielen nicht mehr unter Kontrolle, sie beschäftigen sich gedanklich übermäßig stark damit, fühlen sich unruhig und gereizt, wenn sie diese Angebote nicht nutzen können, oder sie vernachlässigen andere wichtige Lebensaufgaben wegen des Computerspiels oder der Internetnutzung.“¹⁸⁸

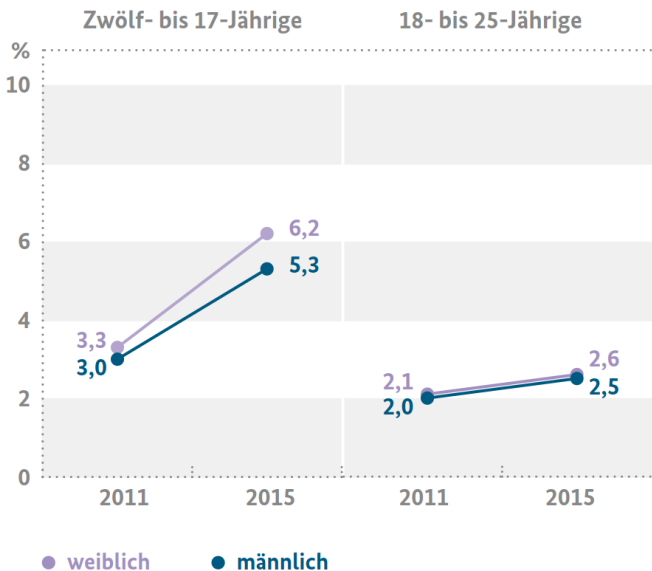


Abbildung 5: Computerspiel- und Internetabhängigkeit bei Jugendlichen in Deutschland. Kopiert aus Ludwig, 2019. S.106

¹⁸⁷ Vgl. Ludwig, 2019. S.105

¹⁸⁸ Ludwig, 2019. S.104

Was verwundert, ist der scheinbar plötzliche Rückgang der Betroffenen ab dem 18. Lebensjahr. Vielleicht liegt es daran, dass Jugendliche im Allgemeinen weniger verantwortungsbewusst als Erwachsene sind, also „wichtige Lebensaufgaben vernachlässigen“. Vielleicht lässt es sich mit dem Karrierestart nach der Schule auch einfach nicht mehr vereinbaren, jeden Tag stundenlang Ego-Shooter zu spielen.

Aber auch unter Erwachsenen ist ein hoher Medienkonsum festzustellen. „69 Prozent der Nutzer sozialer Medien machen in der Arbeitspause Gebrauch von sozialen Medien, 40 Prozent auch während der Arbeitszeit. (...) 18 Prozent gaben an, dass sie in den vergangenen drei Monaten wegen der Beschäftigung mit sozialen Medien abgelenkt oder unkonzentriert waren.“¹⁸⁹

Smartphones lenken ab

Wenn wir also nicht annehmen müssen, dass die meisten Menschen eine ernsthafte Suchterkrankung im Zusammenhang mit digitalen Medien erleiden, so sind die Hinweise doch deutlich, dass sie im Bezug auf die Konzentration abträglich sind. Es ist nämlich erwiesen, dass Smartphones nicht nur ablenken, wenn sie benutzt werden oder klingeln; allein die Präsenz eines Mobilgeräts verbraucht einen Teil unseres Aufmerksamkeitsbudgets, ähnlich, wie wenn man beim Ausführen einer Aufgabe explizit nicht an einen weißen Bären denken soll.¹⁹⁰ Die Leistung des Arbeitsgedächtnis ist dann am höchsten, wenn das Smartphone in einem anderen Raum ist. Wenn es in der Tasche ist, lässt sie bereits nach. Wenn es auf dem Schreibtisch liegt, ist die negative Wirkung

¹⁸⁹ Ludwig, 2019. S.108

¹⁹⁰ Vgl. Spitzer, 2018. S.69

auf das Arbeitsgedächtnis noch viel stärker. Das gleiche gilt auf die Wirkung des Geräts auf die fluide Intelligenz.¹⁹¹ ¹⁹² Diese Beeinträchtigung ist den Probandinnen in den entsprechenden Studien nicht bewusst. Sie geben an, nicht an das Handy gedacht zu haben.

In einer groß angelegten Studie im Großraum London von 2002 bis 2012 hat sich gezeigt, dass ein Handyverbot an Schulen die Schülerleistungen bereits nach einem Jahr signifikant verbessert.¹⁹³

Phantom-Vibration

Zwei Drittel aller Handy-Nutzer hören ihr Smartphone klingeln, wenn es nicht klingelt und viele spüren einen Vibrationsalarm, wenn er nicht aktiv ist oder gar kein Smartphone in der Tasche steckt.¹⁹⁴ Dies ist eindeutig ein Zeichen von übermäßiger Nutzung. Aber wie funktioniert diese ‚Phantom-Vibration‘?

Menschen sind soziale Wesen und begreifen daher ankommende Nachrichten als Belohnung. Das vibrierende Mobiltelefon weist auf solche Nachrichten hin. Die Körperstelle, an der das Smartphone getragen wird, wird immer sensibler, sodass das Reiben von Stoff an der Haut schon als Vibration empfunden wird. Hier kommt der Reiz vom Nerv und wird zum Gehirn geleitet (Bottom-Up). Andererseits werden Vibrationen antizipiert, die gar nicht da

¹⁹¹ Vgl. Spitzer, 2018. S.70-72

¹⁹² Fluide Intelligenz erklärt, wieso Menschen sich bei nicht-sprachlichen Problemlösungen und beim logischen Denken in ihrer Leistungsfähigkeit voneinander unterscheiden. Kristalline Intelligenz hingegen steht für die Leistung bei Aufgaben, die mit Wortschatz und Sachwissen zu tun haben (Vgl. Klingberg, 2008. S.145).

¹⁹³ Vgl. Spitzer, 2018. S.126

¹⁹⁴ Vgl. Spitzer, 2018. S.186

sind, da von der Körperstelle ein Reiz kommen *könnte* (Top-Down).¹⁹⁵

Je abhängiger Testpersonen vom Smartphone sind, desto größer sind die negativen Auswirkungen insbesondere auf die Konzentration.

„Einfach „das Ding“ ausschalten oder mit dem Bildschirm nach unten hinlegen hilft nicht! Man sollte es schon in ein anderes Zimmer bringen – freiwillig, sonst entsteht Angst.“¹⁹⁶

Was könnte besser ins nächste Kapitel überleiten als dieser Appell von Manfred Spitzer? Er ist *ein* Lösungsansatz, wie wir den Ablenkungen der Medien entgehen können. Welche Strategien es darüber hinaus noch gibt, konzentriertes Üben zu ermöglichen, ob digitale Medien immer schlecht sind und ob man Konzentration lernen kann, werde ich im dritten Kapitel klären.

¹⁹⁵ Vgl. Spitzer, 2018. S.187f.

¹⁹⁶ Spitzer, 2018. S.74f.

3. Kann man lernen, konzentriert zu üben?

„Die Fähigkeit, willentlich die abgewanderte Aufmerksamkeit wieder zurückzubringen, ist die Wurzel aller Urteile, allen Charakters und aller Willensstärke. Eine Erziehung und Bildung, die diese Fähigkeit verbessert, wäre die Bildung par excellence.“
(William James¹⁹⁷)

Konzentration ist grundsätzlich erlernbar. Das zeigt die Hirnforschung, die uns sagt, dass der Frontallappen durch anspruchsvolle Verwendung des Arbeitsgedächtnis leistungsfähiger wird. Sie erinnern sich, dass damit die Konzentration aufrechterhalten wird.

„Zur Kontrolle der Aufmerksamkeit benötigt man das Arbeitsgedächtnis. Wenn das Arbeitsgedächtnis nicht mehr nachkommt, brechen die Ablenkungen über einen herein und das allein von Umweltreizen gesteuerte System übernimmt.“¹⁹⁸

Das Arbeitsgedächtnis lässt sich allerdings nicht trainieren, indem man Strategien lernt, mit denen man sich bestimmte Dinge besser merken kann.¹⁹⁹ Für einen Trainingseffekt braucht es stattdessen ein repetitives Training, das aus anspruchsvollen

¹⁹⁷ Zitiert nach Wax, Ruby: Fix & fertig, der Achtsamkeitsguide für Geräderte. München, 2018. S.225

¹⁹⁸ Klingberg, 2008. S.75

¹⁹⁹ Vgl. Klingberg, 2008. S.113f.

Arbeitsgedächtnisaufgaben besteht, mit einem hohen Pensum und Regelmäßigkeit. So lassen sich bestimmte Hirnareale beeinflussen.²⁰⁰ In einer Studie mit 50 ADHS-Kindern, die über fünf Wochen solche speziellen Aufgaben erfüllten, verbesserte sich die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses um 18 Prozent. Dies war auch drei Monate nach der Studie noch messbar.²⁰¹ Wie ein Muskel muss auch das Gehirn immer an der Leistungsgrenze trainiert werden. In der Studie genügte es aber auch nicht, „einfach nur schwierige Aufgaben zu bearbeiten, die Kinder mussten auch mindestens eine halbe Stunde am Tag üben, und das fünfmal in der Woche, über den Zeitraum von fünf Wochen.“²⁰²

Welche Tätigkeiten trainieren das Arbeitsgedächtnis?

In einer Studie mit 400 Rentnern hat sich gezeigt, „dass Lesen, Schach, Musizieren und Tanzen mit einer späteren relativen Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und mit einem verminderten Demenzrisiko einhergingen.“²⁰³ Diese Tätigkeiten müssen aber mehrmals pro Woche erledigt werden. Ab acht solcher Aktivitäten pro Woche sinkt das Demenzrisiko um die Hälfte.²⁰⁴ Auch wenn Schach die anspruchsvollste der genannten Tätigkeiten ist, ist es für unsere Belange eine wunderbare Erkenntnis, dass das Musizieren an sich bereits positive Auswirkungen auf das Arbeitsgedächtnis und damit die Konzentrationsfähigkeit hat. Wir können also sagen, dass häufiges Musizieren dabei hilft, konzentriert zu üben.

²⁰⁰ Vgl. Klingberg, 2008. S.114

²⁰¹ Vgl. Klingberg, 2008. S124

²⁰² Ebd.

²⁰³ Klingberg, 2008. S.125

²⁰⁴ Vgl. Ebd.

Leider ist es aber nicht so einfach, regelmäßig konzentriert zu üben, um dann besser konzentriert üben zu können. Um damit zu beginnen und es ausdauernd durchzuhalten, benötigt eine Instrumentalistin ein starkes Warum. Sie muss motiviert sein und diese Motivation aufrechterhalten können. Dabei kann ihre Lehrerin helfen, indem sie ihren Unterricht so motivierend wie möglich gestaltet, aber letztlich ist es ihre eigene Aufgabe, Motivations- und Volitionskompetenz zu erwerben.

