

Johanna Katzera

Achtsam oder abgelenkt?

Über die Anziehung digitaler Medien
und den Wert unserer Aufmerksamkeit

*Für Ricky,
meine Liebe, meinen Rückenwind*

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 by Johanna Katzera (geb. Wagner)

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Johanna Katzera

Druck und Bindearbeiten: Horn Digitaldruck, Melsungen

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-00-074181-4

Papier: Dieses Buch wurde aus dem Recycling-Papier Circle Premium produziert, das zu einhundert Prozent aus Altpapier besteht und einer CO₂-neutralen Produktion entstammt. Das Papier ist mit dem »Blauen Umweltengel« ausgezeichnet.

www.einfachachtsam.de

Instagram: [@einfachachtsam_sylt](https://www.instagram.com/einfachachtsam_sylt)

Facebook: [@einfachachtsam](https://www.facebook.com/einfachachtsam)

INHALT

Prolog

I

Eine kurze Geschichte der Digitalisierung – allgemein und persönlich

| | |
|--|----|
| Rückblick | 13 |
| Verbindung zu meiner Ur-Großmutter | 19 |
| Legale Junkies | 22 |

II

Aufmerksamkeitsökonomie: Von der Anziehung digitaler Medien über ihre Sogwirkung bis hin zur Sucht

| | |
|---|----|
| Anziehungskraft des Smartphones | 29 |
| Addictive Design | 37 |
| Rhythmus des Algorithmus | 43 |
| Gewohnheitsschleife | 54 |
| Warum der Suchtcharakter digitaler Medien auf Kinder und Jugendliche besonders groß ist | 59 |
| Computerspielsucht | 66 |
| Instagram | 72 |
| Verbinde dich | 78 |

III

Umgang mit digitalem Stress: Anschalten und Abschalten für mehr Wohlbefinden und Fokus – privat und beruflich

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Digitaler Alltagsstress | 85 |
| Fragmentierung des Alltags. | 91 |
| Ablenkung und Multitasking. | 95 |
| Fokus im Kleinen | 100 |
| Digitale Ordnung. | 108 |
| Fokus im Großen | 115 |
| Stille | 119 |
| Schlaf gut. | 126 |
| Abschalten im Urlaub | 129 |
| Umgang mit digitalem Stress | 132 |

Epilog

*» Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit,
dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht. «*

Johann Wolfgang von Goethe

Prolog

Habe ich den Schritt vom Analogen ins Digitale verpasst?
Für mich war es als 24-Jährige im Jahr 2009 völlig fraglos, dass ich ohne mein Handy für sechseinhalb Monate nach Südamerika reisen würde. Einen Laptop besaß ich nicht einmal, sodass sich mir die Frage, ob ich einen tragbaren Computer mitnehmen würde, gar nicht stellte.

Ich kannte es nicht anders: Ich sammelte Fotos auf Speicherkarten, Gedanken auf Papier und lebte die damals für mich selbstverständliche Unerreichbarkeit. Es war nicht möglich, mit den Menschen in meiner Heimat im Dauerdialog zu stehen. Ich lebte auf der anderen Seite der Erde in einer anderen Zeitzone einen anderen Alltag. Und genau das wollte ich: Das echte Eintauchen in andere Lebenswelten, Ferne spüren und Distanz empfinden, in dem Wissen, dass ich sie nicht überwinden kann. Das war der Reiz, manchmal schwierig – doch genau das machte ihn aus.

Telefon, Nachschlagewerk, Kamera, Reiseführer oder Navi auf einem einzigen Gerät in der Hosentasche besaß ich nicht. Und ich vermisste es nicht. Weil ich es nicht kannte. Ich musste mein Leben nicht festhalten, weil es mir nicht wegelaufen war. Ich war einfach da, wo ich war. Der Horizont war nah und wurde nicht durch ein kleines Gerät ins Unendliche vergrößert – doch erweiterte sich genau deshalb umso mehr durch die täglichen Erlebnisse und Begegnungen.

Ich hatte mein Leben buchstäblich im Griff und die Dinge in

der Hand, während inzwischen vieles in der Grenzenlosigkeit und in der Unsichtbarkeit des Virtuellen verschwimmt, sodass ich manchmal den Überblick verliere. In unserer modernen Welt – nur wenige Jahre später – ist das Gepäck leichter, weil sich vieles digital klein falten lässt und ein einziges Gerät so viele Funktionen vereint. Und doch fühlt sich das Leben heute manchmal komplizierter an. Ich bemerke, dass die Zeit mit dem Smartphone in den Händen zwischen meinen Fingern zerrinnt und das Abtauchen ins Digitale oft keine echte Zufriedenheit stiften kann.

Wo sind die magischen Momente?

Wo sind die Begegnungen?

