

Volker Kitz

Konzentration

Warum sie so wertvoll ist und
wie wir sie bewahren

Kiepenheuer & Witsch

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der
Verlag Kiepenheuer & Witsch zu einer nachhaltigen
Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit
unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der
Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen
wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein,
die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation
des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.klimaneutralerverlag.de



Verlag Kiepenheuer & Witsch, FSC® N001512

1. Auflage 2021

© 2021, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln
Alle Rechte vorbehalten
Covergestaltung und -motiv: Marion Blomeyer/Lowlypaper
Illustrationen: Christl Glatz, Guter Punkt München
Gesetzt aus der Maiola und der Effra
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-462-00103-7

● Wegbeschreibung ●

Stephen King wird Mozart ... 11

Kopf

Wie man Ablenkungen ablenkt 19

Augen

Wie man die Bilder beruhigt 35

Ohren

Wie man den Soundtrack zur Konzentration findet 47

Nase

Wie man Konzentration atmet 63

Mund

Wie man Konzentration mit Zucker fördert
(ohne ihn zu essen) 73

Hals

Wie man sich Störungen bei der Arbeit vom Hals hält 81

Schultern

Wie man zwischen Alleinsein und Gesellschaft entscheidet 95

Brust

Wie man mühelos Konzentration findet 103

Rücken

Wie man nichts mehr aufschiebt 119

Arme

Wie man entscheidet, was man gleichzeitig erledigt 129

Ellbogen

Wie man Schmerz schmälert 139

Hände

Wie man Konzentration testet 151

Bauch

Wie man konzentrationsfördernd isst 165

Nabel

Wie man seine Impulse kontrolliert 179

Haut

Wie man Konzentration erspielt 191

Gesäß

Wie man Leichtsinn meidet 203

Schoß

Wie viel Wasser man trinken sollte 215

Beine

Wie Kinder Konzentration lernen 231

Knie

Wie man sich mit Unruhe stärkt 245

Füße

Wie alles zusammenpasst 253

Dank 265

Nachweise, Anregungen 267

Stephen King wird Mozart ...

... in diesem Buch herausfordern und Goethe einen Trick der italienischen Kunstwelt entlarven. Ein Professor weckt schlafende Hunde, ein anderer zwingt Studenten, ein peinliches T-Shirt zu tragen. Auf 2.082 Metern Höhe tropft das gefährlichste Wasser der Welt aus einer Dusche. Eine Katze sagt eine Geburtstags Einladung ab.

Sie selbst werden die Vibration eines Smartphones fühlen und Ihren Augen trauen. Doch für beides besteht kein Anlass.

All das geschieht auf der Suche nach dem, was der Mensch in seiner Zeit als wildes Tier gelernt hat und woran bis heute sein Überleben hängt: Konzentration.

Ohne Konzentration gelingt nichts und macht nichts Freude, nicht die Arbeit, nicht die Liebe, nicht das Spiel oder die Unterhaltung mit Freunden. Nicht die Einsamkeit und nicht Gemeinschaft, nicht die Vernunft und nicht Kreativität. Nicht einmal erholsamer Schlaf.

Ohne Konzentration ist alles nichts.

Doch Konzentration wird immer flüchtiger. Immer mehr Reize durchströmen die Köpfe; Informationen, Anfragen, Anwendungen, alle Arten von Ablenkung, Störungen und fremden Erwartungen. Erste Studien legen nahe, dass elektronische Medien die menschlichen Gehirnstrukturen verändern könnten. Probanden konzentrierten sich nach fünfzehn Minuten Internetkonsum schlechter als nach der Lektüre einer gedruckten Zeitschrift.

Weltweite Aufmerksamkeit zog die Meldung auf sich, unsere Aufmerksamkeitsspanne sei inzwischen kürzer als die eines Goldfischs (er schafft angeblich neun Sekunden).

Das hat sich als Unsinn herausgestellt.

Aber viel besser ist es auch nicht. Konzentration ist zur fragilen Kostbarkeit geworden. Im Kopf sind wir ständig überall und auch dort nur kurz. Viele wünschen sich mehr Zeit, mehr Ruhe. Doch selbst wenn Zeit und Ruhe einkehren, fällt es ihnen schwer, sich ein paar Minuten in eine Sache zu vertiefen, in ein Buch, ein Hobby, eine Unterhaltung, selbst in ein romantisches Abendessen zu zweit. Vorwiegend im Stillen richtet die kollektive Unkonzentriertheit ihr gesellschaftliches Unheil an, dessen Ausmaß man sich kaum vorstellen möchte, beschädigt Unternehmensergebnisse ebenso wie Ehen.

In vielen wächst die Sehnsucht, sich wieder einmal voll und ganz auf etwas einzulassen, auf jemanden einzulassen, auf sich selbst einzulassen.

Ich bin nicht verschont geblieben. Bis in den Himalaja bin ich gereist und habe an einem Schweigeseminar teilgenommen, um Konzentration wiederzufinden. Dort habe ich tröstliche Einsichten gewonnen; erstens: Mit dem Gedankenstrom im Kopf kämpfen alle Menschen, selbst solche, von denen man es nicht denkt. Zweitens: Über die Jahrtausende haben sich Verhaltensweisen bewährt, mit denen man in diesem Fluss nicht umkommt.

