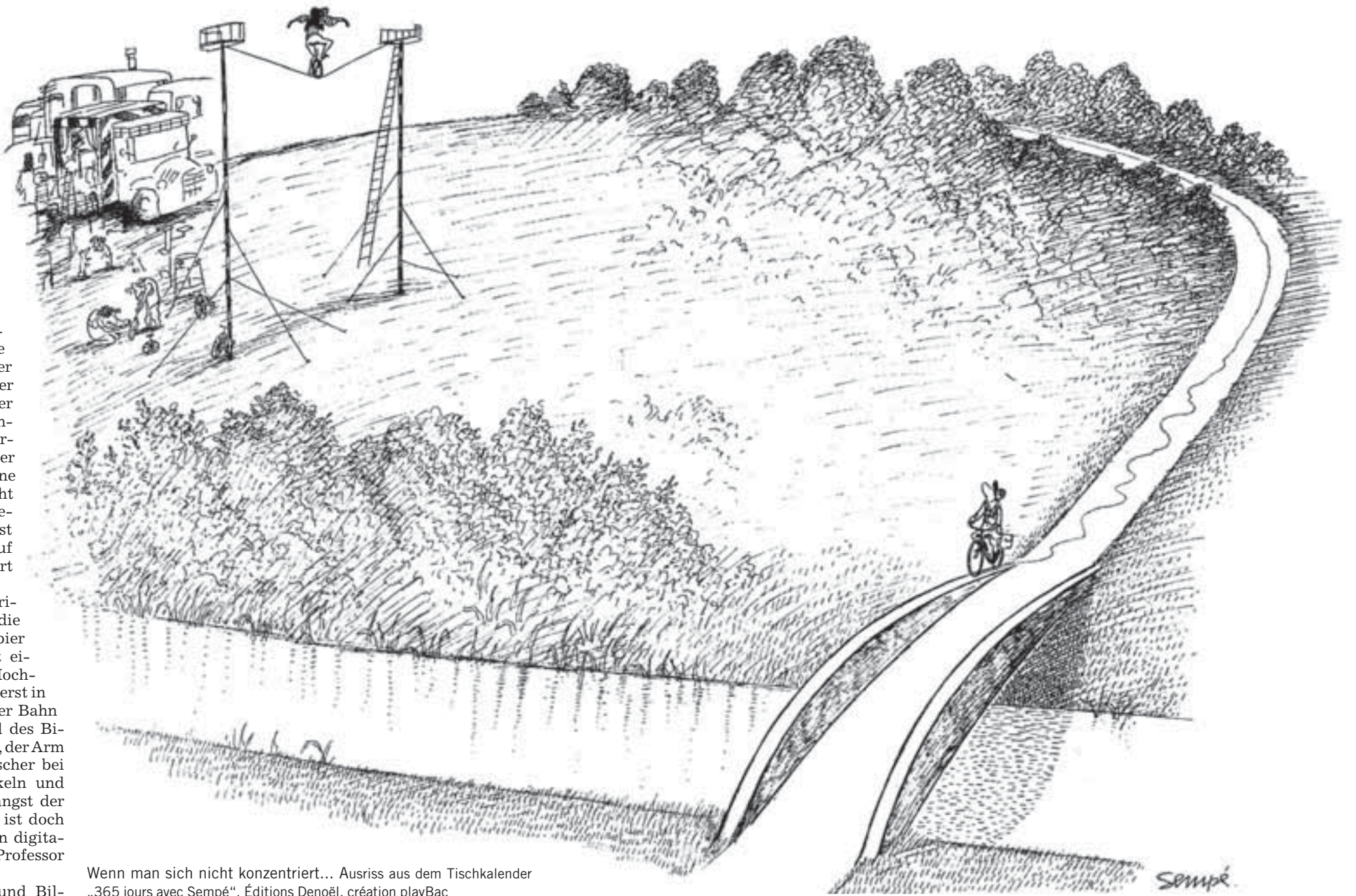


Am Anfang ist es noch eine sauber geschwungene Spur, aber hinter der Böschung kommt der Radfahrer ins Straucheln, fährt Schlangenlinien und rollt dann ganz unverhofft das schmale Bogengeländer einer Brücke hinauf. Dass so eine Rampenfahrt über den Fluss nicht lange gut gehen wird, ahnt der Betrachter, der Radfahrer selbst achtet gerade überhaupt nicht auf seinen Weg. Was lenkt ihn derart ab?

