

Fehlerquelle oder mentale Ressource? Eine funktionale Perspektive auf das gedankliche Abschweifen

Jan Rummel (Universität Heidelberg)

Gedankliches Abschweifen („Mind Wandering“) ist ein häufig auftretendes Alltagsphänomen, bei dem die Aufmerksamkeit vorübergehend nicht mehr auf die gegenwärtig auszuführenden Aufgaben gerichtet ist sondern stattdessen auf persönliche Gedanken und Gefühle, die mit dem Hier-und-Jetzt wenig zu tun haben. Während Personen sich gelegentlich bewusst entscheiden, mit Ihren Gedanken woanders zu sein, passiert das Abschweifen überwiegend unbemerkt und ungewollt. Zahlreiche Studien belegen, dass gedankliches Abschweifen die Leistung bei aktuell zu bearbeitenden Aufgaben beeinträchtigen kann – sowohl bei artifiziellen Laboraufgaben als auch bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Lesen, dem Autofahren, oder dem Besuch einer Vorlesung. Angesichts seiner hohen Alltagsprävalenz stellt sich aber die Frage, ob gedankliches Abschweifen auch adaptive Funktionen erfüllen kann. Ich postuliere in diesem Zusammenhang die Hypothese der kognitiven Flexibilität, die besagt, dass gedankliches Abschweifen durchaus einen kognitiven Nutzen haben kann (etwa zur kognitiven Erholung oder für die unmittelbare Zukunftsplanung). Das Ausbalancieren von Kosten und Nutzen des Abschweifens setzt aber eine Fähigkeit zur Selbstregulation des gedanklichen Abschweifens voraus, die nicht von allen Menschen in gleicher Weise erbracht werden kann. Ich argumentiere, dass basale kognitive und meta-kognitive Fähigkeiten Grundvoraussetzung dafür sind, die Nachteile des gedanklichen Abschweifens zu vermeiden und die Vorteile nutzen zu können.