Wo ist der Austausch?

Sie leuchten heute oft als kleine Symbole auf meinem Display und können nicht ersetzen, wonach ich mich im Laufe der digitalen Jahre immer mehr sehne: Nach dem Leuchten, der Tiefe und der Lebendigkeit im echten Leben – mitten im Alltag.

Im Jahr 2016 kaufte ich einer Freundin ihr altes, mein erstes, Smartphone ab. Das war, wenn ich das mit meinem Umfeld vergleiche, verhältnismäßig spät. Doch ich wollte so lange am Alten festhalten, weil es mir genügte. Inzwischen genieße ich die Funktionen, die die modernen Technologien mit sich bringen – die Möglichkeit zur Kommunikation, die Verfügbarkeit von Informationen, die Auswahl an Unterhaltung, die Erleichterung der Alltagsorganisation – und erkenne auf der anderen Seite doch den Sog, der von ihnen ausgeht.

Weil ich diesen Schritt, das Gehen mit der Zeit und der Technik, ein paar Jahre herausgezögert habe, ist er zu einem Sprung geworden. Erst allmählich begreife ich, wie dieses neue Leben, in dem das Virtuelle und das Analoge mehr und mehr verschwimmen, gut funktionieren kann.

Smartphone, Tablet, Computer & Co sind aus unserem Alltag längst nicht mehr wegzudenken. Im Gegenteil: Die Entwick-

lung der Digitalisierung schreitet unablässig voran und erzeugt stets neue Möglichkeiten. Erleichterungen bringen Herausforderungen mit sich. Und größere Zerstreuung verlangt nach mehr Achtsamkeit. Der digitale Wandel betrifft uns alle. Daher lohnt es sich, dass wir uns mit dieser neuen Normalität auseinandersetzen und der Grenzenlosigkeit der virtuellen Welt eigene Grenzen setzen.

Es geht nicht darum, alle Stecker zu ziehen, die Zeit zurückzudrehen und unser Leben im Flugmodus zu verbringen: Es geht um eine digitale Balance, die uns den Alltag und das Miteinander erleichtert und zugleich unsere mentale Gesundheit nicht gefährdet. Es geht um die guten Gefühle in der Realität und um die analogen Wunder des Alltäglichen. Es geht um ablenkungsfreie Präsenz, um Selbstkontrolle und -bestimmung, und um das Gefühl von Zufriedenheit aus uns selbst heraus. All das ist manchmal eine Herausforderung geworden, doch das Schönste geblieben.

Mit diesem Buch möchte ich Hintergründe und Zusammenhänge der Wirkweise digitaler Medien darstellen und Anregungen für eine achtsame, gesunde und selbstbestimmte Nutzung geben. Ich möchte das Bewusstsein für den Wert unserer Aufmerksamkeit stärken, mit der Frage *Achtsam oder abgelenkt?* für eine bewusste Nutzung digitaler Medien sensibilisieren und die Bedeutung des ablenkungsfreien analogen Erlebens hervorheben. Denn unsere Aufmerksamkeit ist wertvoll.

Viel Freude beim Lesen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julia Katera'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'J' and a long, sweeping underline.

I

Eine kurze Geschichte der Digitalisierung
– allgemein und persönlich

Rückblick: Es gab ein Leben vor dem Internet und vor dem Smartphone

Das Bedürfnis der Menschen einander durch Bilder oder Worte zu informieren, begleitet die Menschheit schon von je her: Angefangen von der Höhlenmalerei über den Buchdruck, Zeitungen und Litfaßsäulen, die Erfindung von bewegten Bildern in schwarzweiß, Radio, Telefon und Farbfernsehen bis hin zu Computer, Handy und digitalen Fotos. Die Entwicklung der Medien ging mit einer stetig größer werdenden Reichweite und damit gesellschaftlicher Teilhabe an Wissen sowie vereinfachter Kommunikation einher.

1991 gilt als offizieller Beginn des *World Wide Web*. Kaum eine Erfindung hatte einen so großen Einfluss auf die globale Bevölkerung. Aufgrund des Internets stehen immer mehr Menschen immer mehr Informationen zur Verfügung, und wir alle können zu diesem Wissen beitragen, indem wir Artikel, Gedanken, Meinungen oder Videos in das täglich wachsende System einspeisen. Wir kommunizieren, arbeiten oder konsumieren immer öfter losgelöst von Raum und Zeit und sind nahezu immer und überall erreichbar.

Seit 1997 gibt es Google. Es folgten Facebook (2004), YouTube (2005), Twitter (2006). Am 9. Januar 2007 stellte Steve Jobs das erste iPhone vor. Im Herbst waren iPhones auch in Europa erhältlich. Von nun an konnten wir das Internet und seine wachsenden Möglichkeiten in Form von vielfältigen, neuen Apps auf einem kleinen Gerät bei uns tragen. WhatsApp gibt es seit 2009, Instagram seit 2010, Snapchat seit 2011, die Smart Watch seit 2013 und TikTok seit 2016.