Ist die Instrumentalistin motiviert, geht es letztlich um Planung und Durchführung. Mit welchen Techniken kann man die Konzentrationsfähigkeit erhöhen? Wie sollte man seinen Tag planen, um besser konzentriert üben zu können? Wie kann man den Ablenkungen der digitalen Medien entgehen und wie kann das persönliche Umfeld dabei helfen?

Um das konzentrierte Üben zur guten Gewohnheit werden zu lassen, kann es hilfreich sein, Rituale einzuüben und Räume einzurichten. Ist dieses Fundament gelegt, kann *peu à peu* das Maß an konzentriertem Üben erhöht werden.

3.1 Grundlagen

Konzentriertes Üben ist anstrengend und oft kostet es Überwindung, mit dem Üben zu beginnen.²⁰⁵ Daher benötigt jede Instrumentalistin ein gewisses Maß an Motivation und Willenskraft, um persistent und konzentriert zu üben. Leider lässt sich Motivation aber „nicht ausschließlich über didaktische Arrangements oder Anreize erzwingen, sondern bestenfalls ermöglichen, da Motivation vor allem eine Leistung der Lernenden ist“.²⁰⁶ Es ist also in erster Linie wichtig, zu lernen, wie man sich selbst motiviert.

3.1.1 Motivations- und Volitionskompetenz

Zur Steigerung der Motivation gibt es verschiedene Strategien und Menschen unterscheiden sich darin, wie gut sie in der Lage sind, diese Strategien anzuwenden. Die Umsetzungsfähigkeit dieser Strategien ist bestimmt durch motivationsbezogene Kompetenzen. Sie „dienen der Regulation von Motivation und Volition und gehören zu den selbstregulatorischen Kompetenzen.“²⁰⁷ Letztlich beruhen diese Kompetenzen immer „auf der Kenntnis und Anwendung von motivations- und volitionssteigernden Überzeugungen und Strategien.“²⁰⁸ Weiß man also theoretisch, wie es geht, kann man die Kompetenzen auch erlangen.

²⁰⁵ Vgl. Lehmann, 2014. S.33

²⁰⁶ Harnischmacher, 2018. S.221

²⁰⁷ Spinath, Birgit: Motivation als Kompetenz, kann man lernen, motiviert zu sein? In: Dickhäuser, Schöne, Spinath (Hrsg.): Psychologie der Motivation und Emotion, Grundlagen und Anwendung in ausgewählten Lern- und Arbeitskontexten. Göttingen, 2018. S,14

²⁰⁸ Ebd.

Erwirbt man diese Kompetenzen, ist man in der Lage, sich über die eigenen motivationalen Präferenzen hinaus zielführend auf Situationen einzustellen und damit die gewünschten Ergebnisse zu maximieren. Motivationale Präferenzen (Präferenzen, Neigungen, Werte, Motive) sind eher konstant und können nur langfristig verändert werden.²⁰⁹

Im ersten Kapitel habe ich gezeigt, wie motivationale und volitionale Phasen bei der Durchführung einer Tätigkeit ineinandergreifen. Beschreibt man einen Tätigkeitsverlauf mit dem Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer²¹⁰, benötigt man in der prä-dezisionalen Phase Motivationskompetenzen.

Motivationale Kompetenz „bezeichnet die Fähigkeit, eigene Präferenzen und Fähigkeiten mit situativen Anforderungen und Anreizen in Übereinstimmung zu bringen“²¹¹

In der präaktionalen und in der aktionalen Handlungsphase benötigt man hingegen Volitionskompetenzen.

„Volitionale Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, die Umsetzung der Intention zu unterstützen und gegen Ablenkungen abzuschirmen. Auch das Ablösen von einer nicht realisierbaren Intention kann durch volitionale Kompetenz erreicht werden.“²¹²

²⁰⁹ Vgl. Ebd.

²¹⁰ Siehe Kapitel 1.2.4

²¹¹ Spinath, 2018. S.17

²¹² Spinath, 2018. S.18

In der postaktionalen Handlungsphase sind schließlich Kompetenzen der Selbst- und Handlungsbewertung gefragt.

„Bewertende Kompetenzen sind solche Fähigkeiten, die nach Abschluss einer Handlung angemessene Reflexionsprozesse ermöglichen, die langfristig die Motivation für zukünftige Handlungszyklen günstig beeinflussen. Kurzfristig kann dabei zunächst die Regulation von Emotionen im Vordergrund stehen (z.B. zum Schutz des Selbstwerts).“²¹³

Die Phasen des Rubikon-Modells

Um zu wissen, was man überhaupt tun möchte, muss man bereits in der prädeziSIONalen Phase Klarheit über langfristige Ziele haben. So kann es beispielsweise sein, dass sich eine 16-jährige Tubistin entscheidet, in zwei bis drei Jahren ein Musikstudium zu beginnen. Danach richtet sie die konkrete Tätigkeit aus. Dazu muss sie wissen, welche Anforderungen die Tätigkeit hat (z.B. regelmäßig konzentriert an einem Concertino zu arbeiten) und welche Fähigkeiten sie bereits hat. Daraus ergibt sich der Grad der Herausforderung. Sie braucht außerdem die Klarheit über ihre inhaltlichen Präferenzen, ihre bevorzugten Rahmenbedingungen und muss den Anreiz des zu erreichenden Zieles einschätzen.²¹⁴ Aus all diesen Faktoren muss sie nun eine möglichst gute Passung erstellen. Erst dann kann sie sich für die Tätigkeit entscheiden.

Ist der Rubikon nun überschritten, geht es an die Planung. Der Erfolg der postdeziSIONalen oder präaktionalen Phase ist maßgeblich davon abhängig, inwieweit die Instrumentalistin in der Lage ist, Ziele zu formulieren. Hilfreich ist das Setzen sogenannter

²¹³ Spinath, 2018. S.19

²¹⁴ Vgl. Spinath, 2018. S.16

„SMART-Ziele“. Jeder der Buchstaben des Akronym steht für eine Qualität solcher Ziele:

Spezifität
Messbarkeit
Anspruch
Realisierbarkeit
Terminbindung

Hat das gesetzte Ziel diese Eigenschaften, ist das Gelingen wahrscheinlich.²¹⁵ (Dabei geht es allerdings immer nur um die kurzfristigen Ziele, denn die Realisierbarkeit langfristiger Ziele lässt sich am Anfang einer Periode häufig gar nicht abschätzen.) Ein solches Ziel könnte es beispielsweise sein, das Concertino innerhalb von vier Wochen als Notentext zu erfassen, eine Tonvorstellung zu erlangen und es langsam, mit Unterbrechungen, spielen zu können.

Danach muss die Handlung geplant werden. Die Handlungsplanung erschließt sich aus dem SMART-Ziel und der Kenntnis der eigenen Fähigkeiten, über die man sich schon in der präzedisinalen Phase klar geworden ist. So könnte die Tubistin beispielsweise sagen: „Wenn ich mein gesetztes Ziel erreichen will, muss ich mich mindestens vier Tage pro Woche jeweils eine halbe Stunde mit dem Stück auseinandersetzen. Deshalb plane ich, um sicher zu gehen, mit sechs Tagen pro Woche. Dann bin ich sowohl terminlich (falls etwas dazwischen kommt) als auch vom Grad der Herausforderung her auf der sicheren Seite.“

In der aktionalen Phase geht es nun darum, alle verfügbaren Ressourcen zu aktivieren. Dazu gehört neben dem Erzeugen von

²¹⁵ Vgl. Spinath, 2018. S.16

Leistungsdruck und der Selbstbelohnung auch die positive Selbstinstruktion.²¹⁶ Je nach Tätigkeit kommen unterschiedliche Affirmationen in Frage. Zum Üben sind folgende Beispiele geeignet: „Ich spiele das Werk sehr gern. Ich bin aufmerksam und konzentriert. Ich komme voran. Ich bin voller Energie und Spiellust.“²¹⁷ Auch das Aufsuchen eines geeigneten Überaums und die Anwendung von Atem- oder Konzentrationstechniken verhelfen hier zu mehr Leistung. Das Wissen darum, dass die Art und Weise, in der man Aufgaben wahrnimmt, entscheidend dafür ist, ob man Flow erlebt, kann für eine Instrumentalistin hilfreich sein, wenn sie beispielsweise versucht, „langweilige“ technische Übungen als Herausforderungen im Detail der Ausführung zu betrachten.

Für die **postaktionale Phase** sind nun die bewertenden Kompetenzen wichtig. Dazu gehört es auch, sein Selbstvertrauen zu stärken. Dies geschieht, wenn man Ursachen für Erfolge bei sich selbst sucht (internale Attribution) und Gründe für Misserfolge in den Umständen oder in einzelnen Handlungsschritten ausfindig macht (variable Attribution). Der Umgang mit Misserfolgen sollte auch positiv sein, indem man Teilerfolge und die Lektionen aus den gemachten Fehlern wertschätzt. Für die Selbstbewertung sollte der Fokus immer auf der individuellen Bezugsnorm (Leistungsentwicklung) statt auf der sozialen Bezugsnorm (Wettbewerb) liegen.²¹⁸

Für jede Instrumentalistin ist es also wichtig zu lernen, die eigenen Fähigkeiten und die Schwierigkeiten einer Herausforderung

²¹⁶ Vgl. Spinath, 2018. S.16

²¹⁷ Langeheine, Linda: Üben mit Köpfchen, mentales Training für Musiker. Frankfurt am Main, 1996. S.57

²¹⁸ Vgl. Spinath, 2018. S.16

einzuschätzen, intelligente Ziele zu setzen und Handlungen zu planen, sich selbst anzutreiben und letztlich ihre Ergebnisse einzuschätzen, um bei der nächsten Aufgabe wieder ein Stück besser abzuschneiden.

