

LESEPROBE — 1. KAPITEL



GEHIRN IM FLUGMODUS

Dopamin resettet, Fokus zurückgewinnen, endlich wieder bei dir sein

LARS KONAREK
Survival-Trainer & Autor

Die Aufmerksamkeitsökonomie

Wer deine Gedanken besitzt, besitzt dein Leben

Ich sitze gerade am Rand eines Waldes in Norddeutschland. Keine Notifications, kein WLAN, kein Signal. Nur Wind, ein paar Äste, die sich aneinanderreiben, und das Geräusch von jemandem, der drei Meter entfernt versucht, Feuer zu machen.

Meine Kursteilnehmer kommen hierher, um Überleben zu lernen. Orientierung ohne GPS. Feuer ohne Feuerzeug. Wasser finden ohne Leitungsnetz. Aber was sie meistens am ersten Abend sagen, überrascht mich jedes Mal aufs Neue.

»Ich hab das erste Mal seit Monaten das Gefühl, dass mein Kopf aufgehört hat zu rasen.«

Nicht: Ich hab gelernt, Feuer zu machen. Nicht: Ich kenne jetzt Pflanzen, die ich essen kann. Sondern: Mein Kopf ist still.

Das ist kein Zufall. Und es hat nichts mit dem Wald zu tun.

Es hat damit zu tun, was der Wald nicht hat: einen Algorithmus, der dich kennt.

Das wertvollste Gut der Welt

Im Jahr 2024 haben Meta, Google, TikTok und Amazon zusammen mehr als 400 Milliarden US-Dollar Werbeumsatz gemacht. Vierhundert Milliarden Dollar — für ein Produkt, das du nie gekauft hast.

Das Produkt bist du.

Genauer gesagt: deine Aufmerksamkeit.

Seit dem Aufkommen des kommerziellen Internets hat sich eine Industrie entwickelt, die einen einzigen Rohstoff abbaut: die Zeit, die ein menschliches Bewusstsein auf einen Bildschirm gerichtet ist. Je mehr Sekunden, desto mehr Werbeplätze. Je mehr Werbeplätze, desto mehr Milliarden. Das Geschäftsmodell ist so simpel wie radikal: Jede Minute, die du auf Instagram verbringst, ist eine Minute, in der du Waren siehst, Marken wahrnimmst, Kaufimpulse bekommst.

Der Begriff dafür stammt aus der Wirtschaftswissenschaft:

Aufmerksamkeitsökonomie. Die Grundannahme ist brutal nüchtern. Menschliche Aufmerksamkeit ist begrenzt. Es gibt nur 24 Stunden am Tag. Wer von diesem fixen Gut den größten Anteil bekommt, gewinnt.

Du bist der Kampfplatz.

1996 war alles noch anders

Um zu verstehen, was gerade passiert, lohnt sich ein kurzer Rückblick. In den frühen Tagen des Internets war Aufmerksamkeit noch kein strategisches Ziel. Die ersten Websites waren schlicht: Text auf weißem Hintergrund. Keine Empfehlungsalgorithmen. Kein endloses Scrollen. Kein Autoplay.

Das änderte sich, als Unternehmen merkten, dass die Plattform, die am längsten im Kopf der Menschen bleibt, am meisten verdient. Google optimierte zuerst die Suche — aber dann die Verweildauer auf YouTube. Facebook optimierte zuerst das Netzwerk — dann den Newsfeed, die Likes, die Benachrichtigungen. Jede Iteration hatte dasselbe Ziel: dich länger zu halten.

Was als Kommunikationstool begann, wurde zur Aufmerksamkeitsmaschine.

Und dann kam das Smartphone. Plötzlich war diese Maschine nicht mehr zu Hause auf dem Schreibtisch. Sie war in deiner Hosentasche. Immer dabei. Immer verfügbar. Immer an.

»Das Smartphone ist nicht das Problem. Es ist das Trojanische Pferd, durch das die Aufmerksamkeitsökonomie in dein Schlafzimmer gekommen ist.«

Drei Milliarden Entwickler arbeiten gegen dich

Hinter jeder App, die du täglich nutzt, arbeiten Teams von Ingenieuren, Psychologen und Designern an einem einzigen Problem: Wie halten wir Menschen so lange wie möglich auf unserer Plattform?

