

Wenn der Sound nicht zum Job passt

Kopfhörer auf und Musik an: Für viele gehört die Lieblingsmusik zum Arbeiten dazu. Der Neurowissenschaftler und Psychologe Michael Pirchl betont jedoch im *TT*-Interview, dass Lautstärke und Musikwahl ädaquat sein sollten.

Im Großraumbüro, in der Werkstatt, beim Programmieren: Viele Menschen hören im Job über Kopfhörer Musik, um zu entspannen, Lärm zu dämmen oder gut gelaunt zu sein. Ist Musik beim Arbeiten ein Fehler?

Michael Pirchl: Das Hauptproblem hierbei ist, dass die meisten Menschen mit zu hoher Lautstärke Musik über Kopfhörer hören. Die Konzentrationsstörungsschwelle liegt schon bei ca. 40 dB. Über Kopfhörer wird aber meist mit über 80 dB Musik gehört, was bei längerer Beschallung schon als gehörgeschädigend gilt.

Gibt es Musik, die sich während des Arbeitens besser eignet als andere? Also eher Pophit oder Klavierstück?

Pirchl: Das kommt vor allem auf die Tätigkeit und den eigenen Musikgeschmack an. Studien zeigen, dass Hintergrundmusik einen positiven Einfluss auf automatisierte Verhaltensweisen haben kann, also auf routinemäßige motorische Tätigkeiten. Außerdem kann Musik unsere Stimmung beeinflussen. In welche Richtung, hängt aber stark vom eigenen Geschmack und der momentanen Verfassung ab.

Aber?

Pirchl: Hintergrundmusik kann uns auch von unserer momentanen Aufgabe ablenken und uns fehleranfälliger und ineffizienter machen. Das gilt besonders bei mental beanspruchenden Tätigkeiten, bei denen wir konzentriert arbeiten müssen. Also zum Beispiel beim Planen, Problemlösen oder beim Lernen und Lesen. Das gilt besonders bei Musik mit Vocals, also mit gesungenem oder gesprochenem Text.



Mit Musik durch die Arbeit? Hintergrundmusik könne uns auch von unserer momentanen Aufgabe ablenken und uns fehleranfälliger und ineffizienter machen, warnt Michael Pirchl. Foto: iStock

Was ist gänzlich schlechte Hintergrundmusik?

Pirchl: Eine zu laute Zwangsbeschallung mit Musik, die man nicht mag, während man konzentriert arbeiten muss. Das würde ich dann als Folter oder zumindest als gesundheitsgefährdend einstufen.

Mit Playlists wie „Maximale Konzentration“ oder „Calm Classics“ versprechen Streamingdienste wie etwa Spotify mehr Konzentration im Job. Arbeitet man damit tatsächlich fokussierter?

Pirchl: Wenn alle Faktoren zusammenpassen, vielleicht. Ich halte es eher für ein Verkaufskonzept. Für konzentrierte Tätigkeiten sollte man besser für ein ablenkungsfreies Umfeld sorgen (auch kein E-Mail, Telefonbenachrichtigungen etc.) und sich kurze Arbeitseinheiten einteilen. Denn bei mental anstrengenden Aufgaben lässt die Konzentration schon nach 20 bis 30 Minuten nach. Nach einer kurzen Pause kann sich unser Gehirn oft schon wieder erholen. In dieser Zeit könnte man zum Beispiel seine Lieb-

lingsmusik hören, um auf andere Gedanken zu kommen und sich zu motivieren. Falls sich so eine Umgebung im Arbeitsumfeld nicht schaffen lässt, würde ich eher einen akustischen Gehörschutz, wie ihn beispielsweise manche Musiker verwenden, empfehlen. Eine Alternative wären auch Kopfhörer mit Noise-Cancelling Funktion mit sehr leiser Musik ohne Vocals oder zum Beispiel einem weißen Rauschen oder Naturgeräuschen. Vielleicht muss jeder für sich selbst die beste Lösung finden.

Warum glauben so viele Menschen, dass sie beim Lernen oder Arbeiten mit Musik konzentrierter wären?

Pirchl: Dafür gibt es mehrere Erklärungen. Entweder sie machen etwas Routiniertes, und die Musik hilft, die Motivation aufrecht zu erhalten. Es kann aber auch sein, dass die Musik von einer anstrengenden Aufgabe ablenkt und so über die Monotonie oder Ermüdung hinwegtäuscht. Wenn man also merkt, dass man mehr Musik hört, als sich zu konzentrieren, sollte man besser eine Pause ma-

chen, um sich ein wenig später wieder erholter der Aufgabe zuzuwenden.