Ich bin eingetaucht in das Kaleidoskop der Konzentration, in Psychologie und Medizin, in Philosophie, Litera-

tur und Musik, in Wirtschaft und Moral, in Geschichte und Zukunft. Dieses Kaleidoskop habe ich auf den folgenden Seiten aufgefächert. Die Route führt entlang des Körpers, denn Konzentration betrifft den ganzen Menschen. Sie fängt im Kopf an, in dem die Konzentration sitzt (wie genau sie dort sitzt, gehört zu den aufregendsten Fragen der modernen Wissenschaft). Sie führt über die Hände, mit denen wir uns im Multitasking verfangen, den Nabel, um den sich vieles dreht, bis in die Füße, die uns so oft an einen anderen Ort tragen wollen, an einen echten oder imaginären. Zwischendurch erzähle ich aus der dünnen Luft des Meditationsklosters.

Konzentration kann auch heute noch gelingen und zutiefst befriedigen. Das zeigt das Beispiel einer Frau, die sich so stark konzentrierte, dass die Polizei sie befreien musste. Auch sie lernen Sie in diesem Buch kennen.

Volker Kitz, im Sommer 2021

Im Himalaja herrscht Sexverbot

Werfe ich meinen Kopf in den Nacken, dass es schmerzt, dann erkenne ich ihn, steil über mir auf einem schlanken Nadelbaum. Er hat die Tasche einer Frau gestohlen, eine ausgebeulte Handtasche aus verblasstem Kunstleder, in einem Moment ihrer Unaufmerksamkeit, mit wenig Kraft, viel List und Schnelligkeit. Jetzt hält sich der Affe auf einem Ast, der sich im Wind und unter der Aufregung des kleinen Tiers bis an seine Grenze biegt. Aus der Tasche zieht der Affe eine Banane, prüft mit huschenden Augen den weiteren Inhalt, spitzt enttäuscht die Lippen und schickt die Tasche zu Boden. Sie klatscht in den Matsch. Die Frau atmet auf. Der Affe hält die Banane mit einer Hand am Stängel, drückt mit der anderen auf ihr Ende, die Schale springt auf, und Seite für Seite zieht er sie nach unten. Mit einer energischen Kopfbewegung stößt er seine Zähne in die weiche Masse. Er kaut gehetzt, als bestünde Gefahr, dass wir zu ihm hinaufklettern und ihm sein Diebesgut noch von der Zunge kratzen.

Doch wir sitzen unten und schauen nur. Wir schauen abwechselnd nach oben zum Affen, der nun zu grinsen scheint, schauen uns gegenseitig in die Gesichter, auf die wegen des Höhenwinds zugezogenen Anoraks, in das Tal tief unter uns und dann zurück auf unsere Teller.

Es gibt viel zu schauen, wenn man nicht spricht.

Wir sprechen seit Tagen nicht. Wir sitzen beim Mit-

tagessen und kauen und kauen und kauen, und ich käme mir – affig – vor, würden die anderen um den Tisch nicht auch stumm kauen.

Unsere Telefone haben sie uns abgenommen, in Klarsichttüten gepackt und weggesperrt.

Außerdem haben wir uns sechs Regeln unterworfen. Nicht töten lautet die erste. Wir haben darüber geschmunzelt, waren wir doch mit der Erwartung angeeignet, uns nicht gegenseitig in der Abgelegenheit zu ermorden wie in einem Agatha-Christie-Krimi. Das gilt aber auch, wenn euch ein Tier übers Bett krabbelt, haben sie dann gesagt, sei es noch so klein, giftig oder gefährlich. Außerdem: kein Sex, kein Alkohol. Nicht lügen, nicht stehlen. Das sind die fünf grundlegenden Übungsregeln des Buddhismus. Hinzugefügt haben sie hier: Nicht sprechen.

Schon jede dieser Regeln hat eine Auswirkung auf meine Konzentration. Darauf, wie ich Umgebung, Alltag und mein Verhalten wahrnehme. Selbstbeschränkung erfordert Konzentration. Einzig vom Sprechverbot gibt es Ausnahmen, wenige: Notfälle. Und unumgängliche Akte der Alltagsorganisation, zum Beispiel den Einkauf in dem Lädchen vor dem Tor am Weg ins Tal.

»If it's easier to say ›toilet paper‹, say: ›toilet paper‹.«

Das hat uns die energische Frau mit dem rohdeutschen Akzent erlaubt. Sagt halt »Klopapier«, bevor die Pantomime zu grotesk wird. Eine Deutsche, die hier oben im Himalaja als buddhistische Nonne lebt – und von ihren Ordensbrüdern, Ordensschwestern damit betraut ist, sich um Regeln und Ordnung zu kümmern.