Das klingt verschwörungstheoretisch. Es ist Geschäftsstrategie.

Tristan Harris, ehemaliger Design-Ethiker bei Google, beschrieb es einmal so: Auf der anderen Seite des Bildschirms sitzt ein Team von 1.000 Ingenieuren, deren einzige Aufgabe es ist, deine psychologischen Schwachstellen zu finden. Jedes Mal, wenn du dein Telefon herausholen willst, arbeiten sie aktiv daran, dass du es tust.

Das sind keine bösen Menschen. Es sind Menschen, die ihre Arbeit gut machen — in einem System, das Engagement über alles andere stellt. Das System belohnt diejenigen, die dich am längsten halten. Also werden die Werkzeuge immer besser darin, dich zu halten.

Du kämpfst mit deinem müden Montagabend-Ich gegen optimierte Systeme, die mit Milliarden Dollar Rückenwind gebaut wurden. Das ist kein fairer Kampf.

Aber es ist einer, den du gewinnen kannst — wenn du verstehst, was genau gegen dich arbeitet.

* * *

In einem meiner Survival-Kurse machen wir eine Übung, die ich das »Orientierungs-Experiment« nenne. Die Teilnehmer bekommen eine Karte, einen Kompass — und ihr Handy wird für 48 Stunden eingeschlossen. Keine Ausnahme.

Was in den ersten Stunden passiert, ist vorhersehbar: Unruhe. Greifen nach der Hosentasche, wo das Handy nicht mehr ist. Das Gefühl, irgendetwas Wichtiges verpasst zu haben. Manchmal echte Panik.

Was in den darauffolgenden Stunden passiert, ist das Interessante: Die Gedanken werden klarer. Die Wahrnehmung schärfer. Die Gruppe redet mehr — echte Gespräche, keine geteilten Memes.

Was ich dort beobachte, ist keine Magie der Natur. Es ist das, was passiert, wenn ein Gehirn aufhört, auf ein System zu reagieren, das für seinen Dauereinsatz optimiert wurde.

Es ist das Gehirn, das wieder es selbst wird.

Dopamin & Algorithmen

Wie dein Belohnungssystem gekapert wird — und warum du es kaum merkst

Es gibt einen Moment, den fast jeder kennt: Du nimmst das Handy in die Hand, weil du kurz die Uhrzeit checken wolltest. Zwanzig Minuten später bist du noch immer auf dem Bildschirm. Du weißt nicht genau, was passiert ist. Du hast nicht einmal etwas Interessantes gesehen. Aber du kannst nicht aufhören.

Das ist kein Versagen deiner Willenskraft. Das ist Neurochemie.

Genauer gesagt: das ist Dopamin.

Das missverstandene Molekül

Dopamin ist der meistmissverstandene Neurotransmitter im populärwissenschaftlichen Diskurs. Jahrelang hieß es: Dopamin ist das Glückshormon. Das stimmt so nicht.

Dopamin ist das Erwartungshormon. Es wird nicht ausgeschüttet, wenn du etwas Schönes erlebst — es wird ausgeschüttet, wenn du erwartest, dass gleich etwas Schönes passiert. Der Unterschied ist entscheidend.

Stell dir einen Hund vor, der auf sein Fressen wartet. In dem Moment, in dem er das Geräusch des Dosenöffners hört, steigt sein Dopaminspiegel. Nicht wenn er frisst — vorher. Das Gehirn des Hundes lernt: Dieses Signal kündigt eine Belohnung an. Also aktiviert es das Verlangen, hinzugehen.

Bei dir ist das Smartphone der Dosenöffner. Und der Algorithmus weiß, wie man ihn am wirkungsvollsten einsetzt.

Intermittierende Verstärkung — das Geheimnis des Slot-Maschinen-Effekts

1948 entdeckte der Verhaltensforscher B.F. Skinner etwas, das die Glücksspielindustrie für immer verändern sollte. In seinen Experimenten mit Ratten fand er heraus, dass ein Tier am intensivsten nach einer Belohnung sucht, wenn es diese nicht jedes Mal bekommt — sondern nur manchmal.