3.1.2 Motivierender Instrumentalunterricht

Aus der Lehrerperspektive lässt sich die Motivation einer Schülerin immer nur begünstigen. Man kann Arrangements schaffen, in denen man passende Anreize zu den Schülermotiven bereithält. Dabei ist es hilfreich, sich am **Motivationszirkel** zu orientieren.²¹⁹

Station 1 – Motiv

Ein motivierender Instrumentalunterricht beginnt demnach mit dem Motiv. Oft ist es nicht so einfach, die drei Gruppen der soziogenen Motive einer Schülerin auszumachen. Daher kann man auch konkretere Motive in den Blick nehmen. So kann eine Schülerin ein bestimmtes Musikstück spielen wollen, weil es ihr gut gefällt. In diesem Fall muss eine Lehrerin nicht darüber nachdenken, ob sie dies aus einem Leistungs- oder Machtmotiv heraus tut, sondern sie muss sich überlegen, ob sie aus diesem Motiv gemeinsam mit der Schülerin ein vernünftiges Ziel formulieren kann. Um die tiefer liegenden Motive zu identifizieren, die häufig nicht verbalisiert werden, hilft es, das Wissen um die drei großen Bereiche der soziogenen Motive zu haben, aber auch, sich über die eigenen Motive beim Musizieren bewusst zu werden. Auch die eigenen

²¹⁹ Siehe Kapitel 1.3

Visionen von gelingendem Unterricht sollten immer wieder reflektiert werden.²²⁰

Zieldimensionen und -bereiche

Lernt die Lehrerin die Schülerin und ihre Motive besser kennen, sollte sie danach die Unterrichtsplanung, also in erster Linie die Ziele des Unterrichts, ausrichten.²²¹ Vier verschiedene Dimensionen von Zielen unterscheidet Musikpädagoge Anselm Ernst:

1. **Leitziele:** Hier geht es um allgemeine pädagogische Tendenzen und Absichten, sowie das globale Warum des Instrumentalunterrichts
2. **Richtziele:** Hier ist die Frage, in welche Richtung der Instrumentalunterricht konkret zielen soll. Steht das Erlernen des jeweiligen Instruments im Vordergrund oder eher der Spaß an musikalischer Praxis? Oder soll gar nur die Theorie durch Zuhilfenahme der Praxis gelernt werden?
3. **Grobziele:** Diese sind konkrete, meist musikalische Ziele. Beispielsweise das Einstudieren eines bestimmten Musikstücks oder das Erlernen einer neuen Fähigkeit (z.B. Zirkularatmung).
4. **Feinziele:** Hier geht es um einzelne Handlungen, die geübt werden. Es handelt sich um Ziele, die bis ins Detail ausformuliert sind. So soll zum Beispiel ein bestimmter Lauf sauber artikuliert und in seiner Phrase ausgestaltet werden.²²²

Inhaltlich schlägt er fünf Zielbereiche vor: Es gibt **motorische Ziele**, bei denen es um Spieltechnik und Körperbewusstsein geht, **emotionale Ziele**, die Ausdruck, Motivation, musikalische

²²⁰ Vgl. Petrat, 2007. S.28

²²¹ Vgl. Ebd.

²²² Vgl. Ernst, Anselm: Lehren und Lernen im Instrumentalunterricht, ein pädagogisches Handbuch für die Praxis. Mainz, 1999. S.28f.

Offenheit und die emotionale Identifikation mit Musik einschließen. Es gibt **kognitive Ziele**. Sie decken die rationale Dimension ab. Dabei geht es beispielsweise um Musiktheorie, Werkanalyse, Hintergrundwissen und das Bewusstmachen der emotionalen und motorischen Dimension. Es gibt **soziale Ziele**, die das Lehrer-Schüler-Verhältnis oder das sensible Ensemblespiel betreffen und schließlich **persönliche Ziele**. Sie lassen sich mit den Leitzielen vergleichen. Z.B. musikalische Bildung oder „geistige, seelische und körperliche Selbstverfügung“. All diese Zielbereiche und -dimensionen greifen immer ineinander.²²³

Station 2 – Neugier

Als nächstes gilt es, an der Neugier anzusetzen. Durch ausreichende Abwechslung in Methoden und Lernfeldern kann man den Neugierreflex ausnutzen und somit die Schülerin motivieren. Verschiedene Lernfelder und Methoden können das persönliche Gespräch, das Üben, Spieltechnik, Körperschulung, Musiktheorie, Zusammenspiel, Auswendig- und Blattspiel, Improvisation und Komposition sein.²²⁴

Station 3 – Unsicherheit

Jetzt sind alle Weichen für Motivation gelegt. Allerdings kommt es im Prozess immer wieder zu Unsicherheiten: Man hat sich Ziele zu hoch gesteckt und ist nun enttäuscht oder fühlt sich

²²³ Vgl. Ernst, 1999. S:30f.

²²⁴ Vgl. Petrat, 2007. S.32f.

hilflos, weil man keine merklichen Fortschritte macht.²²⁵ Wenn bei der Schülerin das Gefühl auftritt, dass sie keinen Einfluss mehr auf ihr Fortkommen hat, entsteht Stress.

„Fehler rücken in den Mittelpunkt des Bewusstseins, und jedes Denken an vergangene und künftig mögliche Fehler lenkt nicht nur ab, sondern verunsichert mehr und mehr und zerstört letztlich das positive Selbstkonzept in Bezug auf die grundsätzlichen eigenen Fähigkeiten.“²²⁶

Die Lehrerin muss an dieser Stelle dem negativen Selbstkonzept entgegensteuern. Dies kann sie durch eine gute Unterrichtsatmosphäre tun. Dazu gehören etwa einführendes Verstehen, persönliche Achtung, aber auch Gelassenheit, Geduld und Humor. Rituale helfen dabei, ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit aufzubauen. Letzten Endes muss die Lehrerin ihre Schülerin auch immer wieder an das schon Erreichte und ihre Erfolge erinnern.²²⁷

Um Verunsicherungen und ein negatives Selbstkonzept abzubauen, muss die Lehrerin versuchen, das Selbstvertrauen ihrer Schülerin, wann immer möglich, zu stärken, Ängsten vorzubeugen, Möglichkeiten der Selbstkontrolle schaffen und durch eine angemessene Unterrichtsatmosphäre und Rituale ein Wohlfühlen ermöglichen.²²⁸

²²⁵ Vgl. Petrat, 2007. S.59

²²⁶ Petrat, 2007. S.61

²²⁷ Vgl. Petrat, 2007. S.62-66

²²⁸ Vgl. Petrat, 2007. S.93

Station 4 – Anstrengung

Fühlt die Schülerin sich wohl und ist bereit, Leistung zu erbringen, geht es darum, für Erfolgserlebnisse zu sorgen. Dies geschieht am besten durch Aufgaben mittleren Schwierigkeitsgrades. Bei einfachen Aufgaben wächst mit steigender Anstrengung proportional die Leistung. Bei komplexen Aufgaben, wie dem Spielen eines Instruments, ist die Leistung am höchsten, wenn die Anstrengung im mittleren Bereich liegt. Da das größte Maß an intrinsischer Motivation dann gegeben ist, wenn die Ergebnisse im Vergleich zur Anstrengung am höchsten sind, ist dieser Bereich vorzuziehen.²²⁹ Wenn man seine Schülerin bereits gut kennt und einschätzen kann, ob sie, die Leistung betreffend, eher erfolgs- oder misserfolgsmotiviert ist, kann man die Schwierigkeit der Aufgaben nach oben oder unten anpassen.

Oft passiert der Fortschritt im Lernprozess nicht linear, sondern schubweise. Das hat den Nachteil für alle Instrumentalisten, dass auf Anstrengung nicht immer Ergebnisse folgen. Dies kann sehr demotivierend sein und dafür sorgen, dass Schüler aufgeben wollen. In diesem Fall muss eine Lehrerin ihrer Schülerin die Arbeit an sich schon als Erfolg verkaufen.

„[W]ir dürfen uns vom ausbleibenden Erfolg nicht demotivieren lassen, sondern müssen unsere Motivation daraus beziehen, dass wir es trotz ausbleibenden Erfolges schaffen, unser Arbeitspensum durchzuhalten.“²³⁰

²²⁹ Vgl. Petrat, 2007. S.94f.

²³⁰ Burba, 2005, S.12

Es geht also immer wieder darum, Erfolge auf die Anstrengungen der Schülerin und Misserfolge auf variable Faktoren zurückzuführen.²³¹ So wird sie nach und nach darauf konditioniert, sich anzustrengen, was wiederum zu höheren Leistungen führt.

Station 4.1 – Flow

Ist eine Musikerin im Flow, ist sie in einem höchst motivierten und absolut konzentrierten Zustand. Darum erscheint der Flow besonders wünschenswert. Wenn die Anforderungen der Aufgabe sich mit dem Können der Musikerin die Waage halten, ist die wichtigste Voraussetzung für Flow geschaffen. Der Flow tritt aber nicht sehr häufig auf, da beim Musizieren viele Kleinigkeiten schief gehen können, die die Schülerin dazu tendieren zu lassen, abzubrechen und von vorn anzufangen. Daher darf die Lehrerin die Erwartungen nicht zu hoch hängen und muss ihre Aufgaben so formulieren, dass eine Konzentration auf wenige Details erfolgt.²³² Aufgaben, die den Flow begünstigen, sollten der spielerischen Komponente den Vorrang geben. Dies geschieht am besten, wenn vorher beim Üben viele Details kontrollierbar gemacht wurden.²³³

Eine Aufgabe, die den Flow begünstigt, wäre beispielsweise: „Spiele die Invention jetzt noch einmal ganz durch. Lass bei der Phrasierung deinen Emotionen freien Lauf, statt auf richtige Töne zu achten. Wenn du dich vergreifst, spielst du einfach weiter. Du hast das Stück genug geübt, um jederzeit wieder hineinzufinden.“

Im Gegensatz zum zielgerichteten Üben muss also der Verstand eine untergeordnete Rolle spielen. Wenn man die Aufgabe

²³¹ Vgl. Petrat, 2007. S.143

²³² Vgl. Petrat, 2007. S.156

²³³ Vgl. Wax, 2018. S.241f.

überstrukturiert, sind Spontaneität und Fließen nicht möglich. Der Flow ist immer nur dann möglich, wenn das Stück schon gut geübt oder relativ einfach ist. Unnötige Anstrengungen verhindern Flow beim Musizieren.²³⁴

Mit meinen Schülern habe ich die Erfahrung gemacht, dass nach einer intensiven Übephase zum Abschluss der Stunde ein einfaches Duett vom Blatt sehr gut geeignet ist. Die Chance, das Stück ohne große Fehler durchzuspielen, ist spätestens bei der ersten Wiederholung groß und man kann das gemeinsame Musizieren und das Gestalten des Stückes genießen.

Wichtig ist, wenn man den Flow anstrebt, dass die Lehrerin ihre Schüler die Musik so genießen lässt, wie sie sie am schönsten finden, statt eine bestimmte Stilvorlage vorzugeben.²³⁵

Das Spielen im Sinne von Mimikri²³⁶ begünstigt ebenfalls den Flow. Dabei operiert man in Scheinrealitäten. So kann eine Instrumentalpädagogin ihre Schülerin in den ‚Als-Ob-Modus‘ schicken. „Spiele die Stelle wie ein brüllender Löwe“ oder „lass uns so tun, als wäre es ein Walzer“ sind Anleitungen, die den Leistungsdruck herausnehmen. Solche Spielhandlungen verstärken sich selbst.²³⁷ Die Handlungen im Mimikri sind real, aber sie haben scheinbar keine Auswirkungen auf die Realität. Somit werden mit Leichtigkeit „neuroanatomische und funktionale Handlungen evoziert,

²³⁴ Vgl. Petrat, 2007. S.148

²³⁵ Vgl. Ebd.

