

»Ein Schuss gelingt nur mit innerer Ruhe«

»Der perfekte Schuss hat viel mit innerer Ruhe und Konzentration zu tun. Ich schieße aus einer Entfernung, die fast so lang ist wie ein Fußballfeld, auf ein Ziel, so groß wie eine CD. Im Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich eine Käseglocke über mich stülpe, die sämtliche Geräusche und Ablenkungen dämpft. Während des Schussablaufs konzentriere ich mich dann auf einzelne Schlagwörter, die ich mir vorher zurechtgelegt und immer wieder geübt habe. Bei ›Baum‹ stelle ich mich stabil hin, so als sei ich mit dem Boden verwurzelt. Bei ›Mitte‹ stelle ich mir vor, wie sich meine Körpermitte anspannt, vom Bauch zu den Oberschenkeln. Das letzte Schlagwort ist ›Zack‹, da lasse ich die Sehne los, zackig, aber mit nicht zu viel Spannung. Die Schlagwörter sind für mich ein Anker im Tumult, sie helfen mir, voll und ganz bei dem einen Schuss zu sein und mich nicht ablenken zu lassen.«

ELENA RICHTER,
29, BOGENSCHÜTZIN IN BERLIN

FOKUS

Das Ziel im Blick

Es gibt Menschen, die all ihre Energie bündeln, um im Leben zu erreichen, was ihnen wichtig ist. Ihre herausragende Fähigkeit: Sie schaffen es, sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren. Was wir von ihnen lernen können? Einen nachhaltigen Umgang mit der wichtigsten Ressource unserer Zeit: unserer Aufmerksamkeit. Ein kostbares, rares Gut

Fotos: Roman Pawlowski, Text: Anja Reumschüssel

Die Bogenschützin Elena Richter trainiert in einer ehemaligen Schwimmhalle in Berlin-Hohenschönhausen. Bei den Hallenweltmeisterschaften in den USA gewann sie im Februar 2018 die Goldmedaille in einer Einzeldisziplin

»Gib dein Bestes und lerne, zufrieden zu sein«

»Seit zwölf Jahren unterrichte ich in Deutschland Kinder und Erwachsene in Kung-Fu, Tai-Chi und Qi-Gong. Dabei lernen meine Schüler, ihre Gedanken zu steuern und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Viele Menschen in westlichen Ländern haben heute keine innere Ruhe mehr; sie sind nur noch von Stress getrieben und machen sich selbst zu viel Druck im Leben. Sie wollen zu viel und denken nicht darüber nach, ob ihre Ziele sinnvoll sind. Wenn mir ein Schüler erzählt, dass er mehr Geld verdienen will, und ich weiß, es ist eine gute Arbeit, sage ich ihm: Konzentriere dich auf diese Arbeit. Gib dein Bestes und lerne, mit dir und deiner Arbeit zufrieden zu sein. Wenn du das tust, wirst du ein unverzichtbarer Teil der Firma werden und Freude an der Arbeit haben. Und wenn ein Mitarbeiter dem Unternehmen guttut, wird er auch dafür belohnt. Meine Schüler lernen auch, ihren Willen zu stärken. Das hilft beim Kung-Fu und beim Qi-Gong, aber auch im Alltag. Bevor ich einkaufen gehe, stelle ich mir vor, was ich haben will. So gehe ich bewusster in das Geschäft und kaufe auch nur das, was ich wirklich brauche.«

LU YUAN,
32, SHAOLIN-MEISTER IN SCHORNDORF

Der Shaolin-Meister Lu Yuan fühlt eine tiefe Verbundenheit mit der Natur. Sie inspiriert ihn dazu, auf einem Baumstumpf im Wald bei Schorndorf in Baden-Württemberg zu meditieren. Auch mit seinen Schülern geht Lu Yuan oft in den Wald – und zum Joggen

»Man darf das Ziel nicht aus den Augen verlieren«

»Als Student sah ich abends im Wohnzimmer einen Film, in dem der erste Fetalchirurg in San Francisco ungeborene Kinder operierte. Ab diesem Tag war mir klar: Kinder gesund machen, bevor sie überhaupt auf die Welt kommen – das wollte ich. Allerdings sind Kinderärzte Internisten. Operationen werden von Chirurgen durchgeführt, schwangere Frauen von Gynäkologen behandelt – einen Kinderarzt, der an Schwangeren operiert, gab es in Deutschland noch nicht. Entsprechend viel Gegenwind bekomme ich bis heute – von Frauenärzten, die sich daran stören, dass ich in ihrem Fachbereich tätig bin, oder von Kinderärzten, die vielen betroffenen Kindern keine Behandlungsalternative zu bieten haben, aber dennoch experimentelle vorgeburtliche Chirurgie ablehnen. Und von Managern, die die Behandlung ungeborener Kinder einer Kosten-Nutzen-Rechnung unterziehen. Trotzdem habe ich auch immer Menschen gefunden, die mich auf meinem Weg unterstützen, von denen ich lernen konnte, was ich für meine Arbeit heute brauche: Ultraschalldiagnostik, Mikrochirurgie, Schwangerenbetreuung. Es gibt auf meinem Weg natürlich immer wieder Rückschläge. Aber wenn man das Ziel nie aus den Augen verliert und einen Schritt nach dem nächsten macht, wird alles möglich.«

THOMAS KOHL,
55, FETALCHIRURG IN MANNHEIM

Thomas Kohl operiert im Universitätsklinikum Mannheim den Fötus im Bauch einer Schwangeren durch die Bauchdecke hindurch. Das ungeborene Kind leidet unter Spina bifida, einer Fehlbildung der Wirbelsäule. Die Operation erfordert stundenlange Konzentration und soll verhindern, dass das Kind querschnittgelähmt zur Welt kommt

Z

ZUERST SCHIEBT der Arzt drei Röhrchen, dünn wie Strohhalm, in den Leib der Schwangeren, durch Haut, Muskeln und Gebärmutterwand. Dann führt er eine Kamera durch eines der drei Röhrchen. Ein Monitor zeigt Flüssigkeit in schumrig-rottem Licht, den Fötus im Narkoseschlaf. Durch die beiden anderen Röhrchen schiebt er die drei Millimeter dünnen Zangen, mit denen er nun Nadel und Faden führt.

Auf diese Weise will Thomas Kohl einen Flicker aus Kollagenfasern über die Wirbelsäule des ungeborenen Mädchens nähen, Diagnose: Spina bifida – offener Rücken.

Gelingt die Operation, wird das Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit gehen können. Der EKG-Monitor piept im Takt des mütterlichen Herzschlags, das Beatmungsgerät keucht. Sonst ist kaum ein Laut zu hören.

Viereinhalb Stunden lang Präzisionsarbeit.

Am gleichen Abend steht ein junger Mann mit Pluderhose und Fes auf der Bühne der Neuen Flora, eines der größten Theater in Hamburg. Als Aladdin wirbelt er mit blitzendem Grinsen über die hölzernen Dächer von Agrabah, er taumelt durch die Höhle der Wunder und schwebt auf einem Teppich und mit verzaubertem Blick vor einer Kullisse aus LED-Sternen.

Zweieinhalb Stunden dauert Philipp Büttner's Auftritt. Zweieinhalb Stunden lang pumpt das Adrenalin durch seine Adern. Die Sehnen und Muskeln sind gespannt, der Kopf ist hellwach.

Etwa zur gleichen Zeit, auf der anderen Seite des Atlantiks, sitzt der Informatikprofessor Cal Newport in seinem

Haus in Maryland am Schreibtisch und feilt an der Formulierung für einen wissenschaftlichen Artikel. Ob vor seinem Fenster Autos vorbeifahren, das Telefon klingelt oder seine Frau mit dem Baby nach Hause kommt – in diesen Morgenstunden gibt es für Cal Newport nur seinen Laptop und die Ideen in seinem Kopf.

