

Aufstand der Aufmerksamen

Das Handy piept und vibriert pausenlos, wir sind immer unkonzentrierter und abgelenkter: Ein New Yorker Kollektiv will das ändern und gibt Kurse im Hören, Sehen und Spazieren. Was wollen die Aufmerksamkeits-Aktivisten?

Text: GERD SCHILD

Eine Strassenecke in Brooklyn, New York City. Autos hupen, Menschen huschen über die Bürgersteige, es ist wie immer viel los hier in dem vielleicht buntesten Teil der Stadt, in der die Lichter nie ganz erlöschen. Berlin hat seine Spätis, Zürich seine Barista-Cafés, und New York seine geliebten Bodegas. Diese oft von Menschen aus der Karibik geführten Läden, die voller Kundinnen und Kunden sind und Toilettenpapier genauso im Angebot haben wie Lotto-Scheine, Bier oder Pan con Bistec, Steak-Sandwiches nach kubanischer Art. Ein paar Meter von so einer Bodega entfernt stehen ein paar Menschen, die wie eingefroren wirken. Sie blicken still auf dieses lebende Wimmelbild. Sie beobachten.

Die Stillstehenden machen nichts – und doch ganz viel. Sie trainieren etwas, das in der heutigen Welt immer seltener und fragmentierter wird: echte, ungeteilte Aufmerksamkeit.

Graham Burnett beschreibt diese Szene im Video-Call. Er lebt in New York, ist Wissenschaftshistoriker in Princeton, Künstler und Aktivist. Burnett hat die «Friends of Attention» mitgegründet, ein, wie er sagt, «verrückter Guerilla-Underground von Kreativen». Der Ansatz: Es gibt kein gutes Leben ohne Aufmerksamkeit. Sie ist unser höchstes Gut, unser grösster Luxus. Das Werkzeug der Gruppe: Selbst radikale Aufmerksamkeit leben – und die Idee in die Welt tragen.

AUF DER SUCHE NACH DEM FLOW

Aufmerksamkeit ist, grob gesagt, die Fähigkeit des Gehirns, bestimmte Reize oder Informationen selektiv wahrzunehmen und andere auszublenden. Junge Eltern reagieren

aufmerksamer auf Babylaute. In einem vollen Restaurant hört man den eigenen Namen aus dem sonst unverständlichen Gesprächsknäuel am Nebentisch. Aufmerksamkeit ist eine zentrale Fähigkeit des Gehirns. Ohne sie könnte man sich in einer komplexen Umwelt nicht zurechtfinden, die Reize der Welt würden ungefiltert ins Gehirn strömen und es überlasten. Hinter der gesteuerten Aufmerksamkeit stehen mikroskopisch kleine Prozesse, bei denen der präfrontale Kortex bestimmte Neuronen im Gehirn bewusst ansteuert, während andere in eine Art Pausezustand gesetzt werden.

Wer seinen vollen Fokus auf ein Buch, die Gartenarbeit, sein Gegenüber oder einen inneren Gedanken richtet, ist darin vollkommen vertieft. Deswegen werden Phasen grosser Aufmerksamkeit manchmal auch als Flow bezeichnet.

Neben der Abwehr von äusseren Reizen hat die Aufmerksamkeit noch weitere Aufgaben: Informationen können in aufmerksamen Phasen besser gespeichert werden, die Leistungen sind dann besser. Indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Gedanken und Gefühle lenken, können wir sie verstehen und verarbeiten. Diese Selbstreflexion trägt zu psychischer Gesundheit und emotionaler Stabilität bei.

Wir brauchen Aufmerksamkeit – wir brauchen aber auch Pausen von ihr. Denn volle Konzentration ist mit erheblicher kognitiver Anstrengung verbunden und nur für eine beschränkte Zeit möglich. Ohne Pausen lässt die Aufmerksamkeit nach oder wandert zu anderen Themen.

Studien zeigen, dass wir insgesamt immer unaufmerksamer werden. Die amerikanische Forscherin Gloria Mark

etwa hat festgestellt, dass Arbeitende am Bildschirm noch vor zwanzig Jahren zweieinhalb Minuten lang ihren Fokus auf ein Thema richten konnten – heute gehen ihre Studien von durchschnittlich 47 Sekunden aus.

Bei vielen piept und vibriert es unentwegt, ploppen Whatsapp-Nachrichten auf, E-Mails, Push-Mitteilungen oder Hinweise aus Teamarbeit-Programmen wie Slack. Wir werden überschwemmt mit Reizen, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Dabei brauchen wir unsere Aufmerksamkeit doch selbst so nötig – für alles, was wir mit Freude, Leidenschaft und Erfolg angehen wollen.

