

1

Der Mensch, das Netz und die digitale Nabelschnur Woher unsere Sehnsucht nach Vernetzung kommt



Bild: Pavan Trikutam, unsplash.com

Ihr Handyakku liegt nur noch bei 10 Prozent. Wie reagieren Sie?

- a) Mir doch egal. Mich ruft sowieso kein Schwein an.
- b) Ich schaue mich nervös nach einer Steckdose um. Ein Ladegerät habe ich ohnehin immer mit dabei.
- c) Ich gehe grundsätzlich nur bei 100 Prozent aus dem Haus.
- d) Ich flippe völlig aus.

Statistiken zufolge sind im Jahr 2016 ca. 2,5 Milliarden Smartphones weltweit im Einsatz. Alleine in Deutschland werden derzeit 46 Millionen internetfähige Mobiltelefone benutzt, in den USA sind es rund 200 Millionen, in China weit über 500 Millionen. Bis 2020 werden global schätzungsweise über sechs Milliarden Menschen ein Smartphone besitzen. Die Industrie verdient an deren Absatz jährlich über 270 Milliarden US-Dollar. Auf der Welt gibt es mehr Handys als Zahnbürsten und täglich werden doppelt so viele Mobiltelefone verkauft wie Babys geboren. Mehr als 50 Prozent der US-Amerikaner geben offen zu, dass sie süchtig nach dem Internet sind. In Europa zeigt mindestens jeder zehnte Jugendliche ein suchtähnliches Mediennutzungsverhalten auf. Fast die Hälfte der Handynutzer gibt an, direkt mit einem Mobiltelefon neben sich zu schlafen, um auch nachts keine Anrufe oder Nachrichten zu verpassen. Das sind die Fakten.

Ob Sie darüber erschrecken oder schmunzeln, hier kommt die gute Nachricht: Sie müssen weder auf Ihr Handy, Tablet oder das Internet verzichten. Aber Sie können –

ab und zu. Und Sie werden sich dadurch besser fühlen. Das ist das Angebot dieses Buches.

Weniger online bedeutet mehr Leben – finden Sie eine neue, entspannte Life-Media-Balance. Dabei geht es nicht darum, einfach den Aus-Schalter zu drücken, sondern darum, sein eigenes Mediennutzungsverhalten zu beobachten, zu hinterfragen und aus dieser Selbstbeobachtung heraus *bewusst* selbst zu steuern. Fragen Sie sich selbst: Sind Sie noch Herr über das Handy oder fühlen Sie sich manchmal von dieser Maschine regelrecht getrieben?

Dieses Buch bietet Ihnen praktische Tipps, wie Sie im digitalen Zeitalter, sprich: heute, Ihre Kommunikationsautonomie zurückerlangen. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Handy versklaven. Sie sind der Boss in Ihrem Leben. Sie dürfen darüber bestimmen, wann Sie erreichbar sind und wann nicht. Lernen Sie dieses Gefühl der eigenen Unabhängigkeit kennen, lernen Sie es zu genießen.

Fangen wir von vorne an. Woher kommt eigentlich unsere Sehnsucht nach Vernetzung? Warum springen wir auf Handys dermaßen an? Warum sind Anrufe, E-Mails und Chats nicht mehr wegzudenken, ja wie lässt sich der ganze Vernetzungsboom eigentlich erklären? Nur wer Zusammenhänge erkennt, kann wirklich verstehen, was hinter dem eigenen Verhaltensmuster steckt. Dieses Buch soll diese Hintergründe darlegen und damit erläutern, warum wir wie agieren, warum wir nicht anders können, als uns vernetzen zu wollen und warum wir dennoch dabei nicht zwangsweise die Selbstkontrolle verlieren müssen. Erst aus diesem Verständnis heraus kann ein Umdenken stattfinden, das zu einem neuen Wohlgefühl führen kann.