So unterschiedlich Philipp Büttner, Thomas Kohl und Cal Newport auch erscheinen mögen, zwei Dinge haben sie gemeinsam: Alle drei richten ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diese eine Tätigkeit. Es zählt allein die Aufgabe, die vor ihnen liegt – die Naht am Rücken des Fötus, der nächste Schritt auf der Bühne, die Worte auf der weißen Bildschirmoberfläche.

Und alle drei haben bereits ein Ziel ihres Lebens erreicht, auf das sie jahrelang hingearbeitet haben.

Alle drei sind Meister einer Fähigkeit, die uns allen innewohnt, die aber viele Menschen in unserer Welt voller Ablenkungen verlernt haben. Sie vermögen es, sich in tiefe Konzentration zu versenken. Und optimieren damit eine der wichtigsten Ressourcen unserer Zeit: Aufmerksamkeit.

Ein kostbares, rares Gut.

UNGEZÄHLTE EINDRÜCKE buhlen in jedem Moment um unsere Aufmerksamkeit: Unterhaltungen von Kollegen im Großraumbüro, Werbetafeln auf der Autobahn, Handypiepen in der Vorlesung. Soziale Medien und Onlinehändler perfektionieren die Methoden, wie sie unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf sich ziehen können. Youtube spielt Videos automatisch ab, Facebook lockt mit Likes und neuen Kommentaren, und Amazon scheint erschreckend oft genau zu wissen, was uns ebenfalls noch interessieren könnte.

Ob wir unsere Ziele im Beruf und in der Freizeit erreichen, hängt entscheidend davon ab, wie wir unser Augenmerk diesen Verlockungen entreißen können – um es auf das zu fokussieren, was uns wirklich wichtig ist: auf den Job, die Gesundheit. Auf den Spanischunterricht für die nächste Urlaubsreise

oder den kaputten Tretroller, mit dem das Kind wieder fahren will.

Oder ob wir es zulassen, dass unsere Aufmerksamkeit ständig vom Piepen des Mobiltelefons und von Youtube-Videos zersplittert wird.

Worauf wir uns konzentrieren, bestimmt unser Leben.

Wie aber schaffen es Menschen, ihr Hören, Sehen und Denken, ihr gesamtes Sein einige Stunden lang auf eine einzige Aktivität zu fokussieren? Wie schärft man diese Fähigkeit, die uns so unterschiedliche Tätigkeiten verrichten lässt wie winzig kleine Werkzeuge im Leib eines Menschen zu dirigieren, auf einer Bühne gleichzeitig zu singen, zu tanzen und zu schauspielern oder komplexe Forschungsergebnisse verständlich zu Papier zu bringen?

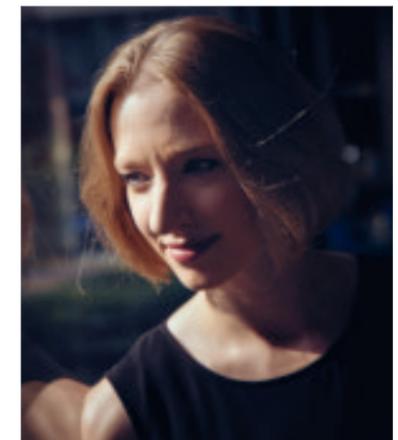
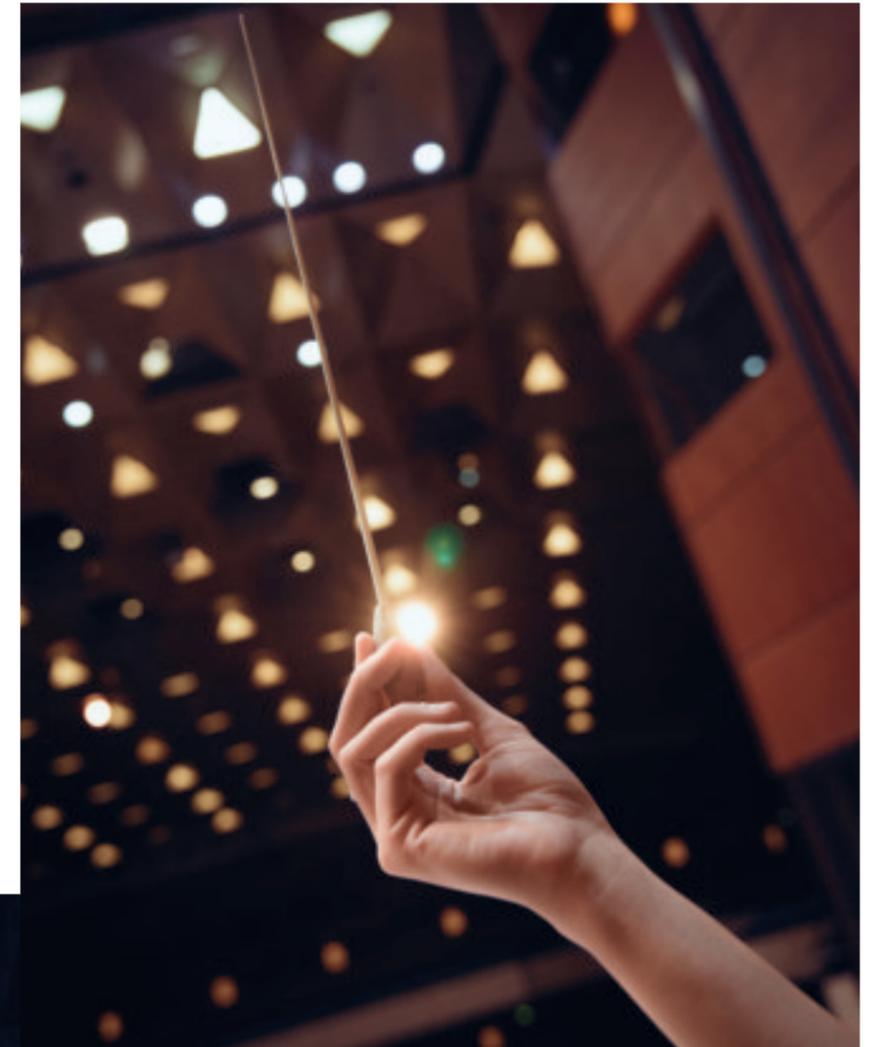
Und wenn wir den Blick heben und in die Ferne richten – wie gelingt es, ein in der Zukunft liegendes Ziel zu verfolgen, ohne vom Weg abzukommen?

Wie gelingt Konzentration auf das Wesentliche?

»Dirigieren ist Marathon für Körper und Kopf«

»Neulich habe ich die erste Sinfonie von Gustav Mahler dirigiert, eine Stunde Musik mit komplexesten Harmonien und Rhythmen. Das erfordert so viel Aufmerksamkeit, als würde man drei Schachpartien gleichzeitig spielen. Dirigieren ist Marathon für Körper und Kopf. Die Stunde vor der Aufführung verbringe ich damit, mich zu fokussieren. Ich laufe im Kreis, achte auf meinen Atem, gehe die ersten fünf Takte der Musik immer wieder durch. Dann steige ich die Treppe in den Orchestergraben hinunter, schüttele Hände, verbeuge mich, aber die ganze Zeit denke ich nur an diese ersten fünf Takte. Wenn dann der erste Ton erklingt, ist das eine Befreiung. Monatelang habe ich vorher das Stück studiert, bis die Musik vom Kopf ins Herz gedrungen ist, bis ich Noten, Takt und Harmonie vollkommen verinnerlicht habe. Wenn ich dann am Pult stehe, fließt die Musik, ich lenke sie nur noch in die richtigen Bahnen.«

JOANA MALLWITZ,
32, DIRIGENTIN IN NÜRNBERG



Probe in der Meistersingerhalle Nürnberg. Joana Mallwitz ist als Generalmusikdirektorin am Staatstheater eine von nur einer Handvoll Dirigentinnen – bei über 100 Orchestern in Deutschland

An den Grenzen des Gehirns

NILLI LAVIE, Professorin für kognitive Neurowissenschaften am University College London, konzentriert sich seit mehr als 20 Jahren auf dieses Fundament menschlichen Schaffens. In einem kantigen Betonbau aus den 1970er Jahren, unweit des Britischen Museums, erforscht sie die menschliche Aufmerksamkeit. Auf ihrem Schreibtisch stapeln sich Notizen und Artikel, immer wieder hört man Türen schlagen und Menschen auf dem Flur reden.