Eine Ratte, die bei jedem Hebeldruck Futter bekommt, lernt schnell: Hebeldruck = Futter. Sie drückt den Hebel, wenn sie Hunger hat, und hört auf, wenn sie satt ist. Kontrolliertes Verhalten.

Eine Ratte, die den Hebel manchmal für Futter drücken kann, manchmal nicht — ohne erkennbares Muster? Die drückt nahezu pausenlos. Sie kann nicht aufhören. Das Nicht-Wissen, ob diesmal eine Belohnung kommt, macht das Suchen unwiderstehlich.

Skinner nannte das intermittierende Verstärkung. Die Glücksspielindustrie nannte es ihr wichtigstes Designprinzip. Und die Entwickler sozialer Netzwerke — ob bewusst oder unbewusst — haben es in jede App eingebaut, die du täglich benutzt.

»Wenn du deinen Feed nach unten scrollst, weißt du nie, was kommt. Vielleicht etwas Langweiliges. Vielleicht ein Post, der dich zum Lachen bringt. Vielleicht eine Nachricht, die dich bewegt. Das Nicht-Wissen hält dich scrollend.«

Das Like-Symbol, das kurz erscheint und wieder verschwindet, bevor du siehst, wer geliked hat. Die Verzögerung beim Laden von Nachrichten. Das rote Benachrichtigungs-Ikon, das verspricht, dass da etwas auf dich wartet. All das ist kein Zufall. Es ist intermittierende Verstärkung, in digitale Oberflächen eingebaut.

Der Algorithmus lernt dich kennen

Was soziale Plattformen von Spielautomaten unterscheidet: Sie werden besser darin, genau das zu zeigen, was bei dir persönlich die stärkste Dopaminreaktion auslöst.

TikTok protokolliert nicht nur, was du anschaust. Es protokolliert, wie lange du pausierst. An welcher Stelle eines Videos du auf Replay drückst. Bei welchen Inhalten dein Daumen verlangsamt. Welche Emotionen — gemessen an Kommentaren,

Shares, Verweildauer — bei dir welche Reaktionen auslösen.

Ein durchschnittlicher Algorithmus lernt nach etwa 35 Videos, welche Inhalte dich am stärksten aktivieren. Nach 100 Videos kennt er deine emotionalen Schwachstellen besser als die meisten Menschen in deinem Umfeld.

Dein persönlicher Feed ist keine Zusammenfassung der Welt. Er ist ein auf dein Nervensystem zugeschnittenes Reizoptimierungsprogramm.

Was das mit deinem Gehirn macht

Unser Gehirn ist für eine Welt gebaut worden, in der Dopaminreize selten waren. Ein reifes Stück Obst. Ein potenzieller Sexualpartner. Ein unbekanntes Geräusch im Gebüsch. In dieser Welt war ein hochsensibles Belohnungssystem ein Überlebensvorteil: Wer auf seltene Belohnungen aufmerksam reagierte, hatte einen Vorteil.

Heute wird dieses System mit dutzenden Mikroreizen pro Minute geflutet. Notifications, Likes, neue Posts, kurze Videos, Kommentare, Reaktionen. Was einmal ein präzises Instrument zur Überlebenssicherung war, wird zu einem Dauerfeuerregen ausgesetzt.

Die Folge ist nicht Euphorie. Die Folge ist Abstumpfung.

Wenn Dopaminreize zu häufig und zu vorhersehbar werden, reduziert das Gehirn seine Empfindlichkeit. Die Rezeptoren werden weniger. Das System braucht stärkere Reize, um dieselbe Reaktion zu erzeugen. Neurologen nennen das Desensibilisierung — Suchtmediziner kennen es als den Prozess, durch den aus Genuss Abhängigkeit wird.

Das Ergebnis: Reale Erlebnisse — ein Spaziergang, ein Gespräch, ein Buch, ein Moment der Stille — erzeugen immer weniger Reaktion. Sie fühlen sich flach an. Langweilig. Unvollständig.

Nicht weil sie schlechter geworden sind. Sondern weil dein Belohnungssystem neu kalibriert wurde — auf Reize, die keine echte Belohnung liefern, aber perfekt die Erwartung einer solchen simulieren.

* * *

Im Wald gibt es keine Notifications. Kein rotes Ikon. Keine Möglichkeit, mal kurz nachzuschauen, ob irgendetwas passiert ist.