Schauen wir uns also zunächst um und stellen fest: So gut wie überall hängen die Menschen am Handy. Ob in der U-Bahn, am Strand oder in der Bar, fast immer liegen die Mobiltelefone griffbereit. Bereits der alltägliche Gebrauch von Smartphones ist beachtlich: Achtzehnmal am Tag entsperrt der durchschnittliche Handynutzer sein Telefon, nur um nach der Uhrzeit zu sehen, zweiundzwanzigmal, um zu telefonieren, und dreiundzwanzigmal, um seine Nachrichten zu checken. Es klingelt und bimmelt, summt und vibriert ohne Unterlass. Ist kein Netz da, wird das meist als unangenehm, ja sogar als bedrohlich empfunden. Was, wenn man alleine in der Wildnis ist und eben doch etwas passiert? Was, wenn man auf dem schönsten Berggipfel steht und das Bild, das man eben aufgenommen hat, nicht durchgeht? Was, wenn man auf einer Reise das Smartphone verliert und damit völlig *lost* ist? Digitale Vernetzungsmedien geben uns ein einfaches, aber hochattraktives, ja unwiderstehliches Versprechen: Du bist nicht allein.

Dieser schlichte Satz hat es in sich, denn Vernetzungsmedien sprechen dadurch unsere Ursehnsüchte nach Bindung an, gegen die wir uns schlichtweg nicht wehren können. *Let's face it*: Richtig allein, also allein ohne zumindest die Möglichkeit, diesen Zustand zum Beispiel durch Kommunikation nach Belieben zu ändern, ist kaum jemand gern. Wenn also die Menschen an den Vernetzungsmedien hängen wie die Embryos an der Nabelschnur, so ist das sowohl Begründung als auch Vergleich.

Denn der moderne Mensch krankt an der Moderne. Hier kann man einwenden, dass vermutlich auch der Steinzeitmensch an der Steinzeit krankte, nur war es diesem wahrscheinlich noch nicht derart bewusst. Nun wird

der Mensch aber nicht müde, sich seines Verstandes zu bedienen, und das hat bei allem Vorteil durchaus auch problematische Konsequenzen. Denn wer viel nachdenkt, dem fällt auch viel auf. Wer viel nachdenkt, kann Fragen stellen wie: Wer bin ich überhaupt? Was macht mich aus? Bin ich mit meinem Leben und meinen Lebensumständen zufrieden oder sogar glücklich? Der nachdenkende, reflektierende Mensch fängt an zu erkennen, dass er *nicht* ein anderer ist. Er fängt an zu unterscheiden: Eine Birne ist *kein* Apfel und *keine* Zwiebel, sondern eben eine Birne. Er schlussfolgert: Ich bin nicht du und nicht sonst wer. Ich bin ich. Das ist nicht nur positiv, sondern auch schmerzhaft. Denn wer seine Einzigartigkeit, seine Singularität erkennt, der erkennt auch, dass er mit anderen zwangsläufig *nicht* eins ist. Sprich: Er ist getrennt. Und das kann durchaus unangenehm sein. Warum? Weil der Mensch, egal wie sehr er auch dagegen ankämpfen mag, ein nach Bindung strebendes, ein soziales Wesen ist. Weil der Mensch doch keinen Tag als Baby ohne seine Mutter bzw. ohne Menschen, die ihn schützen, überleben würde (man vergleiche dazu eine ganze Reihe von Tierbabys verschiedenster Arten wie beispielsweise Fohlen oder Rehkitze, die schon kurz nach der Geburt laufen, schwimmen etc. können). Weil der Mensch andere Menschen braucht, um zu sein. Einsamkeit oder gar Isolation lösen in den allermeisten von uns keine guten Gefühle aus, weil der Mensch schlichtweg nicht dafür geschaffen ist. Betrachtet man die Entwicklung der Menschheit, so ist der Mensch im Netz in seinem Element: Ob Familie oder Freunde – das soziale Netz verspricht Sicherheit, Wärme, Geborgenheit. Die Begriffe Netz und Nest liegen sogar buchstäblich nahe beieinander. Greifen wir noch tiefer in

die Begriffskiste und graben Worte wie *Sippe* und *Urborde* aus. Klingt nach Steinzeit? Das macht im Grunde nichts. Die Ernährung nach sogenannten Paläo-Grundsätzen, bei der man nur jene Nahrungsmittel zu sich nimmt, die in der Steinzeit verfügbar waren, zum Beispiel Fleisch, Nüsse und Gemüse, liegt ja auch im Trend. Gehen wir also davon aus, dass der Mensch vor allem ein Herdentier ist. Je moderner jedoch die Gesellschaft wird, desto mehr tritt der Einzelne in den Vordergrund. Es kommt, so der Soziologe Norbert Elias, zu sogenannten Individualisierungsschüben. Das Resultat zeigt sich dann exemplarisch in einer der nicht ohne Grund erfolgreichsten Serien der Neunziger, *Sex and the City*: In der Großstadt lebende, nach Selbstverwirklichung strebende Singles suchen nach der großen Liebe. Allen geht es gut, aber keiner ist glücklich. Denn die so verheißungsvolle Unabhängigkeit hat einen hohen Preis: Einsamkeit.