²³⁶ Siehe Kapitel 1.3.1

²³⁷ Vgl. Lehmann, Andreas: Musikalisches Spiel bei Mensch und Tier. In: Spielraum Instrument, neue Studentexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014. S.17

sensomotorische Abläufe aufgebaut, sowie sprachliche und sozialkommunikative Kompetenzen trainiert.“²³⁸

Es gibt sowohl aus Schüler- als auch aus Lehrerperspektive viele Stellschrauben, an denen man drehen kann, um die Motivation zu erhöhen. In erster Linie geht es dabei immer darum, den Motiven gemäß, Ziele (SMART) zu formulieren. Nur so kommt man in die Phase, in der *konzentriertes Üben* gemäß meiner Definition aus Kapitel 1 stattfindet. Nach dem Modell des Motivationszirkels ist das die Phase der Anstrengung, nach dem Rubikonmodell ist es die aktionale Phase. Diese ist eine volitional geprägte Phase. Das heißt, dass Instrumentalschüler hier über Techniken verfügen müssen, die es ihnen ermöglichen, am Ball zu bleiben, die Konzentration aufrecht zu halten und sich nicht ablenken zu lassen.

3.2 Planung und Umsetzung

Bevor ich zu konkreten Konzentrationstechniken komme, möchte ich einen Exkurs einschlagen: Der Ratgeber „Die 7 Wege zur Effektivität, Prinzipien für den persönlichen und beruflichen Erfolg“ von Stephen Covey ist von der Idee geprägt, dass bestimmte Techniken allein nicht zum Erfolg führen. Es braucht stattdessen gewisse Charakterzüge oder Tugenden, die dazu führen, dass man sich nachhaltig entwickelt. Dabei fasst er die ersten drei Wege unter „Der private Erfolg“ zusammen (diese sind für uns interessant, denn in „Der öffentliche Erfolg“ geht es dann um

²³⁸ Lehmann, 2014. S.23

Kommunikation und Zusammenarbeit). Hier geht es um die Prinzipien, die zu persönlichem Erfolg führen.

Der erste Weg, „*Pro-aktiv sein*“, beschreibt die nötige Einstellung, Verantwortung zu übernehmen, und die Vorstellung, dass man selbstwirksam Dinge verändern kann. Ohne ein Vertrauen auf Selbstwirksamkeit hat es keinen Sinn, etwas zu tun.

„*Schon am Anfang das Ende im Sinn haben*“ heißt der zweite Weg. Hier geht es darum, für sich zu entscheiden, welche Werte und Prinzipien im Leben wichtig sind. Konzentriertes Üben erfordert viel Engagement und teilweise auch Verzicht. Darum kann man es nicht dauerhaft schaffen, konzentriert zu üben, wenn man nicht die Entscheidung getroffen hat, dass das Üben des Instruments ein wichtiger Baustein im eigenen Leben ist.

„Wir brauchen keine Straßenkarten, sondern eine Vision, einen Zielpunkt und einen Kompass. Wir wissen oft nichts über die Beschaffenheit des vor uns liegenden Geländes und haben keine Ahnung, was bei der Durchquerung alles auf uns zukommen wird. Doch ein innerer Kompass wird uns immer die Richtung weisen.“²³⁹

Die Straßenkarten sind die Motivations- und Konzentrations-techniken. Die Vision könnte sein, eine erfolgreiche Musikerin zu werden, der Zielpunkt, eine Aufnahmeprüfung zu bestehen und der Kompass, konzentriertes Üben zu einer festen Gewohnheit, zu einem Teil des Charakters zu machen. Ohne Vision, Zielpunkt und Kompass kann man erfolgsversprechende Techniken

²³⁹ Covey, Stephen: Die 7 Wege zur Effektivität, Prinzipien für den beruflichen Erfolg. Offenbach, 2018. S.121

ausprobieren, wird aber nie persistent dabeibleiben, weil man nicht dauerhaft bereit sein wird, die nötigen Opfer zu bringen. Im Flow zu spielen, bedeutet intrinsisch motiviert und konzentriert zu spielen. Hier muss man keine Opfer bringen. Allerdings kann man Musik nur im Flow machen, wenn die Anforderungen nicht allzu hoch sind;²⁴⁰ die Fortschritte sind also klein. Außerdem ist, wer unter einer gestörten Aufmerksamkeit leidet, prinzipiell nicht fähig, Flow zu erleben²⁴¹, und muss daher zwangsläufig zuerst Konzentration üben.

Da wir nur eine begrenzte Zeit hoch konzentriert sein können, da Konzentration Energie erfordert,²⁴² ist der dritte Weg aus Coveys Buch für unsere Belange entscheidend: „*Das Wichtigste zuerst tun*“. Für uns bedeutet das, dass das Üben eine hohe Priorität benötigt, da sonst immer andere Dinge dazwischenkommen. Covey baut für das persönliche Zeitmanagement eine Matrix aus vier Quadranten auf: Es gibt Tätigkeiten, die wichtig sind, und Tätigkeiten, die dringend sind. Im ersten Quadranten befinden sich Tätigkeiten, die wichtig und dringend sind. Das sind akute Krisen und Probleme, aber auch Projekte mit einem anstehenden Abgabetermin. Diesen Tätigkeiten nachzugehen ist einfach, weil sie offensichtlich erledigt werden müssen. Für eine Musikerin könnte das die Soloaufführung in einer Woche sein.

²⁴⁰ Siehe Kapitel 3.1.2

²⁴¹ Siehe Kapitel 1.3.3

²⁴² Siehe Kapitel 1

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	I	II
Nicht wichtig	III	IV

Abbildung 6: Adaptiert aus Covey, 2018. S.176

Im dritten Quadranten befinden sich Dinge, die dringend sind, aber nicht wichtig. Hier gehören all die Ablenkungen dazu, mit denen man sich täglich beschäftigt. Bei genauerem Hinsehen erscheinen diese Dinge immer nur dringend, können aber oft auch einfach gelassen werden. Trotzdem tut man sie andauernd: Wenn das Telefon klingelt, ist man geneigt, sofort aufzustehen und abzuheben, dabei weiß man noch nicht einmal, wer gerade warum anruft. Die Tätigkeiten im zweiten Quadranten sind wichtig, aber nicht dringend.²⁴³ Deshalb werden sie oft auf die lange Bank geschoben. Zu diesen Tätigkeiten gehört, außer wenn es dringend wird, auch das konzentrierte Üben. Andere Beispiele sind gesundes Essen, Sport treiben oder Ordnung halten. Wenn man sich regelmäßig mit Tätigkeiten aus dem zweiten Quadranten beschäftigt, wird der erste Quadrant nie zu voll.²⁴⁴ Wer beispielsweise ein Solo regelmäßig konzentriert übt, den wird eine Aufführung niemals unter Druck setzen. Und wer sich regelmäßig mit technischen Übungen auseinandersetzt, hat beim Einüben neuer Stücke weniger

²⁴³ Vgl. Covey, 2018. S.176

²⁴⁴ Vgl. Covey, 2018. S.178f.

Probleme und kommt schneller voran. Deswegen müssen besonders Quadrant II-Aktivitäten geplant werden.

Stephen Covey präsentiert im Verlauf des Kapitels seine genauen Vorstellungen von Zeitmanagement. Dies würde für diese Arbeit aber zu weit führen. Zentral ist, dass eine Instrumentalistin nur dann konzentriert üben kann, wenn sie konzentriertes Üben zu einer Priorität macht und diese in ihren Zeitplan einbaut, da volitionale Entscheidungen immer auf der Basis von Werten und Idealen entstehen und sie sonst immer andere Dinge, die gerade dringend sind, vom Üben abhalten.

3.2.1 Konzentrationstechniken

Konzentriertes Arbeiten muss geübt werden. Konzentration ist nicht einfach eine Gewohnheit, die man von jetzt auf gleich mit genügend Motivation umsetzen kann, sondern sie muss gelernt werden, da die Kapazität des Frontalhirns sich entwickeln muss. Daher muss Konzentration immer wieder geübt werden, damit das Gehirn dazu fähig wird und bleibt.²⁴⁵

Die Pomodoro-Methode

Die erste Methode, die dabei hilft, konzentriert zu üben, ist konzentriert zu üben. Einfach konzentriert zu üben ist aber nicht so leicht. Wilhelm Hofmann und Roy Baumeister haben herausgefunden, dass Menschen quasi den ganzen Tag mit ihren Bedürfnissen und Versuchungen kämpfen. Die Versuchungen, sich abzulenken,

²⁴⁵ Vgl. Newport, Cal: Deep Work, Rules for a focused Success in a distracted World. London, 2016. S.157

waren nicht nur Essen, Schlaf und Sex, sondern auch, sich von der harten Arbeit zu erholen, die E-Mails zu checken, fernzusehen oder Musik zu hören.²⁴⁶ Hinzu kommt, dass die Willenskraft begrenzt ist. Es wird also zunehmend schwerer, sich den Versuchungen während einer konzentrierten Arbeitsphase zu entziehen.²⁴⁷ Dementsprechend erscheint es sinnvoll, Phasen der Konzentration relativ kurz zu halten. Eine Möglichkeit, solche Phasen einzurichten bietet die Pomodoro-Technik. Dabei handelt es sich um eine Methode des Zeitmanagements, bei der Arbeitsschritte zuerst priorisiert und dann in Abschnitten von 25 Minuten mit einer Eieruhr (Die von Erfinder Cirillo hatte die Form einer Tomate – *Pomodoro*) bearbeitet werden. Danach macht man eine kleine Pause und lässt die nächste Arbeitsphase folgen. Während dieser Arbeitsphasen ist man absolut konzentriert und macht nichts anderes als seine Aufgabe.²⁴⁸

Da das Smartphone heute ständig präsent ist, kann man es ebenso gut für diese Methode nutzen. Kognitionstherapeutin Ruby Wax schlägt vor, sich eine bestimmte Zeit konzentrierten Arbeitens vorzunehmen und sich dementsprechend auf dem Smartphone einen Wecker zu stellen. Schafft man es, in dieser Zeit konzentriert zu arbeiten, hat man ein kleines Erfolgserlebnis und kann diesen Zeitrahmen täglich etwas erhöhen.²⁴⁹ Hier muss man natürlich bedenken, dass das Smartphone, wenn es neben dem Notenpult liegt, die kognitive Leistungsfähigkeit einschränkt.

²⁴⁶ Vgl. Newport, 2016. S.98f.

²⁴⁷ Vgl. Newport, 2016. S.100

²⁴⁸ Vgl. Wikipedia.org: Pomodoro-Technik. <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik> aufgerufen am 05.12.2019

²⁴⁹ Wax, 2018. S.241f.