Würde der französische Karikaturist Jean-Jacques Sempé die Szene heute noch einmal zu Papier bringen, zeichnete er vielleicht einen Bildschirm anstelle des Hochseilkünstlers, der den Radfahrer erst in den Bann zieht und dann aus der Bahn wirft. Vielleicht wäre die Hand des Bikers dann schon der Touchscreen, der Arm die Menüleiste – so wie es Forscher bei der „skinput“-Technik entwickeln und wie es im übertragenen Sinn längst der Fall ist: „Die junge Generation ist doch mit Haut und Haaren den neuen digitalen Geräten verbunden“, sagt Professor Klaus Hurrelmann.

Für den Berliner Jugend- und Bildungsforscher bleibt der geradezu „schlafwandlerische“ Umgang der Jugendlichen mit neuen Technologien und mobilen Arbeitsformen nicht ohne Folgen für die Wahrnehmung. Zumindest entstehe das Gefühl, alles Wissen wäre passiv zu erschließen und müsste nicht erst erarbeitet werden: „Man drückt einfach auf den Knopf und hat die richtige Vokabel, die richtige Lösung einer Aufgabe oder die passende Information über ein historisches Datum.“ Wenn aber alles, was ich wissen muss, schon in einem Gerät verfügbar ist, wozu es dann noch mit dem Stift zu Papier bringen oder gar mühsam im Kopf abspeichern? „Entsprechend, so der subjektive Eindruck, braucht man keine Erinnerung und kein Auswendiglernen.“

Seit Jahren erhebt der Sozialwissenschaftler empirische Daten über die „Lebensphase Jugend“ in europäischen und asiatischen Ländern. Wenn er die Daten bewerten soll, bleibt er vorsichtig. In den Chor der Zivilisationskritiker, dass alles nur noch schlechter wird, mag er nicht einstimmen: „Man kann das auch positiv sehen“, betont Hurrelmann, „wir haben es mit einer Generation zu tun, die zu jeder Zeit wichtige Informationen aufnehmen, schnell einordnen und daraus Konsequenzen ziehen kann. Das ist doch voll auf heutige Anforderungen, etwa am Arbeitsplatz ausgerichtet.“ Was dabei allerdings ein wenig auf der Strecke bleibe, seien Ausdauer und Konzentrationsvermögen: „Die Bereitschaft, Durststrecken zu überstehen, lässt nach.“ Während Angebote der Zerstreuung und Ablenkung nur einen Klick entfernt sind.



Wenn man sich nicht konzentriert... Ausschnitt aus dem Tischkalender „365 jours avec Sempé“, Éditions Denoël, création playBac

Bin gerade ganz woanders

Wir lassen uns immer mehr ablenken / Von Deike Uhtenwoldt

Am Anfang nahm man uns die Kontemplation und hängte digitale Großbildflächen in öffentliche Räume, wie Bahnhöfe, Vorortzüge oder Einkaufszentren. Inzwischen tragen wir unsere eigenen digitalen Nabelschnüre ständig vor uns her. Darauf kann man auch die Nachrichten des Tages lesen oder die nächste Kundenpräsentation vorbereiten. Man kann sich aber auch Videospielen in ansteigenden Schwierigkeitsstufen hingeben. „Das setzt Erwartungen, auch an die Struktur eines Arbeitstages“, meint Hurrelmann. Der Sozialwissenschaftler hat ermittelt, dass viele Berufseinsteiger das Level-Prinzip auf die Arbeitswelt übertragen. Was aber, wenn es um langfristige Ergebnisse geht oder die Lösung erst selbst gefunden und dann mit viel Geduld über mehrere Jahre überprüft werden muss?