Vernetzungsmedien versprechen uns, diese fundamentale Einsamkeit der Moderne zu überwinden. An die Stelle konventioneller Familien treten zunehmend selbstgewählte *Medienfamilien* – digitale Kreise, denen man sich zugehörig fühlt und mit denen man virtuell verbunden bleibt (nicht umsonst nutzt beispielsweise Google+ die Kreismetapher für die Strukturierung von Kontakten und Facebook nennt die Kontakte immerhin „Freunde“). Kommen wir nochmal auf die Sache mit der Nabelschnur zurück. Warum ist sie die Begründung für all das Tippen, Wischen und Telefonieren? Dafür müssen wir in die Psychoanalyse eintauchen. Um 1900 macht der österreichische Psychiater Sigmund Freud das Unbewusste und damit die Vorstellung von dunklen, unterdrückten, geheimen Wünschen und Begierden salonfähig. Was Freud dabei zeigt, ist vor allem ei-

nes: Es gibt etwas in uns, das wir nicht vollständig verstehen können, das uns steuert, gegen das wir niemals ganz ankommen – eine Erkenntnis, die ganz schön unheimlich sein kann. Als Vorläufer dessen, was wir heute aus der zeitgenössischen Psychotherapie kennen, entwickelt Freud die sog. Sprechkur: Heilen durch Erzählen, so das Motto. Und umgekehrt gilt: In Erzählungen lässt sich Heilsames entdecken. So gehen Literatur und Psychoanalyse gewissermaßen Hand in Hand. Freuds Beobachtungen fußen nicht allein auf der Untersuchung von Patienten, sondern sind auch tief in der Weltliteratur verwurzelt, in der Konflikte kulminieren, die in jedem von uns existieren. So entstand durch die Lektüre der altgriechischen Tragödie um Ödipus schließlich seine wohl bekannteste Theorie, der Ödipuskomplex. Zur Erinnerung: Ödipus' Vater, dem König von Theben, wird geweissagt, dass sein Sohn ihn dereinst töten und seine Mutter zur Frau nehmen würde. Daher wird Ödipus ausgesetzt und wächst fernab vom Königshof und ohne Wissen um seine Herkunft auf. Da sich der Vorsehung aber im Mythos bekanntlich kein Schnippchen schlagen lässt, gerät der erwachsen gewordene Ödipus schließlich doch wieder nach Theben, wo er – unwissend und durch eine Verkettung unglücklicher Umstände – wie vorhergesagt den Vater tötet und die Mutter heiratet. Die Tragödie ist komplett, als die Wahrheit schließlich enthüllt wird und sich Ödipus vor Gram die Augen aussticht. Freud nimmt diesen Mythos nun zum Ausgangspunkt für die Theorie des Ödipuskomplexes, wonach es ein unbewusstes Grundverlangen sei, die Mutter zu begehren und den Vater zu töten. Man mag davon halten, was man will – es ist letztlich gar nicht so entscheidend, ob Freud damit nun falsch- oder richtigliegt. Wichtig

ist vor allem, dass Freuds Gedankenspiele großartige Wegbereiter für weitere Überlegungen und die Theorie des Ödipuskomplexes somit hochgradig wissenschaftlich anschlussfähig ist – und das auch im Kontext der zeitgenössischen Medien.