Produktive Meditation

Um Konzentration zu üben, kann man bei Tätigkeiten, die zwar physisch vereinnahmend sind, aber mentale Kapazitäten freilassen (z.B. der Weg zu Fuß zur Schule, das morgendliche Duschen, Putzen oder Radfahren), die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Sache konzentrieren. Dabei ist es das Ziel, seine Gedanken zu kontrollieren, sich also nicht ablenken zu lassen, sondern immer wieder zum Ausgangsproblem zurückzukehren.²⁵⁰ Es geht bei der Übung nicht um konkrete Ergebnisse, sondern um die Fähigkeit zur Konzentration. Wie jede Form der Meditation erfordert auch produktive Meditation Übung, um gut zu funktionieren. Dabei ist Geduld notwendig. Cal Newport berichtet von einem Dutzend Versuchen, bis er anfangt, Ergebnisse zu erfahren.²⁵¹

Bei dieser Technik treten anfangs in der Regel zwei Schwierigkeiten auf: Man schweift erstens ab und fängt an, an andere Dinge zu denken. Zweitens wiederholt man immer wieder die gleichen Gedanken, statt sich tiefer in den Sachverhalt hineinzudenken. Nach einiger Übung legen sich diese Schwierigkeiten.²⁵²

Mentales Üben

Diese Methode lässt sich auch direkt auf das Üben anwenden. Nicht nur alltägliche oder akademische Probleme lassen sich so durchdenken, sondern auch Musikstücke. „Das mentale Üben allein ist im Stande, genauso gute Ergebnisse zu erzielen wie das

²⁵⁰ Vgl. Newport, 2016. S.169f.

²⁵¹ Vgl. Newport, 2016. S.171

²⁵² Vgl. Newport, 2016. S.172f.

praktische Üben.“²⁵³ Mentales Üben von Musikstücken ist sehr komplex, weshalb man bestimmte Umstände schaffen muss. „Entspannung und ruhige Umgebung sind unabdingbare Voraussetzungen“²⁵⁴ für einen gelingenden Übeprozess. Daher sollte die Instrumentalistin immer mit Entspannungsübungen beginnen. Dafür lassen sich beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, das autogene Training nach Schultz, beruhigende Atemübungen oder geführte Visualisierungen, wie die Vorstellung einer Lichtwelle, die durch den Körper wandert, verwenden. Auch Bewegung, Lachen und Dehnübungen eignen sich.²⁵⁵

Erst dann beginnt das eigentliche mentale Üben. Dabei nimmt man drei verschiedene Beobachtungsposten ein.

1. Wir spielen das Stück im Geiste.
Geistiges Spielen findet ohne Bewegung, d.h. ohne kinästhetische oder taktile Rückkopplung statt. Dabei sind die Augen geschlossen und wir sehen nur geistig, was Finger oder Arme machen. Dabei hören wir die Töne innerlich. Dabei müssen wir auf unser auditives, visuelles und kinästhetisches Erinnerungsbild zurückgreifen. Durch den Verzicht auf die Kontrolle durch das Auge und die Konzentration auf das Bewegungsgefühl verbessern wir das kinästhetische Empfinden.
2. Wir versuchen, das Notenbild mental zu sehen.
„Mit Übung nimmt die Fähigkeit zu, alle Details des Notenbildes (Vorzeichen, Dynamik usw.) zu „sehen“ und das Stück mit allen klanglichen Nuancen zu „hören“. Es ist möglich, die Noten „aus dem Gedächtnis“ aufzuschreiben.“²⁵⁶ Auch dabei sind die Augen geschlossen.

²⁵³ Kaczmarek, Stella: Qualität und Struktur des Übens bei musikalisch hochbegabten Jugendlichen. In: Gembris, Heiner (Hrsg.): Schriften des Instituts für Begabungsforschung in der Musik, Band 3. Berlin, 2012. S.174

²⁵⁴ Langeheine, 1996. S.11

²⁵⁵ Vgl. Langeheine, 1996. S.13-22

²⁵⁶ Langeheine, 1996. S.26

3. Wir sehen uns selber beim Spielen zu.
Dabei visualisieren wir uns selbst in Bestform. „Alle Bewegungen werden optimal ausgeführt, die Töne sauber intoniert und alle Bindungen (...) genau, tonschön und entspannt getroffen.“²⁵⁷

Als Anfängerin muss man mit musikalisch wie technisch leichten Stücken beginnen. Die Stücke werden dabei Takt für Takt auswendig gelernt und mental gespielt, bis kleine Taktgruppen und später größere Einheiten funktionieren.²⁵⁸ Wenn die Vorstellung der Bewegungen und die Konzentration schwerfallen, kann es helfen, das Stück auf dem Tisch oder dem Arm mitzuspielen oder die Luft zu blasen, die man für die entsprechenden Passagen bräuchte.²⁵⁹

„Abwechselndes praktisches und mentales Training weisen die größte Effektivität auf. Die Wirksamkeit des mentalen Übens hängt von der Bewegungserfahrung und dem Alter ab.“²⁶⁰

Mit dieser Übung kann eine Instrumentalistin also nicht nur ihre Konzentrationsfähigkeit steigern, sondern sie trägt auch direkt zu ihrem Übererfolg bei.

Aufenthalt in der Natur

Wer sich in der Natur aufhält, kann sich danach messbar besser konzentrieren. Dabei ist es unwichtig, ob man sich dabei wohl fühlt oder nicht. Selbst Testpersonen, die im kalten Winter die

²⁵⁷ Ebd.

²⁵⁸ Vgl. Langeheine, 1996. S.35

²⁵⁹ Vgl. Langeheine, 1996. S.36

²⁶⁰ Langeheine, 1996. S.9

Natur im Umland von Ann Arbor aufsuchten, waren in Konzentrationsaufgaben signifikant besser. Der Effekt hält über eine Woche an. Laut der „attention restoration theory“ (ART) wird die erschöpfte Aufmerksamkeit in der Natur wiederhergestellt.²⁶¹ Wer vor dem Üben einen ausgedehnten Spaziergang macht, sollte also hinsichtlich der Konzentration erfolgreicher sein.

Langeweile nutzen

Wie im zweiten Kapitel bereits erwähnt, nimmt die Konzentration mit zunehmendem Multitasking und zunehmender Ablenkung ab. Man verlernt, Irrelevantes auszusortieren. Man sollte es also in Wartezeiten vermeiden, sofort das Smartphone aus der Tasche zu ziehen und einen Blick darauf zu werfen. Dadurch macht man sich abhängig von Ablenkungen. Wer hingegen die Langeweile aushält, ‚trainiert‘ seinen Frontallappen.²⁶²

Rotierende Aufmerksamkeit

Zuletzt möchte ich noch eine konkrete Übestrategie vorstellen: Eine mittlerweile weit verbreitete Methode ist das „Prinzip der rotierenden Aufmerksamkeit“, das Gerhard Mantel zum ersten Mal so genannt hat. Dieses Prinzip hat nicht nur den Vorteil, dass es das gezielte Üben systematisiert und die Effizienz steigert, sondern auch abwechslungsreich ist und somit dem Neugierreflex gerecht wird. Dabei lenkt man im ersten Schritt auf der Mikroebene, d.h. innerhalb einzelner Phrasen, die Aufmerksamkeit immer abwechselnd auf verschiedene Parameter der Musik und technische

²⁶¹ Vgl. Newport, 2016. S.146-148

²⁶² Vgl. Newport, 2016. S.158f.

Aspekte des Spiels. So kann man beispielsweise auf korrekte Tonhöhen, Rhythmen oder eine adäquate Artikulation achten, oder man konzentriert sich abwechselnd auf technische Geläufigkeit, Atem und Haltung. Später richtet sich die Aufmerksamkeit dann auf die größeren musikalischen Zusammenhänge.²⁶³ Die Aufmerksamkeit muss also nicht dauerhaft auf eine bestimmte Sache gerichtet sein, sondern die Instrumentalistin erkennt die unterschiedlichen Aspekte der einen Sache und hat so mehr Abwechslung beim Üben. Das Prinzip integriert damit kognitive, affektive und sensumotorische Übeporgänge.²⁶⁴

Es gibt also nicht nur Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit steigern, sondern auch solche, die das konzentrierte Üben organisieren und/oder erleichtern.

3.2.2 Ablenkungen Vermeiden

Nachdem nun einige Ideen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit auf dem Tapet liegen, geht es nun darum, wie es Instrumentalisten vermeiden können, sich ablenken zu lassen, bzw. sich selber abzulenken. Wir laufen heute ständig Gefahr, uns, insbesondere durch die digitalen Medien, in einem Sog der Zerstreuung ablenken zu lassen. Das Phänomen ist allerdings nicht neu, denn Ablenkung gab es, wenn auch in anderen Ausmaßen, schon immer.

²⁶³ Vgl. Mantel, Gerhard: Einfach üben, 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Mainz, 2004. S.24f.

²⁶⁴ Vgl. Sloboda, 1993. S.549

Von C.G. Jung weiß man beispielsweise, dass er sich in den 1920er Jahren in Bollingen ein Refugium baute, das er den Turm nannte. Hier zog er sich vom geschäftigen Leben in Zürich zurück. Er stand um sieben in der Früh auf und arbeitete nach dem Frühstück ununterbrochen zwei Stunden, um die Nachmittage mit Meditation und langen Spaziergängen zu verbringen. Er schätzte dort das intensive Gefühl der Ruhe und Erneuerung. Das Grundstück kaufte er allerdings nicht, um dort Ferien zu machen, sondern um seine Karriere voranzutreiben.²⁶⁵

Das Beispiel stammt aus dem Buch „Deep Work, Rules for a focused Success in a distracted World“ von Cal Newport. Der Professor für Informatik beschreibt darin noch viele weitere Beispiele erfolgreicher Personen, die sich, um konzentriert zu arbeiten, immer wieder in Isolation begeben haben.

Nun müssen wir uns nicht alle weit draußen ein Haus kaufen und wochenlang keine Sozialkontakte pflegen, aber es kann durchaus sinnvoll sein, darüber nachzudenken, wie man Ablenkungen kontrollieren und organisieren kann.

Ablenkungsfreie Zeiten planen

“Deep Work“ definiert Newport so: „*Professional activities performed in a state of distraction-free concentration that push your cognitive capacities to their limit*“²⁶⁶. Im Wesentlichen geht es also um absolute Konzentration bei herausfordernden Aufgaben und das Vermeiden von Ablenkungen.