Die ständige Ablenkung hat Methode: Tech-Konzerne verdienen daran, dass sie die Interaktionen und die Verweildauer der Nutzenden auf ihren Plattformen zu Geld machen, weil sie dann mehr Werbung verkaufen können. Nur ein Beispiel: Der Facebook-Mutterkonzern Meta hat im Jahr 2023 rund 131,9 Milliarden Dollar an Werbeeinnahmen generiert - vor allem mit Facebook und Instagram.

«UNSER VERSTAND WIRD GEFRACKT»

Graham Burnett beschreibt es so: «Unser Verstand wird gefrackt.» Burnett sitzt zum Video-Call in seinem loft-ähnlichen New Yorker Apartment, die Haare an den Seiten rasiert und oben zu einem Zopf gebunden. Beim Reden reibt er sich manchmal die Hände, die Ringe an seinen Fingern schlagen klackernd aneinander.

«I love you», ruft er einmal während des Gesprächs, als ich einen Gedanken äussere. Und schiebt dann trocken hinterher: «Ich mag dich, aber ich liebe meine Partnerin.» Das ist die Filmemacherin Alyssa Loh, eine Mitstreiterin bei den «Friends of Attention».

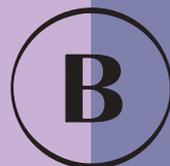
Burnett mag auch seine Fracking-Metapher. Big Tech presse mit immer mehr Druck die Aufmerksamkeit aus den Nutzern heraus, erklärt er, so wie die grossen Fossilkonzerne Gas und Öl aus tiefsten Gesteinsschichten holen, weil die einfach blubbernden Quellen längst versiegt sind. «Dieses heftige Pumpen bringt die Gischt, den Schaum unserer Aufmerksamkeit an die Oberfläche, der dann gebündelt und an den Meistbietenden verkauft werden kann. Das ist schlecht für die Menschen – so wie das Fracking von Erdöl schlecht für den Planeten ist», sagt Burnett.

Burnett will nicht nur beschreiben und kritisieren. Er will auch etwas tun für den Schutz unseres Verstands und hat die «Friends of Attention» gegründet – ein Kollektiv von Forschenden, Aktivisten und Künstlern, das sich im Anschluss an die São-Paulo-Biennale 2018 gebildet hat und seitdem «Attention Activism» propagiert. Die Graswurzelbewegung will nicht weniger, als die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zurückzuerlangen. Sie versteht sich nicht als eine Anti-Technologie-Bewegung, sondern dringt eher auf einen kreativen Umgang mit Medien und Technologie. In der Fähigkeit zur bewussten Konzentration sehen sie gar eine Grundlage für Freiheit und eine gesunde Gesellschaft.

ANZEIGE

Heiss geliebt oder des Teufels – Butter polarisiert wie nie zuvor

Als unser Food-Autor Richard Kägi noch ein Kind war, war Butter für ihn ein Wunderwerk. Wie konnte das Lebensmittel dermassen in Verruf geraten? Ein Plädoyer für den Genuss.



Bellevue
NZZ

DAS SCHÖNE LEBEN LESEN.

bellevue.nzz.ch | @nzzbellevue

In der Fähigkeit zur bewussten Konzentration sehen sie gar eine Grundlage für Freiheit und eine gesunde Gesellschaft.

Graham Burnett ist im Hauptberuf Wissenschaftshistoriker, hat sich mit dem Zusammenhang von Kartografie und Kolonialismus genauso beschäftigt wie mit dem Philosophen René Descartes und arbeitet gegenwärtig an einem Buch über die wissenschaftliche Erforschung der Aufmerksamkeit.

Deren erste Vermessung ortet er Ende des 18. Jahrhunderts, als Astronomen den Himmel, ihre Uhren und ihre Aufzeichnungen zeitgleich im Blick haben mussten, um exakte Karten der Sterne zu zeichnen. Im späten 19. Jahrhundert entwickelten Forschende dann Labortests, um Aufmerksamkeit zu messen. Später habe sich die Forschung hauptsächlich auf die Art von Aufmerksamkeit konzentriert, die etwa in Verbindung mit Instrumenten benötigt werde – bei Radarsystemen oder im Cockpit eines Kampfflajets. Kein Wunder, waren die Auftraggeber damals oft Militärs.

«Maschinelle Wachsamkeit» nennt Burnett das, was die Forschenden damals messen wollten. Heute wissen diejenigen, die die Algorithmen programmieren, sehr genau, wie sie die Nutzer wach und in den Systemen halten können – um damit Geld zu generieren.

Burnett vergleicht die Ausbeutung der Aufmerksamkeit, wie er das nennt, mit der Ausbeutung in der Frühphase der industriellen Revolution, etwa in den «Teufelmühlen von Lancashire», wo Menschen unter schier unmenschlichen Bedingungen in der Baumwollindustrie schufteten mussten. Heute schaffen laut ihm eben die Tech-Konzerne Bedingungen, die das menschliche Wohlergehen untergraben.