Denn das von Freud beschriebene ödipale Begehren lässt sich auch abstrakter fassen, es ist eine Idee, die sich konsequent weiterdenken lässt. Denn was steckt im Grunde genommen dahinter? Es geht im Grunde um jenes Streben, das sich als Ursehnsucht des Menschen überhaupt ausmachen lässt: Ein Streben zurück in einen verlorenen Zustand der Einheit. Die Mutter steht für diese Einheit als *Symbol*. Dieses Symbolhafte kommt bei Freuds Kollegen und Nachfolger C. G. Jung noch wesentlich besser zum Ausdruck. Jung entwickelt die Archetypenlehre. Archetypen seien, so Jung, Urbilder, die alle Menschen in sich tragen, Bilder, die in Märchen und Mythen und Träumen exemplarisch zum Ausdruck kommen. Der prominenteste dieser Archetypen ist dabei der Mutterarchetyp. Jung macht diesen zum Beispiel in kulturell verankerten Vorstellungen von Urmüttern, aber auch noch abstrakter im Dorf oder in an einen Uterus erinnernden Räume wie Höhlen oder Labyrinthen fest. Der Mutterarchetypus steht für eine ursprüngliche embryonale Einheit. Denn ganz klar: Früher, also im Mutterleib, ist alles besser – man hängt noch an der Nabelschnur, es gibt keine Trennung, nur Einheit.

Diese verlorene Einheit versucht der Mensch stetig wiederzuerlangen und zwar, so schreibt Jaques Lacan, ebenfalls Psychoanalytiker, *von Anbeginn an*. Das Subjekt kann quasi nicht *nicht* nach Einheit streben. Es ist auf Einheit ausgerichtet. Und innerhalb dieses Strebens spielen Vernetzungs-

medien eine zentrale Rolle, denn Vernetzungsmedien scheinen unsere ödipale Sehnsucht nach Einheit zu stillen, unser Bedürfnis nach Verbundenheit zu befriedigen. Wenn Menschen an den (inzwischen unsichtbaren) Telefonkabeln hängen wie Babys an der Nabelschnur, so ist dies im wahrsten Sinne des Wortes psychologisch, also eine logische Konsequenz der seelischen Bedürfnisse. Wer denkt, alle würden nur aus Spaß am Handy hängen, der missversteht die Tragweite der gesamten Thematik. Wer den Ursprung unserer Vernetzungs(sehn)sucht verstehen will, der darf nicht nur den reinen Fun- und Unterhaltungsfaktor von Smartphones sehen. Die dahinterstehende Sehnsucht könnte tiefgreifender nicht sein: Virtuelle Netze ersetzen in der Moderne verlorengegangene soziale Netze wie die (Groß-)familie bzw. die Sippe oder die Glaubensgemeinde. Das Internet kommt mit seinem unschlagbaren Allverbundenheitsversprechen – everything is connected – idealisierten Vorstellungen einer verlorenen Ursprungseinheit so nahe, dass man ohne schlechtes Gewissen auch im Jahr 2016 noch einmal an Freud und Jung erinnern darf. Auch wenn es erst einmal befremdlich klingen mag, lohnt es sich doch, sich auf dieses Gedankenspiel einzulassen.

Zusammenfassend: Die Möglichkeit zur Vernetzung, zur Anbindung, die uns das Internet in Aussicht stellt, ist nicht nur eine tolle, sondern eine große, eine ernste, eine existenzielle Sache. Verbindung ist ein Urbedürfnis – ein Bedürfnis, dem Vernetzungsmedien maximal entgegenkommen. Vor diesem Hintergrund ist es mehr als verständlich, dass wir derart vehement auf Vernetzungsmedien ansprechen. Es ist nachvollziehbar, logisch, verständlich, kurz: völlig normal.

Problematisch wird es nur, wenn wir das Gefühl bekommen, nicht mehr ohne zu können. Und mehr noch: wenn wir die Überlastung durch Vernetzungsmedien bereits deutlich spüren, aber nichts dagegen tun oder nicht wissen, was wir dagegen unternehmen sollen. Wenn wir die Anzeichen von Stress, Unruhe und Unwohlsein zwar wahrnehmen, aber nicht aktiv dagegen vorgehen.

Dieses Buch bietet Ihnen die Chance, das zu ändern. Nehmen Sie sich und Ihr Empfinden in Bezug auf die eigene Beziehung zur Technik ernst. Ein bewusster Umgang mit Medien ist nicht nur Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihre Gesundheit. Jede hier vorgestellte Übung ist ein ganz konkreter Schritt in Richtung Life-Media-Balance. Los geht's.

Digital Detox aktiv – Digital Decluttering: Misten Sie Ihr Handy aus!

