

JOHANNA KATZERA

Achtsam oder abgelenkt



Über
die
Anziehung
digitaler
Medien
und
den
Wert
unserer
Aufmerksamkeit

Johanna Katzera

Achtsam oder abgelenkt?

Über die Anziehung digitaler Medien
und den Wert unserer Aufmerksamkeit

*Für Ricky,
meine Liebe, meinen Rückenwind*

2. Auflage 2023

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
Facebook: @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 dass 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. In der Summe werden wir stets mehr Menschen und daher als Masse immer schneller. Und während unsere Mediennutzung unkontrollierter wird, werden wir selbst kontrollierbarer.

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, aber sie nehmen uns auch Zeit. Die entscheidende Frage ist, ob 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 und 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.

Und das analoge Leben hat so manchen schönen Moment

mit uns allein geteilt.

Wir mussten geduldig sein, uns zurücklehnen, Dinge akzeptieren und uns im Warten üben.

Doch es hat funktioniert.

Nur anders.

Das Leben war langsamer, reizärmer, greifbarer, geschützter und vielleicht auch verbindlicher. Und natürlich auch weniger vernetzt, stärker begrenzt, aufwändiger und komplizierter.

Sowohl der Horizont als auch die weite Welt sind mit dem Smartphone in der Hand viel näher gerückt.

Ich kann es mir kaum noch vorstellen, auch wenn ich mich erinnern kann: Aus der Telefonzelle meine Eltern anrufen, nur zu Hause erreichbar sein, Momente nur dann in Bildern festhalten können, wenn ich eine Kamera bei mir hatte, die Lieblingslieder auf Kassetten aufnehmen, um sie jederzeit anhören zu können, sich für den Kauf eines Bahntickets an der Schlange des Bahnschalters anstellen, Menschen nur dann sehen können, wenn sie vor Ort waren ...

Während die Trennung von analog und virtuell vielen bewusst ist, erfolgte deren allmähliche Aufweichung so radikal und subtil gleichermaßen, dass dieser Prozess kaum auffiel. Sukzessive kamen Funktion um Funktion und App um App hinzu und allmählich wurden die Geschwindigkeit der Datenübertragung schneller, der Zugang einfacher, die Speicherkapazitäten größer, die Nutzung günstiger und unser virtueller Fußabdruck deutlicher.

Stellenwert des Smartphones

Inzwischen ist das Smartphone aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Wir kommunizieren, fotografieren und navigieren. Wir recherchieren, organisieren und informieren uns. Wir suchen und finden. Wir kaufen und verkaufen. Wir bezahlen und überweisen. Wir *streamen*, wir *gamen*, wir *daten*. Wir hören Musik und Podcasts. Wir analysieren den Trainingsfortschritt und unser Schlafverhalten. Wir öffnen die Haustür und steuern das Licht. Wir stellen uns dar und

werden gemobbt. Wir buchen Tickets für Züge, Konzerte, Fußballspiele. Wir planen den Alltag und den Urlaub. Das Smartphone ist Wecker, Taschenrechner und Schrittzähler. Notiz- und Adressbuch, Hörbuch und Buchungsportal. Und selten nutzen wir es auch als Telefon.

Innerhalb weniger Jahre wurden zahlreiche Facetten unseres Lebens digitalisiert. Und *plötzlich* leben wir in einer Welt, in der unser privates und berufliches Miteinander, unsere Organisation und Verbindlichkeit und unsere Planung und Meinungsbildung ohne Smartphone vermeintlich nur noch schwer möglich sind.

Sind wir abhängig geworden?

Aus dem kleinen Telefon in der Hosens- oder Handtasche ist längst ein vollwertiger Computer geworden. Ein Werkzeug mit so vielen Funktionen, dass wir es immer bei uns tragen wollen – und inzwischen immer öfter sogar müssen, um unseren Alltag bewältigen zu können.

Wie oft verlässt du ohne Smartphone dein Zuhause?

Wie stark ist dein Bedürfnis für vermeintliche Notfälle oder dringende Nachrichten erreichbar sein zu wollen?

Und wie groß ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, das die schlichte Präsenz dieses Geräts über die Möglichkeit zur Interaktion vermittelt?