Die Luft ist leicht, bringt wenig Sauerstoff, wir befinden uns auf über zweitausend Höhenmetern. Ich bin die steilen Wege hinaufgefahren, in immer kleineren Bussen, Taxen, und die letzten Meter schließlich gelaufen.

Das Ziel: ein Schweigeseminar in Abgeschiedenheit. Ich will das Denken vergessen, damit ich wieder klar denken kann. Ich will meine Konzentration zurück.

Dafür bin ich aus dem Gedankengeprassel des Großstadtgewimmels geflohen, vor all den Reizen, Eilmeldungen, Serienstaffeln, vor dem Geklingel und den Vibrationsalarmen, vor den Zukunftsszenarien und Vergangenheitsbewältigungen, vor dem Kribbeln in den Fingern. Vor der immer größer werdenden Anstrengung, die es mich kostete, einen längeren Text zu lesen oder gar zu schreiben, ohne dem Drang nachzugeben, Nachrichten auf dem Smartphone zu öffnen oder zu beantworten, durchs Netz zu surfen, um X oder Y nachzuschauen (und dann den Fragen nachzuspüren, die X oder Y aufwerfen). Oder einen Song abzuspielen oder einen Filmtrailer zu schauen. Ich bin geflohen vor den sich häufenden Begebenheiten, in denen ich etwas vergaß (die Kontokarte im Bankautomaten, die Karotten an der Supermarktkasse; »Willkommen im Klub«, sagte die Verkäuferin, »wären die Leute konzentrierter, sähe die Welt anders aus.«)

Zehn Tage bin ich abgeschottet vom Rest der Menschheit. Nicht einmal meine Familie könnte mich anrufen oder mir eine Nachricht in die Hosentasche schicken.

Ein Aufbruchsgespräch im Arbeitsalltag verlief so:

»Und wenn die Welt untergeht? Wie erreichen wir dich?«

»Wenn ich dann der Einzige bin, der sie retten kann, müssten wir ganz neu über meine Bezahlung nachdenken.«

»Sehr witzig.«

Spricht man eine Zeit lang nicht mit anderen, passiert etwas Abenteuerliches. Man hört auch auf, mit sich selbst zu sprechen. Sogar der stumme Monolog verschwindet: die Gedanken. Die Grübeleien, das Jagen und Kreisen – alles weg. Die Gedankenverflüchtigung kam flotter, plötzlicher, erstaunlicher, als ich gedacht hätte, als ich noch dachte.

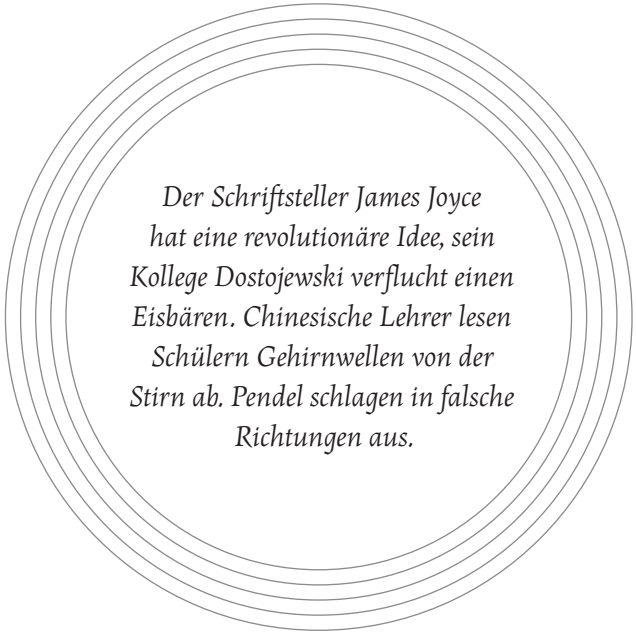
Der Affe ist weggeklettert, auf der Suche nach neuer Beute, neuer Zerstreung. Mein Gaumen erfühlt die Essensmasse.

In meinem Kopf herrscht Stille.

Und nun? Das werden wir sehen. Mich erwartet hier, in der Umgebung des kleinen buddhistischen Klosters, ein Meditationskurs. Übungen, Anleitungen zur Konzentration für Leute wie mich: aus der ruhelosen westlichen Welt.

Kopf

Wie man Ablenkungen
ablenkt



*Der Schriftsteller James Joyce
hat eine revolutionäre Idee, sein
Kollege Dostojewski verflucht einen
Eisbären. Chinesische Lehrer lesen
Schülern Gehirnwellen von der
Stirn ab. Pendel schlagen in falsche
Richtungen aus.*

*... der Wecker nebenan bei Hahnenschrei schrillt
sich einen ab wie wenn er sich selber um Sinn und
Verstand bringen wollte lass mal sehn ob ich noch
wieder etwas eindämmern kann 1 2 3 4 5 was sind
das eigentlich für Blumen die sie da erfunden ha-
ben wie die Sterne die Tapete in der Lombard Street
war viel schöner die Schürze die er mir geschenkt
hat die war so ähnlich gemustert ich hab sie aber
bloß zweimal getragen lieber die Lampe bisschen
runterdrehn und nochmal versuchen dass ich früh
auch aus den Federn komme ich werde zu Lambe
gehn da neben Findlater dass sie uns paar Blumen
schicken die ich in der Wohnung aufstellen kann
für den Fall dass er ...*

