

Fokus statt Standby

Nachdenkliches über den Wert ungeteilter Aufmerksamkeit

Damian Ostermann

Manchmal bringt das Ehrenamt Beifang hervor – etwa, wenn ein Diakoniewissenschaftler in der Funktion des Schulpflegschaftsvorsitzenden tätig ist und dabei beginnt, über Aufmerksamkeit, Verantwortung und digitale Ablenkung nachzudenken. Der vorliegende Essay ist ein solcher Beifang: Er entstand nicht im Rahmen universitärer Forschung, sondern als Reaktion auf eine Kontroverse an einem Gymnasium in evangelischer Trägerschaft.

Eine erste Version des Textes diente dazu, innerhalb der Schulpflegschaft Spannungen im Meinungsbildungsprozess zu einem möglichen Handyverbot aufzufangen. Nach intensiven und zum Teil kontroversen Beratungen ließ sich dort keine einheitliche Position herausbilden. Die schriftliche Auseinandersetzung mit dem Thema verstand sich vor diesem Hintergrund nicht als abschließendes Plädoyer, sondern als Versuch, zentrale Aspekte der Debatte zu konturieren – insbesondere den Zusammenhang von digitaler Verfügbarkeit, stiller Ablenkung und der Bedeutung ungeteilter Aufmerksamkeit. Reflexion und Nachdenklichkeit – sowohl individuell als auch in organisationalen Kontexten – sind implizite Ziele dieses Beitrags. Der Beitrag lädt dazu ein, Wahrnehmungsgewohnheiten zu hinterfragen, Kommunikationspraktiken zu überdenken und Formen gemeinsamer Aushandlung sichtbar zu machen. Dazu bietet eine strukturierte Sammlung von Gedanken, die – ausgehend von einem konkreten schulischen Spannungsfeld – Fragen nach pädagogischer Beziehungsgestaltung, institutioneller Verantwortung und dem Umgang mit digitalen Medien neu ins Nachdenken bringen können. In diesem Sinne versteht sich der Essay als Impuls zur Weiterarbeit in Praxis und Theorie und enthält Anstöße auch für die diakonische Arbeit.

Aufmerksamkeit und Verantwortung – ein Vergleich aus der Berufswelt

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf dem OP-Tisch. Eine Neurochirurgin beugt sich über Sie, bereit für einen Eingriff, der höchste Präzision erfordert. Würden Sie es akzeptabel finden, wenn sie nebenbei eine private Nachricht erwartet? Wie wäre es, wenn ein Richter während Ihrer Aussage auf sein Handy schaut oder Sie im Flieger während einer Ansage aus dem Cockpit das *ping* einer eingehenden Nachricht hören?

In all diesen Berufen gilt volle Konzentration als grundlegende Voraussetzung verantwortlichen Handelns. Selbst kleine Ablenkungen können gravierende Folgen haben. Daher ist es in vielen Bereichen selbstverständlich, private Handys während der Arbeit nicht bzw. nur zu Zwecken, die mit der Aufgabenerfüllung zu tun haben, zu nutzen.

Auch in weniger risikobehafteten Berufen wird eine zugewandte, aufmerksame Haltung als Qualitätsmerkmal professionellen Handelns verstanden – sei es im Einzelhandel, in der Verwaltung oder im Bildungsbereich. Zwar mag es vielerorts gängige Praxis sein, private Handys während der Arbeit mitzuführen, doch hinterlässt es oft ein unterschwelliges Gefühl

der Irritation. Die Vorstellung einer möglichen Ablenkung im entscheidenden Moment kann das Vertrauen in die Qualität der Aufgabenerfüllung beeinträchtigen.