Vielleicht brauchen wir manchmal einfach etwas zum Festhalten. In jedem Fall verändert diese Allgegenwärtigkeit der virtuellen Welt unseren Alltag: Hier noch kurz etwas lesen, da noch schnell etwas kommentieren. Hier noch etwas *posten*, da den *Post* einer anderen speichern. Wir rufen nicht mehr an, sondern verabreden uns zum Telefonieren. Wir klingeln nicht mehr an der Haustür, sondern schreiben, dass wir jetzt da sind. Wir klappen den Laptop nur noch zu und fahren ihn nicht mehr runter. Uns selbst auch nicht. Mit dem entgrenzten Büro in der Hosentasche und dem Privatleben im Büro sind wir überall überall.

Das Smartphone verbindet uns miteinander und bindet uns daher immer fester an sich selbst. Es begleitet uns vom

Aufwachen bis zum Einschlafen; zu Hause, während der Arbeit, unterwegs – immer und überall. Es reicht in immer mehr Lebensbereiche, Orte und Uhrzeiten hinein und vereint Familie, Büro, Freundeskreis und den Rest der Welt. Es bündelt unser Leben in Daten, Dateien, Buchstaben, Fotografien und Videos. Es ist unser Tor zur Welt und unsere unauffällige Flucht aus der Realität. Heute sind wir eigentlich immer online. Oder zumindest nie weit davon entfernt – maximal einen Griff oder eine Person weit.

Verbindung zu meiner Ur-Großmutter – auch ohne Internet

Ich kann mich noch erinnern, wie in den 90er-Jahren das tragbare Telefon das Schnurtelefon mit Drehscheibe ablöste und wie futuristisch die Vorstellung war, man könne die Person am anderen Ende der Leitung sehen – dabei war das kabellose Telefonieren für meine Ur-Großmutter sicherlich einst genauso futuristisch wie meine Tagträumerei von Bildtelefonie. Skype gibt es seit 2003, Zoom seit 2011. Meine Ur-Großmutter wurde im Jahr 1908 geboren. Sie ist neunzig Jahre alt geworden. Unsere Lebensspannen haben sich dreizehn Jahre überschritten. Doch unsere Leben könnten unterschiedlicher nicht sein, sodass man glauben könnte, es lägen viel mehr als nur zwei Generationen zwischen uns. Auch weil die technische Entwicklung im letzten Jahrhundert so rasant vorangeschritten ist, war ihr Leben so anders als meins und ist mein Leben so anders als das ihre.

Vielleicht sind die unterschiedlichen Lebensereignisse größer als die gemeinsamen Gene.

Vielleicht aber auch nicht.

Meine Ur-Großmutter hat zwei Weltkriege erlebt, im zweiten ihren Mann verloren, fünf Kinder allein – und später mithilfe ihrer ältesten Tochter, meiner Großmutter – großgezogen. Sie hat mitbekommen, wie Wasser, Strom, Telefon und der Fernseher zunächst in das öffentliche Leben und schließlich in ihre kleine Welt einzogen, sie hat die Einführung des Internets miterlebt und hätte die letzten fünfzehn Monate ihres Lebens sogar googeln können.

Sie war eine stille Frau und heute wünschte ich, ich hätte mehr gefragt und sie hätte mehr erzählt. Doch ich war zu jung und sie zu alt. Ich zu wenig reflektiert und sie wollte wahrscheinlich nicht über die schweren Geschichten reden, die sie mit den Menschen ihrer Generation teilte. Erst teilten sie das Schicksal und dann das Schweigen. Über Leid sprach man nicht gern,

schon gar nicht mit Kindern. Und doch geben wir so manches auch unausgesprochen weiter.

Denn vielleicht verbinden die gemeinsamen Gene mehr als Lebensereignisse sich unterscheiden können.

Vielleicht aber auch nicht.