Was es gibt: echte Sinneseindrücke. Ein Geräusch in der Ferne. Die Veränderung des Lichts. Den Geruch von Regen, bevor er kommt. Diese Signale sind kein Algorithmus — sie sind Teil einer Welt, die nicht für deine Maximierung optimiert wurde. Sie sind neutral. Gleichgültig.

Und genau deshalb entspannen sie das Gehirn auf eine Weise, die kein Wellness-App erreicht. Nicht weil die Natur schöner ist. Sondern weil sie aufgehört hat, dein Dopaminsystem zu instrumentalisieren.

Was du nach einem Tag im Wald spürst — diese eigentümliche Ruhe, diese Mischung aus leichter Erschöpfung und Klarheit — ist kein mystisches Naturerlebnis. Es ist dein Gehirn, das sich von einem Dauerbeschuss erholt.

Es ist das Gehirn im Entzug. Und das fühlt sich, nach anfänglichem Unbehagen, sehr gut an.

TEIL 1 — DAS SYSTEM

Kapitel 03

Die Permanenz-Falle

»Nur kurz nachschauen« ist eine Lüge — und warum du sie jedes Mal glaubst

Wann hast du das letzte Mal nur kurz nachgeschaut? Ich meine: wirklich nur kurz. Eine Minute. Dann Handy weg, weitergemacht.

Falls dir gerade eine konkrete Situation einfällt — wann war das? Vor einem Monat? Vor einem Jahr? Oder kannst du dir eigentlich keinen solchen Moment vorstellen, weil »kurz nachschauen« bei dir konsequent in zehn, zwanzig, dreißig Minuten mündet?

Das ist keine Willensschwäche. Das ist Architektur.

Das Prinzip des endlosen Stroms

Vor dem digitalen Zeitalter hatten die meisten Medien einen natürlichen Endpunkt. Ein Buch hat eine letzte Seite. Eine Zeitung hat eine letzte Seite. Eine Fernsehsendung endet. Das Gehirn lernte: Es gibt ein Ende. Und wenn es keines gibt, schaltet es irgendwann ab.

Soziale Plattformen haben diesen Endpunkt gezielt eliminiert.

Aza Raskin, der Erfinder des endlosen Scrollens, beschrieb seine Erfindung später als einen seiner größten Fehler. Er hatte das Feature 2006 bei Mozilla entwickelt, um das lästige Seitenklicken zu eliminieren. Der Effekt war sofort messbar: Nutzer scrollten deutlich länger, wenn die Seite sich automatisch verlängerte. Was als Usability-Verbesserung gedacht war, wurde zum mächtigsten Werkzeug zur Verweildauer-Maximierung.

Heute ist endloses Scrollen Standard auf jeder großen Plattform. Instagram, TikTok, Twitter, LinkedIn, YouTube — alle haben den gleichen Mechanismus. Es gibt kein Ende. Und damit gibt es keinen natürlichen Ausstiegspunkt.

»Wenn du aufhören willst zu scrollen, musst du aktiv eine Entscheidung treffen, aufzuhören. Das klingt trivial — ist es aber nicht. Jede weitere Sekunde des Scrollens ist die Entscheidung, weiterzumachen. Und diese Entscheidung treffen wir meistens nicht aktiv.«

Der Zeigarnik-Effekt und die offene Schleife

1927 entdeckte die russische Psychologin Bljuma Zeigarnik etwas Merkwürdiges: Kellner erinnern sich wesentlich besser an Bestellungen, die noch nicht ausgeliefert worden sind, als an abgeschlossene. Sobald ein Auftrag erfüllt ist,

löscht das Gehirn ihn — es gibt keinen Grund mehr, ihn zu behalten.

Unvollendete Aufgaben hingegen bleiben aktiv. Das Gehirn speichert sie mit einem internen Marker: unfertig. Noch nicht abgeschlossen. Muss erledigt werden.

Social-Media-Benachrichtigungen sind perfekt darin, genau diesen Effekt auszulösen. Das rote Symbol mit der Zahl verspricht: Da ist etwas Unvollendetes. Etwas, das du noch nicht weißt. Eine Reaktion, eine Antwort, ein Update. Solange du nicht nachschaust, bleibt die Schleife offen. Und ein offenes Gehirn findet keine Ruhe.