Aufmerksamkeit: Eine endliche Ressource

Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource, die sich permanenten Bedrohungen durch äußere Reize und Unterbrechungen aussetzen hat. Studien zeigen, dass bereits das bloße Mitführen eines Mobiltelefons Aufmerksamkeit bindet, und zwar unabhängig davon, ob das Gerät aktiv genutzt wird oder nicht.¹ Dieses Phänomen wird als *stille Ablenkung* bezeichnet. Das Handy bleibt unbewusst im Hinterkopf und beansprucht einen Teil der kognitiven Energie. Die Studien zeigen, dass bereits das körpernahe Mitführen eines nicht genutzten Geräts die Fähigkeit zur Tiefenverarbeitung von Informationen beeinträchtigen kann. Die bloße Möglichkeit, dass eine Nachricht oder ein Anruf eingehen könnte, genügt, um das Konzentrationsniveau zu senken. Im Experiment steigt dadurch die objektive Fehlerquote, wenngleich viele ProbandInnen sich subjektiv völlig konzentriert fühlen.²

Stille Ablenkung im Schulleben

Professionelles Handeln setzt eine vollständige und verantwortliche Fokussierung auf die jeweilige Aufgabe voraus. Das Lernen – das Aufnehmen, Verarbeiten und Aneignen von Wissen – bildet den Kern der verantwortlichen Aufgabenerfüllung von SchülerInnen.³ Da dies in hohem Maße Aufmerksamkeit erfordert, ist also auch im Schulkontext die ablenkungsfreie Fokussierung bedeutsam und bildet die Grundlage einer erfolgreichen und verantwortlichen Aufgabenerfüllung.

Dabei ist es heute für SchülerInnen fast selbstverständlich, ein Mobiltelefon oft auf *lautlos* in Schul- oder Hosentasche mit sich zu führen. Die Geräte befinden sich oft im unmittelbaren

¹ Vgl. Adrian F. Ward u. a., The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity, in: Journal of the Association for Consumer Research, 2 (2017), H. 2, 140–154. Online aufrufbar unter <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/691462>; Bill Thornton u. a., The Mere Presence of a Cell Phone May Be Distracting: Implications for Attention and Task Performance, in: Social Psychology, 45 (2014), H. 6, 479–488. Online aufrufbar unter <https://de.scribd.com/document/787265285/The-Mere-Presence-of-a-Cell-Phone-May-be-Distracting-Implications-for-Attention-and-Task-Performance>; Cary Stothart u. a., The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification, in: Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 41 (2015), H. 4, 893–897. Viele werden schon einmal die Phantomvibration eines Telefons in der Hosentasche gespürt haben.

² Vgl. Ward u. a., The Mere Presence of One's Own Smartphone 2017.

³ Gelingende Bildung ist fundamental wichtig für das Leben von Individuen und bildet zudem eine gesamtgesellschaftliche Ressource. Anders als in den einführenden Beispielen geht es im SchülerIn-Sein nicht buchstäblich um Leben und Tod. Zudem verschwimmen bei SchülerInnen die Grenzen zwischen vermeintlich privatem und vermeintlich professionellem Rollenagieren, sodass Analogien zu oben genannten Berufen sich nur fragmentarisch anzunähern vermögen.

körperlichen Umfeld. Spätestens in den Pausen werden neue E-Mails, Nachrichten und Reaktionen registriert und – wenn nötig – beantwortet. Freizeit, Familie und Ehrenamt werden während des Aufenthalts in der Schule organisiert, Freundschaften gepflegt. – Die Geräte und deren BesitzerInnen blieben so auch im Schulalltag dauerhaft auf Standby und verfügbar.⁴

Neben anderen könnte die *stille Ablenkung* durch das Mitführen des Handys ein möglicher Faktor für Aufmerksamkeitsmangel sein. Aufmerksamkeit ist begrenzt, und jeder Teil davon, der – meist unbewusst – einem potenziellen Reiz wie dem Smartphone gewidmet wird, fehlt im Lernprozess. Leicht wird daher ein generelles Verbot der privaten Handynutzung gefordert. Eine aktuelle Studie der University of Birmingham zeigt jedoch, dass solche Verbote allein nicht zwangsläufig zu besseren Leistungen oder höherem Wohlbefinden führen.⁵

Bewusstmachung statt Verteufelung

Bei all dem geht es nicht um die Verteufelung digitaler Geräte. Tablets und andere digitale Hilfsmittel sind längst im Schulalltag (und auch im Arbeitsalltag vieler Berufe) etabliert. Die Schaffung von Bedingungen für digitales Lernen wird spätestens seit der Corona-Pandemie intensiv vorangetrieben, denn der Einsatz digitaler Geräte bietet bedeutsame Potenziale für das Lernen als schulische Kernaufgabe.