²⁶⁵ Vgl. Newport, 2016. S.2

²⁶⁶ Newport, 2016. S.3

Um „Deep Work“ umzusetzen, nennt Newport vier Planungsphilosophien:

1. Die monastische Philosophie
Hier wird das konzentrierte Arbeiten immer priorisiert, während andere Aufgaben vermieden und delegiert werden.²⁶⁷
2. Bimodale Philosophie
Es gibt Phase von Deep Work und offene Phasen. Hier dauern die konzentrierten Phasen immer mindestens einen Tag, oft sind es aber auch längere Perioden wie z.B. die Semesterferien.²⁶⁸
3. Rhythmische Philosophie
Hier geht es darum, die konzentrierten Phasen zur Gewohnheit zu machen. Dadurch entfällt der Energieaufwand für das Treffen der Entscheidung. So kann man beispielsweise immer zu einer festen Uhrzeit eine Stunde jede Ablenkung vermeiden.²⁶⁹
4. Journalistische Philosophie
Da Journalisten oft mit Fristen kämpfen, müssen sie von einem zum anderen Moment in absolute Konzentration verfallen. Daher ist dies keine Methode für Anfänger. Sie benötigt hohe Motivation und das Hochschätzen der Tätigkeit, bzw. ihrer Ergebnisse.²⁷⁰

Die monastische Philosophie kann für eine professionelle Solistin umsetzbar sein, aber nur, wenn sie eine gute Managerin hat, die ihr alle organisatorischen Aufgaben abnimmt. Für eine Musikstudentin ist sicherlich die bimodale Philosophie umsetzbar, aber für die meisten Musiker dürfte die rhythmische Philosophie diejenige sein, die am besten mit dem Alltag vereinbar ist. Insbesondere

²⁶⁷ Vgl. Newport, 2016. S.102f.

²⁶⁸ Vgl. Newport, 2016. S.106f.

²⁶⁹ Vgl. Newport, 2016. S.110f.

²⁷⁰ Vgl. Newport, 2016. S.115f.

durch die hohen Reibungsverluste beim Aufgabenwechsel²⁷¹ ist die journalistische Philosophie weniger zu empfehlen. Also geht es darum, ablenkungsfreie Zeiten in den Tagesablauf einzuplanen.

Newport empfiehlt, seinen Tag komplett zu verplanen. Verschiedene Studien zeigen nämlich, dass Menschen die Nutzung ihrer Zeit falsch einschätzen. Sie verbringen große Teile ihres Tages in einem unbewussten ‚Autopilot‘ und tun mit ihrer Zeit nicht das, was sie sich wünschen.²⁷² Wenn man seine Zeit aber in Blöcke von 30 Minuten aufteilt, hat man die Chance, Zeiten bewusst zu gestalten. Dabei müssen auch Pausen und Ruhezeiten eingeplant werden.²⁷³ Bei dieser Vorgehensweise gehen zwei Dinge regelmäßig schief: Zum einen schätzt man die Bearbeitungsdauer einer Aufgabe falsch ein und zum anderen wird man unterbrochen oder es geschehen andere unvorhergesehene Ereignisse. Man kann also unter keinen Umständen rigide an seinem Tagesplan festhalten, sondern muss im Laufe des Tages immer wieder umplanen. Es geht schließlich nicht darum, über den gesamten Tag so beschäftigt, wie möglich zu sein, sondern die Zeit bewusst zu verbringen.²⁷⁴

Plant man bewusst Phasen, in denen man konzentriert arbeitet und Phasen, in denen man sich potentiell ablenken lässt, ist dies sehr zuträglich. Denn nicht die Zeit am Smartphone selbst, sondern das ständige Wechseln von einer Aufgabe zu einer Ablenkung macht uns unfähig zur Konzentration.²⁷⁵

²⁷¹ Siehe Kapitel 1.1

²⁷² Vgl. Newport, 2016. S.221f.

²⁷³ Vgl. Newport, 2016. S.223

²⁷⁴ Vgl. Newport, 2016. S.224f

²⁷⁵ Vgl. Newport, 2016. S.162

Das Internet als Unterhaltungsmedium

Websites wie Huffington Post, BuzzFeed, Business Insider oder Bento sind dafür gemacht, Aufmerksamkeit so lange wie möglich in Beschlag zu nehmen, indem sie sorgfältig hergestellte Schlagzeilen, sehr einfachen Inhalt und entsprechende Algorithmen nutzen.²⁷⁶ Die Links am Rand, häufig überschrieben mit „beliebt“ oder „im Trend“ verführen dazu, sich immer weiter durch das Portal zu klicken. Diese Seiten sind dazu da, Phasen der Langeweile zu vermeiden. Man nutzt sie also besonders dann, wenn man gerade nichts zu tun hat. Gewissermaßen machen sie süchtig. Wenn man stattdessen die Freizeit mit anderen (anspruchsvolleren) Tätigkeiten füllt, verlieren sie ihre Macht über die Aufmerksamkeit. Es ist also auch hilfreich, die Freizeit zu planen. Beispielsweise halten Hobbies mit festen Terminen, ein selbst auferlegtes Leseprogramm oder regelmäßiger Sport davon ab, sich wahllos zu zerstreuen.²⁷⁷ Beschäftigt man sich in der Freizeit mit anspruchsvollen Dingen, statt sich im Internet oder vor dem Fernseher beriebseln zu lassen, ist man im Allgemeinen auch entspannter und fühlt sich am Ende des Tages erfüllt. Vermeidet man die süchtig machenden Unterhaltungsseiten, verbessert man zusätzlich seine Konzentrationsfähigkeit.²⁷⁸

Soziale Medien? – Nur, wenn es sein muss!

Soziale Medien sind nicht per se schlecht. Sie sind Werkzeuge, die durchaus einen Nutzen haben können. Wenn allerdings 18 Prozent der Erwachsenen in Deutschland davon abgelenkt

²⁷⁶ Siehe Kapitel 2.2.2

²⁷⁷ Vgl. Newport, 2016. S.212f.

²⁷⁸ Vgl. Newport, 2016. S.214

werden²⁷⁹, bedürfen sie der sorgfältigen Prüfung nach Kosten und Nutzen. Jede Instrumentalistin muss sich die Frage stellen, ob die Nutzung sie voranbringt oder eher zurückhält. Ein Mittelweg zwischen totaler Abstinenz und dauerndem, zwanghaften Networking sollte gefunden werden.²⁸⁰ Doch wie kann man diesen Mittelweg finden? Newport schlägt folgenden Weg vor:

Schritt 1: Die wichtigsten Ziele in Privat- und Berufsleben formulieren.

Schritt 2: Für jedes Ziel die drei wichtigsten Schlüsselaktivitäten festlegen, die das Erreichen der Ziele unterstützen.

Schritt 3: Die aktuell genutzten Netzwerke daraufhin überprüfen, ob sie a) einen substanziiell positiven Einfluss, b) einen substanziiell negativen Einfluss oder c) wenig Einfluss auf diese Schlüsselaktivitäten haben. Als Faustregel sollte dann gelten, dass die Netzwerke nur, wenn sie einen substanziiell positiven Einfluss haben, bzw. die positiven Einflüsse überwiegen, weiter genutzt werden.²⁸¹

So kann es sein, dass eine Instrumentalistin WhatsApp und Skype verwendet, um ihre Fernbeziehung aufrecht zu erhalten, und ihren Facebook-Account auflöst, weil sie das Netzwerk ohnehin nur zur Zerstreung nutzt. Bei Instagram ist sie sich nicht sicher, weil sie einerseits ihre Freunde an leckerem Essen und Urlaub teilhaben lassen will, dies andererseits aber auch viel Zeit kostet. Wenn sie nun wissen will, ob sie das Netzwerk wirklich benötigt, kann sie einfach aufhören, es aktiv zu nutzen. Sie muss dabei nicht ihren Account auflösen oder ihre Entscheidung öffentlich machen. Sie sollte sich nach einer gewissen Dauer, etwa einem Monat, zwei Fragen stellen: Wären die letzten 30 Tage besser

²⁷⁹ Siehe Kapitel 2.3.2

²⁸⁰ Vgl. Newport, 2016. S.184

²⁸¹ Vgl. Newport, 2016. S.194f.

gewesen, wenn ich den Dienst genutzt hätte? Und: Haben andere Leute bemerkt, dass ich den Dienst nicht mehr genutzt habe? Spätestens nach Beantwortung dieser beiden Fragen, sollte die Entscheidung leichtfallen.²⁸²

3.2.3 Die Rolle des Umfelds

Sie erinnern sich an den systemischen Druck, digitale Medien zu nutzen. Die exzessive Nutzung dieser Medien steht dem Ziel, sich besser konzentrieren zu können und konzentriert zu üben, entgegen. Daher muss eine Instrumentalistin, die dieses Ziel hat, versuchen, diesem Druck zu entgehen.

Ich schlage vor, den wichtigen Menschen im Umfeld, d.h. der Familie, engen Freunden, den Arbeitskollegen und der Chefin zu erklären, dass man Zeiten der Medienabstinenz benötigt. Letztere werden allein aus professioneller Hinsicht nichts dagegen haben, denn wer sich besser konzentriert, leistet mehr. Mit persönlichen Kontakten muss man Vereinbarungen treffen, wie man miteinander kommunizieren kann und erreichbar bleibt, ohne das Smartphone immer dabei und eingeschaltet zu haben.

Für Kinder und Jugendliche ist der positive Einfluss der Familie entscheidend, um konzentriert zu üben. Dabei ist nicht nur die Liebe zur Musik im Elternhaus wichtig, sondern insbesondere, dass das Üben in den familiären Alltag eingebunden wird.²⁸³

²⁸² Vgl. Newport, 2016. S.204f.

²⁸³ Vgl. Lessing, Wolfgang: Eltern als Partner? Perspektiven elternpädagogischer Arbeit an Musikschulen in Zeiten von JeKi, Klassenmusizieren und Ganztagschule. In: Busch, Barbara (Hrsg.): Spielraum Instrument, neue Studientexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014. S.117

„Im Allgemeinen kann man sagen, dass die wichtigste Phase der elterlichen Unterstützung bis zum 12. Lebensjahr dauert. In dieser (...) sind die Eltern wichtig, um das musikalische Lernen und Üben „angenehmer“ zu machen.“²⁸⁴

So kann ein Tages- und Wochenplan nach den Modellen von Newport oder Covey von einem Kind nicht alleine geplant und umgesetzt werden. Hier müssen die Eltern für feste Zeiten sorgen, in denen das Kind sein Instrument übt. Auch auf die Freizeitgestaltung der Kinder haben Eltern Einfluss. So ist es der Konzentrationsfähigkeit eher zuträglich, wenn eine Mutter mit ihrer Tochter eine Partie Schach spielt, als wenn sie gemeinsam (ohne einen bestimmten Film sehen zu wollen) fernsehen.

Hier ist es auch Aufgabe der Instrumentalpädagogin, in die Familie hineinzuwirken, um förderliche Umstände für ihre Schülerin zu begünstigen.

²⁸⁴ Kaczmarek, 2012. S.149

3.3 Von der Disziplin zur Gewohnheit

Es zeigt sich, dass es viele Stellschrauben gibt, mit denen Konzentrationsfähigkeit erhöht und konzentriertes Üben begünstigt werden können. Alle umzusetzen scheint unmöglich, aber es gilt, mit einzelnen Konzepten zu beginnen.

