

Konzentration und Ablenkung

Multitasking meint die Erledigung mehrerer Dinge gleichzeitig. Der Begriff kam in den 1950er-Jahren auf, doch bereits damals hat die Forschung relativ schnell nachgewiesen, dass Menschen nicht in der Lage sind, die eigene Aufmerksamkeit uneingeschränkt auf mehrere Dinge gleichzeitig zu richten.



Foto: Fotolia/Sydra Productions

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Zur Erledigung einer Aufgabe ist immer ein gewisses Maß an Konzentration notwendig, und Konzentration ist kaum teilbar. Wer es versucht, „bezahlt“ dies mit einem deutlich schlechteren Arbeitsergebnis sowie mit einem erhöhten Zeitaufwand.

Konzentration heißt, seine ungeteilte Aufmerksamkeit auf das aktuell Wichtige zu lenken und alles andere auszublenden. Dies ist umso bedeutsamer, da das menschliche Arbeitsgedächtnis sehr begrenzt ist. Man geht heute davon aus, dass circa vier verschiedene Informationseinheiten wahrgenommen und verarbeitet werden können. Psychologen vermuteten noch in den 1950er-Jahren, dass der Arbeitsspeicher der Menschen sieben Informationen aufnehmen kann, aber nach neueren Forschungen ist die Kapazität doch deutlich geringer.

Multitasking

Das Problem sind Ablenkungen: Bei Ablenkungen werden im Arbeitsgedächtnis gespeicherte Informationen schnell verdrängt und gehen verloren, da sie so nicht in das Langzeitgedächtnis überführt werden können. Nach neueren Erkenntnissen lässt sich das Arbeitsgedächtnis auch nicht trainieren oder an ein Multitasking gewöhnen. Beobachtungen sprechen dafür, dass Personen, die privat oder dienstlich häufig Versuche des Multitaskens unternehmen, im Lauf der Zeit sogar ihre Konzentrationsfähigkeit beschädigen und immer gestresster und nervöser reagieren.

Mit zunehmender Digitalisierung erlebte das Multitasking ein Revival und avancierte zum Modewort. Viele, vor allem jüngere Menschen, sind überzeugt, dass sie parallel zu anderen Aufgaben und Anforderungen ihr Smartphone oder Tablet bedienen und nutzen können. Diese Annahme gilt auch für ihre Teilnahme am Straßenverkehr.

Ablenkung als Unfallursache

Das Allianz-Zentrum für Technik hat jedoch in Studien belegt, dass nahezu jeder dritte Unfall auf die Ursache Ablenkung zurückzuführen ist. Die Folgestudie von 2016 gibt keine Entwarnung, obgleich die Mehrheit der Befragten (56 Prozent) sich durchaus des Risikos durch Ablenkung voll bewusst ist. Die Experten der Allianz definieren Ablenkung „als körperlich-geistige Wegwendung von der Hauptaufgabe der sicheren Verkehrsteilnahme. Mit dem Blick, der Aufmerksamkeit bzw. den Gedanken oder mit den Händen ist der Verkehrsteilnehmer nicht mehr bei der Sache. Das kann ungewollt geschehen, durch unvorhergesehene und nicht verkehrsbezogene Ereignisse, doch meist sind es betriebsfremde Handlungen, die vermeidbar gewesen wären. Dazu gehören angeregte Gespräche, Streit, Gerätenutzung oder das Suchen, Auspacken oder Festhalten von Gegenständen.“[1]



Foto: Fotolia/jinga

Selektive Wahrnehmung

Das Verkehrsgeschehen auf der Straße ist in der Regel komplex und verändert sich schnell und dynamisch. Verkehrsteilnehmer müssen jederzeit aus dem vielfältigen Reizangebot die visuellen Informationen herausfiltern können, die wichtig sind und auf mögliche Gefahren oder auf Vorschriften und Regelungen hinweisen. Bei hinreichender Fahrpraxis erwerben Fahrer mit der Zeit Routine in der selektiven Wahrnehmung. Das heißt, die Wahrnehmung wird auf die Dinge gerichtet, die relevant für eine sichere Verkehrsteilnahme sind.