Das Gespräch führte
Nina Zacke

Zur Person

Michael Pirchl hat in Innsbruck Psychologie und Neurowissenschaften studiert. Er ist als klinischer Psychologe sowie als Arbeitspsychologe in Kitzbühel tätig.



Foto: Paul Dahhan

Offene Jugendarbeit wichtig in der Bildungslandschaft

In Alpbach tagten kürzlich Jugendarbeiter und Fachleute zum Thema Bildungspotenziale in der Offenen Jugendarbeit.

Von Natascha Mair

Alpbach – Das Potenzial der Offenen Jugendarbeit (OJA) hinsichtlich der Vermittlung von Jugendlichen in für den Arbeitsmarkt qualifizierende Projekte sei ein Aspekt, der in wirtschaftspolitischen Zusammenhängen oft ins Feld geführt werde, jedoch lange nicht der einzige, den es zu erwähnen gilt, wenn es um Bildungspotenziale der OJA geht, betont Albert Scherr, Leiter des Instituts für Soziologie an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. „Bildung bedeutet, dass ich neue Fähigkeiten entwickle und nachher mehr Möglichkeiten für mich sehe, als vorher“, erklärt Scherr.

Genau hier liege die Stärke der Offenen Jugendarbeit: Während Wissen in der Schule oft frontal vermittelt und kurzfristig aufgenommen werde, laufe Wissenserwerb im Setting der OJA nur über wirkliches Interesse und wirke daher nachhaltiger. Bildung werde in Jugendzentren

über das Wecken von Neugier und die Präsentation neuer Ideen vermittelt, die den Jugendlichen neue Möglichkeiten eröffnen, so Scherr.

Außerdem sei das Entwickeln von Kritikfähigkeit Teil des Bildungsauftrages der OJA. „Hauptaufgabe der OJA

ist, entgegen politischen und wirtschaftlichen Erwartungen, nicht die Qualifizierung für den Arbeitsmarkt. Bildung als etwas zu sehen, das eine unmittelbare praktische Relevanz haben muss, verstellt uns die Chance, Eigeninteresse zu entwickeln, das vielleicht erst

später nützlich wird“, ergänzt der Soziologe. Als das Instrument, das Jugendarbeiter für die erfolgreiche Vermittlung von Bildung bereithalten, identifiziert Scherr die Art und Weise, wie diese mit den Jugendlichen in Beziehung treten. „Gerade bildungsfer-

ne Schichten machen ständig Erfahrungen von Ablehnung, Scheitern und Demütigung. Solche Jugendlichen sind darauf angewiesen, dass ihnen jemand positive Bestätigung gibt und Türen öffnet“, erklärt er weiter.

Auch Joachim Bauer, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut, weist darauf hin, dass Gesehen-Werden, Akzeptanz und Freundlichkeit wichtige Faktoren für die Motivation von Menschen sind. „Neurologisch betrachtet entsteht Motivation durch gute soziale Bezüge. Junge Menschen merken im Rahmen der Offenen Jugendarbeit, dass da Menschen sind, die sich positiv mit ihnen auseinandersetzen“, erläutert der Mediziner. Dies führe wiederum dazu, dass sie Situationen intuitiv so gestalten, dass sie von ihrem Gegenüber akzeptiert werden, weil es sich gut anfühle, sagt Bauer weiters. Lob und korrigierende Hinweise seien also weitaus wirkungsvoller für gelingendes

Lernen, als beschämende, bloßstellende oder entwürdigende Aussagen.

So sei es naheliegend, dass der auf Akzeptanz und Respekt basierende Grundton in Jugendzentren für die Jugendlichen Motivator und Stütze sei, erklärt Bauer. Anders als viele andere bildungspolitisch relevante Institutionen und Akteure schaffe es die OJA, den Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, dass Interesse an ihrer Person bestehe, so Bauer. „Wenn Jugendliche merken, dass man sich für sie und ihre Zukunft interessiert, ohne Druck auszuüben, dann kann man ihre Beiträge dazu auch einfordern“, versichert der Wissenschaftler. In diesem Sinne erhält die in Jugendzentren geleistete Bildungsarbeit auch von der bei der Tagung anwesenden Tiroler Politikerin Patrizia Zoller-Frischauf ein gutes Zeugnis. „Die Offene Jugendarbeit ist ein wichtiger Player in der Tiroler Bildungslandschaft“, attestiert sie.



Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Joachim Bauer wies in Alpbach darauf hin, dass Gesehen-Werden, Akzeptanz und Freundlichkeit wichtige Faktoren für die Motivation von Menschen sind. Foto: boJA/Schildegger