



KONZENTRIERT ARBEITEN

Fokus aufs Wesentliche

Von Isabel Weinert / Konzentriert arbeiten, das ist für PTA von besonderer Bedeutung, geht es doch um die Sicherheit der Patienten. Allerdings haben viele Menschen das Gefühl, sie schweifen gedanklich zu oft ab. So ging es auch dem Bestsellerautor Volker Kitz, der daraufhin ein Buch über das Konzentrieren schrieb. PTA-Forum sprach mit ihm.

PTA-Forum: Was hat Sie dazu motiviert, ein Buch über das Thema Konzentration zu schreiben?

Kitz: Ich habe gemerkt, dass es mir immer schwerer fiel, mich auf eine Sache zu konzentrieren. Ein Schlüsselmoment dabei war ein Einkauf im Supermarkt. Nach dem Bezahlen habe ich dort aus Unachtsamkeit etwas liegen gelassen. Als ich zurückkam, um es zu holen, zeigte mir die Verkäuferin einen Raum – über und über voll mit Waren, die Kunden nach dem Bezahlen vergessen hatten. Ich merkte, dass ich mit meiner fehlenden Konzentration »im Trend« lag, und begann, mich mit dem Thema zu befassen. Dabei half mir ein Schweigeseminar in einem Kloster im Himalaya: Zehn Tage mit niemandem sprechen, kein Handy nutzen, nichts dergleichen, das half mir, bewusst auf das eigene Denken zu achten.

PTA-Forum: Können sich immer mehr Menschen immer weniger konzentrieren?

Kitz: Das ist zumindest der Eindruck, den ich habe und von anderen höre. Man muss dazu sagen, dass schon die Menschen, die vor 100 Jahren lebten, darüber klagten, sich schlecht konzentrieren zu können. Damals nannte man das Neurasthenie, die Nervenschwäche, und die Leute haben das auf die elektrische Revolution geschoben, die große Veränderungen mit sich brachte: Plötzlich erleuchtete der Strom nachts die Straßen und beeinflusste auch sonst den Alltag der Menschen. Viele hatten auch Taschenuhren, die sie ständig herausholten, um nach der Uhrzeit zu schauen. Heute könnte man das die elektronische Revolution nennen, die große Auswirkungen auf das Leben hat.

Die ständige Erreichbarkeit auf verschiedenen Kanälen führt zu Ablenkung, gleichzeitig ist auch die Sorge gestiegen, selbst nicht genug Aufmerksamkeit zu bekommen.

Foto: Adobe Stock/artiemedvedev

PTA-Forum: Wie äußert sich das?

Kitz: Die Kommunikationskanäle haben sich vervielfacht. Wir werden heute auf verschiedensten Kanälen angesprochen, angeschrieben in Echtzeit und in Erwartung einer Antwort ebenfalls in Echtzeit. Das hat natürlich stark zugenommen, gerade bei der Büroarbeit. Da kamen früher die spontanen Störungen nur persönlich durch die Bürotür oder über das Festnetztelefon. Das ist eine quantitative Zunahme an Kommunikationsströmen. Hinzu kommt heute, vielmehr als früher, die Sorge, selbst nicht genug Aufmerksamkeit zu erhalten. Daraus resultiert bei vielen Menschen der Druck, sich systematisch in den sozialen Medien selbst darzustellen. Das nimmt sehr viel Aufmerksamkeit für andere Dinge, weil man ständig überlegt, was kann man machen, welches Foto posten, welche Reaktionen ruft das hervor. Diese Veränderungen können das Gehirn überfordern. Das hat zum Beispiel bei der Arbeit Folgen: Wer sich häufig ablenken lässt oder oft abgelenkt wird, der braucht länger für die Arbeit, und die Gefahr steigt, Fehler zu machen.

PTA-Forum: Bietet in diesem Fall die Arbeit in der Apotheke Vorteile gegenüber der Arbeit in einem Büro, weil digitale Ablenkung während der Arbeitszeit schlecht möglich ist?

Kitz: Ja, auf jeden Fall. Durch die Kunden wird man quasi immer wieder direkt in den Augenblick gezogen. Das erleichtert es, sich zu konzentrieren. Aber auch hier kann es passieren, dass die Gedanken abwandern. Hinzu kommt die Routine. Wer sich sehr sicher ist, seinen Job gut zu können, neigt zu größerer Unkonzentriertheit, nach dem Motto »Das kann ich ja im Schlaf«. Da hilft es, sich immer mal wieder klarzumachen, dass gerade auch in diesem Beruf ein scheinbar kleiner Fehler große Auswirkungen haben kann.

PTA-Forum: Was hilft, sich besser konzentrieren zu können?

Kitz: Das fängt mit ganz banalen Dingen an. Wenn ich mich wieder besser konzentrieren möchte, dann brauche ich dazu eine ausreichende Menge Nachtschlaf. In einer grundlegenden Studie wurde zum Beispiel gezeigt, dass ein Mensch, der vier Nächte lang nur jeweils fünf Stunden schläft, ebenso unkonzentriert ist wie ein Mensch mit 0,6 Promille. Das ist natürlich verheerend, und wenn man schaut, wie viele gerade erfolgreiche Leute damit öffentlich fast schon prahlen, dass sie so wenig Schlaf brauchen, dann kann einem das zu denken geben.

