

Jens Güthe

# **Unwissenheit schützt vor Folgeschäden – Was wir davon haben, weniger zu wissen**

Überleben in Zeiten medialer Überfrachtung

: -))

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Das wahre Leben findet offline statt

Nichts tun – Der effektivste Weg zur geistigen Befreiung

Wie uns das tägliche Mail-Bombing lähmt

Soziale Netze – Gefangen im Netz sinnfreier  
Kommunikation

Ungewollt im Gruppenzwang

Beziehungsstress durch Informationsflut

Ausfallkosten – Die Macht des inneren Konflikts

Wie wir mit Informationen berieselt werden, ohne es zu  
merken

Antworten, die keiner braucht – Die Gefahr der Internet-  
Recherche

Desorientierung und Vereinsamung oder echte Chance  
zur Kommunikation?

Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß -Oder doch?

Das Deutsche Schulsystem - Informationen, die verhallen

Stress und Angst durch informative Überfrachtung

Der „Denker“ als Opfer des medialen Einflusses

Es geht auch „Ohne“

Eine Nachricht - unzählige Beiträge

Dauerstress durch ständige Erreichbarkeit

Weshalb der Verzicht auf Informationen so schwer fällt

Krankhafte Auswirkungen der Informationsflut

Gesunde Achtsamkeit statt Informationslawine

Sinnfreies Dauergemetzel im praktischen Abo

Fatale Auswirkungen auf die Jüngsten

Massive Beeinflussung durch indirekte Mitteilungen

Werbe-Terror durch ungewünschte Pop-up's

Unverständnis und Verwirrung statt echter Klarheit

Informationsflut verändert die Psyche

Unwichtiges verdrängt Wichtiges

Das gewollte Gedankenchaos

Smartphones mit unerwünschter Nebenwirkung

Es gibt nichts „GUTES“, außer man „TUT“ es,- Weshalb uns zu viele Informationen vom Erfolg abhalten

## Negativer Stress durch automatisierte Vorgänge

# Vorwort

Wir leben in einer Welt voller Informationen. Ständig verfügbar, leicht zu erhalten und praktisch verpackt in bunten Applikationen sowie einer schier unüberschaubaren Zahl medialer Angebote. Wir werden berieselt und sind doch oft benebelt, meistens überfordert und nicht selten depressiv. Aber müssen wir wirklich alles so genau wissen? Brauchen wir tatsächlich zum wiederholten Male die Inhalation immer gleicher Inhalte in unterschiedlicher Verpackung?

Jedenfalls nicht, wenn es uns besser gehen soll, so der Autor. Klar und verständlich, mit einem Hauch von Ironie, bietet dieses Buch die Chance, das Wesentliche im medialen Chaos zu erkennen und damit wieder Zeit für sich selbst und die wirklich wichtigen Dingen des Lebens zu schaffen.

# Einleitung

Bereits kurz nach dem morgendlichen Erwachen werden wir Dank einer breiten Palette ständig verfügbarer, medialer Angebote, bereits rasch mit den neusten Katastrophen der Welt versorgt, welche dem an sich sonnig angefangenen Tag zugleich die erste graue Farbe verleiht. Gefolgt vom raschen Blick auf das auch über Nacht aktive Smartphone, denn immerhin könnte ja im Verlauf der Zeit eine wichtige Mitteilung eingetroffen sein, die uns Dank automatisierter Push-Funktion jedoch spätestens nach dem Erwachen ebenso zuverlässig erreicht, wie die potentiell damit verbundene, emotionale Belastung. Wir überfliegen die Zeitung noch vor Sonnenaufgang und sind kaum mehr irritiert von den immer gleichen, meist unzulänglich zusammengestellten Meldungen um Armut, Krieg und Gewalt. Oberflächlich, doch mittlerweile normal erscheinen die alltäglich kurz gefassten Informationen, die, falls einmal in der Welt doch nichts Wesentliches passiert sein sollte, rhetorisch gewandt auf „Katastrophe“ getrimmt wurden. Die gute Nachricht am Rande, sofern überhaupt vorhanden, versinkt im Dickicht unbrauchbarer Schlagzeilen, die wir mehr oder weniger kritiklos über uns ergehen lassen. Kaum auf dem Weg zur Arbeit sorgen nervtötende Werbespots inmitten eines Dickichts von überwiegend unbrauchbaren Plakaten dafür, dass wir Produkten, für die sich ohne jene Spots vielleicht niemand wirklich interessieren würde dafür, dass wir zudem auch noch unbewusst daran erinnert werden, etwas zu benötigen, was wir eigentlich gar nicht brauchen. Ganz nebenbei lassen wir uns eingefangen, so dass unabhängig unserer bewussten Wahrnehmung weitere,