Es ist nicht gerade der perfekte Ort, um konzentriert zu arbeiten. Doch Nilli Lavie spricht mehr als eine Stunde lang fast ohne Unterbrechung, führt Theorien aus, erläutert Studien. Die Grundlage ihrer Forschung ist eine scheinbar banale Erkenntnis: „Wir haben nur begrenzte geistige Kapazitäten, mit denen wir Informationen verarbeiten können, und die sollten wir möglichst nur auf Relevantes richten.“

Daraus entwickelte sie eine Theorie, die eine vier Jahrzehnte lang schwelende Debatte in der Aufmerksamkeitsforschung beendete. Das eine Lager stützte sich auf den britischen Psychologen Donald Broadbent. Er beschrieb in den 1950er Jahren das Phänomen der zielgerichteten Aufmerksamkeit und war überzeugt: Wir können Informationen nur nacheinander aufnehmen. Das Gehirn verarbeitet dabei jeweils die wichtigste Information, andere Eindrücke werden früh herausgefiltert und überhaupt nicht wahrgenommen.

Andere Forscher glaubten dagegen, dass alle Informationen wahrgenommen werden und die Aufmerksamkeit erst spätere Prozesse beeinflusst wie etwa die Speicherung im Gedächtnis. Dass der Mensch also in der Lage ist, sich zwar auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, gleichzeitig aber andere Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten – ähnlich einem Computer, der gleichzeitig ein Schreibprogramm öffnen und eine Webseite laden kann.

Lavies Lösung des Problems klingt erstaunlich simpel: Beide Theorien sind richtig. Es kommt nur darauf an, wie stark unsere geistigen Kapazitäten ausgelastet sind. Die Neurowissenschaft-

lerin entwickelte ihre Perceptual Load Theory (etwa „Theorie von der Belastung der Wahrnehmung“): Wenn die Information, mit der wir uns aktuell auseinandersetzen, all unsere Konzentrationsfähigkeit in Anspruch nimmt, dann sind wir schwerer abzulenken.

Wir hören, sehen, riechen und fühlen andere Reize also erst, wenn die Arbeit, mit der wir uns gerade beschäftigen, uns nicht ausreichend einnimmt. Ist die Aufgabe, die vor uns liegt, nicht anspruchsvoll genug, erreichen andere Informationen leichter unser Bewusstsein, wir sind schneller abgelenkt.

Welche Hirnareale aktiv sind, hängt davon ab, wie sehr uns die Arbeit, auf die wir uns gerade konzentrieren, auslastet. Wenn wir uns auf einen einzigen komplexen Vorgang fokussieren, auf die Lektüre eines schwierigen Buches etwa oder die Lösung einer anspruchsvollen Rechenaufgabe, reagieren Hirnbereiche nicht mehr, die in weniger fordernden Situationen aktiv werden, wenn sich zum Beispiel in der Umgebung etwas bewegt oder ein Geräusch ertönt.

Gefährlich wird dieser Vorgang im menschlichen Gehirn etwa während des Autofahrens. Kaum jemandem wird es schwer fallen, beim Fahren mithilfe der Freisprechanlage zu telefonieren. Reden, hören und auf die Straße achten funktionieren parallel.

Wenn aber die Situation an der Kreuzung plötzlich brenzlich wird, dringen die Worte vom anderen Ende der Leitung nicht mehr zu uns durch, unser Fokus ist völlig auf die Straße gerichtet. Das ist natürlich gut. Wenn aber das Gespräch emotional wird und aus diesem Grund einen größeren Teil unserer Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, nehmen wir den Fußgänger, der zwischen zwei Autos auf die Straße läuft, womöglich nicht mehr rechtzeitig wahr.

BESONDERS DEUTLICH tritt dieses Phänomen bei Kindern auf, deren Gehirn noch nicht ausgereift ist. Wenn ein Kleinkind eine Katze am Straßenrand beobachtet, während der Vater ruft, hört es seine Stimme möglicherweise schlicht nicht. Die Katze ist spannender.

Erst ab einem Alter von etwa 16 Jahren haben Jugendliche die Aufmerksamkeitsfähigkeit von Erwachsenen erreicht. Was beim Handyspielen auf der Straße für Kinder lebensgefährlich sein kann, kann ihnen andererseits beim Lernen helfen. Ein Kleinkind, das versucht, einen Bauklotz durch eine Öffnung zu stecken, ist kaum ansprechbar. Während dieser hoch konzentrierten Tätigkeit lernt es so viel, dass alles andere unwichtig bleiben muss.

Konzentration auf eine einzige Tätigkeit funktioniert etwa dann am besten, wenn eine Aufgabe interessant und herausfordernd ist.

FRAUENKLINIK MANNHEIM, Operationssaal Nr. 9: Thomas Kohls Wahrnehmungsfähigkeit wird aufs Äußerste gefordert.

Das Kind liegt ungünstig, immer wieder muss der Fetalchirurg den kleinen Körper zur Seite drehen, um den Flicker mit winzigen Bewegungen der Zangen festzunähen. Seine einzige Orientierung ist das Kamerabild in 2-D, räumliche Tiefe erkennt man darauf nicht. Wo die Gebärmutterwand beginnt, lässt sich nur erahnen.

Um sie nicht zu verletzen, muss Kohl Hände und Instrumente vollkommen ruhig halten. Gleichzeitig aber zuckt der Körper des Kindes im Rhythmus des mütterlichen Herzschlags. In diesem Moment sind Kohls Sinne ganz und gar beansprucht, er ist hoch konzentriert.

Um seine Aufmerksamkeit zu sammeln, lässt er die Instrumente manchmal kurz ruhen, atmet durch, zwei Minuten oder drei, schweift mit dem Blick durch den Operationssaal, lächelt die Menschen um sich herum an, Anästhesisten, Assistenten, Zuschauer. Dann näht er weiter.

Voller Fokus auf die Aufgabe. Und wenn das nicht reicht, sagt er sich: „Du schaffst das, du hast schon schwierigere Situationen gemeistert.“ Und am häufigsten: „Loslassen, einfach machen.“

Die Worte in Gedanken geben ihm Orientierung. Sie verhindern, dass sich seine Gedanken überlappen und seine Aufmerksamkeit abschweift.

TIPPS FÜR BESSERE FOKUSSIERUNG

Geizen Sie mit Ihrer Zeit

Die wichtigste Regel: Machen Sie sich bewusst, was Ihre Ziele im Beruf, im Leben oder auch nur für diesen Tag sind. Streichen Sie alle Aktivitäten aus Ihrem Kalender, die von diesen Zielen ablenken.

Umgang mit Internet und sozialen Medien

Soziale Netzwerke und viele Webseiten sind so konstruiert, dass sie möglichst lange die Aufmerksamkeit der Nutzer binden. Nicht immer sind sie nützlich, um die eigenen Ziele zu erreichen. Deswegen: im Kalender feste Zeitblöcke für die freie Internetnutzung einplanen. Außerhalb dieser Zeitblöcke ist das Internet tabu.