Natürlich sind nicht die Geräte schuld, wenn wir uns nicht konzentrieren können, auch nicht die Software oder das bunt gekachelte Frontend. Ebenso wie es viel zu pauschal ist, eine ganze Generation über einen Kamm zu scheren. Denn es gibt den jungen Programmierer, der mit

Durchhaltevermögen und Konzentration die App zum Laufen bringt. Zudem sind die Störfaktoren auch im Analogen immens. Das weiß auch Sempé, der französische Zeichner, den seine Illustrationen des „Kleinen Nick“ so berühmt und vermögend gemacht haben, dass er nie wieder zeichnen müsste. Er könnte die kulturellen Verlockungen der französischen Metropole oder offizielle Einladungen ins Pariser Rathaus genießen. Stattdessen lehnt der 83-Jährige ab, was ihn von seiner Kunst ablenkt.

Auf einem riesigen weißen Blatt Papier zeichnet er mit schnellen Bleistiftlinien Radfahrer und Akrobaten. Ehe aber aus den wenigen Strichen die ganze Szenerie einer Zirkusprobe, einschließlich Mätzchen vom Hund, Einradreparatur und Landschaftsbild, mit magischer Anziehung- oder je nach Blickwinkel Ablenkungskraft wird, ist es „harte Arbeit“, wie der Künstler betont. Sempé hält daran fest, auch wenn es schwierig wird, die Hand einmal zittert oder ein Bild zu leicht und damit langweilig wirkt – solange, bis das letzte Detail stimmt. „Ich zeichne die ganze Zeit“, sagt der Künst-

ler einmal.

Finden, was dem eigenen Potenzial und Herzen entspricht und dann daran festhalten und weiter verfeinern, wenigstens zu 80 Prozent des Tages, darum geht es in unserem Leben, meint der Autor und Vortragsredner Hermann Scherer: „Wer seine Berufung und seine Selbstwirksamkeit kennt, der braucht sich um seinen Fokus kaum noch Sorgen machen.“ Aber Scherer macht sich Sorgen. Und noch häufiger wird er wütend. Weniger über sich selbst, als über den Mangel an Konzentration um sich herum. „Ich merke, viele Menschen sind nicht fokussiert, sie meinen es nicht wirklich ernst, sie geben auf, bevor sie richtig Gas gegeben haben.“

Nachdem der Unternehmensberater genügend Wut oder besser gesagt Beispiele mangelhafter Kernaussrichtung zusammengetragen hat, bringt er im August sein neues Buch unter dem Titel „Fokus“ auf den Markt. Es will die Leser von Quick Winnern, die kurzfristigen Erfolge hinterherlaufen und dabei Lebenszeit vergeuden, zu Long Winnern machen, die auf langfristige Ergebnisse set-

zen und dabei ihre Einzigartigkeit weiterentwickeln. Und für sie ist die Digitalisierung, wie vorher die Industrialisierung auch, mehr Chance als Ablenkungsrisiko, meint der Autor. „Das schafft Ressourcen, sich mehr um die Long Wins zu kümmern und sich wieder besser zu fokussieren.“

In Zukunft dürfen wir vielleicht noch mehr delegieren, die körperliche Arbeit an Roboter beispielsweise und die Sicherung des Lebensunterhaltes an das bedingungslose Grundeinkommen: „Was wird dann aus uns?“, fragt Scherer. „Die Quick Winners liegen in den Hängematten und schlagen sich die Bäuche voll, die Long Winners versuchen einen Beitrag zu leisten für die Weiterentwicklung der Erde, gegen Armut beispielsweise“, hofft er. Immer vorausgesetzt, wir haben bis dahin das eigene Denken, das Projektmanagement und die Veränderungsbereitschaft nicht auch an die IT abgegeben. „Wir müssen aufpassen, dass wir nicht einbrechen“, warnt Klaus Hurrelmann. Qualität hat eben in der Regel mindestens zwei Zutaten: Konzentration und Ausdauer.

AM HERD

Reich mir den Apfel!

Von Gabriele May

Sie heißen Alkmene, Berlepsch, Boskoop, Elstar, Granny Smith, Jonagold oder McIntosh, und sie tauchen jetzt wieder in großer Zahl und Vielfalt auf unseren Märkten und in den Hofläden der Region auf. Äpfel sind so alt wie die Menschheit; die knackigen Früchte kamen vor einigen tausend Jahren aus dem Kaukasus nach Westeuropa. Wer eine so lange Kulturgeschichte auf der Schale hat, hat auch jenseits der Kulinarik so allerhand erlebt: Seit dem Sündenfall im Paradies spielt der Apfel wechselnde Rollen in der Fantasie der Menschen.