Solche Zeilen – oder besser gesagt: fünfzig Seiten solcher Zeilen – haben den Schriftsteller James Joyce zum Weltstar gemacht. Eine Frau liegt im Bett, kann nicht schlafen, Gedanken strömen ihr durch den Kopf. Es ist Molly, die Ehefrau des Hilfslehrers Stephen Dedalus. Die fünfzig Seiten bilden den Abschluss des Romans *Ulysses*. Angelehnt an Homers *Odysee* beschreibt James Joyce darin im Jahr 1922, wie der Anzeigenakquisiteur Leopold Bloom

einen Tag durch Dublin irrt. Sein Weg kreuzt auch das Leben von Molly und Stephen. Der Roman schildert die Geschehnisse abwechselnd aus der Perspektive einer Person. Das Revolutionäre daran: Joyce wollte naturgetreu wiedergeben, wie Gedanken durch einen menschlichen Kopf rinnen, niemand sollte die ordnende Hand eines Schriftstellers erkennen. Den Höhepunkt erreicht dieser Ansatz im letzten Kapitel, durch das Mollys Innenleben ohne Satzzeichen fließt.

In der Literatur ist die Technik als »stream of consciousness« bekannt geworden, als »Bewusstseinsstrom«. In Wirklichkeit strömen die Gedanken in unseren Köpfen wohl noch wilder, noch schneller, noch weniger sprachlich ausgearbeitet, als sie je jemand in einem Roman festhalten könnte. Trotzdem hat die Literatur den Begriff der Psychologie entlehnt. Der Psychologe William James verwendete ihn in seinem 1890 erschienenen Werk *The Principles of Psychology*, das als Begründung der wissenschaftlichen Psychologie in den USA gilt. Er beschrieb damit das Rauschen in unserem Kopf. Das Bewusstsein, hielt er fest, ist keine »Kette« und kein »Zug«, in dem die Gedanken geordnet vorbeiziehen – sondern ein reißender, unzusammenhängender Strom.

Um zu überleben, sowohl langfristig als auch über den Tag, müssen wir in diesem Strom einen Halt finden, eine Perspektive. Wir müssen »Licht und Schatten, Hintergrund und Vordergrund« schaffen, wie William James es nannte. Dazu nutzen wir die Aufmerksamkeit. »Jeder weiß«, schrieb James in einer berühmt gewordenen

Formulierung, »was Aufmerksamkeit ist. Es ist die Besitzergreifung des Geistes, in klarer, lebhafter Weise, von einem von scheinbar mehreren gleichzeitig möglichen Objekten oder Gedankengängen.« Die Fähigkeit, diese Aufmerksamkeit zu bündeln und aufrechtzuerhalten, nannte William James: Konzentration. Für das Gegenteil schien ihm, obwohl er auf Englisch schrieb, ein deutsches Wort treffend: »Zerstreutheit«.

Konzentration ist die Bündelung der Aufmerksamkeit auf eine Sache – mit der Kraft des Willens. Wie schwer das ist, was bei William James selbstverständlich klingt, sollte die Psychologie erst später ergründen. Und welche Wege es gibt, Konzentration zu bewahren.



Welche elektrischen Wellen lassen sich am Kopf eines Menschen messen, der sich außergewöhnlich stark konzentriert?

- n) Alphawellen
- o) Gammawellen
- p) Deltawellen

[Lösung: Der zwölfte Buchstabe des Alphabets – gezählt von hinten. Oder: Der fünfzehnte von vorne.]



Der Kabarettist und Schriftsteller İlhan Atasoy kennt über tausend Gedichte auswendig. Man ruft ihm den Namen eines Dichters, eines Gedichts zu, er rezitiert die Verse. Damit tourt er durch die Orte. Vor dem Schlafengehen, zur Gutenacht, sagt er sich selbst mindestens zehn Gedichte auf, jeden Tag, seit Jahrzehnten. Er kann sich wahrscheinlich hervorragend konzentrieren.

Denn was anstrengt, lässt sich trainieren – auch die Konzentration. Für unterschiedliche Faibles gibt es unterschiedliche Übungen. Eine Konzentrationsübung ist einfach und kann Spaß machen, aber die meisten kennen sie nur aus der Schulzeit: ein Gedicht auswendig lernen, auf-sagen. Hier ist eines zum Ausprobieren. Es handelt vom Kopf, mehr oder weniger.

Ein Kehlkopf

*Ein Kehlkopf litt an Migräne
Und schrie wie eine Hyäne,
Er schrie sich wund.
Doch als ihm niemand zu Hilfe kam
Und niemand sein Geschrei vernahm,
War er auf einmal – gesund.*

Hans Böttcher (1883–1934)



Bei einem Großversuch in China verpasste man zehntausend Schülern ein Stirnband, auf dem ein Lämpchen

grün, gelb oder rot leuchtete. An dieser Kopfpampel sollten Lehrer erkennen, ob ihre Schüler dem Unterricht konzentriert folgten oder ob sie »Unterstützung« benötigten (oder vielleicht einen interessanteren Unterricht). Auch für den Heimgebrauch bietet das Unternehmen *BrainCo* seine Stirnbänder zum Kauf. Die Vision lautet: Jeder soll seine Konzentration kontrollieren und trainieren können.