Drei harte Regeln für den E-Mail-Verkehr

- ① E-Mails werden beantwortet, wenn sie für die eigenen Ziele nützlich sind oder konkrete Fragen enthalten, deren Antworten sich der Absender nicht anderweitig besorgen kann.
- ② E-Mails so konkret wie möglich schreiben: Statt zu fragen „Wann hast du Zeit?“ gleich drei Terminvorschläge schicken. Statt zu fragen „Was denken Sie über dieses Thema?“ eigene Gedanken notieren und einen Gesprächstermin vorschlagen.
- ③ E-Mails, die nicht diesen Kriterien entsprechen, werden nicht beantwortet.

Nur wer Pausen einplant, kann die Konzentration hoch halten

Pausen dienen der Entspannung und dem Kräftesammeln, ohne die Aufmerksamkeit mit neuen Pflichten zu belasten. Eine Pause ist also nicht dazu da, sich mit Kollegen über ein anderes Projekt zu unterhalten. Über die jüngsten Fußballergebnisse oder das vergangene Wochenende kann man dagegen reden. Auch wer ein Buch oder die Zeitung liest, einen Kaffee trinkt oder eine Runde um den Block rennt – kurz: Wer tut, was den Kopf nicht mit neuen Aufgaben füllt –, nutzt eine Pause richtig und kann sich danach weiter auf die aktuelle Aufgabe konzentrieren.

Derart beansprucht mit einer einzigen Tätigkeit sind die wenigsten Menschen in ihren Berufen. Im Gegenteil, häufig ist es geradezu ein Teil der Jobbeschreibung, mehrere Aufgaben zur gleichen Zeit oder in ständigem Wechsel erledigen zu können, sprich: fähig zum Multitasking zu sein.

Wir sollen Projekte planen, Telefonate führen und jede E-Mail sofort beantworten. Oder als Arzt gleichzeitig mehrere Patienten betreuen, Berichte schreiben und Medikamente bestellen. Und selbst am Feierabend, wenn wir vielleicht vor dem Fernsehgerät sitzen, halten wir noch das Smartphone in der Hand, spielen Onlinespiele oder planen das Meeting für den nächsten Tag.

Das überfordert jedes Gehirn.

Die Wirtschaftsprofessorin Sophie Leroy erforscht an der Universität von

Washington bei Seattle, was in unserem Denkkorgan beim Multitasking passiert. Für sie besteht kein Zweifel: Der Mensch ist nicht dazu fähig, mehrere komplexe Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Ganz im Gegenteil: „Unsere Aufmerksamkeit springt ständig zwischen Tätigkeiten hin und her“, erklärt Leroy, „allerdings in einer Geschwindigkeit, die uns nicht auffällt.“

Wer ein Buch liest und zugleich seinem Partner zuhört, wird es bemerken. Solange die Erzählung des Gegenübers einfach ist, ersetzt das Gehirn fehlende Informationen automatisch. Wenn die Geschichte jedoch komplizierter wird, muss man innehalten mit dem Lesen und aufmerksamer zuhören.

„Es ist wie bei einem alten Computer. Wenn er mehrere geöffnete Programme gleichzeitig verarbeiten muss, wird

er langsam“, sagt Leroy. „Das passiert auch mit unserem Gehirn. Wir können unseren Arbeitsspeicher leider nicht erweitern.“

Außerdem muss sich das Gehirn auf jede Aufgabe neu einstellen. Und so verlieren wir Zeit, die das Multitasking eigentlich sparen soll.

Eine simple Übung macht das klar: Schreiben Sie abwechselnd das Alphabet und die Zahlen von 1 bis 26 auf. Ein Buchstabe, eine Zahl, wieder ein Buchstabe und so weiter. Das dauert mehr als doppelt so lange und ist zudem anstrengender, als schriebe man Alphabet und Zahlenreihe nacheinander. Dieses Phänomen nennt Sophie Leroy „Aufmerksamkeitsrückstand“.

„Sobald ich von einer Aufgabe zu einer anderen springe, bleibt ein Teil meiner Aufmerksamkeit mit der gerade beendeten Tätigkeit beschäftigt“, erklärt Leroy. Ähnlich einem Computer speichert unser Arbeitsgedächtnis diejenigen Informationen, die für die zuvor bearbeitete Aufgabe wichtig sind, und kann sich damit nicht völlig auf die neue Aufgabe konzentrieren.

Multitasking ist ineffizient und führt leichter zu Fehlern. Das merkt etwa der Programmierer, der beim Schreiben eines Codes auf eine Handynachricht reagiert und anschließend den Code weiterschreibt. „Manchmal fehlt dann eine Zeile, manchmal ist eine Zeile doppelt“, sagt Leroy. Das gilt ebenso zum Beispiel für den Krankenpfleger, der die Medikamentengabe für eine Patientin dokumentieren wollte, rasch auf das Klingeln eines anderen Patienten reagiert und sich hinterher nicht mehr daran erinnert, ob er nun der Patientin die Medikamente gegeben hat oder nicht.

Trotzdem sind wir immer wieder in Versuchung, Vorhaben gleichzeitig zu erledigen: „Das Gehirn sucht konstant nach neuen Reizen“, sagt Leroy. Für unsere Ahnen war das überlebenswichtig. Jeder neue Sinneseindruck konnte auf ein Tier deuten, das man erlegen könnte – oder das gleich angreifen würde.

Statt auf Stimuli, die Nahrung oder Gefahr bedeuten, reagiert unsere Aufmerksamkeit heute auf jede E-Mail-Benachrichtigung oder auf Werbung am

Rand von Webseiten. Und unser Gehirn signalisiert „Ja! Tu es! Sind doch nur ein paar Minuten!“, wenn der Kollege fragt, ob kurz Zeit ist für einen Kaffee – obwohl wir gerade an einem wichtigen Projekt sitzen.

Ebenso wie nach Neuem giert unser Gehirn auch nach Erledigtem. Leroy bezieht dies auf unser Bedürfnis nach Vollendung. Haben wir eine Aufgabe abgeschlossen, fühlen wir uns nützlich.

Für unsere Vorfahren bedeutete das, ein unverzichtbarer Teil der Gemeinschaft zu sein.

Heute bedeutet das, dass wir lieber den Spielstand auf dem Handy um ein Level steigern oder die Küche putzen, statt die Steuererklärung zu machen.

Unser Belohnungszentrum reagiert auf ein Handyspiel und eine saubere Küche genauso wie auf die Steuererklärung. Dass diese wichtiger wäre als das Handyspiel, ist jenen Neuronen, die das Hormon Dopamin ausschütten, egal.

Kein Wunder also, dass wir uns lieber erst um all die Dinge kümmern, die sich rascher erledigen lassen – auch, wenn sie unnötig sind. Außerdem verleiht Multitasking das Gefühl, all die anstehenden Aufgaben schneller abzuschließen. Schließlich haben wir ja mit jeder Aufgabe wenigstens schon einmal angefangen.

Wer sich aber ständig ablenken lässt oder häufig zwischen Aufgaben wechselt, verliert die Fähigkeit, sich länger auf eine Arbeit zu konzentrieren und Prioritäten zu setzen. Das Gehirn verlangt stattdessen nach immer neuen Reizen. So geht es Menschen, die bei jedem Piepen in der Hosentasche das Handy zücken, selbst wenn sie sich gerade mit jemandem unterhalten.

Sie sind geradezu abhängig von dem Glücksgefühl, das sie überkommt, wenn sie der Ablenkung nachgeben und lieber rasch noch etwas erledigen.

