



## Unter Strom und ständig online

### Das Gehirn zwischen Reizflut und Multitasking

*Ein unfreundlicher Patient steht am Empfang, der nächste wartet schon, das Telefon klingelt, der Chef ruft, das Wartezimmer ist voller Notfälle und die beste Freundin wartet seit einer Stunde auf die Antwort-SMS. Stress im Alltag kennt jeder von uns. Warum daraus allerdings die typischen Krankheiten der modernen Leistungsgesellschaft entstehen, erläuterte Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch in seinem Festvortrag im Rahmen der 25. Fortbildungstagung für ZFA der Bezirkszahnärztekammer Freiburg.*

„Wir leben heutzutage in einer sogenannten „distracted“ Gesellschaft. Durch die Zunahme an Kommunikation und permanentem Informationsaustausch wird unser Leben immer hektischer und schneller. Wir sind permanent abgelenkt, denken selten zu Ende und machen nur wenige Dinge wirklich konsequent“, mit diesen Worten beginnt Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch seinen Vortrag. Das Publikum kennt die Problematik – nicht nur von der Arbeit, sondern auch aus dem Privatleben. Viele Aufgaben werden paral-

lel erledigt, dauernd lassen wir uns dabei ablenken. Busch nennt dazu eine beispielhafte Studie: Wenn Schüler sich 15 Minuten lang ihren Hausaufgaben widmen, verwenden Sie davon im Schnitt stolze neun Minuten auf etwas ganz anderes, wie etwa ihr Handy oder das Internet. Das menschliche Gehirn, so der Regensburger, brauche jedoch nach einer 30 sekündigen Ablenkung rund fünf bis acht Minuten, um wieder voll bei der Sache zu sein. An die Qualität der Hausaufgaben will man dabei besser nicht denken...

#### **Multitasking gibt es nicht**

Ablenkung kostet also Zeit und verhindert Produktivität. Im Gegenzug nennt Busch die ungeteilte Konzentration auf nur eine Sache den Schlüssel zum Erfolg. „Aufmerksamkeit funktioniert bei jedem Menschen wie ein Scheinwerfer“, so Busch, „es kann immer nur eine einzige Sache beleuchtet werden.“ Er veranschaulicht diese These auch mit einem Bild des Flaschenhalses, durch den immer nur ein fokussiertes Thema durchgelassen wird, egal wieviele Themen sich in der Flasche tummeln:

„Unser menschliches Gehirn schaltet zwar zwischen den Themen hin und her, eine parallele Verarbeitung gibt es im neurologischen Sinne nicht.“ Müssen mehrere Themen gleichzeitig verarbeitet werden, führe dies zu Verzögerungen und Fehlern: „Da kann man noch so gut ausgebildet sein!“. Zwei Dinge gleichzeitig können nur bewältigt werden, sofern es sich um eine geistige Denkarbeit und eine rein motorische Bewegungsaufgabe handele, wie etwa dem Sprechen während des Schuhebindens.

stelle zeigt, auf der ein auf die Seite gelegter Einkaufswagen als Grillrost dient. Dem Publikum wird schnell klar: Gedanke eins „Mist, ich habe keinen Grillrost“ mit Gedanke zwei „Oh, ein Einkaufswagen mit Gitterstäben“ sind hier kreativ miteinander verknüpft worden. Diese neurologische Leistung, so Busch, könne nur stattfinden, wenn nicht zu viele Reize auf einmal durch den Kopf ziehen. Mit zu vielen Impulsen ist das Gehirn im Stress, überfordert und uns falle plötzlich nichts mehr ein.



Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch ist Facharzt für Neurologie und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

**Stress hemmt Kreativität**

Verzögerungen und Fehler sind nicht die einzigen Folgen von zu vielen parallelen Reizen. Auch kommt es zu einer kreativen Blockade. Busch erläutert die Gründe: Ein Gedanke bleibe für bis zu 60 Sekunden im Gehirn, auch wenn man sich schon wieder dem nächsten zugewandt habe. „Während dieser sogenannten neurologischen Schleife werden diese zwei Themen kurz miteinander verknüpft. Das ist der Moment, in dem kreative Einfälle entstehen“, so der Referent und präsentiert dazu ein Bild, das eine gemauerte Grill-

**Mehr Langeweile bitte**

„Mit einer permanenten Reizflut tun wir uns nichts Gutes“, mahnt Busch an, „Stille und Ruhe sind wichtig fürs Gehirn.“ Er betont, dass er Playstation, TV und Co. prinzipiell nicht verteufele, nur dass es dabei eben auf die richtige Dosis ankomme. Er nennt Studien, die seine These belegen. Ein Schüler beispielsweise lerne laut den Studien besser, wenn er den Nachmittag mit nichts tun oder in der Natur verbringe. Er lerne jedoch schlechter, wenn er den kompletten Nachmittag mit einer Reizflut konfrontiert werde. Den Grund ahnt das Publikum

bereits: Das Gelernte kann nicht verarbeitet werden, das Gehirn ist viel zu beschäftigt.

**Bleibt bitte gesund**

Depressionen und ADHS – um nur zwei Beispiele zu nennen – sind ernstzunehmende Folgen von Stress und treten in unserer Gesellschaft leider immer häufiger auf. Immer mehr Schüler nehmen Antidepressiva, die Retalin-Gabe hat sich drastisch erhöht. Bereits die Jüngsten unserer Gesellschaft sind gestresst und finden im Spagat zwischen Leistungsdruck, Freizeitstress und Reizflut kaum noch zur Ruhe. Ein heutiger Jugendlicher schaut laut aktueller Studien hochgerechnet auf sein ganzes Leben, rund zehn Jahre Fernsehen und gebraucht sieben Jahre lang sein Handy. Sport treibt er übrigens nur ein einziges Jahr. Selbst die Kleinsten werden bereits immer wieder und immer länger vor den Fernseher gesetzt, „Wissen Sie, was Kinder von Null bis drei vor allem brauchen? Eine liebevolle Bezugsperson, gleichaltrige Kinder um sich herum und Bewegung.“



Reizflut und passiver Medienkonsum hemmen die kreativen Fähigkeiten: Vorschulkinder malen Menschen – oben Kinder, die eine Stunde TV am Tag schauen, unten Kinder, die mehr als drei Stunden schauen

☞ Kristina Rehder