Um ein Gerät zu entwickeln, das Konzentration *am* Kopf misst, muss man erst einmal verstehen, was *im* Kopf geschieht. Das ist schwierig und einfach zugleich. Einerseits folgt unser Gehirn den klassischen Regeln aus Chemie und Physik. Nervenzellen, sogenannte Neuronen, »feuern«. Das heißt, sie verbinden sich, schicken Signale über Verknüpfungen, die Synapsen. Dabei fließen chemische Stoffe und elektrische Ströme – für sich genommen keine spektakulären Vorgänge. Andererseits ist das Gehirn selbst für Forscher, die sich schon lange mit ihm beschäftigen, immer noch ein mysteriöser Klops. Denn wo genau, wie genau, wann genau was wohin fließt, aktiv ist und warum: Das lässt sich nicht so grenzscharf beschreiben, wie viele gehofft haben. Und vor allem nicht so allgemein. Was in unserem Gehirn passiert, wenn wir uns konzentrieren, hängt davon ab, worauf wir uns konzentrieren, ob wir zum Beispiel die Augen oder die Ohren benutzen oder unsere Vorstellungskraft.

Nach außen dagegen verrät sich ein konzentrierter Kopf erstaunlich deutlich. Man braucht nur die elektrische Spannung an seiner Oberfläche zu messen. Die

Idee ist nicht neu; schon seit über hundert Jahren macht die Elektroenzephalografie, das EEG, Ströme im Gehirn über Elektroden am Kopf sichtbar. Je konzentrierter ein Mensch ist, desto höher ist die Frequenz dieser Gehirnwellen. Dabei entstehen typische Kurven, denen die Wissenschaft Namen gegeben hat:

- | | |
|--------------|--|
| Deltawellen: | höchstens vier Ausschläge pro Sekunde (Tiefschlaf) |
| Thetawellen: | vier bis acht Ausschläge pro Sekunde (leichter Schlaf) |
| Alphawellen: | acht bis dreizehn Ausschläge pro Sekunde (entspannter Wachzustand mit geschlossenen Augen) |
| Betawellen: | dreizehn bis dreißig Ausschläge pro Sekunde (durchschnittliche Konzentration, sobald jemand die Augen öffnet oder mit geschlossenen Augen nachdenkt) |
| Gammawellen: | über dreißig Ausschläge pro Sekunde (außergewöhnlich starke Konzentration) |



Bei Mönchen mit langjähriger Meditationspraxis stießen Forscher auf Frequenzen, die mehr als dreißig Mal über denen von »normalen Menschen« lagen.

Abwegig ist die Idee also nicht, mit der Kopfpampel fremde oder eigene Konzentration zu messen und Fortschritte beim Üben zu verfolgen. Ein medizinisches EEG allerdings nutzt meist einundzwanzig Kabel, die als bunte Zöpfe vom Kopf hängen. Bei Elektroden in einem schmalen Designstirnband muss man Abstriche bei der Genauigkeit machen. Und dem chinesischen Lehrer ver-raten selbst die ausschlagfreudigsten Betawellen nicht, ob sich eine Schülerin auf den Unterricht konzentriert oder auf etwas anderes. Vielleicht spielt sie hoch konzentriert auf ihrem Smartphone unter dem Tisch ein Onlinespiel.

Der chinesische Versuch fand ohnehin ein jähes Ende: Eltern protestierten, weil Schulen die Kopfdaten ihrer Kinder zur Auswertung an zentrale Computer schickten.



»Stelle dir selbst diese Aufgabe: Denke nicht an einen Eisbären, und du wirst sehen, dass dieses verfluchte Ding jede Minute in deinem Kopf sein wird.« Mit jener Mischung aus Staunen und Verzweiflung, aus Faszination und Abscheu beschrieb der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski im Jahr 1863 sein Gefecht mit den Gedanken. Da war er von seiner ersten Reise nach Westeuropa zurückgekehrt, hatte Deutschland, Frankreich, England,

die Schweiz und Italien besucht, die Route der klassischen Bildungsreise. Sein Bericht *Winterliche Aufzeichnungen über sommerliche Eindrücke* geriet durchwachsen. In den Spielhallen von Wiesbaden und Baden-Baden hatte er die in Russland verbotenen Roulettetische kennengelernt. Das Glücksspiel wurde zu seinem persönlichen Eisbären, der sich aus seinem Kopf nicht mehr vertreiben ließ und ihn zu dem Roman *Der Spieler* antrieb.