eher stumpfsinnige Informationen so tief ins Unbewusste sinken, dass auch diese uns spätestens beim nächsten Einkauf wie automatisch doch noch an die an sich unnötigen Artikel erinnern lassen. Vorbeifahrend an hell erleuchteten Litfaßsäulen und LED-bestrahlten Plakatwänden kann sich der jeweiligen Produktinformationen selbst im Dunkel des Winters kaum noch jemand erwehren. Und sollte es dennoch einmal gelungen sein, sich nicht schon zu Tagesbeginn informativ zu übersäuern, werden wir spätestens am Arbeitsplatz durch depressiv und unzufrieden wirkende Kollegen mit den neusten Ungerechtigkeiten der Welt versorgt.

Verantwortungsbewusst und einführend tauchen wir in Unterhaltungen ein, die an Oberflächlichkeit und Stumpfsinn oft nicht zu überbieten sind, stopfen uns voll mit Mitteilungen, die unter dem Gesichtspunkt der Relevanz überwiegend unbrauchbar erscheinen.

Umgeben von elektronischen Terminplanern und Web-Anwendungen, die uns auch ohne unser Zutun stets daran erinnern, dass heute wieder einmal der neueste Arbeitskreis tagt, versuchen wir Haltung zu bewahren und nach außen stets gut informiert und kompetent zu wirken. Wir setzen uns ein, egal ob wichtig oder nicht, nehmen Anteil an den Problemen Anderer und versuchen, mit all unserem Wissen Lösungen anzubieten, die bei genauerer Betrachtung nur die Wenigsten wirklich anzunehmen, geschweige denn umzusetzen bereit sind. Geistig völlig überladen fallen wir nach Dienstschluss in eine Art Delirium und platzieren uns mit letzter Kraft möglichst rasch in Richtung einer Waagerechten, um so unter Zuhilfenahme überflüssigster Fernsehbeiträge die langweiligsten unter diesen immerhin noch zur Förderung eines erhofft tiefen, jedoch in Folge eher ungesunden Schlafes zu nutzen. Was für ein Leben. Selbst die so wichtige, nächtliche Erholungsphase wird durch einen Überfluss wild durcheinander wirkender Beiträge und damit potentiell einhergehender, digitaler Überfrachtung,

entsprechend gefährdet. Eine nicht gerade förderliche, weitere Beschäftigung einiger dieser Themen inmitten des ohnehin schon gestörten, nächtlichen Schlafes, sowie die damit verbundene, entsprechend ausbleibende Erholung, ist nur eine der möglichen Folgen innerhalb dieses Gesamtgeschehens. Unterschwellig wahrgenommener Informationsmüll, den wir so im Laufe eines ganz regulären Tages aufgenommen haben, lässt keine Ruhe mehr einkehren und eine latente Grundanspannung spüren.

Wirken diese Beschreibungen zu intensiv auf Sie? Haben Sie den Eindruck, all dies sei völlig übertrieben? Nun, sollte auch nur ein kleiner Teil dieser, zugegeben drastisch dargestellten Situationen auf Sie zutreffen, haben Sie es, ebenso wie viele andere Menschen damit zu tun, dass Sie viel zu viele Informationen in viel zu kurzer Zeit in sich aufnehmen. Und dies meist zum wiederholten Male und noch dazu relativ ungefiltert sowie überwiegend kritiklos. Vielleicht begleitet Sie unwissentlich und ohne Ihre bewusste Wahrnehmung auch der weit verbreitete Irrglaube, sich stets möglichst umfangreiches Fachwissen aneignen zu müssen, um sich sowohl beruflich „Up-to-Date“ zu fühlen, wie auch privat jederzeit behaupten und mitreden zu können. Gegebenenfalls denken Sie, dass man nur mit genügend Informationen entsprechend „dabei sein kann“ und saugen fast schon automatisch jeglichen Informationsschrott in der Hoffnung auf, dadurch noch besser mithalten oder sich Ihrem Umfeld gegenüber behaupten zu können. Gegebenenfalls unterliegen Sie noch immer der irrtümlichen Annahme, dass besonders viel breitgefächertes Wissen mit so etwas wie Macht und Überlegenheit zu tun haben könnte und versuchen, dieses durch einen größtmöglichen, informativen Input zu erreichen. Selbst wenn dies tatsächlich so wäre, würde sich die Frage stellen, weshalb Sie eine solche Machtposition tatsächlich anstreben. Möglicherweise haben Sie auch