Wir sind das, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit. (Aristoteles)²⁸⁵

Jede einzelne oben erwähnte Technik benötigt am Anfang Disziplin. Damit nicht zu viel der dazu nötigen Willenskraft verbraucht wird, kann es sinnvoll sein, Rituale und Gewohnheiten einzuüben.²⁸⁶ Diese Rituale und das Einrichten eines Überaums erleichtern das Erreichen des Ziels. Schließlich kann das Pensum konzentrierter Übezeit nur langsam erhöht werden.

3.3.1 Regeln, Räume und Rituale

Um konzentriertes Üben umzusetzen, bedarf es fester Regeln. Dazu sollte man sich fragen, wo und wie lange man üben will, wie man seinen Übeprozess unterstützen kann und wie man üben will, wenn man erst einmal angefangen hat. Man sollte sich feste

²⁸⁵ Zitiert nach Covey, 2018. S.57

²⁸⁶ Vgl. Newport, 2016. S.100

Regeln setzen, wie z.B. „Bis die Eieruhr klingelt, stehe ich nicht von meinem Stuhl auf“ oder „beim Üben ist mein Smartphone aus.“²⁸⁷

Den Raum einrichten

Stellen Sie sich die Küche einer McDonald's-Filiale vor. Die Mitarbeiter können nach wenigen Tagen alle Speisen zubereiten. Dies liegt daran, dass McDonald's ein System etabliert hat, mit dem sich in jeder Filiale die gleichen Speisen auf die gleiche Art zubereiten lassen. Alle Handgriffe sind simpel, erfordern wenig Geschick, die Maschinen übernehmen Teile der Arbeit: Die Fritteuse piept, wenn sie fertig ist, und der Kaffee kommt aus dem Vollautomaten. Die Menschen, die dort arbeiten, müssen nur die entsprechenden Maschinen bedienen. Stellen Sie sich hingegen eine Sterneküche vor. Die Köchin hat die Werkzeuge und Zutaten, die sie für eine bestimmte Speise benötigt, scheinbar wahllos auf verschiedenen Arbeitsflächen liegen. Damit ‚zaubert‘ sie leckere Gerichte, greift wie zufällig immer nach dem richtigen Messer, weiß, zu welcher Zeit sie welches Gemüse in den Topf werfen muss, brät das Fleisch nach Kundenwunsch gar.

Der Unterschied liegt in der Expertise der Personen, die das Essen zubereiten. Während schlecht ausgebildete Menschen ein System benötigen, das ihnen vieles vorgibt, um durchschnittlich schmeckende Speisen zu kochen, hat die gut ausgebildete Köchin das System ihrer Spitzeküche im Kopf. Bei McDonald's herrscht absolute Ordnung, in der Sterneküche das scheinbare Chaos,

²⁸⁷ Vgl. Newport, 2016. S.119f.

insbesondere, wenn mehrere Bestellungen gleichzeitig bedient werden.²⁸⁸

Was kann man daraus für den Übeprozess lernen? Je unerfahrener eine Instrumentalistin ist, desto mehr Systeme benötigt sie im Außen, wenn sie passable Ergebnisse erzielen möchte. Sie muss sich also einen Ort gestalten, an dem sie regelmäßig übt. Dort wird es ihr sehr viel leichter fallen, konzentriert zu bleiben.

„Indem wir die Umwelt mit Gegenständen füllen, die unsere Aufmerksamkeit fesseln (...), oder die Umwelt so anordnen, dass unsere Aufmerksamkeit von etwas abgelenkt wird (...), können wir die Umweltinformationen in eine Vorrichtung spannen, um unseren geistigen Spielraum einzugrenzen.“²⁸⁹

Dazu gehört, wie am Ende des zweiten Kapitels erwähnt, das Smartphone am besten außerhalb des Raumes oder zumindest außerhalb des Sichtfeldes aufzubewahren, wenn es nicht unbedingt gebraucht wird. Es gibt noch andere Möglichkeiten, die Umwelt so förderlich einzurichten, dass sie dem Ziel entspricht.²⁹⁰ So kann man sich im Sinne der korrektiven Selbstregulation²⁹¹ Ziele in physischer Form im Arbeitsbereich aufhängen. Sie erhöhen die Motivation und lassen die Instrumentalistin nach einer Ablenkung wieder zum Üben zurückkehren.²⁹²

Je schlechter man sich konzentrieren kann, desto aufgeräumter sollte der Raum, indem man übt, sein. Wenn sich nur Dinge im

²⁸⁸ Vgl. Crawford, 2016. S.58

²⁸⁹ Crawford, 2016. S.56

²⁹⁰ Vgl. Ebd.

²⁹¹ Siehe Kapitel 1.2.2

²⁹² Vgl. Newport, 2016. S.139

Sichtfeld befinden, die mit dem Üben in Verbindung stehen, wird man sich kaum ablenken lassen. Vor jedem Üben sollte man außerdem alle Utensilien, die man benötigt, an Ort und Stelle haben. So muss man nicht ständig aufstehen, um das Stimmgerät, die Eieruhr oder die Noten zu suchen. Ein „Bitte nicht stören“-Schild an der Tür kann Wunder wirken. Je besser man darin wird, konzentriert zu üben, desto unwichtiger wird der Raum. Ich habe zum Beispiel Teile dieser Arbeit in lauten Zugabteilen mit dem Ordner voller Exzerpte und dem Laptop auf dem Schoß geschrieben. Dies funktionierte aber nur, weil ich vorher jahrelang im Zug gelesen hatte. Ich hatte den Abschirmprozess also bereits geübt.

Rituale einüben

Um das konzentrierte Üben zu unterstützen, sollte man gewisse Rituale einüben. Sie sorgen für eine leichtere und schnellere Entscheidungsfindung. Somit strukturieren sie die Aufmerksamkeit der Musikerin.²⁹³ Beginnt man jede Übeeinheit beispielsweise mit einer Tasse guten Kaffees, fühlt man sich wohl, und ist leistungsfähiger.²⁹⁴ Ein Einspielprogramm ist auch ein perfektes Ritual, um konzentriertes Üben zu unterstützen. Dies sollte allerdings nicht zu schwer sein, denn dadurch, dass in den ersten rund 15 Minuten einer Tätigkeit der Geist häufig noch mit der Verarbeitung anderer Dinge beschäftigt ist, ist er nicht so leistungsfähig. Auch für den Unterricht empfiehlt es sich daher, immer mit etwas Leichtem zu beginnen.²⁹⁵

²⁹³ Vgl. Crawford, 2016. S.44

²⁹⁴ Vgl. Newport, 2016. S.120

²⁹⁵ Vgl. Solms, 2009. S.25

3.3.2 Das Pensum erhöhen

Fühlt sich die Instrumentalistin nun wohl mit ihren neu eingeübten Ritualen und Methoden, gilt es, die Zeiträume zu erweitern, neue Methoden zu lernen, die Techniken zu vertiefen.

„Kein Mensch kann sich pausenlos konzentrieren. Bei Kindern ist die Steigerung der Konzentrationsdauer von sechs auf sieben Minuten schon als Fortschritt zu betrachten. Beim erwachsenen Menschen dauert eine Konzentrationsperiode etwa 20-30 Minuten.“²⁹⁶

Einige der vorgestellten Techniken sind relativ leicht, wie beispielsweise das Arbeiten mit der Eieruhr. Andere, wie das mentale Training, sind sehr schwer und erfordern viel Übung. Letztlich lässt sich Konzentrationsfähigkeit immer nur durch Tätigkeiten trainieren, bei denen man das Bewusstsein aktiv lenken muss. Mit dem Nutzen der Rituale, Regeln und Räume lassen sich neue Leistungsgrenzen überwinden. Das neue Handlungsradius wird dann wieder zum sicheren Hafen, von dem aus sich neue Fertigkeiten erobern lassen.²⁹⁷ Dies funktioniert nach dem gleichen Prinzip, wie der Lernprozess, der in Kapitel 1.3 mit dem Motivationszirkel dargestellt wurde.

²⁹⁶ Mantel, 2004. S.54

²⁹⁷ Vgl. Petrat, 2007. S.12

Resümee

Will man eine gute Musikerin werden, ist konzentriertes Üben ein Schlüssel zum Erfolg. Konzentration macht es möglich, sich tiefgehend mit Inhalten auseinanderzusetzen, und ist eine entscheidende Variable für die Leistung einer Person. Allerdings ist konzentriertes Üben eine Tätigkeit, die anstrengend ist, und der daher oft aus dem Weg gegangen wird. Daher ist ein gewisses Maß an Motivation vonnöten, um mit dem konzentrierten Üben zu beginnen und ein außerordentliches Maß an Willenskraft (Volition), um die Schwierigkeiten im Übeprozess auszuhalten und zu meistern. Motivation und Volition ergänzen sich gegenseitig, lösen einander ab und unterstützen die Musikerin somit in den verschiedenen Phasen des konzentrierten Übens. Manchmal kann die Instrumentalistin unter bestimmten Bedingungen (z.B. Ausgewogenheit von Anforderungen und Fähigkeiten) in den Flow kommen. Dann benötigt sie keine Volition mehr. Das Üben geschieht wie von selbst.

Die heutige Gesellschaft ist durch digitale Medien geprägt. Sie sind immer und überall zugegen und werden genutzt, um räumliche, zeitliche und sachliche Beschränkungen zu überwinden. Sie sind hilfreiche und nützliche Werkzeuge, die den Alltag erleichtern, bringen aber auch Probleme mit sich. Für eine Musikerin kann etwa der gesellschaftliche Druck entstehen, immer erreichbar zu sein. Dadurch kann es beim Üben zu Ablenkungen kommen, die das Maß an Konzentration verhindern, das sie sich wünscht. Immer wieder aus der Tätigkeit herausgerissen zu werden, lähmt den

Übeprozess, weil der Wechsel zwischen Mediennutzung und Instrumentalspiel große geistige Kapazitäten einnimmt. Hinzu kommt, dass die Musikerin, wenn sie beispielsweise mit ihrem Smartphone regelmäßig Multitasking betreibt, ihre Fähigkeit zur Konzentration Stück um Stück verliert. Die Hirnregion (präfrontaler Cortex), die für die dauerhafte Lenkung der Aufmerksamkeit zuständig ist, verkümmert.

Konzentriertes Üben ist also von vielen Faktoren abhängig. Daher muss an einigen Stellschrauben gedreht werden, um es zu fördern. Jede Musikerin muss hier ihre eigenen Schwachstellen kennen und daran arbeiten, sowie ihre Stärken ausbauen. Ihre Instrumentallehrerin kann sie dabei unterstützen. Auf der Ebene der Motivation und Volition ist es zunächst wichtig, ein großes Ziel, einen Kompass vor Augen zu haben. Ohne dass konzentriertes Üben individuell als bedeutsam und wertvoll anerkannt wird, kann die Musikerin sich nicht entschließen, die nötigen Dinge dafür zu tun. Darüber hinaus ist es aus Schüler- wie auch aus Lehrerperspektive hilfreich zu wissen, wie Motivation und Volition im Einzelnen und in ihrem Zusammenwirken funktionieren. So können sie den Übeprozess reflektieren und beispielsweise Ziele in Zukunft anders setzen.