Über hundert Jahre später erforschte der amerikanische Psychologe Daniel Wegner den aufdringlichen Bären wissenschaftlich. Er teilte Probanden in zwei Gruppen. Die eine sollte zuerst fünf Minuten lang jeden Gedanken an den weißen Bären unterdrücken und danach fünf Minuten lang gezielt an ihn denken. Die andere Gruppe sollte es umgekehrt machen: sich den Bären zuerst kräftig vorstellen, dann ausblenden. Alle sollten laut denken; so zeichnete Wegner auf, was den Probanden durch die Köpfe ging, ihren »stream of consciousness«.

Die Ergebnisse zeigen: Wir können den Gedankenstrom steuern. Aber nur ein bisschen. Und es kann sich rächen. Keinem der Probanden gelang es, Gedanken zu unterdrücken. Auch in der streng verbotenen Phase suchte der weiße Bär die Menschenköpfe im Durchschnitt mehr als einmal pro Minute heim. Dostojewski lag nicht daneben mit seiner Einschätzung, dass das »verfluchte Ding jede Minute in deinem Kopf sein wird«. Das ist viel für etwas, an das man nicht denken will! In einem anderen Versuch gab man Probanden ein Pendel in die Hand, das sie auf keinen Fall in eine bestimmte Richtung ausschlagen

lassen sollten. Das Pendel bewegte sich – genau in die verbotene Richtung.

Eine Erklärung lautet: Wollen wir einen Gedanken unterdrücken, ist dieser Gedanke im Gehirn besonders präsent. Denn das Gehirn muss wissen, was es unterdrücken soll. Es arbeitet wie ein Torwächter, der weiße Bären erkennen und abhalten soll und sich gerade deshalb auf weiße Bären konzentriert.

Die wahre Überraschung aber zeigte sich in der Gruppe, die den Gedanken an den Bären zuerst unterdrücken sollte. Dort geisterte der Bär hinterher viel häufiger durch die Köpfe als bei denen, die von Anfang an oft an ihn denken sollten. Unterdrücken wir einen Gedanken, erzeugt das im Gehirn offenbar Nachholbedarf. Der Vorsatz, nicht an etwas zu denken, schlägt in sein Gegenteil um. Wegner nannte dieses Phänomen »ironischen Prozess«.

Ironische Prozesse sind inzwischen auch an alltäglichen Erscheinungen als Pendeln und weißen Bären erforscht. Unterdrücken Raucher zum Beispiel eine Woche ihre Gedanken an Zigaretten, rauchen sie hinterher mehr als eine Vergleichsgruppe. Und ein fünfminütiges Schokoladengedankenverbot macht erst recht Heißhunger.

Auch unserer Konzentration kommen ironische Prozesse in die Quere, wie Wegner nachwies. Je stärker wir uns darauf versteifen, uns von einer Sache *nicht* ablenken zu lassen, ihr *keine* Aufmerksamkeit zu schenken, desto eher schiebt sie sich ins Bewusstsein. Das gilt vor allem in stressigen Situationen: Auf einer Liste mit Städtenamen sollten sich Probanden auf eine Hälfte konzentrieren. Setzte man

sie unter Stress, weil sie sich dabei auch noch eine Zahl merken sollten, konnten sie sich hinterher – ironischerweise – an besonders viele Worte von der anderen Hälfte der Liste erinnern. Die aber wollten sie gar nicht beachten.

Ein Ausweg liegt in dem, was die Psychologie »fokussierte Ablenkung« nennt – Gedanken nicht unterdrücken, sondern umlenken: sich einen roten Volkswagen vorstellen, wenn der weiße Bär vor dem geistigen Auge auftaucht. Auch damit ließen sich in Experimenten die Gedanken an den weißen Bären nicht ausschalten. Die Methode half aber, dem Bären weniger Aufmerksamkeit zu schenken. Der Rückfalleffekt fiel nicht so stark aus.



Hans Bötticher nannte sich später Joachim Ringelnatz. Das Gedicht *Ein Kehlkopf* entstand noch unter seinem bürgerlichen Namen. Wie lauteten gleich seine Zeilen?

Wie frei ist der Wille?

Wer nicht reden darf, muss schauen. Während wir aßen, ist die Sonne hinter einen Berggipfel geplumpst und nicht mehr hervorgekommen. Unser erster Abend im Himalaja ist angebrochen. Selbst ins Schweigeseminar kehrt noch mehr Ruhe ein, die Bewegungen verlangsamten sich. Wir sitzen im Meditationsraum, einem Saal mit Stützbalcken und schwierigen Holzdielen. Auf dem Boden liegen Matten, darauf flache Kissen. Ich habe mir einen Platz an der Seite gesucht, mich wie die anderen auf das Kissen gesetzt, ungewohnt niedrig fühlt es sich an. Unsere Beine liegen angewinkelt vor uns, bilden ein Dreieck, die Unterschenkel übereinander oder nebeneinander. Die Knie sollen den Boden berühren, hat Jonathan gesagt, tiefer als das Becken.

»Damit sich der Oberkörper aufrichtet.«

Jonathan ist unser Meditationslehrer.