Das Geheimnis von »Deep Work«
INFORMATIKPROFESSOR Cal Newport schreibt an gegen die Unaufmerksamkeit in der modernen Gesellschaft. In seinem Buch „Konzentriert arbeiten“ erklärt er, wie man schafft, was er er-

reicht hat: Binnen elf Jahren hat er fünf Bücher veröffentlicht, seinen Dokortitel und eine Stelle als Professor erlangt, fünf wissenschaftliche Aufsätze jährlich geschrieben, geheiratet und drei Söhne bekommen.

Sein Arbeitstag endet in der Regel vor 18 Uhr, meist bleiben die Wochenenden frei, um die Kinder kümmert er sich ebenso wie seine Frau.

Hinter diesen Erfolgen steckt eine Fähigkeit, die er seit seinen Studientagen trainiert hat: tiefste Konzentration, ohne jede Ablenkung. Er nennt es „Deep Work“, tiefes Arbeiten. „Mit Deep Work beginne ich viele meiner Tage, bevor ich überhaupt erst mein E-Mail-Programm öffne“, sagt Newport.

Zu diesem „tiefen Arbeiten“ gehört für ihn auch, morgens durch die Nachbarschaft zu schlendern und in Gedanken das nächste Kapitel zu formulieren oder Algorithmen zu durchdenken. Anschließend setzt er sich in seinem viktorianischen Holzhaus an einen langen Schreibtisch aus Ahornholz mit zwei

Versunken in tiefer Konzentration:
Philipp Büttner bereitet sich in der Garderobe auf seine Rolle als Aladdin im gleichnamigen Musical vor. Die Fokussierung hilft ihm, auf der Bühne Ruhe zu bewahren

Lampen, die ihr Licht so auf die Tischplatte werfen, dass es fast wie ein Wasserfall wirkt. Es ist ein Nachbau jenes Schreibtisches im hintersten Winkel einer Universitätsbibliothek, an dem er als Student das konzentrierte Arbeiten übte. An der Wand hängen alte Kinoplakate von „20 000 Meilen unter dem Meer“ und „Krieg der Welten“, aus einer Zeit, als Denker sich die Zukunft der Technik ausmalten.

Es sind Bilder, die ihn inspirieren. Hier in seinem Studierzimmer blendet Cal Newport die Welt aus.

Wenn seine Aufmerksamkeitsfähigkeit – wie bei den meisten Menschen – gegen Mittag abfällt, füllt er die restliche Arbeitszeit mit „flacher Arbeit“, die



weniger Konzentration erfordert, also mit Telefonaten oder Treffen mit Studenten. „Wichtig ist es, tiefe und flache Arbeit streng zu trennen“, rät er.

Das klingt alles ganz durchdacht – wie aber gelingt es jemandem, sich drei, vier Stunden lang nur auf eine einzige Arbeit zu konzentrieren, auf das Schreiben eines Buches oder das Lösen von Problemen in Computerprogrammen? Wo doch viele von uns Studien zufolge im Durchschnitt ein Drittel ihrer wöchentlichen Arbeitszeit mit dem Lesen und Beantworten von E-Mails verbringen, alle zwölf Minuten den Bildschirm ihres Smartphones entsperren und die Hälfte ihres Arbeitstags nicht konzentriert bei der Arbeit sind?

Allein der Wille zur Konzentration reicht für eine zielgerichtete Aufmerksamkeit meist nicht aus: Wer glaubt, er müsse sich nur konzentrieren wollen, wird sich nicht konzentrieren können.

Aber: „Konzentration kann jeder von uns trainieren“, sagt Newport.

Etlliche Untersuchungen geben ihm recht. Längst sind Forscher überzeugt, dass unser Gehirn auch im hohen Alter noch formbar bleibt, dass wir nicht nur als Schüler, sondern auch als Rentner Neues lernen können. Auch tiefe Konzentration. Aber wie die Zeit, die nötig ist, unseren Körper für einen Marathon zu stählen, so müssen wir auch Zeit investieren, bis unsere Konzentrationsfähigkeit stark genug ist, Ablenkungen

WEITER AUF SEITE 74

»Es gibt Momente, da muss man funktionieren«

»Kurz vor meiner Premiere als Aladdin steckte ich in einer schlimmen Beziehungskrise. Das war ein absurdes Gefühl: Zu Hause hatten wir uns gerade noch furchtbar gestritten, und zwei Stunden später stehe ich vor fast 1800 Menschen auf der Bühne, in dieser Rolle, auf die ich jahrelang hingearbeitet habe. Und plötzlich soll ich witzig, fröhlich und romantisch sein! Aber in solch einem Moment muss man einfach funktionieren. Private Probleme können belastend sein, allerdings sind auch negative Emotionen eine Form von Energie, die ich auf der Bühne einsetzen kann. Dabei hilft mir, dass mein Körper nach den vielen Proben mehr gespeichert hat als mein Kopf. Ich habe es einfach verinnerlicht, dass ich an dieser Stelle, wo der Scheinwerfer immer blendet, einen Schritt auf Jasmin zugehen und ihr tief in die Augen schauen muss. Und eine halbe Drehung machen und wild lachen muss, wenn der Soldat der Stadtwache gerade sein Schwert hebt. Auf solche Reize reagiere ich fast schon automatisch. Da bringt es mich auch nicht mehr aus der Ruhe, wenn in dem dunklen Saal plötzlich eine Kamera blitzt oder ein Zuschauer in der ersten Reihe aussieht, als wollte er gleich vor Begeisterung selber auf die Bühne springen.«

PHILIPP BÜTTNER,
27, ALADDIN-DARSTELLER IN HAMBURG



A wide-angle photograph of a person walking a slackline across a deep, rocky river valley. The valley is filled with trees showing autumn foliage in shades of yellow, orange, and brown. The river flows through the center of the valley, surrounded by a rocky bed. The person on the slackline is a small figure in the distance, wearing a red jacket and yellow pants. The background is a dense forest of tall trees, some with green leaves and others with bare branches.

»Ich und die Slackline, wir spielen perfekt zusammen«

»Zuerst fällst du ständig runter, das ist unglaublich frustrierend. Dann merkst du: Je mehr du dich auf deinen Körper konzentrierst, desto weiter kommst du. 400 Meter über dem Boden ist mein Höhenrekord, 680 Meter ist bisher die längste Strecke, die ich über eine Slackline gelaufen bin, ein Weltrekord. Am Anfang habe ich beim Balancieren automatisch auf meine Füße geschaut. Für die Balance ist es aber besser, sich auf einen festen Punkt in der Ferne zu konzentrieren. Ich hefte meinen Blick auf das Ende der Slackline. Alle Ängste, die Sorge vor dem Fall lasse ich zu, nehme sie an, mache mir bewusst, dass ich auch in großer Höhe immer gesichert bin und mir nichts passieren kann. So werde ich allmählich ruhiger. Meine Aufmerksamkeit zentriert sich auf meine Zehenspitzen, die das Nylon der Slackline berühren, auf Knochen, Sehnen und Gelenke, die meinen Körper in Balance halten, auf meine Atmung, die immer ruhiger wird. Und auch auf die Schwingung der Line, auf die mein Körper reagieren muss. Ich und die Slackline, wir spielen perfekt zusammen. Schritt für Schritt über den Abgrund.«

ALEXANDER SCHULZ,
27, SLACKLINER AUS INNSBRUCK

Nahe seiner Wohnung im österreichischen Innsbruck hat Alexander Schulz eine 80 Meter lange Slackline über die Sillschlucht gespannt. Für die meisten Menschen wäre der Balanceakt auf dem schmalen, kippeligen Band unmöglich zu meistern – der Extrem-Slackliner Schulz schafft diese Distanz spielend

dauerhaft zu widerstehen. Und ebenso wie ein guter Dauerläufer die passenden Schuhe und eine gute Bahn braucht, um Höchstleistungen zu erzielen, muss auch das Umfeld für konzentriertes Arbeiten stimmen.