«Wir wissen das. Und wir müssen neue Formen des Widerstands entwickeln.»

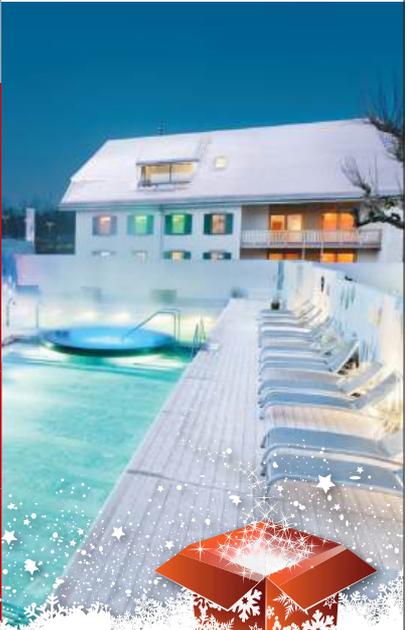
Wie dieser Widerstand aussehen wird? Das weiss auch Burnett nicht. Selbst die frühen Widerständler im Fabrikssystem hätten noch nicht gewusst, sagt er, wie sich eine neue Gewerkschaft für ein besseres Leben der Arbeitenden einsetzen könne.

WIE STARTET MAN EINE REVOLUTION?

Widerstand und Aktivismus hatten während der Industrialisierung einen klaren Adressaten und sichtbar Leidende. Das ist bei der Aufmerksamkeit heute schwieriger. Um die Graswurzelbewegung wachsen zu lassen, haben

NOCH KEINE
Geschenk-Idee
für Weihnachten?

Unsere Wertgutscheine
sind immer wieder ein
tolles Präsent!



www.bad-schinznach.ch



**Schärer
LINDER**

IHR FACHGESCHÄFT FÜR DESSOUS & BADEMODE
ZÜRICH – FRAUMÜNSTERSTRASSE 9 | LUZERN – ZENTRALSTRASSE 12

Wenn man erst beim zweiten Mal die Vögel wahrnimmt oder den Duft der nahen Bäckerei – was entgeht einem dann sonst in dieser Welt?

die «Friends of Attention» die sogenannte «Strother School of Radical Attention» gegründet.

Im Sora Sanctuary, im angesagten Dumbo-Viertel zwischen der Brooklyn Bridge und der Manhattan Bridge, geht es darum, «Heiligtümer der Aufmerksamkeit» zu errichten – so heisst es jedenfalls bei der Gruppe. Die Gedanken sind gross hier im hippen Künstlerviertel mit den atemberaubenden Ausblicken auf die Skyline von Manhattan, seinen alten Backsteinlagerhäusern und den kreativen Gemeinschaften.

Die Übungen hingegen sind ganz bodenständig. Mit Attention-Lab-Workshops geht es durch die Strassen New Yorks, man liest gemeinsam Texte von Audre Lorde, beobachtet eine der Bodegas mit ihrem günstigen Essen aus aller Welt, richtet seinen Blick auf einen Baum, eine Wolke, ein spielendes Kind, bleibt stehen – und schaut, wohin die Gedanken und der Fokus weiterziehen, wenn man selbst im Augenblick verweilt. Teilnehmende sollen Werkzeuge an die Hand bekommen, um radikale Aufmerksamkeit leben zu können. Im Zentrum steht deren gemeinsame Erforschung.

«Wir haben verlernt, unsere Aufmerksamkeit zu schenken und zu teilen», sagt Burnett. Diese neue Schule bietet kostenlose Workshops und Programme an, die Menschen ermutigen soll, sich gegen die «Aufmerksamkeitsökonomie» zu stellen. Motto: «play attention» statt «pay attention».

An der Strother School gibt es geführte Spaziergänge durch die Stadt, die hier Sidewalk-Studies genannt werden. Die liegen in der Tradition des Schweizer Soziologen Lucius Burckhardt, des Begründers der Spaziergangswissenschaften. In anderen Seminaren geht es darum, in Familien Rückzugsräume für Aufmerksamkeit zu schaffen oder Lesetechniken zu erlernen. Ein weiteres Feld sind die Hörübungen. Ein Audiostück läuft, Musik, Geräusche, DJ-Kompositionen. Ein paar Minuten dauert das Stück, vier Mal hören es die Teilnehmenden, tauchen ein, machen sich Notizen, tauschen sich darüber aus. Beim ersten Hören ist die Vorgabe: einfach zuhören. Beim zweiten Mal soll man sich auf das Wiedererkennen konzentrieren, beim dritten Mal nur auf das Neue, und beim vierten Mal ist die Vorgabe: «Don't listen» – nicht zuhören. «Es ist verrückt, was man