einfach nur den Eindruck, viel wissen zu müssen, um jederzeit intelligent wirken zu können. Was auch immer Sie persönlich motiviert, es macht Sie blind für das, was wirklich zählt. Blind, nicht nur in Hinblick der eigenen Reflektion in dieser Frage, sondern auch gegenüber dem, was Ihnen selbst potentiell schaden könnte. Aus einer Vielzahl angebotener Informationen lassen Sie sich aufgrund Ihres Bestrebens daher selbst durch die schlechtesten Angebote meist protestfrei berieseln, sozusagen mehr und mehr neuronal verstopfen, ohne zu bemerken, dass Ihre Gesundheit mittlerweile darunter leidet. Doch möglicherweise spüren Sie irgendwo tief im Inneren, dass es Ihnen damit nicht besser, sondern zunehmend schlechter geht. Vielleicht merken Sie, wie nervös und reizbar Sie im Laufe der Zeit geworden sind.

Gegebenenfalls begleitet Sie schon längere Zeit ein diffuses Gefühl der Unstimmigkeit in Bezug auf Ihr Wohlbefinden und Sie sich irgendwie nur noch müde, unkonzentriert, angespannt oder latent „neben der Spur“ fühlen.

Folge einer solchen, medialen Überfrachtung sowie der falsche Umgang mit Informationen jener Art können schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Körperliche wie geistige, meistens jedoch beide! Nur einige seien an dieser Stelle stellvertretend genannt. Darunter fallen: Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, Konzentrationsschwächen, diffuse Ängste, geistige Blockaden, Leistungsschwäche, Gereiztheit, Aggression, Ambivalenz sowie starker innerer Druck. Dabei ist es nicht nur die Menge an Informationen, die entsprechend negativ auf uns einwirken kann, sondern auch der bereits erwähnte, falsche Umgang mit ihnen. Also die Art und Weise, wie wir uns innerhalb jener medialen Welt bewegen. Oft gleicht es eher einer Art „Passiven Berieselung“, denen sich der Einzelne relativ unkritisch

hingibt. Doch dies hat Folgen! Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben: Sicherlich haben Sie schon einmal Menschen in Ihrem Umfeld erlebt, die sich, akustisch durch Kopfhörer von der Außenwelt abgeschottet, in einer Art eigenen, inneren Welt durch die Welt im Außen bewegen. Eine wunderbare Methode, sich auf ganz einfache Art und Weise auch unterwegs passiv berieseln zu lassen und so jede potenziell mögliche, wirklich sinnvolle Begegnung mit anderen Menschen bereits im Ansatz zu unterbinden. Echte Kommunikation ist da kaum mehr möglich. Doch sind gerade diese Begegnungen die für unser Wohlbefinden entscheidend wichtigen. Kein noch so gutes Angebot, kein noch so perfektioniertes Klangerlebnis kann die positiven Effekte zwischenmenschlicher Begegnungen wirklich wettmachen. Diese bleiben einzigartig und in ihrem Verlauf unvorhersehbar. Vielleicht ist es gerade diese Unvorhersehbarkeit, diese Einzigartigkeit, die aufgrund unserer Individualität den besonderen Reiz ausmacht. Erinnern Sie sich an dieser Stelle doch einfach einmal an gute und positive Momente in Ihrem eigenen Leben zurück. Bestimmt werden Sie feststellen, dass die meisten der von Ihnen erinnerten Situationen irgendwie mit Menschen zu tun haben. So gut wie immer sind in diesen Erinnerungen Begegnungen sozialer Art, nicht jedoch jene der Informationsüberflutung dabei. Sicherlich kann es auch Momente geben, innerhalb derer wir uns auch passiv berieselnd besonders wohlfühlten, möglicherweise gerade dann, wenn wir dadurch ein wenig Abstand vom stressigen Alltag erlebten. Aber Hand aufs Herz: Hatten Sie im Rahmen Ihrer Gedanken jetzt wirklich Erinnerungen an Nachrichtensendungen oder politische Diskussionen? Oder gar an große Katastrophen? Wohl eher sind es doch Erinnerungen an bestimmte Ereignisse, die Ihnen aufgrund eines erlebten, spürbar guten Gefühls in den Sinn gekommen sind. Besondere Ereignisse, wie die Geburt Ihres Kindes, das Treffen eines langjährigen Freundes, die