Foto: DVR

Faktor Geschwindigkeit

Dieses System ist jedoch anfällig für Störungen – alle Formen von Ablenkungen können verhindern, dass wichtige Signale tatsächlich bemerkt und verarbeitet werden. Der Faktor Geschwindigkeit verstärkt diese Problematik noch. Je höher die eigene Geschwindigkeit, desto stärker verkürzt sich die Zeit für die Verarbeitung von Wahrnehmungen und die angemessenen Reaktionen darauf.

Daydreaming

Mindestens ebenso ablenkend wie die Handynutzung können jedoch auch emotionale Vorgänge sein. Sorgen, Ängste, Konflikte – aber auch Freude und Euphorie – können unsere Aufmerksamkeit stark beanspruchen und die Konzentration auf momentan eigentlich wichtige Dinge untergraben. Bei Befragungen zu Ablenkungen beim Autofahren setzten junge Fahrer in England verschiedene Formen von „Daydream“ an die erste Stelle – sei es Gedanken an Stressiges, an belastende Streitigkeiten mit Freunden oder in der Familie oder sei es als Überlegung, was nach der Ankunft zu erledigen ist.

[1] aus: Kubitzki, Ablenkung im Straßenverkehr, AZT München 2011

Ablenkungen vermeiden

Schülerinnen und Schüler in der Sekundarstufe II sind in der Regel zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit motorisierten Zweirädern, mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie als Fahrer oder als Beifahrer im Pkw auf den Straßen unterwegs. Bei fast jeder Art der Verkehrsteilnahme können Ablenkungen das Unfallrisiko stark steigen lassen. Zusätzlich ist man aber auch möglichen Fehlern anderer ausgesetzt, die durch Ablenkungen ausgelöst werden. Wer etwa einen Zebrastreifen überqueren will, sollte wahrnehmen können, wenn ein Lkw-Fahrer gerade wenig auf das Verkehrsgeschehen achtet, weil er telefoniert. Und schließlich kann jeder auch die Ursache von Ablenkungen für andere sein, etwa als Beifahrer.

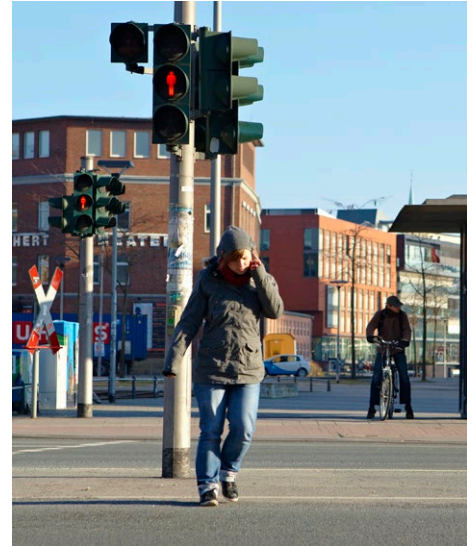


Foto: DVR

www.multitasking-nicht-auf-der-strasse.de

Das Portal zur stark unterschätzten Gefahr „Unfallursache Ablenkung“ wurde von den Unfallkassen, den Berufsgenossenschaften und dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat eingerichtet. Es enthält Unterrichtsmaterialien für Schülerinnen und Schüler ab der Klassenstufe 7 mit detaillierten Informationen zu den Risikogruppen Fußgänger, Fahrradfahrer, Kradfahrer, junge Pkw-Fahrer und Lkw-Fahrer.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Multitasking im Straßenverkehr, Februar 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40,, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Stefanie Richter Wiesbaden

Text: Martin, Kraft, Bonn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Tafelbild/Whiteboard



Lehrmaterialien