Bevor Newport seinen Arbeitstag beendet, plant er den nächsten. Jeder Tätigkeit weist er einen Zeitblock zu, vom konzentrierten Arbeiten über das Beantworten von E-Mails bis zum ziellosen Surfen im Internet. Es ist sein Reiseführer durch den Tag, an dem er sich orientiert, wenn er mal in Versuchung kommt, vom Weg abzuweichen.

„Ein guter Plan für die Woche gibt mir ein gutes Gefühl“, sagt Newport. Sobald er den Plan missachtet, muss er ihn neu zeichnen. Das ist Arbeit. Eine Motivation mehr, sich an den Plan zu halten. Das bedeutet auch: Gut überlegen, welche Ziele ich mir für diesen Tag, für diese Woche und auch für die kommenden Jahre gesetzt habe und welche Tätigkeiten dafür notwendig sind. Alles andere hat keinen Platz im Plan.

Will ich – wie Newport – einen Bestseller schreiben und nebenbei Italienisch lernen? Dann sage ich Nein zu allen Anfragen und Möglichkeiten, die mich von diesem Weg abbringen könnten. Nein zum Töpferkursus, der auch Spaß machen würde, und zu einer weiteren Aufgabe im Job, die zwar mehr Geld bringt, mir jedoch Zeit raubt für meine schriftstellerischen Ambitionen.

Oder wie Newport in seinem Buch schreibt: „Ich gehe unheimlich vorsichtig um mit diesem Wort, das jede Produktivität gefährdet: Ja.“

Auch Pausen plant Newport gezielt ein. Denn wer seine Gedanken auf eine Aufgabe lenken will, muss sie zwischendurch freilassen. Zerstreuung – lange als Zeitverschwendung verpönt – verleiht uns neue Kraft und Kreativität, um später unsere Gedanken wieder zu sammeln und weiterzuarbeiten. In den Pausen ist alles erlaubt, was nichts mit der Arbeit zu tun hat: Tagträume, Spaziergänge, Essen, ein Nickerchen.

Damit der Zeitblock für konzentriertes Arbeiten nicht gestört wird, schaltet Newport Ablenkungen aus, sein Mobiltelefon stumm. Wenn er am Computer

arbeitet, schließt er Internetbrowser und E-Mail-Programm.

Die Tür zu seinem Studierzimmer ist geschlossen, ein Zeichen auch an seine Familie, dass er nicht ansprechbar ist. Eigentlich wünscht er sich eine Hütte etwas abseits des Hauses, in die er sich zurückziehen kann. So wie sich der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung, Programmierer Bill Gates oder die Autorin Joanne K. Rowling an einsame Orte begeben haben, um zu denken.

Wer in einem Großraumbüro arbeitet – jenem modernen Angriff auf die Konzentration, wie Newport urteilt –, kann mit einem Kopfhörer signalisieren, dass gerade niemand stören darf. Bei Einzelbüros hilft ein Schild an der Tür. Ein virtuelles Schild hat Newport auf seiner Webseite angebracht. Dort steht: „Ich versuche, so viel Zeit wie möglich dem konzentrierten Arbeiten an meinen Büchern zu widmen. Deswegen bin ich schwerer zu erreichen als andere Autoren.“

WAS ABER, WENN statt Kollegen und Mails Ablenkungen aus unserem Innersten dazwischenfunken? Gedanken, Sorgen, Erinnerungen an Termine und andere Dinge, die ja auch noch erledigt werden müssen?

Aufschreiben, raten die Experten. Wenn sich immer wieder Gedanken an andere Verpflichtungen melden, dann deshalb, weil diese Verpflichtungen noch nicht erledigt sind. Sie sind dann Teil des „Aufmerksamkeitsrückstands“, von dem die Ökonomin Sophie Leroy gesprochen hat. Existiert aber ein Plan, wann diese Aufgaben an der Reihe sind, verstummen diese Gedanken, und es stellt sich das Gefühl ein, als seien die Pflichten vorläufig erledigt.

Und wenn im schlimmsten Fall akute Sorgen quälen, die sich aber in diesem Moment nicht beheben lassen? „Dann nehme ich mir den Tag frei“, sagt Newport. „Man kann ja nicht alles kontrollieren.“ Umso besser lässt es sich am nächsten Tag weiterarbeiten.

Was aber, wenn der Plan gut klingt, alle Ablenkungen verbannt sind, keine Sorgen quälen – und die Gedanken sich

»Konzentration ist unser wichtigstes Kapital«

»In unserer Arbeitswelt scheint konzentriertes Arbeiten kaum noch Platz zu haben. Unternehmen bauen gigantische Großraumbüros für Tausende Mitarbeiter und verlangen von ihren Angestellten, dass sie immer erreichbar sind. Wer sofort jede Nachricht innerhalb weniger Minuten beantwortet und sich im betriebsinternen Chat zu jedem Thema meldet, gilt als fleißig. Und dann soll man natürlich auch in den sozialen Medien aktiv sein und sich und seinen Arbeitgeber möglichst gut darstellen. Was Unternehmen dabei vergessen: Diese ständige Erreichbarkeit und die häufigen Unterbrechungen durch Smartphone und E-Mail sind der größte Feind der Konzentration. Konzentration wiederum ist unser wichtigstes Kapital in einer Wissensgesellschaft. Deswegen bin ich nicht bei Facebook oder Instagram, das Smartphone schalte ich bei der Arbeit ab, und Mails beantworte ich erst am Nachmittag, nachdem ich schon mehrere Stunden lang konzentriert arbeiten konnte. Ich bin überzeugt: Wer in unserer Gesellschaft etwas erreichen und kreative Ideen entwickeln will, muss wieder lernen, sich völlig in eine Aufgabe zu vertiefen – und öfter mal abschalten.«

CAL NEWPORT,
36, INFORMATIKPROFESSOR
AUS WASHINGTON, D. C.

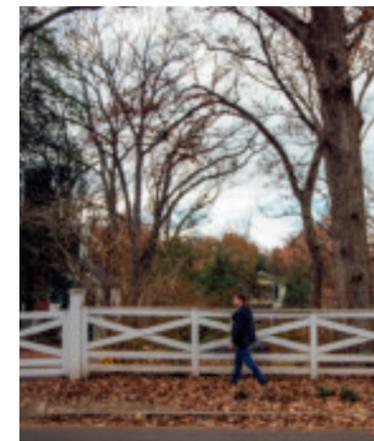
dennoch selbstständig machen? Wenn es geradezu körperliche Qualen bereitet, den Geist immer wieder auf die Aufgabe vor sich zu richten?

Dann hilft das Wissen um unsere begrenzten Kapazitäten, das Neurowissenschaftlerin Lavie lehrt. Wir müssen unsere Aufnahmefähigkeit nur so stark wie möglich auslasten, etwa indem wir die Zeit beschränken, in der eine Arbeit erledigt werden darf: Ich konzentriere mich jetzt zwanzig Minuten lang auf eine Aufgabe. Wecker stellen, anfangen. Zwanzig Minuten schaffen die meisten, die Dauer lässt sich allmählich steigern.