Ich kenne nicht mehr viele Personen, die kein Smartphone besitzen.

Wie viele kennst du?

Inzwischen laufen wir fast alle mit und nutzen die Möglichkeiten, die uns das moderne Leben vereinfachen

sollen. Die einen langsamer, die anderen schneller; die einen seelenruhig, die anderen rastlos. Doch in der Summe werden wir stets mehr Menschen und daher als Masse immer schneller. Und während unsere Mediennutzung unkontrollierter wird, werden wir selbst kontrollierbarer. *Doch dazu später mehr.*

Wir senden und wir empfangen mehr; wir wissen mehr, aber manchmal nicht, welchen Informationen wir vertrauen können; die modernen Technologien erleichtern uns die alltägliche Organisation, sie schenken uns Zeit, jedoch sie nehmen uns auch Zeit. Doch die Frage ist, ob durch sie am Ende unterm Strich mehr Zeit für das persönlich Wichtige bleibt. Mit den vermehrten Möglichkeiten wachsen auch die Herausforderungen. Denn wo etwas wirkt, gibt es auch Nebenwirkungen. Von Menschen initiiert, haben die modernen Technologien innerhalb weniger Jahrzehnte eine Eigendynamik entwickelt, die so faszinierend wie bedenklich zugleich ist.

Der Inhalt dieser Zeilen und Zahlen über die Entwicklung der Medien hat unseren Alltag radikal verändert und verdeutlicht zugleich: Es gab ein Leben vor dem Smartphone, vor Google und vor dem *World Wide Web*. Und das ist gar nicht lange her.

Digital Natives

Personen, die ganz selbstverständlich mit digitalen Medien aufwachsen, werden als *Digital Natives* bezeichnet. Kommunikation, Unterhaltung und Wissen stehen ihnen von klein auf fast immer und überall zur Verfügung – auch, weil sie teilweise zu früh zur Verfügung gestellt werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie als Kinder oder Jugendliche intuitiv einen gesunden und kompetenten Umgang mit Computer, Laptop oder Smartphone leben.

Da sich die Trennung und auch der Übergang von offline zu online und wieder zurück, immer weiter auflösen, ist es für *Digital Natives* vermutlich kaum vorstellbar, dass das Leben einmal anders war.

Wenn ich vor Schulklassen der Oberstufe Vorträge halte, um

für einen verantwortungsbewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien zu sensibilisieren, frage ich mich, ob die Jugendlichen sich vielleicht fragen, warum ich die Ganzheit ihres Erlebens in analog und virtuell zu trennen versuche, nur, weil ich selbst in einer Welt groß geworden bin, in der dies so war. Doch ich bin dafür sehr dankbar: Dankbar, dass ich eine Kindheit ohne Internet und eine Jugend ohne Smartphone erleben durfte. Dankbar, dass ich ohne Laptop und Handy für längere Zeit im Ausland leben durfte und dadurch ein Gefühl von räumlicher Distanz entstehen konnte; dankbar, dass es viele Optionen schlicht nicht gab und ich dort, wo ich war, präsent und ein Stück weit auf mich allein gestellt war.

Internetcafés und Briefe ermöglichten den Kontakt in die Heimat, ein Wörterbuch die Kommunikation sowie ein Reiseführer die Organisation. Das war zwar nicht immer einfach und doch erleichterte es manches genau dadurch, dass es die vielen Möglichkeiten nicht gab. Und vielleicht konnte sich auf diese Weise auch leichter eine innere Zufriedenheit einstellen.

Prädigitale Zeit

Wie war das Leben vorher? Was haben wir gemacht, wenn wir eine Information benötigten oder wissen wollten, wie das Lied heißt, das gerade läuft? Wie haben wir die Zeit überbrückt, während wir auf den Zug warteten, wenn wir in der U-Bahn oder für ein paar Minuten allein am Tisch im Restaurant saßen? Wie haben wir kommuniziert, wenn wir dringend jemand erreichen mussten, aber niemand zu Hause war; wenn wir uns verspäteten oder das Treffen kurz vorher absagen mussten? Was haben wir gemacht, wenn wir am anderen Ende der Erde Heimweh hatten oder den Weg nicht kannten? Wenn wir einen besonderen Moment erlebten und diesen gern festhalten wollten?

Das analoge Leben ließ auch mal Fragen offen.

Das analoge Leben ließ uns auch mal warten oder sogar sitzen.

Das analoge Leben ließ uns auch mal mit uns und unseren ungewollten Gefühlen allein.