**Fast information: Geet d‘Opmierksamkeetsspan erof?**

**Wat ass eng Opmierksamkeetsspan iwwerhaapt?**

Aus dem Duden[[1]](#footnote-1) iwwersat: ,,D'Zäitspan,  an där sech d'Opmierksamkeet vun enger Persoun komplett op een Thema fokusséiert/konzentréiert.’’

**Wei kënnt et dozou, dass d‘Opmierksamkeetsspan sech scheinbar ëmmer méi verkierzt?**

Et gëtt verschidde Grënn dofir, dass sech d' Opmierksamkeetsspan wuel verkierzt. Éischtens ass den neien Trend vum ,,Multiscreen'' ee Grond dofir. Vill Jugendlecher kucke Fernsee wärend se nach gleichzeiteg um Handy eppes maachen.  Och TikTok huet eppes mat dem Problem ze dinn: Oft gi Videoe gepost, déi ob enger Hallschent vum Bildschierm an enger Serie lafe geloss ginn an op der anerer Hallschent gesait een dann iergend ee Spill.

Eng Studie vu Wëssenschaftler huet bewisen, dass d'Opmierksamkeetsspan sech an de leschte Joren sou verkierzt huet, dass se lo nëmmen nach 8 Sekonne dauert, also insgesamt 1 Sekonn manner wéi déi vu Goldfësch![[2]](#footnote-2)

Et mécht scho Sënn, dass di massiv Quantitéite vun Informatiounen, deenen een um

Internet ausgesat gëtt duerch z.B. Reklammen, di probéieren sou vill Informatioun wéi méiglech an e puer Sekonne ranzedrätschen, ee wichtege Faktor sinn. Mee op där anerer Säit gëtt et och Stëmmen, déi behapten, déi Studie wier falsch, well et weder méiglech ass, d’Opmierksamkeetsspan vu Mënschen nach vu Goldfësch genau ze moossen.[[3]](#footnote-3)

**Wat sinn d’Nodeeler vun enger kuerzer Opmierksamkeetsspan?**

 D' Nodeeler vun enger Opmierksamkeetsspan, déi sech verkierzt, sinn, datt d‘Leit et net méi packen sech vir eng laang Zäit op eng Saach ze konzentréieren ouni aner Saachen ze maachen.

**Wat kann een dogéint maachen?**

Et gëtt natierlech awer och Méiglechkeeten, dat ze verhënneren. Eng Méiglechkeet ass ee Power-Nap. Einfach mol Mëttes eng hallef Stonn ze schlofe, ka schonn ee Wonner bewierken. Ausserdeem sollt een och ëmmer 2-3 Liter Waasser pro Dag drénken, dat hëlleft dem Gehier an och der Konzentratioun. Och Nëss iessen ass gutt fir d’Gehier, besonnesch Walnëss sinn extra gutt Fudder fir d’Gehier. Virun allem sollt een och ëfters probéieren sech nëmmen op eng Saach ze fokusséieren an net ze vill Zäit um Handy verbréngen.

**Perséinlech Erfarungen**

Mir hu scho vill perséinlech Erfarunge mat dësem Thema gemaach. Zum Beispill fält et bei méi jonken Kanner op, déi em déi 14 Joer hunn. Déi sinn oft méi wéi 5 Stonnen den Dag um Handy. Och vill bessi méi al Leit kucken net méi eleng ee Film, ouni eppes niewendrun ze maachen, wei zum Beispill een Handyspill ze spillen oder social media ze checken.

**Fazit**

Fir zesummenzefaassen, ass d'Verkierzung vun der Opmierksamkeetsspan schlecht fir d'Leit, well se sech da méi schlecht konzentréiere kënnen, an sech net méi op eng Saach konzentréieren kënnen. Dat ass awer eng Fäegkeet, déi een zum Beispill beim Léiere brauch. Et kann een awer eppes géint dës Entwécklung maachen, wei zum Beispill trainéieren sech nëmmen op eng Saach ze konzentréieren, oder mëttes versichen eng Kéier näischt ze maachen. An versichen ze schlofen oder Sport ze man, well do kann ee souwisou näischt niewebäi maachen.

**Eis Quellen:**

 <https://www.duden.de/rechtschreibung/Aufmerksamkeitsspanne>

<https://www.wunderweib.de/keine-konzentration-unsere-aufmerksamkeitsspanne-sinkt-drastisch-11421.html>

<https://journal.getabstract.com/de/2023/07/20/das-maerchen-von-der-sinkenden-aufmerksamkeitsspanne/>

1. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Aufmerksamkeitsspanne>

  [↑](#footnote-ref-1)
2. Vgl. <https://www.wunderweib.de/keine-konzentration-unsere-aufmerksamkeitsspanne-sinkt-drastisch-11421.html>   [↑](#footnote-ref-2)
3. Vgl. <https://journal.getabstract.com/de/2023/07/20/das-maerchen-von-der-sinkenden-aufmerksamkeitsspanne/>  [↑](#footnote-ref-3)