»Aber nicht militärstramm. Nicht wie in Nordkorea.«

Natürlich spricht Jonathan mit friedlicher, konzentrierter Stimme, wie man sich einen Meditationslehrer vorstellt. Ich schiele in den Raum. Ob jemand aus Nordkorea hier ist? Wohl nicht, doch manche sind der Konzentration noch weiter hinterhergereist als ich. Schweigend lernen wir uns hier mit den Augen kennen: wenn wir uns an den breiten, verbeulten Blechtöpfen vorbeischlängeln und unsere Teller füllen. Wenn wir im Waschraum die Zähne putzen,

Spiegel an Spiegel, Kopf an Kopf. So still ist es, dass jede Augenbewegung beinah ein Geräusch erzeugt.

»Ich bin ja der Einzige, der hier reden darf«, sagt Jonathan. Er grinst. Ich schätze ihn auf Mitte dreißig. Blondes Wuschelhaar, Dreitagebart, Alltagskleidung – nach buddhistischem Kloster sieht er nicht aus.

»Ich war ein Großstadthipster«, sagt er. »Wichtiger Job, total kreativ. Partys, Freunde. Keine Trends der Gastrozene verpasst.«

Die Unruhe hat ihn nicht unglücklich gemacht, sagt er – aber *unsicher*. Neugierig. Er wollte probieren, ob es nicht anders geht. Aus Skandinavien ist er nach Indien gereist, hat meditieren gelernt. Heute unterrichtet er selbst.

»Buddha!«, sagt Jonathan. »Das war 500 vor Christus! Er suchte Lösungen für die großen Probleme der Menschheit. Krankheit, Alter, Tod. Er konnte sich nicht vorstellen, durch welche Welt wir heute wuseln.«

Das können sich auch die buddhistischen Nonnen und Mönche nicht vorstellen, die hier in den Bergen geboren sind und leben. Unseren Alltag mit seiner halsbrecherischen Geschwindigkeit kennen sie höchstens aus Berichten. Für sie ist unsere Daueraufgekratztheit ein unrettbarer Geisteszustand.

»Deshalb ist es nicht schlecht, wenn Leute aus dem Westen von Leuten aus dem Westen unterrichtet werden. Ihr von mir.«

Alter, Krankheit, Tod – die großen Probleme der Menschheit sind immer noch da. Wir laden sie uns in den kommenden zehn Tagen nicht auf. Das Ziel für Leute wie

uns lautet erst einmal nur: »Euer Leben weniger stressig machen.«

Jonathan schaut durch die Mitte. »Aaalso –«

Es geht los. Die Hände: auf den Knien oder im Schoß ineinandergelegt.

»Augen offen oder geschlossen. Oder halb offen, je nach Geschmack.«

Ich probiere die Varianten im Schnelldurchgang, finde halb offen für den Moment am besten. Das lässt ein unscharfes Dämmerbild herein, der Rücken meines Vordermanns, sein Umhang, den er sich gegen die Abendkälte über die Schultern geworfen hat, verschwimmt.

»Auf den Atem konzentrieren«, sagt Jonathan. »Einatmen. Ausatmen. Ein. Aus.«

Atmen! Das Klischee der Meditation, der Konzentration. Meine Freunde würden lachen, sähen sie mich hier sitzen und atmen. Aber nun bin ich mit dem Klischee allein, und es erweist sich als störrig. Die Konzentration auf den Atem soll Ruhe in den Gedankenstrom bringen. Den Bildern im Kopf die Aufmerksamkeit entziehen. Stattdessen kommen bei mir immer mehr. Das Aquarell vor meinen halb offenen Augen kippt. Der Affe erscheint. Mein Smartphone im Tresor. Zedernzweige. Familienschnappschüsse vom letzten Weihnachten. Woher kommen die Bilder?

»Ein«, sagt Jonathan. »Aus. Das ist der Anfang. Zur Erleuchtung führt das noch nicht.«

Seine Stimme holt mich zurück in den Raum, immerhin. Trotzdem reißt der Film vor meinem Auge nicht ab.

Die Frau Anfang dreißig erscheint mir, ich glaube, sie sitzt zwei Reihen vor mir. Ich sehe sie als Bankerin, formell gekleidet, in einem hektischen Büro, vielleicht Mumbai, vielleicht Bangkok. Den älteren Herrn mit dem Dreitagebart sehe ich rasiert vor einer Schulklasse.

»Ein. Aus.«

Es ist eine Highschool im ländlichen Kanada.

»Ein. Aus.«

Die sich flink bewegende Frau mit Baseballkappe, die beim Essen alle vorgelassen hat, schätze ich als Studentin ein.

»Wir sind so stolz auf unseren freien Willen. Aber wie frei ist er, wenn wir uns nicht einmal für ein paar Sekunden auf unseren Atem konzentrieren können?«

Ja, erschreckend! Ich seufze in den Raum, das darf ich, das tun andere auch. Genau genommen seufzen in diesem Moment sehr viele.

»Verliert nicht den Mut, wenn Bilder kommen«, sagt Jonathan. »Einfach zum Atem zurückkehren. Nicht frustrieren lassen.«

Endlich der Gong, zwölf Minuten sind vorüber, der Einstieg für den ersten Abend. Mir kamen sie länger vor.