Dennoch zeigt sich auch in Schule und Arbeitswelt eine aufgabenferne private Gerätenutzung. Diese ist nicht per se problematisch – sie kann Sicherheit geben, der Selbstfürsorge dienen oder eine kurze mentale Entlastung bieten. – Dennoch könnte eine breit angelegte Diskussion über den allgemeinen Wert ungeteilter Aufmerksamkeit im Berufs- und Schulleben nützlich sein. Eine solche multiperspektivische Annäherung würde zunächst den Blick auf das eigene Arbeits- und Mediennutzungsverhalten werfen, dann Erwartungen aus KonsumentInnensicht einbeziehen und ebenfalls berücksichtigen, was Studien über die Erosion von Aufmerksamkeit nachgewiesen haben.

Nach einer Klärung zentraler Wertvorstellungen erscheint eine kritische Reflexion der Erwartungen an die verantwortliche Aufgabenerfüllung von SchülerInnen geboten. In Abgrenzung zu Dienstleistungskontexten treten Eltern gegenüber SchülerInnen nicht als KonsumentInnen auf, sondern als Erziehende mit pädagogischer Verantwortung. Diese Rolle gleicht der von Vorgesetzten in oben genannten Berufen. Gemeinsam mit den für die

⁴ Viele Eltern kennen die Mediennutzungszeit ihrer Kinder. Allerdings könnten Zeiten, in denen sich das eingeschaltete Handy nah bei den SchülerInnen befindet und *stille Ablenkung* ermöglicht, als zusätzliche *Mediennutzungsbereitschaftszeit* in Addition zur Zeit der tatsächlichen Nutzungsdauer digitaler Geräte verstanden werden. Die so kumulierte Gesamtmediennutzungszeit überträfe wohl alle pädagogischen Empfehlungen.

⁵ Vgl. Victoria A. Goodyear u. a., School phone policies and their association with mental well-being, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study (2025), online aufrufbar unter [https://www.thelancet.com/journals/lanpe/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpe/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext).

Schulbildung Verantwortlichen – den LehrerInnen und den SchülerInnen selbst – wäre zu überlegen, welche Rahmenbedingungen förderlich und welche hinderlich für ein verantwortliches und fokussiertes Arbeitsverhalten im Schulkontext sind. Überdies befindet sich das jugendliche Gehirn noch im Aufbau, sodass SchülerInnen hier zusätzlichen potenziellen Gefährdungen ausgesetzt sind.

Eine gemeinsame Inaugenscheinnahme möglicher Nebeneffekte von vermeintlich menschenfreundlichen und liberalen Nutzungs- oder Duldungsreglements sollte überdies auch das eigene Verhalten im Arbeits- und Familienleben einbeziehen.

Aufmerksamkeit und Verantwortung in Schulen in evangelischer Trägerschaft

In Schulen in evangelischer Trägerschaft kommen zur pädagogischen auch spezifische weltanschauliche Orientierungen hinzu. Die Bildungsverantwortung orientiert sich hier nicht allein an fachlichen und sozialen Kompetenzen, sondern schließt weitere Wertebezüge ein. Aufmerksamkeit gegenüber dem Anderen, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und verantwortliches Handeln in Gemeinschaft sind dabei zentrale Leitbegriffe, die sowohl im Unterricht als auch im Schulleben wirksam werden sollen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage nach der Nutzung digitaler Endgeräte in besonderer Weise. Denn wenn Schule ein Ort der Beziehungsarbeit und der Bildung zur Mündigkeit ist, darf das Thema Aufmerksamkeit nicht auf funktionale Aspekte wie Konzentration und Leistung reduziert werden. Vielmehr eröffnet sich hier ein Raum für die Reflexion darüber, was es bedeutet, *gegenwärtig* zu sein – mit Kopf, Herz und Haltung.

Die Auseinandersetzung mit stiller Ablenkung durch private Geräte kann somit besonders in evangelischen Schulen auch als Einladung verstanden werden, über das gute Maß an Erreichbarkeit, Verfügbarkeit und sozialer Präsenz im digitalen und analogen Leben nachzudenken. Die Frage, wie digitale Medien genutzt und gleichzeitig achtsam in Schulgemeinschaften eingebettet werden können, berührt letztlich auch das Verhältnis von Freiheit und Verantwortung als zentrales Motiv protestantischer Bildungstradition.