Paris reichte der Göttin Aphrodite ein goldenes Exemplar bei der ersten Misswahl der Geschichte, der „Reichsapfel“ stand für kaiserliche Herrschaft, und in der nordischen Mythologie waren Äpfel das Symbol für ewige Jugend. So unterschiedlich wie die Symbolik sind auch Geschmack und Aussehen. Von saftig-süß bis fast ungenießbar sauer reicht die Palette. Gesund sind sie alle, denn sie enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine. Letztere sitzen in der Schale und knapp darunter. Wer also einen Apfel schält, dem gehen 70 Prozent der Vitamine verloren.



Gelingt leicht und ist als süßes Dessert äußerst lecker: Apfel-Crumble. Foto: May

Rezepte gab es schon im Mittelalter zuhause. Im ersten in deutscher Sprache verfassten „Buoch von guoter Speise“ findet sich ein Fruchtpüree aus Äpfeln, Wein, Schmalz und Eiern. Den Menschen um das

Jahr 1350 herum hat das offensichtlich sehr gut geschmeckt.

Ich selbst bin keine ausgesprochene Obst- und Rohkost-Esserin, dafür aber absoluter Apfelmus-Fan. Oft kommt es als

Beilage für Kartoffelpuffer zum Einsatz. Als mich kürzlich ein Neffe besuchte und als Mitbringsel stolz ein von seiner Mutter zubereitetes Glas Apfelmus präsentierte, war mir klar, dass es sich durchaus lohnt, den süßen Brei selbst herzustellen. Das Schalen der vielen Äpfel mag nerven, aber ich sehe das als eine „Entschleunigungs“-Übung an.

Für das Mus habe ich die Sorte Elstar ausgewählt, weil sie eine feine Säure und Würze besitzt. Ich denke jedoch, in der Wahl der Sorte ist man völlig frei. Äpfel, die nicht mürbe sind, müssen eben etwas länger kochen, und beim Zucker kann man die Menge anpassen.

Und noch ein Apfelrezept möchte ich hier vorstellen: Seit ich bei einer Einladung zum Abendessen einen Apfel-Crumble als Nachtisch serviert bekam, ist das mein Lieblings-Dessert. Eine Freundin brachte das Rezept aus den USA mit. Es wird warm gegessen, was gerade an kalten Herbst- und Wintertagen gut passt, und es kann eigentlich nicht misslingen.

> Zutaten für den Apfel-Crumble: Vier Äpfel, Zimt. Für die Streusel 100 g Mehl, 75 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 75 g Butter.

> Zubereitung: Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Obst klein schneiden. Mit einer Prise Zimt (vorsichtig dosieren) in eine Auflaufform ge-

ben – in einer quadratischen Form sieht das Ganze später besonders gut aus. Etwa 200 ml Wasser über die Äpfel gießen. Aus Mehl, Butter, Zucker und Vanillezucker Streusel kneten und über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 35 Minuten backen.

> Zutaten für das Apfelmus: Zwei Kilo Äpfel, 1 Tasse Wasser, 8 Esslöffel Zucker, 1 Zimtstange, 1 größeres Stück Schale von einer Bio-Zitrone (nach Belieben noch eine Messerspitze Nelkenpulver oder das Mark einer halben Vanilleschote).

> Zubereitung: Äpfel schälen, die Kerngehäuse herauschneiden und die Früchte klein schneiden. Zusammen mit dem Wasser, Zucker und den Gewürzen in einem Topf aufkochen und etwa 15 bis 20 Minuten mit geschlossenem Deckel weiterköcheln lassen, bis die Apfelstücke zerfallen. Tipp: Ich hänge ein Sieb mit Apfelschalen und Kerngehäuse in den Topf – für mehr Geschmack und Farbe. Zitronenschale und Zimtstange herausfischen und die Äpfel mit dem Pürierstab vorsichtig (heiß!) pürieren. Das Mus gleich in sehr saubere und heiß ausgepülte Twistoff-Gläser füllen. Diese verschließen und etwa fünf Minuten auf den Kopf stellen. Dadurch wird das Mus vakuumiert und hält sich bis zu einem Jahr. Die Menge ergibt 7-8 kleinere Gläser.