Ein zweiter grundlegender Punkt ist die Ernährung. Wenn man sich unkonzentriert fühlt, neigt man dazu, etwas Süßes zu essen. Hier ergab eine Meta-studie, dass es keinen positiven Effekt von Zucker auf die Konzentration gibt, aber immer negative Effekte. Es lässt einen immer in ein Loch fallen. Eine Ausnahme: Wer seinen Mund mit einem zuckerhaltigen Getränk nur ausspült, ohne etwas hinunterzuschlucken, der steigert seine Konzentration, weil der Geschmack offenbar über das die Ausdauer über das Belohnungszentrum stärkt, aber der Zucker gelangt kaum in den Blutkreislauf und zieht einen deswegen nicht herunter.

PTA-Forum: Wie sieht das mit dem allgegenwärtigen Smartphone aus?

Kitz: Eine Studie, die auf mich große Auswirkungen hatte, zeigte, dass das Handy, wenn es in Sichtweite liegt, auch dann die Konzentration stört, wenn es komplett ausgeschaltet ist. Denn wir beschäftigen uns dann unbewusst mit der Frage, was könnte da jetzt gerade passieren, was verpasse ich. Deshalb legt man das Handy während der Arbeit am besten in einen anderen Raum, hat es in der Hand- und nicht in der Kitteltasche. Den nahestehenden Menschen kann man sagen, dass man in der Apotheke nur im Notfall und auf dem Festnetztelefon angerufen werden darf. Dann muss man sich auch keine Sorgen machen, am Handy etwas Wichtiges zu verpassen.

Zu Hause hilft es, das WLAN so zu programmieren, dass es zu bestimmten Zeiten einfach nicht läuft. Bei sozialen Netzwerken kann man die Zeit begrenzen, etwa auf 20 Minuten pro Tag.

PTA-Forum: Mit welchen speziellen Mechanismen kann man das Ab-

schweifen der Gedanken von der eigentlichen Tätigkeit verhindern?

Kitz: Das Ziel ist immer, sich von den eigenen Gedanken zu distanzieren. Diese Gedanken sind nicht ich, sondern es handelt sich um elektrochemische Vorgänge im Gehirn, mehr nicht. Wenn ich zum Beispiel arbeite und ein Gedanke lenkt mich ab, dann kann ich mich

»In der Arbeitswelt geschehen ziemlich viele kleine Fehler infolge mangelnder Konzentration.«

Volker Kitz

fig schon als Entschuldigung angenommen, wenn Leute sagen, der Fehler sei keine Absicht gewesen. Da wäre es besser, das nicht einfach hinzunehmen, sondern schon zu sagen, der andere hätte wirklich besser aufpassen können. Denn das trifft ja doch oft zu. Zusammenfassend kann man sagen: Wir nehmen den Moment wirklich nur



von ihm davontragen lassen oder ich registriere, was passiert, und beobachte den Gedanken mit Distanz. Das hilft mir, wieder mit voller Konzentration zu meiner Tätigkeit zurückzukehren. Man kann das auch mit einem Film vergleichen, den man im Kino schaut und aus dem man jederzeit aussteigen kann.

Eine weitere Technik, sich wieder zu konzentrieren, ist die sogenannte fokussierte Ablenkung. Dafür legt man sich gedanklich ein Bild zurecht, zum Beispiel ein rotes Auto. Und dieses Bild, das rufe ich mir immer auf, wenn Gedanken kommen, von denen ich ein bisschen loskommen will. Das funktioniert. Man lenkt sich quasi von der Ablenkung ab. Damit unterdrückt man den Gedanken nicht, sondern man lenkt ihn um.

PTA-Forum: Inwiefern geht es einem besser, wenn man wieder lernt, sich besser zu konzentrieren?

Kitz: Es steigert die Lebensqualität und führt dazu, dass weniger Fehler passieren. Gerade in der Arbeitswelt geschehen ziemlich viele auch kleine Fehler infolge mangelnder Konzentration. Und ich glaube, dass das in Summe große Schäden verursacht. Aus meiner Sicht sind wir diesen Fehlern gegenüber oft zu nachsichtig. Es scheint häu-

wahr, wenn wir uns auf ihn konzentrieren. Also was man gewinnen kann, ist nicht weniger, als das eigene Leben mitzubekommen. /

Buchtipps

Warum können wir uns immer weniger konzentrieren? Wie lenkt man sich von Ablenkungen ab? Was gewinnen wir, wenn wir zur Konzentration zurückfinden? Volker Kitz erzählt, warum wir die Konzentration verlieren und wie wir sie wiederfinden können. Ein kurzweiliges Buch über eine Fähigkeit, an der unser Überleben hängt.



Versandkostenfrei bestellen bei govi.de – Der Buchshop für PTA

Volker Kitz: Konzentration
Kiepenheuer & Witsch 2021,
ISBN: 978-3-462-001037, EUR 20