In der Praxis könnte dies ebenfalls bedeuten, nicht primär restriktive Maßnahmen zu erwägen, sondern über partizipativ entwickelte Vereinbarungen nachzudenken, die die gemeinsame Verantwortung für gelingendes Lernen betonen. Dabei sind Schülerinnen und Schüler als Subjekte ernst zu nehmen, die zwischen notwendiger Verfügbarkeit und wohlthuender Abgrenzung zu unterscheiden vermögen.

Fazit und Perspektiven

1. Ungeteilte Aufmerksamkeit ist eine wertvolle Ressource – in der Schule ebenso wie im Berufsleben.
2. Verantwortliches Agieren in der Schule als Raum des Lernens und der Entwicklung erfordert Fokussierung und Konzentration. Ungeteilte Aufmerksamkeit ist dem kognitiven Arbeiten dienlich. Auch wenn im Bildungskontext eine didaktisch intendierte Mediennutzung begrüßenswert erscheint, sind digitale Endgeräte – unabhängig von konkreter Nutzung – mögliche Aufmerksamkeitshemmnisse.
3. In der gesellschaftlichen Wirklichkeit wird – beruflich wie privat – gemeinsam oder allein verbachte Zeit ohne stille oder faktische Ablenkung durch Handys zur Ausnahme. Stille Ablenkung ist real – auch wenn sie selten bewusst wahrgenommen werden kann.
4. Faktische und stille Ablenkungen als Resultate der Omnipräsenz digitaler Medien sollten (nicht nur im Bildungsbereich) reflektiert und ohne sofortige Frontenbildung zwischen rigoroser Verbotsforderung und empörtem Wehklagen auf gemeinschaftlicher Ebene thematisiert und ggf. problematisiert werden.
5. Ungeteilte Aufmerksamkeit schwindet und erscheint gleichzeitig als Tugend, die es wieder zu fördern gilt. Anstatt auf Verbote zu setzen, die sowohl Umgehungsmöglichkeiten als auch Überwachungs- und Sanktionsmaßnahmen nach sich ziehen, wäre es zielführender, den Wert ungeteilter Aufmerksamkeit in Familien, Freundeskreisen sowie Lern- und Arbeitsgruppen bewusst zu thematisieren. Bestenfalls wird man sich dann gemeinsam über – mal kurze oder längere – *handylose Zeiten* verständigen.
6. Schulen in evangelischer Trägerschaft können ihr am Anderen orientiertes Menschenbild nutzen, um die Reflexion über digitale Präsenz und stille Ablenkung in den Schulalltag zu integrieren. Statt pauschaler Verbote könnten gemeinsam mit SchülerInnenschaft und Kollegium tragfähige Vereinbarungen entwickelt werden, die den Zusammenhang von Freiheit und Verantwortung im Mediengebrauch konkret erfahrbar machen. Dazu sind Räume und Zeiten zu schaffen, in denen ein gleichberechtigter und am Gemeinwohl orientierter Austausch möglich wird.
7. Darüber hinaus steht es Eltern frei, ihren Kindern die Mitnahme bzw. den Gebrauch von Mobiltelefonen zu untersagen.

Literatur

- Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy und Maarten W. Bos, Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity, in: Journal of the Association for Consumer Research, 2 (2017), H. 2, 140–154. Online aufrufbar unter <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/691462> (Zugriff am 30.06.2025).
- Bill Thornton, Alyson Faires, Maija Robbins und Eric Rollins, The Mere Presence of a Cell Phone May Be Distracting: Implications for Attention and Task Performance, in: Social Psychology, 45 (2014), H. 6, 479–488. Online aufrufbar unter <https://de.scribd.com/document/787265285/The-Mere-Presence-of-a-Cell-Phone-May-be-Distracting-Implications-for-Attention-and-Task-Performance> (Zugriff am 30.06.2025).
- Cary Stothart, Ainsley Mitchum und Courtney Yehnert, The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification, in: Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 41 (2015), H. 4, 893–897.
- Victoria A. Goodyear et al., School phone policies and their association with mental well-being, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study (2025). Online aufrufbar unter [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext) (Zugriff am 30.06.2025).