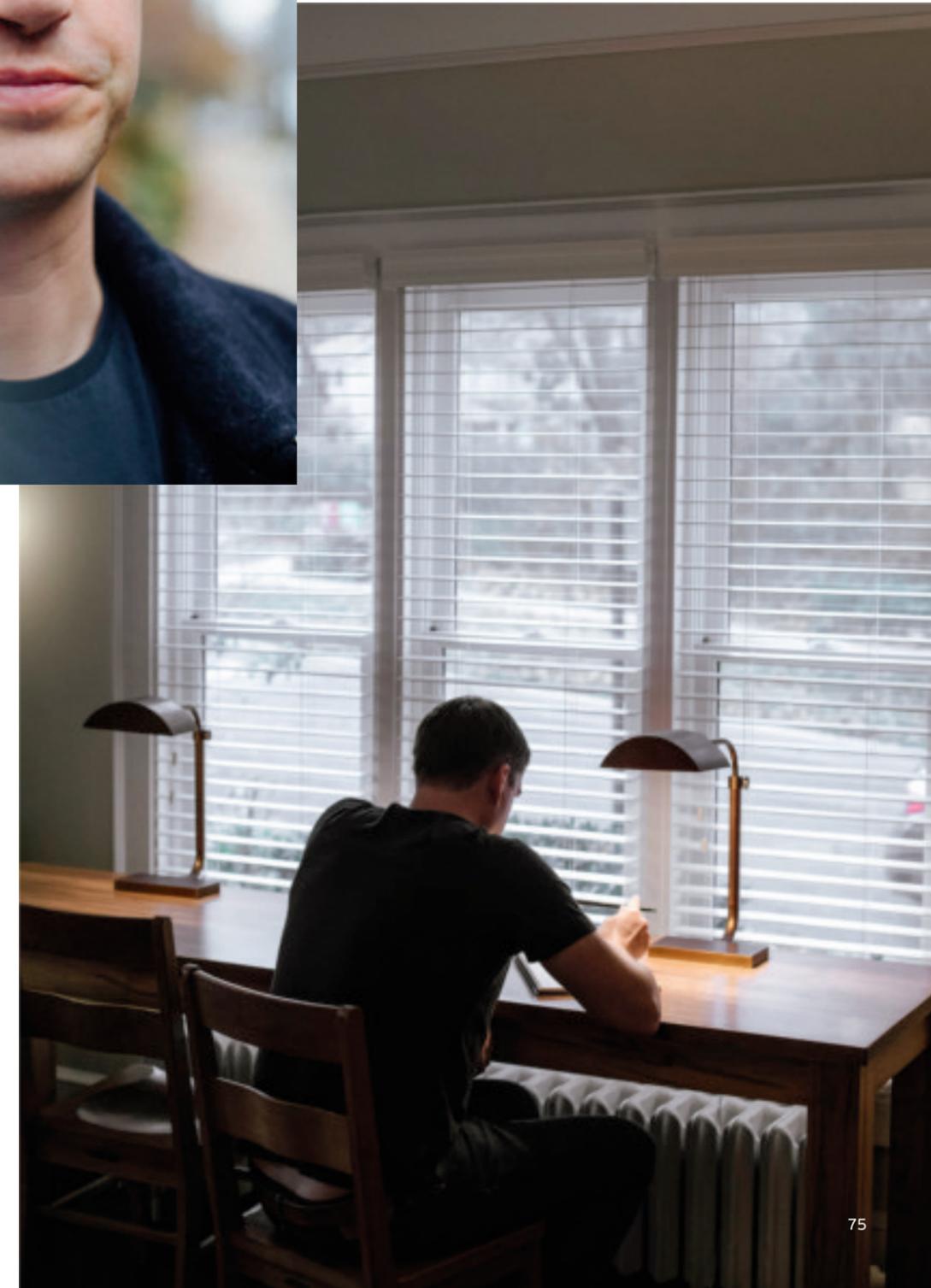
Newport vergleicht es mit Skifahren. Wer langsam eine blau markierte, einfachere Piste hinunterfährt, kann noch



Manchmal ist auch die Umgebung wichtig: Buchautor Cal Newport hat sich für sein Zuhause den Tisch aus einer Universitätsbibliothek nachbauen lassen – weil er sich dort als Student so gut konzentrieren konnte



Cal Newport hat fünf Bücher veröffentlicht, wurde Professor und zieht drei Söhne groß. Wie er das schafft? Konzentration auf das Wesentliche und ausgiebige Spaziergänge





Nichts darf ihrem Blick entgehen: Kristina Pfülb überwacht bei der Flugsicherung Langen den Luftraum über Deutschland

»Wer dauernervös ist oder leicht abzulenken, hat in diesem Beruf nichts zu suchen«

gemütlich die Landschaft betrachten. Wer dagegen eine schwarz markierte Piste hinabrast, richtet den Fokus automatisch allein vor sich auf die Route im Schnee. Newport weist daher jeder wichtigen Tätigkeit nur so viel Zeit zu, dass sie gerade noch zu schaffen ist.

Hilfe für Prokrastinierer

EINE ÄHNLICHE STRATEGIE verfolgt die Behandlung jener Menschen, die sich in ihrem Leben völlig verzetteln. Jene, die wichtige Aufgaben aufschieben, bis sie in Zeitnot kommen oder die Aufgabe gar nicht bewältigen. Gerade Schüler und Studenten kennen den Fachbegriff für das exzessive Aufschieben: Prokrastinieren (von lat. *pro*, „für“, und *crastinum*, „morgen“).

Betroffen ist der Handwerker, der die Buchhaltung vor sich her schiebt. Oder die Studentin, die erst zwei Nächte vor der Prüfung mit dem Lernen beginnt. Es sind Menschen, die lieber kurzfristige Ersatztätigkeiten suchen, Blumen umtopfen oder die Festplatte aufräumen. Die in extremem Maße ihr Bedürfnis nach einer erfüllten Aufgabe stillen wollen und dafür Wichtigeres verdrängen.

»In meinem Job als Fluglotsin kann jede Unachtsamkeit sehr gefährliche Folgen haben. Konzentration bedeutet daher für mich alles. Das Smartphone bleibt definitiv aus, Lärmschutzwände schirmen uns von den Kollegen ab. Grundsätzlich arbeite ich rund zwei Stunden am Stück, dann kommt eine Pause, das ist sehr wichtig. Ich gehe dann in die Kantine, in den Ruhe- oder den Fitnessraum. Danach kann ich wieder fokussiert weiterarbeiten. Konzentrationsfähigkeit – das ist für Lotsen eine sehr wichtige Kernkompetenz. Wer dauernervös ist oder leicht abzulenken, ist in einem anderen Beruf besser aufgehoben. Vor allem geht es natürlich darum, brenzlige Situationen zu vermeiden, etwa Missverständnisse mit einem Piloten. Wenn man das dann nicht früh genug bemerkt, kann es schnell eng werden. Dann gibt es die Möglichkeit, sich ablösen zu lassen und gemeinsam mit einem Kollegen die Situation zu analysieren. Diese offene Fehlerkultur, in der es nicht darum geht, Schuldige zu suchen, sondern grundsätzlich aus Fehlern zu lernen, gibt mir ein sicheres Gefühl und hilft mir sehr dabei, immer die Ruhe zu bewahren.«

KRISTINA PFÜLB,
47, FLUGLOTSIN AUS LANGEN

In den Gruppen- und Einzelsitzungen der Prokrastinationsambulanz in Münster können von Aufschieberitis Geplagte lernen, ihre Arbeit realistisch zu planen und Aufgaben pünktlich zu beginnen. In harten Fällen wenden die Therapeuten eine ungewöhnliche, aber effektive Methode an: Die Teilnehmer dürfen am Tag nur eine bestimmte Zeit lang arbeiten, zum Beispiel zwei Stunden. Diese Zeit wird in Blöcke unterteilt, zweimal eine Stunde. Nur wer diese Zeit voll nutzt, darf sie am nächsten Tag verlängern.

Auf diese Weise wird der selbst geschaffene Druck so groß, dass die Betroffenen doch noch zum konzentrierten Arbeiten kommen – und rechtzeitig vor Ablauf der Frist fertig sind.