Hochzeit mit Ihrem Partner oder ähnliches vielleicht. Noch nie jedenfalls habe ich im Rahmen meiner Praxisarbeit von besonders erinnerungswürdigen Erlebnissen in Hinblick auf die Nutzung medialer Angebote gehört. Fast immer berichteten Menschen auf die Frage nach guten Erlebnissen von solch besonderen Lebensereignissen. Und diese haben fast immer mit Menschen zu tun. Mit tollen Erfahrungen, guten Gesprächen, Anerkennung und Verständnis. Oder mit Erlebnissen, die in ihrer Einzigartigkeit keine wirklich gleich wirkende, virtuelle Wiederholung zulassen. Erlebnisse, die das wahre Leben spürbar machen, die unvergessen bleiben und sich selbst durch ein mehrfaches Anschauen der eventuell gemachten Videoaufnahmen nicht wiederholen lassen. Es ist der Moment, der zählt, der Moment des Erlebens. Das Jetzt! Nichts anderes wirkt so deutlich, so positiv, so stärkend. Ein solcher Moment ist nicht wiederherstellbar, er ist einzigartig und er findet ausschließlich in der Gegenwart statt. Der Blick zurück, selbst in bester Bildqualität, lässt uns höchstens melancholisch werden. Und der Versuch, eben jene Momente nochmals erleben zu wollen, wird eher zu Enttäuschungen führen, denn diese lassen sich, wie gesagt, nicht einfach wiederherstellen. Ein „Zuviel“ an ungefilterter, medialer Inhalation, gleich welcher Art, verhindert gleichwohl solch elementar wichtige Erfahrungen. Bestimmt kennen Sie den verständlichen Versuch, einen besonderen Urlaub mit netten Menschen doch einfach nochmal erleben zu wollen. Sie planen, freuen sich und fahren in der Erwartung ähnlichen Erlebens genau dieselben Orte an, nehmen sogar das gleiche Hotel. Und obgleich Sie grundsätzlich alles genauso wie damals erdachten, entpuppte sich der Urlaub im Verlauf als völlig anders, gegebenenfalls sogar enttäuschend. Kommt Ihnen das bekannt vor? Zu Ihrer Beruhigung seien Sie gewiss: „Sie können nichts dafür, denn jeder Moment ist und bleibt einzigartig und nicht wiederholbar!“ Diese Tatsache mag Sie

ein wenig erschrecken, möchte Sie jedoch dazu einladen, den jeweiligen Moment, das Hier und Jetzt, ab sofort wieder zu erleben. Wirklich zu erleben und viel bewusster wahrzunehmen. Dabei ist es völlig egal, wann und ebenso egal wo Sie dies tun, -hauptsache Sie machen es überhaupt und lassen sich nicht weiter von allzu vielen, digitalen Angeboten davon abhalten. Bedenken Sie: „ Auch das Beschäftigen mit Videoaufnahmen, Erstellen von Bildern sowie das anschließende Bearbeiten, Vertonen und Zusammenstellen hält Sie faktisch von den Lebensmomenten ab, die auch an dieser Stelle alternativ lebbar wären. Entscheiden Sie also selbst, wie intensiv Sie auch in Zukunft noch den Versuch unternehmen wollen, etwas technisch festzuhalten, was lebens technisch nicht festzuhalten ist. Vielleicht ist hier weniger einfach mehr. Als kleinen Denkanstoß möchte ich die etwas älteren unter Ihnen daran erinnern, dass es vor nicht allzu langer Zeit so etwas wie eine Fotokamera mit zumeist 36 Fotos pro Film gab. Einen Film, den man in den Fotoapparat noch entsprechend einlegen musste. Wissen Sie es noch? Durchschnittlich hatte man für einen Urlaubsaufenthalt maximal 2 bis 3 Filme dabei, manchmal kam aufgrund des Aufwandes auch nur einer zum Einsatz. Die Spannung war groß, als diese noch nicht sichtbaren Fotos in überschaubarer Zahl im Anschluss an den Urlaub zur Entwicklung gebracht wurden. Ja, man brachte sie zur Entwicklung. So etwas gab es. Der Stress war gering, die Neugier groß und dem Genuss des Urlaubs stand technisch im wesentlichen nichts besonderes mehr im Weg. Das ein oder andere Foto im besonderen Moment,- das war's! Kein sofortiges Anschauen, wiederholtes Filmen, Dauer-knippen, Löschen und effektvolles Bearbeiten war nötig. Kein Hochladen in sozialen Netzwerken, Posten oder gleichzeitiges Versenden innerhalb kürzester Zeit an mehrere Personen war angedacht. Der Genuss, das Erleben als solches stand im Vordergrund! Haben Sie in Ihren

Erinnerungen wirklich etwas vermisst? Interessanterweise hatte ich nie den Eindruck, das irgendjemand dabei auch nur irgendwas vermisst hätte!