Jede Notification ist ein künstlich erzeugter Zeigarnik-Effekt. Kein Zufall — Absicht.

Warum dein Frontallappen verliert

Der präfrontale Kortex ist der Teil deines Gehirns, der für rationale Entscheidungen, Impulskontrolle und langfristiges Denken zuständig ist. Er ist das, was dich davon abhält, morgens um drei Uhr noch ein Video zu schauen, obwohl du um sieben aufstehen musst.

Er ist auch das, was bei intensiver Smartphone-Nutzung als erstes erschöpft.

Selbstkontrolle ist eine begrenzte Ressource. Jedes Mal, wenn du dem Impuls widerstehst, das Handy

zu nehmen, kostet das kognitive Energie. Und wenn diese Energie aufgebraucht ist — nach einem langen Arbeitstag, nach einer stressigen Situation, wenn du müde bist — sinkt deine Fähigkeit, dem nächsten Impuls zu widerstehen.

Das erklärt, warum die schwerste Smartphone-Nutzung abends stattfindet. Nicht weil du abends mehr Freizeit hast. Sondern weil dein Impulskontrollsystem dann am schwächsten ist.

Die Plattformen wissen das. Deshalb ist Autoplay bei Netflix und YouTube standardmäßig aktiviert — nicht weil es komfortabler ist, sondern weil es den Moment eliminiert, in dem du aktiv entscheiden müsstest, ob du noch ein Video willst.

Die 23-Minuten-Regel

Gloria Mark von der University of California hat jahrelang studiert, was mit Arbeitsproduktivität passiert, wenn Menschen durch ihr Smartphone unterbrochen werden. Ihr Ergebnis ist gut belegt und konsequent ignoriert: Nach einer digitalen Unterbrechung dauert es im Durchschnitt 23 Minuten, bis das Gehirn wieder denselben Konzentrationszustand erreicht hat wie vorher.

23 Minuten für eine Notification, die zwei Sekunden dauert.

Wenn du täglich zwanzig Mal auf dein Handy schaut — ein Wert, der für die meisten Menschen

eher eine Untergrenze darstellt — verlierst du täglich sieben bis acht Stunden produktiver Denkzeit. Nicht durch die Zeit, die du auf dem Bildschirm verbringst. Allein durch die Wiederherstellungszeit danach.

Das ist kein Randproblem. Das ist ein strukturelles Problem in der Art, wie die meisten Menschen heute leben und arbeiten.

* * *

Wenn ich mit Teilnehmern in die Wildnis gehe, bringe ich ihnen als erstes bei, wie man Feuer macht. Nicht weil Feuer das Wichtigste ist. Sondern weil es der erste echte Test für Geduld und Fokus ist.

Feuer machen braucht Kontinuität. Du kannst nicht zwei Minuten reiben, nachschauen, was um dich herum passiert, zurückkehren und weitermachen. Das Feuer ist dann erloschen. Der Funke weg. Die Wärme verfliegen.

Feuer machen ist ein Gehirntraining. Es lehrt das Gegenteil von Smartphone-Logik: Nicht springen, sondern bleiben. Nicht switchen, sondern vertiefen. Die meisten Teilnehmer brauchen am ersten Tag eine Stunde, um Feuer zu machen. Am dritten Tag schaffen sie es in zehn Minuten.

Was sich verändert hat, ist nicht die Technik. Was sich verändert hat, ist die Fähigkeit, bei einer Sache zu bleiben — ohne nach etwas anderem zu greifen.

Das ist die Fähigkeit, um die es in diesem Buch geht.

— ENDE DER LESEPROBE —

Wie geht es weiter?

Was du gerade gelesen hast, ist erst der Anfang. Im Buch erfährst du, wie Dopamin und Algorithmen dein Belohnungssystem kapern — und lernst den 7-Tage Wilderness Reset, mit dem du die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit zurückholst.

GEHIRN IM FLUGMODUS

PREISE E-Book 9,99 € · Taschenbuch 16,99 € ·
Hardcover 24,99 €

ERHÄLTlich BEI Amazon · epubli · im Buchhandel

MEHR ERFAHREN www.gehirn-im-flugmodus.com

© Lars Konarek · Survival-Trainer & Autor