Um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, gibt es nützliche Techniken. Sie setzen daran an, den Frontallappen im Hirn zu trainieren, um eine höhere Aufmerksamkeitsspanne zu ermöglichen. Aber auch direkt beim Üben kann eine Musikerin ihre Konzentration erhöhen, indem sie sich zum Beispiel mit einer Eieruhr bestimmte Zeiten einrichtet, in denen sie nichts anderes außer Üben

macht. Sie tut außerdem gut daran, ablenkungsfreie Zeiten zu planen. Um diese mit gutem Gewissen umsetzen zu können, muss sie den wichtigsten Personen in ihrem Umfeld erklären, dass sie zu manchen Zeiten nicht erreichbar ist.

Alle Techniken und Strategien lassen sich nicht auf einmal und von jetzt auf gleich umsetzen. Sie müssen mit Disziplin, also einem hohen Maß an Volition, begonnen werden, bevor sie zur Gewohnheit werden. Da Willenskraft erschöpflich ist, kann sich eine Instrumentalistin mit der Gestaltung von Räumen und dem Praktizieren von Ritualen den Start erleichtern. Somit erhöht sie Stück um Stück ihr Übepensum und letztlich ihre Leistung.

*„Man kann einem Menschen verzeihen,
dass er etwas Nützliches schafft, solange er
nicht verlangt, dass man seine Arbeit bewun-
dert.“ (Oscar Wilde)²⁹⁸*

Diese Arbeit hat insbesondere mir selbst geholfen, den Themenkomplex rund um das konzentrierte Üben besser zu verstehen. Sie möge allen Lesern dabei helfen, ihre Übepaxis zu überdenken und gegebenenfalls zu optimieren. Meine Schüler werden dieses Wissen nun immer wieder zu hören bekommen. Ich freue mich auf die Erprobung der Ergebnisse in der Praxis.

²⁹⁸ Wilde, Oscar: Das Bildnis des Dorian Gray. In: Brieger, Alfred et. Al. (Hrsg.): Oscar Wilde, gesammelte Werke. Köln, 2013. S.8

Dank gilt Frau Professor Heß und Herrn Professor Hemming vom Institut für Musik der Universität Kassel für Initiierung und Betreuung der Arbeit, Ronja Kroker und Veronika Lippok für das Lektorat und allen Autorinnen und Autoren, deren Ideen ich mir geliehen habe.

Verwendete Literatur

Druckmedien

Achtziger, Anja; Gollwitzer, Peter: Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In: Heckhausen, Jutta (Hrsg.): Motivation und Handeln. Berlin, 2018.

Baumeister, Roy: Wo ein Wille ist... In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (20-27).01/18.

Bernardy, Jörg: Aufmerksamkeit als Kapital, Formen des mentalen Kapitalismus. Marburg, 2014.

Burba, Malte: Brass Master Class, die Methode für alle Blechbläser. Mainz, 2005.

Covey, Stephen: Die 7 Wege zur Effektivität, Prinzipien für den beruflichen Erfolg. Offenbach, 2018.

Crawford, Matthew: Die Wiedergewinnung des Wirklichen, eine Philosophie des Ichs im Zeitalter der Zerstreuung. Berlin, 2016

Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow, das Geheimnis des Glücks. Stuttgart, 1996.

Ernst, Anselm: Lehren und Lernen im Instrumentalunterricht, ein pädagogisches Handbuch für die Praxis. Mainz, 1999.

Franck, Georg: Ökonomie der Aufmerksamkeit, ein Entwurf. München, 2007.

Harnischmacher, Christian: Motivation. In: Dartsch et Al. (Hrsg.): Handbuch Musikpädagogik, Grundlagen – Forschung – Diskurse. Münster, 2018.

Hein, Pfeifer, Wolters: Komm in den Flow. In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (20-27).01/18.

Hoffmann-Riem, Wolfgang: Re:claim Autonomy: Die Macht digitaler Konzerne. In: Augstein, Jakob (Hrsg.): Reclaim Autonomy, Selbstermächtigung in der digitalen Weltordnung. Berlin, 2017.

Hofmann, Jana: Medienstress durch Smartphones? Eine quantitative und qualitative Analyse. Köln, 2018.

- Kaczmarek, Stella: Qualität und Struktur des Übens bei musikalisch hochbegabten Jugendlichen. In: Gembris, Heiner (Hrsg.): Schriften des Instituts für Begabungsforschung in der Musik, Band 3. Berlin, 2012.
- Kahneman, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken. München, 2012.
- Klingberg, Torkel: Multitasking, wie man die Informationsflut bewältigt, ohne den Verstand zu verlieren. München, 2008.
- Kurz, Constanze; Rieger, Frank: Autonomie und Handlungsfähigkeit in der digitalen Welt: Crossing the „creepy line“? In: Augstein, Jakob (Hrsg.): Reclaim Autonomy, Selbstermächtigung in der digitalen Weltordnung. Berlin, 2017.
- Langeheine, Linda: Üben mit Köpfchen, mentales Training für Musiker. Frankfurt am Main, 1996
- Lauth, Günter; Kowalczyk, Jürgen: Thermodynamik, eine Einführung. Berlin, 2015.
- Lehmann, Andreas: Musikalische Entwicklung zwischen Üben und Begabung, theoretische und empirische Ergebnisse aus Sicht der Expertiseforschung. In: Barbara Busch (Hrsg.): Spielraum Instrument, neue Studientexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014.
- Lehmann, Andreas: Musikalisches Spiel bei Mensch und Tier. In: Spielraum Instrument, neue Studientexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014.
- Lessing, Wolfgang: Eltern als Partner? Perspektiven elternpädagogischer Arbeit an Musikschulen in Zeiten von JeKi, Klassenmusizieren und Ganztagschule. In: Busch, Barbara (Hrsg.): Spielraum Instrument, neue Studientexte zur Instrumentalpädagogik. Augsburg, 2014.
- Ludwig, Daniela (Drogenbeauftragte der Bundesregierung): Drogen- und Suchtbericht 2019. Berlin, 2019.
- Mantel, Gerhard: Einfach üben, 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Mainz, 2004.
- Nasher, Jack: Deal! Du gibst mir was ich will! München, 2015.
- Newport, Cal: Deep Work, Rules for a focused Success in a distracted World. London, 2016.

- Petrat, Nicolai: Motivieren zur Musik, Grundlagen und Praxistipps für den erfolgreichen Instrumentalunterricht. Kassel, 2007
- Reulcke, Wolfram: Konzentration als trivalente Performanzvariable – theoretische Prämissen, Rastermodell und empirisches Umsetzungsbeispiel. In: Janssen, Hahn, Strang (Hrsg.): Konzentration und Leistung. Göttingen, 1991.
- Roll, Julia: Kommunikation im öffentlichen Raum, Aufmerksamkeit und Mediennutzung. Wiesbaden, 2017.
- Roth, Barbara: Die Bedeutung von Motivation und Willen für das Üben von Instrumenten, Eine Studie zum musikalischen Lernen von älteren Schülern und Schulmusikstudenten. Augsburg, 2012.
- Scholz, Anja: Konzentration im Alltag: Erleben und Leistung. Dresden, 2006.
- Sloboda, John: Üben. In: Bruhn, Oerter, Rösing (Hrsg.): Musikpsychologie, ein Handbuch. Hamburg, 1993.
- Sokolowski, Kurt: Emotionen und Volition, eine motivationspsychologische Standortbestimmung. Göttingen, 1993.
- Solms, Andrea: Das große Buch der Konzentrationstechniken. München, 2009.
- Spinath, Birgit: Motivation als Kompetenz, kann man lernen, motiviert zu sein? In: Dickhäuser, Schöne, Spinath (Hrsg.): Psychologie der Motivation und Emotion, Grundlagen und Anwendung in ausgewählten Lern- und Arbeitskontexten. Göttingen, 2018.
- Spitzer, Manfred: Die Smartphone-Epidemie, Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Stuttgart, 2018.
- Spitzer, Manfred: Digitale Demenz, wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München, 2012.
- Wax, Ruby: Fix & fertig, der Achtsamkeitsguide für Geräderte. München, 2018.
- Westerhoff, Nikolas: Könnte, müsste, wollte. In: Spektrum der Wissenschaft kompakt (6-14).01/18.
- Wilde, Oscar: Das Bildnis des Dorian Gray. In: Brieger, Alfred et. Al. (Hrsg.): Oscar Wilde, gesammelte Werke. Köln, 2013.
- Zimber, Andreas et.al.: Multitasking bei der Arbeit: Chance oder Risiko? Bestandsaufnahme, explorative Studie bei

Büroangestellten und Trainingskonzept. In: Wirtschaftspsychologie, Schriften der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften an der SRH Hochschule Heidelberg. Berlin, 2010.

Online-Medien

Finanzen.net: Alphabet (A-Aktie). https://www.finanzen.net/bilanz_guv/alphabet_a aufgerufen am 21.11.2019

Finanzen.net: Amazon Aktie. https://www.finanzen.net/bilanz_guv/amazon aufgerufen am 21.11.2019

Finanzen.net: Facebook Aktie. https://www.finanzen.net/bilanz_guv/facebook aufgerufen am 21.11.2019

Hagemester, Carmen; Westhoff, Karl: Konzentration. In: Dorsch, Lexikon der Psychologie. <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/konzentration/> aufgerufen am 05.09.2019

Radiointerview Klassikradio (15.05.2018). <https://www.klassikradio.de/programm/aktuelles/tag-der-familie> aufgerufen am 12.10.2019

Statista.com: Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer ausgewählter Medien in Deutschland im Jahr 2019 (in Minuten). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/165834/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-medien-in-deutschland/> Aufgerufen am 29.10.2019

Statista.com: Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Kommunikationsmedien in Deutschland in den Jahren 2016 bis 2019 (in Minuten). <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/616143/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-kommunikationsmedien-in-deutschland/> Aufgerufen am 29.10.2019

Wikipedia.org: Pomodoro-Technik. <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik> aufgerufen am 05.12.2019

YouTubes Algorithmus verzerrt die Realität – und fördert Extreme. <https://www.br.de/nachrichten/netzwelt/youtubes-algorithmus-verzerrt-die-realitaet-und-foerdert-extreme,R9O6Lzn> aufgerufen am 21.11.2019

Eidesstattliche Versicherung

Hiermit versichere ich, dass ich die Arbeit selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet und sämtlich Stellen, die anderen Druckwerken oder digitalisierten Werken im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht habe. Die Versicherung gilt auch für verwendete Zeichnungen, Skizzen, Notenbeispiele sowie bildliche und sonstige Darstellungen.

Dirlos, 18.12.2019

Raimund Lippok