Stellen Sie sich einen vollen Keller und einen leeren Keller vor: einen, der voll mit Gerümpel ist, mit Dingen, die sich über viele Jahre hinweg angesammelt haben, weil man dachte, man könne sie vielleicht wieder einmal brauchen, mit Dingen, die man eigentlich wegwerfen wollte, aber aus Bequemlichkeit lieber behalten und in den Keller geräumt hat. Und einen sauberen, aufgeräumten, der nur die Dinge enthält, die Sie wirklich regelmäßig wieder brauchen, die nicht überflüssig sind, sondern tatsächlich in Ihrem Leben einen Zweck erfüllen. Was fühlt sich besser an? Eben. Weniger ist hier mehr. Das gilt nicht nur für Keller (und andere Räume), für Zeitschriften, CDs und sonstigen Schnickschnack,

sondern auch für Ihre Medien. Apps, Spiele, Newsletter – brauchen Sie das alles wirklich? Oder stehlen Ihnen diese Dinge nur unnötig Zeit und Aufmerksamkeit? Reduzieren Sie und werfen Sie dadurch Ballast ab. Jetzt heißt es aufräumen.

Prüfen Sie zunächst Ihren Nachrichtenkonsum: Wie viele Push- und Eilmeldungen bekommen Sie von News-Seiten bzw. -Apps auf Ihr Handy geschickt? Sind diese Meldungen wirklich wichtig für Sie? Fragen Sie sich: Wann war eine Nachricht zuletzt tatsächlich relevant für Sie? Was würde passieren, wenn Sie eine vermeintlich „wichtige“ Meldung verpassen? Die Reduzierung von Nachrichtenkonsum schadet prinzipiell nie. Denn wirklich Wichtiges bekommen Sie ohnehin mit.

Daher: Löschen Sie konsequent, was Sie nur zusätzlich zumüllt.

- Deaktivieren Sie unnötige Push-Meldungen.
- Melden Sie sich von Newslettern ab.
- Löschen Sie Apps, die Sie nicht brauchen, oder auch solche, die Sie im letzten Monat nicht benutzt haben (sollten Sie diese tatsächlich doch noch benötigen, sind sie im Notfall nur einen Touch entfernt).
- Löschen Sie funktionell doppelte Apps. Brauchen Sie tatsächlich mehrere Wetter-Apps oder Nachrichtenportale? Tipp: Kaum ein Handy kommt nicht schon von Haus aus mit vorinstallierten Apps, die so essenzielle Grundbedürfnisse, wie die Anzeige des Wetters (falls man nicht zum Fenster hinaussehen möchte) abdecken. Bei vielen Handys lassen sich diese nicht einmal löschen – machen Sie also aus der Not eine Tugend: Wenn diese Apps schon

einmal da sind, verwenden Sie sie auch, statt zusätzliche zu installieren.

- Sie haben Apps installiert, die nicht mehr Funktionalität bieten als eine entsprechende Website? Vergessen Sie in diesem Fall nicht die wichtigste App Ihres Smartphones – die App, die Ihr Handy erst zu einem Smartphone macht: den Browser. Was hindert Sie daran, statt der App einfach Ihren Browser zu öffnen und die Website direkt anzufurten? Wenn Sie es gerne bequem haben oder eine Website wirklich häufig aufsuchen, können Sie immer noch ein entsprechendes Lesezeichen in Ihrem Browser setzen. Kaum jemand braucht Apps für Onlineshops, Nachrichtenseiten etc. Sinnvolle Ausnahmen stellen dabei lediglich Apps dar, die Sie tatsächlich jeden Tag nutzen oder deren Funktionalität Sie auch offline unbedingt benötigen.

Kurz und knapp

Reduzieren Sie. Wer sinnlose Apps löscht und unnötige Benachrichtigungen deaktiviert, wird automatisch weniger gestört und weniger zum Handy greifen. Unterschätzen Sie zudem den Effekt der Ordnung nicht: Aufgeräumte Displays sind weniger stressig als übervolle Bildschirme. So finden Sie auch die Apps, die Sie wirklich nutzen, schneller und einfacher. Behalten Sie den Überblick.



<http://www.springer.com/978-3-662-48966-6>

Digital Detox

Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben

Otto, D.

2016, XXI, 142 S. 17 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-48966-6