Augen

Wie man die Bilder
beruhigt



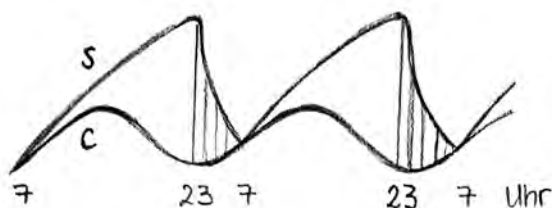
*Edgar Allan Poe fehlen die
Worte für das, was er sieht.
Vor dem Ersten Weltkrieg
verschreckt ein junger Mann
Hunde im nächtlichen Paris.
Zwei Forscherinnen ordnen
ein Trinkgelage an.*

Wer um das Jahr 1910 nachts durch Paris lief, konnte öfter einem jungen Mann begegnen, der Hunde vor sich hertrieb. Unbarmherzig scheuchte er die müden Tiere durch die Morgenstunden, bis zum Sonnenaufgang. Auch dann ließ er sie nicht schlafen, mit seinen Mitarbeitern wechselte er sich ab, um die Hunde rund um die Uhr wach zu halten.

Der Mann war der Psychologe Henri Piéron, gerade dreißig Jahre alt und bereits Professor an der *Sorbonne*. Ihn beschäftigte ein alltägliches Phänomen, über das sich damals nur wenige Gedanken machten: Warum schlafen wir ein? Piérons Hypothese: Im Gehirn bildet sich ein »Hypnotoxin«, wie er es nannte, eine Art Schlafgift. Mit jeder Stunde, die wir wachen, reichert es sich an. Übersteigt seine Menge eine Grenze, fallen uns die Augen zu. Während wir schlafen, baut sich die Substanz ab, wir wachen auf, und der Kreislauf beginnt von vorn. Um seine Hypothese zu prüfen, erfand Piéron das Experiment mit den Hunden. Den übermüdeten Tieren entnahm er Liquor, Flüssigkeit aus dem Gehirn, und injizierte ihn in die Gehirne ausgeruhter Hunde. Wie er vermutet hatte, schliefen diese Hunde sofort ein.

Das geheimnisvolle »Schlafgift« ist bis heute nicht vollständig entschlüsselt. Womöglich handelt es sich um

Adenosin, einen Stoff, der bei neuronaler Aktivität im Gehirn entsteht. Obwohl der Schlafdruck mit jeder Stunde steigt, bleiben wir tagsüber in der Regel wach. Das liegt an einem zweiten Vorgang: Der »zirkadiane Rhythmus«, die innere Uhr, gibt den optimalen Zeitraum zum Schlafen vor. Sie tickt bei jedem Menschen ein wenig anders. Wie beides zusammenwirkt, hat der Pharmakologe Alexander Borbély im Jahr 1982 in seinem »Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation« beschrieben:



Irgendwann kommt der Punkt, an dem der Schlafdruck (S) besonders hoch ist – und das Wachsignal der inneren Uhr (C) besonders niedrig. An diesem Punkt schlafen wir ein.

Auf die Konzentration wirkt sich das »Schlafgift« allerdings viel früher aus, mit drastischen Folgen. Um sie zu verdeutlichen, verglichen die Psychologinnen Ann Williamson und Anne-Marie Feyer zwei Gruppen von Probanden. Die eine durfte nicht schlafen. Die andere musste sich betrinken. Alle absolvierten Konzentrationsaufgaben, zum Beispiel den sogenannten Mackworth-Uhrentest. Dabei durchläuft ein Lichtpunkt einen Kreis wie der Sekundenzeiger einer Uhr. Ab und zu überspringt er eine Position, dann soll der Proband eine Taste drücken. Schon wer

siebzehn bis neunzehn Stunden wach war, machte ähnlich viele Fehler wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut. In diesem Zustand dürfte man in Deutschland und vielen anderen Ländern kein Auto mehr steuern. Wenige Wachstunden später arbeiteten die Probanden schludrig wie Betrunkene mit einem Promille. Und nach einer durchwachten Nacht waren fünfzehn Prozent von ihnen nicht mehr in der Lage, die Aufgaben überhaupt irgendwie zu Ende zu bringen. Auch Schafmangel, der sich schleichend aufbaut, stört die Konzentration: Wer vier Nächte hintereinander nur fünf Stunden geschlafen hatte, erreichte Ergebnisse wie mit 0,6 Promille.

Natürlich hat die Wissenschaft auch untersucht, ob zu *viel* Schlaf der Konzentration schadet. In einer internationalen Studie absolvierten mehr als zehntausend Menschen Onlinetests, die Konzentration erforderten. In einem Fragebogen schilderten sie ihre Schlafgewohnheiten. Dabei kristallisierte sich eine optimale Schlafdauer heraus. Insgesamt am besten schnitt ab, wer zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht schlief. Wer deutlich darunter lag, konzentrierte sich schlechter – aber auch, wer deutlich mehr schlief.