A LLE SINNE AUF das Hier und Jetzt zu richten: Wem das gelingt, der bleibt auch leichter bei der Sache, wenn der Weg zum Ziel einmal länger dauert. Dabei helfen Berater wie Petra Wolfram. Sie hat als Sportwissenschaftlerin lange Zeit Spitzensportler betreut und arbeitet in Hamburg als Coach für Ziel- und Lebensplanung. Zu ihr kommen Sportler mit Olympiaambitionen, Abiturienten vor der Berufswahl, Manager mit Burn-out, Studenten mit Prüfungsangst: Menschen, die sich verändern, ein konkretes Ziel erreichen oder überhaupt erst einmal ein Ziel finden wollen. „Im Coaching finden wir gemeinsam heraus, was ihre Stärken sind, was sie sich wünschen und was hinter diesen Wünschen steckt“, sagt Wolfram, „da geht es auch darum, einfach mal zu träumen, wie das Leben aussehen könnte.“

Danach gilt es, den Weg zum Ziel in Etappen zu unterteilen, die sich überschauen und überprüfen lassen. Wer in einem Jahr Cholesterinwerte und Fitness verbessern möchte, überlegt sich eine Sportart, die wirklich Spaß macht, erstellt einen Ernährungsplan für jede Woche und überprüft, welche Angewohnheiten zu modifizieren sind, um ein geändertes Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Und wer einmal auf großen Bühnen singen will, nimmt Gesangsunterricht,

Hier beginnt Ihre Reise.



Die schönsten Plätze der Welt.



Fängt an, wo der Reiseführer aufhört.

Auch mit DVD

Jetzt im Handel.
Oder online unter
shop.geo.de/reisen



HILFREICHE PROGRAMME

Am Computer

Wer sich am Rechner nicht von digitalen Ablenkungen fernzuhalten schafft, kann ein Programm wie **Freedom** installieren, das ausgewählte Applikationen und Webseiten für einen vorher festgelegten Zeitraum blockiert.

www.freedom.to

Für das Smartphone

Wer das Telefon nicht weglegen kann und es etwas spielerischer mag, startet die App **Forest**. Solange das Programm geöffnet ist und damit das Handy nicht anderweitig genutzt wird, wächst allmählich ein Baum auf dem Bildschirm, den man sich als Belohnung in seinen persönlichen Fokus-Wald pflanzen kann.

www.forestapp.cc

Zum Achtsamkeitstraining

Die App **Balloon** bietet geführte Audio-Meditationen und Anleitungen zu Einzelübungen, um mehr Klarheit, Gelassenheit und Fokussierung ins Leben zu bringen.

www.balloonapp.de

schließt sich einem Chor an und testet bei kleinen Konzerten die Reaktionen des Publikums.

PHILIPP BÜTTNER war drei Jahre alt, als sein Vater ihn mitnahm in den Kinofilm „Aladdin“. Diese Welt der Musik und der Farben hat ihn nie mehr losgelassen. Als Kind saß er mit seiner Puppe auf einem Teppich und flog in seiner Fantasie durch die Wüste in verwunschene Welten. Mit seinem Kassettenrekorder nahm er Lieder auf, die er immer wieder anhörte. Die Nachbarn in seinem Heimatdorf nahe Würzburg erinnern sich gut daran.

In der Grundschule sang er sein erstes Solostück. Mit 13 Jahren nahm er Gesangsunterricht und trug bei einem Schulkonzert zum ersten Mal vor großem Publikum ein Stück aus „Aladdin“ vor. Und sechs Jahre später wurde er an

der Bayerischen Theaterakademie angenommen. Es ist, als habe Büttner den Schnellzug genommen, jede Etappe auf dem Weg zum Ziel in rasanter Geschwindigkeit erreicht.

Plötzlich quietschten die Bremsen.

Mit 23 Jahren sang Büttner für die Hauptrolle als Aladdin vor. „Ich werde nie vergessen, wie ich nach dem Vorsingen am Hafen an der Elbe saß und wusste, das war’s jetzt.“ Er bekam die Rolle nicht. Doch er tat, was Experten wie Petra Wolfram auch raten würden: Er behielt das Ziel im Blick und nahm einen Umweg, sprach für andere Stücke vor, sammelte Erfolge und Erfahrung, spielte im „Wunder von Bern“ und den Che in „Evita“. „Das Wichtigste ist: sofort wieder dabei zu sein und sich zu verbessern“, weiß Büttner. „Ich kenne Kollegen, die nach einer Niederlage plötzlich nicht mehr zu Vorsingen gehen und sich lieber krank melden.“

Schließlich wurde ein neuer Aladdin gesucht. Wieder trainieren, bräunen im Solarium, vorsingen. Kurz darauf kam die Zusage für die Hauptrolle. Danach ging Büttner erst einmal in seine Garderobe und weinte.

Heute sitzt er an sechs Abenden pro Woche in dieser Garderobe mit der goldenen Plastik-Wunderlampe auf dem Schrank und umkreist seine Augen mit Kajal. Ein paar schwarze Striche, etwas Puder, eine Pluderhose – binnen weniger Minuten wird aus dem jungen Bayern der arabische Straßenjunge Aladdin.

Vor der Garderobe läuft ein halbnackter Mann vorbei, ein anderer prustet und schwenkt seine Arme, hinter der Bühne hüpft Großwesir Dschafar auf und ab, Prinzessin Jasmin trällert beim Soundcheck in das Mikrofon. Büttners Aufmerksamkeit ist ganz bei Puder und Kajal. Das Schminken ist nicht nur eine Pflicht, es ist ein Ritual, der Schritt zur Konzentration, ein Zur-Ruhe-kommen vor dem Auftritt. Es ist ein Traum, der zum Alltag geworden ist.

Philipp Büttner träumt weiter. Beim nächsten Vorsprechen will er gleich an die Hauptrolle kommen. Und auch das erleben, was ihm als Aladdin entgangen ist: all die Interviews, Fotos, Fernsehreportagen und Feiern zur Premiere.

Cal Newport hat zwar einen Bestseller geschrieben, aber am Ziel ist er noch nicht: Sein sechstes Buch erscheint in diesem Jahr, das siebte ein Jahr darauf. Dafür konzentriert er sich weiter, jeden Tag an seinem Ahornschreibtisch.

UND THOMAS KOHL, der Fetaltalchirurg? Er streicht über sein Handy und zeigt das Foto eines braun gebrannten Mädchens, das vor einem strahlend blauen Meer in die Kamera grinst: Greta. Bei ihr war eine an der unteren Brustwirbelsäule gelegene Spina bifida diagnostiziert worden, vor zwei Jahren hat er sie operiert: Es war sein längster Eingriff, acht Stunden im Juli, bei über 30 Grad im Operationssaal. Glücklicherweise eine sehr seltene Ausnahme. Das Ergebnis: Greta läuft. Damit es niemals wieder so lange dauert, hat Kohl seine Operationstechniken weiter verfeinert.

Der Galerie aus Fotos seiner Patienten kann er nun ein weiteres hinzufügen.

Amelia Marie, das Mädchen aus Saal Nr. 9 in Mannheim, deren offenen Rücken er in einer viereinhalb Stunden dauernden Operation verschlossen hat, wurde drei Wochen danach per Kaiserschnitt geboren. Und dann kam die Nachricht, auf die die Eltern an diesem Spätsommertag so sehr gehofft hatten: „Sie zappelt mit den Beinchen“, sagten die Ärzte. Amelia Marie ist nicht querschnittgelähmt.

Dass Thomas Kohl 20 Jahre lang ein Ziel verfolgt hat, dass er es gelernt hat, sich stundenlang auf das kleine Wesen im Mutterleib zu konzentrieren – der Fokus auf diesen Moment hat sich wieder einmal gelohnt. 📍



Reporterin **ANJA REUMSCHÜSSEL** schaltet seit dieser Recherche ab und zu den Internetrouter ab, um sich auf das Schreiben zu konzentrieren. **ROMAN PAWLOWSKI** (M.) fotografierte in Deutschland, **AUNDRE LARROW** in den USA.