Das Leben meiner Ur-Großmutter war beschwerlicher und anstrengender sowie langsamer und greifbarer als meins, das ich 77 Jahre später als sie lebe. Mein Leben, zumindest ein Teil davon, ist in irgendwelchen digitalen *Clouds* gespeichert, die ich zwar öffnen, aber nicht anfassen kann – dort horte ich massenweise Dokumente und Fotos. Sie hingegen hat kaum etwas hinterlassen. Nicht, weil sie so gut aussortiert hat, sondern weil sie nicht viel besaß. Damals waren die Menschen alle minimalistisch. Und nachhaltig waren sie auch. Sie mussten es sein – und das Wenige, das sie besaßen, so lange nutzen, bis es wirklich nicht mehr funktionierte. Auf dem Feuer kochen, mit den Händen die Wäsche waschen, stricken, stopfen, flicken; umfunktionieren, tauschen und *teilen* waren gewöhnliche Bestandteile ihres Alltags – kein Trend oder Verbreiten von vermeintlich Relevantem. In diesen Teilen ihres Lebens steckte viel Armut. Aber ein bisschen mehr der langsamen Einfachheit von damals und ein bisschen weniger des schnelllebigen Überflusses von heute würde der modernen Welt guttun.

Das einzige Porzellan-Service, ein weiß-blaues Teeservice, das sie besaß, haben meine Eltern mir zum dreißigsten Geburtstag vermacht. *Wieviel mehr Wert und Geschichte verbirgt sich in diesen Tellern, Untertassen und Tassen verglichen mit dem gewöhnlichen Service in unserem Küchenschrank?*

Es ist zerbrechlich, unersetzlich, zeitlos. Es erzählt Geschichten, die meine Ur-Großmutter nicht mit mir teilte. Und ganz ohne Verbindung stellt es Verbundenheit her. Ein Teil von ihr lebt weiter. Denn auch unausgesprochene Geschichten überdauern die Zeit – im Porzellan, in Gedanken und wahrscheinlich auch in den Genen. Denn sie verbinden Menschen miteinander und schreiben Geschichten in Gesichter.

Im Jahr 2015 feierte ich meinen dreißigsten Geburtstag. Zu diesem Zeitpunkt besaß ich noch kein Smartphone und mein Leben war dem meiner Ur-Großmutter zumindest durch diese Gemeinsamkeit rückblickend um ein Vielfaches ähnlicher. Erst vor kurzem habe ich in der *Cloud* ein Foto von diesem Geburtstag gefunden, auf dem ich auf meinem alten Handy die SMS mit Geburtstagsgrüßen lese. Nur Telefonieren und SMS-Schreiben waren mit diesem Handy möglich.

160 Zeichen – sonst wurde es schnell teuer.

Für mehr nutzte ich es nicht.

Für mehr brauchte ich es nicht.

Mehr ging einfach nicht.

Nur wenige Jahre später ist dies unvorstellbar.

Das Leben war anders. Das Leben ist anders geworden. Unser Miteinander auch.

Im Frühjahr 2016 kaufte ich einer Freundin ihr altes Smartphone ab.

Legale Junkies: Das Smartphone als gesellschaftlich akzeptierte Droge

Längst vibriert, blinkt und klingelt es überall. Auf meinem Display und in den Händen und Hosentaschen, um die Handgelenke und in den Ohren um mich herum.

Farbenfrohe Welt!

Hier noch ein Herzchen, da ein Vorschlag für das nächste Video, das der Algorithmus treffend lädt und fraglos anspielt. Ein *Match*, ein *Like*, eine neue Freundschaftsanfrage – die digitale Welt ist wie ein bunter Rummel: Alles leuchtet, verlangt nach unserer Aufmerksamkeit und verlockt mit kurzzeitig gutem Gefühl. Es ist wie Zuckerwatte fürs Gehirn – eine schnelle Belohnung – immer griffbereit, vollkommen anstrengungslos und unmittelbar spürbar.

Wie seicht unser Leben ist.

Wie leicht unser Leben geworden ist.

Und wie schwer es sich doch manchmal anfühlt.

Verrückt, oder?

Ist es ver-rückt?

Medialer Sog

Im Jahr 2016 ließ ich die vielen smarten Funktionen meines neuen alten Geräts nahezu ungenutzt und freute mich lediglich über den plötzlich so einfach gewordenen Austausch von Nachrichten und Fotos in Messenger-Diensten, der *sogar* die Kommunikation in Gruppen ermöglichte. Doch im Laufe der letzten Jahre hat sich die ausweitende Nutzung aufgrund der vielen Möglichkeiten, Funktionen und den damit verbundenen Erleichterungen förmlich verselbstständigt: Ich installierte zahlreiche Apps auf dem Smartphone, übertrug weitere Funktionen an das Handy und schenkte somit der Welt hinter dem Display immer mehr meiner Zeit – die ich an anderer Stelle vermisste.