ANZEIGE

SONDERVERKAUF

www.spitzbarth.ch

Sie möchten gerne etwas Zeit zum Stöbern reservieren?
Da wir beschränkte Platzverhältnisse haben, bitten wir Sie dringend um eine Terminvereinbarung auf die Telefonnummer **044 383 74 64**

Spitzbarth Juwelier | Neumarkt 8, 8001 Zürich

Isabelle T. zu Zahnpasta Tabs Refill am 31.05.24

“Ich habe viel weniger Zahnstein und bessere Frische im Mund”

Entfernt hartnäckige Bakterien

Remineralisiert

Made in Switzerland

Leicht aufhellend

Jetzt Zahnpflege von Kiyoo entdecken

kiyo-natural.com

verpasst, auf was man achtet, wie sich die Aufmerksamkeit wandelt, wenn sich der Fokus ändert», sagt Burnett.

Wenn man erst beim zweiten Mal die Vogelstimmen wahrnimmt, den Duft der Bäckerei oder das leuchtende Rot der Blätter – was entgeht einem dann sonst in dieser Welt? Die Kontrolle über die Aufmerksamkeit lässt sich trainieren, man kann sie entwickeln – das ist der Kern der menschlichen Freiheit, sind sich die «Friends of Attention» sicher.

Der Fokus auf mehr selbst gelenkte Aufmerksamkeit soll keine neue Form der Selbstoptimierung sein. Burnett und seinen Mitstreitern geht es um mehr als das Individuum. Die ständige Zerstreuung und der mediale Konsum beeinflussen laut ihnen nicht nur das persönliche Leben, sondern verringern auch unsere Fähigkeit zu Gemeinschaft und Reflexion.

Die Pflege der Aufmerksamkeit ist also nicht nur Selbstfürsorge, sondern ein gesellschaftliches Thema. Und: Es sind nicht die Konzerne allein. In einer Essay-Sammlung, die Burnett mitherausgegeben hat, heisst es etwa: Es liege nicht an den Innovationen, dass unser Leben schneller, rastloser, fragmentierter werde. «Menschen machen die Technologie.» Diese Entwicklungen gebe es, weil es Bedürfnisse und Wünsche gebe, nach Ablenkung, Zerstreuung, Bestätigung.

HEIL IN DER ANALOGEN WELT

Die Graswurzelbewegung wächst, längst nicht mehr nur in New York. Die Strother School etwa arbeitet mit zahlreichen Einrichtungen zusammen, Burnett und seine

Mitstreiter sind viel unterwegs. Ihre Worte, die Gedanken, verbreiten sich.

An der Leuphana-Universität im deutschen Lüneburg etwa konnte man im Sommer «Mindful Writing in the Morning» lernen – das Angebot bezog sich direkt auf Burnetts Arbeit. Der will sein Thema in Hörsäle bringen, aber auch in Kneipen, Ausstellungen und Schulen. Anstatt über die nachlassende Aufmerksamkeit unter Schülern zu klagen, sollte man sie lieber gleich zum Thema machen – und fördern.

Die «Friends of Attention» haben unter anderem zwölf Thesen zur Aufmerksamkeit veröffentlicht, da heisst es: «Es gibt bereits Refugien für echte Aufmerksamkeit. Sie sind leicht erreichbar, aber sie sind vom Aussterben bedroht.» Man müsse sie pflegen, sich Zeit nehmen, sagt Burnett. Sie befinden sich, das ist nicht verwunderlich, alle in der analogen Welt. Man müsse sich Zeit nehmen für Origami, Gärtnern, Sport, Kochen mit Freunden – alles Tätigkeiten, in die man versinken könne. Ohne Ablenkung. Ohne ständiges Piepen und Vibrieren. Mit den Worten von Burnett: «Lasst uns Zufluchtsorte finden, an die die Fracker nicht herankommen.» ■

Unser Autor GERD SCHILD schaute gerade Videos in Endlosschleife von Downhill-Fahrten in Valparaíso, als Graham Burnett anrief und erklärte, dass Schilds Gehirn gerade «gefrackt» worden sei.



Was ist der Unterschied zwischen einem Espresso und einer guten Tageszeitung?

Wissen wir auch nicht. Aber wir wissen, dass Kaffee und Zeitung zusammen gehören.

 ZURIGA

Spezialangebot für NZZ-Leser:innen unter zuriga.com/nzz



Designed
and developed
in Zürich.
Handmade
in Switzerland
and Italy.



Zweierstrasse 38, 8004 Zürich

simpelthen.ch