Heute verliere ich mich in meinem *Telefon*: In den Apps,

Newsfeeds und Bildern, in der unendlichen Weite der vielen Seiten, die ich nicht umschlagen kann, die mich aber in ihrer Masse erschlagen. Ich verliere mich in der Sinnlosigkeit trotz Müdigkeit.

Ein ungeöffneter Briefumschlag, der farbig leuchtende Hinweis, dass ich heute fünfjährige Facebook-Freundschaft feiere, eine Rechnung.

Das war's.

Das kann doch nicht alles gewesen sein.

Ich lasse mich treiben; suche weiter in der uferlosen Weite, die niemals schläft. Das Display wird nicht dunkel und die Neuigkeiten werden nicht alt. In der digitalen Welt gibt es unaufhörlich Neues, denn irgendwo ist immer Tag, oder die Nacht noch wach.

Doch die oberflächlichen Clips und inhaltslosen Worte prallen an mir ab. In der Welt hinter dem Display inspiriert nichts mehr, informiert nichts mehr, kommuniziert nichts mehr. Die Belohnung bleibt aus, das Smartphone an. Ich hänge am leeren Tropf. Ausbleibendes Dopamin. Der leere Tropf pumpt Luft ins Blut. Mir geht's nicht gut.

Viel zu oft greife ich ohne Absicht zum Smartphone. Und somit ist es das Nachsehen, ob sich in der virtuellen Welt etwas ereignet hat, auf das ich nicht gewartet habe. Es ist das blinde Laufen meiner Finger über das gläserne Display, die beliebig auf bunte Symbole tippen, wodurch sich Welten eröffnen, aus denen ich nichts ziehe. Ich suche ohne Sinn und ohne Ziel – sogar ohne Erwartung. Ich suche nicht einmal: Ich bewege mich einfach nur zum Zeitvertreib. Denn ich lese die digitalen Texte nicht wirklich, ich springe nur von Überschrift zu Überschrift. Sie halten mich über Wasser, damit ich in der Informationsflut nicht untergehe.

Oder bin ich das längst?

Die Bewegungen auf dem Display halten sich selbst gekonnt unproduktiv in Bewegung, ohne zu erschaffen, ohne zu konsumieren. Sie haben sich verselbstständigt. Das digitale Fingerspiel ist zum Zeitvertreib geworden, der mir oft nicht

Digitale Medien können unseren Alltag
und unser Miteinander erleichtern.
Doch oft verlocken sie uns.
Sie lenken uns ab und lenken uns,
ohne dass wir es bemerken.
Das ist das Gegenteil von Achtsamkeit
und diese Sogwirkung kein Zufall.
Aber unsere Aufmerksamkeit ist wertvoll.
Hierzu vermittelt dieses Buch
Hintergründe und Zusammenhänge
und gibt Anregungen für einen
bewussten und selbstbestimmten Umgang.
Es geht nicht darum, die digitalen Geräte
aus unserem Leben zu verbannen.
Im Gegenteil:
Wir sollten sie richtig nutzen lernen.

#ablenkungenreduzieren
#abschalten
#achtsamkeit
#addictivedesign
#algorithmus
#analogesleben
#apps
#aufmerksamkeitlenken
#aufmerksamkeitsökonomie
#bewusstseinschaffen
#computerspielsucht
#datenspuren
#deepwork
#digitaleachtsamkeit
#digitalebalance
#digitalerminimalismus
#digitalerstress
#digitalisierung
#digitalnatives
#dopamin
#einfachachtsam
#emailflut
#entgrenzung
#filterblasen
#flow
#fokus
#fragmentierteralltag
#gesundemediennutzung
#gewohnheiten
#gläsernermensch
#glücksspiel
#hierundjetzt
#internet
#lebendigkeit
#medialersog
#mediensucht
#menschundtechnik
#mentalesundheit
#multitasking
#neuroplastizität
#offline
#online
#pause
#präsenz
#schlaf
#selbstkontrolle
#selbstreflexion
#smartphone
#sozialemedien
#ständigerreichbarkeit
#stille
#überwachungskapitalismus
#verbundenheit
#vernetztesleben
#virtuellebelohnungen

ISBN 978-3-00-074181-4



9 783000 741814

www.einfachachtsam.de

€ 14,90 (D)