Im Grunde genommen brachte mich mein eigenes soziales Umfeld auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Da waren die Einen, die aus unerklärlichen Gründen so gut wie nie Zeit hatten und die Anderen, welche ständig in Sorge darüber waren, was aus aktuellen Anlässen heraus mal wieder so richtig schlecht in der Welt sei. Auch ich selbst war in jener Zeit in gewisser Weise dauernd damit beschäftigt, mir Gedanken über alles nur erdenklich mögliche zu machen, innerlich ständig darum bemüht, die richtigen Entscheidungen auf der Basis möglichst umfangreicher Informationen zu treffen. Vielleicht war da die vage Hoffnung, das Leben durch genügend Wissen und Engagement entsprechend sicherer und glücklicher gestalten zu können. Sicherlich sollte es doch möglich sein, die vielen medial aufgepeppten Ungerechtigkeiten im Rahmen des Weltgeschehens mit weiterer Erfahrung und noch mehr Input im Sinne einer jeweils gerechteren Lösung doch noch verändern zu können. Bestimmt sei es einfach nur entscheidend, möglichst viele Details zu eruieren, um so Antworten auf wichtige Fragen des Lebens zu erhalten und vielleicht auch ein wenig mitmischen zu können. Wie gut, so dachte ich, dass es da das Internet gab mit seinen unendlich vielen Möglichkeiten zur Recherche. Und das Fernsehen, was ja mittlerweile nicht nur 24 Stunden sendet, sondern via Smart-TV sogar die Chance bietet, alle noch so unsinnigen Beiträge ständig und unabhängig der geplanten Sendezeit auf Knopfdruck zu erhalten, um sie so auf noch bequemere Weise zum wiederholten Male neuronal inhalieren zu können. Und wenn da nicht das Smartphone wäre, was mit einfachen Applikationen dafür sorgt, dass uns Nachrichten nicht etwa sachgerecht präsentiert werden, sondern in der Lage sind, aus einem banalen Geschehen etwas

Atemberaubendes zu machen. Simpel verpackte Lektüre, die aufgrund leicht verständlicher Sprache auch den Dümmersten emotional erreicht. Alles schien irgendwie so spannend, so unbedingt nötig. Ohne es zu merken, geriet ich immer mehr in einen Sog. Wie eine Sucht nach immer mehr Informationen, wahrscheinlich in der latenten, inneren Hoffnung darauf, jene Antworten zu erhalten, die das Leben doch endlich verständlicher, sinnvoller, leichter und harmonischer machen würden. In gewisser Weise war es ein ständiges Bemühen darum, mit ganz viel Einsatz, Verantwortung und Wissen daran zu arbeiten, irgendwann in Zukunft einmal wieder das Leben richtig genießen zu können. Ein ständiges Vorbereiten auf das Leben von morgen, so dass mir gar nicht auffiel, dass aufgrund meines kontinuierlichen Bemühens gar keine Zeit mehr für das blieb, woran mir doch eigentlich lag. Im Gegenteil, immer schneller vergingen die Tage, immer schneller die gefühlte Geschwindigkeit der Dinge. Immer weniger Zeit für Freunde und Familie, immer weniger Zeit für neue Erfahrungen, Genuss und Freude. Diffuse Angst, innerer Druck und ein hohes Maß an persönlicher Unzufriedenheit machte sich breit. Immer schwieriger, immer komplexer erschienen die Dinge, doch keineswegs leichter. Zunehmend entfernter war das eigentlich ersehnte Glück, der Genuss und die gute Zeit, so wie sie in Zeiten überschaubarer Informationen damals bereits erlebt wurden. Was aber lief da schief? Was führte eigentlich dazu? Ich gab diese Fragen im Rahmen einer Feierlichkeit an einen Freund weiter, ohne wirklich eine Antwort zu erwarten. Doch dieser überlegte nicht lang und sagte mit leicht resignierter Miene: „Naja, wir sind eben alle informativ viel zu übersäuert!“ Zu übersäuert? Zu informativ? Zu viel? Ich begann darüber nachzudenken, während er schon wieder mit anderen Themen beschäftigt war und war fasziniert von dem Gedanken, das wesentlich weniger wahrscheinlich wesentlich mehr sein könnte und das „zu viel“ gleichzeitig viel zu wenig sei. Konnte das so

einfach sein? Konnte es wirklich daran liegen? Er jedenfalls machte sich offenbar wenig Gedanken um das jeweilige Weltgeschehen und genoss seine Zeit im Hier und Jetzt. Möglicherweise hatte er rein instinktiv bereits erkannt, dass diese Einflüsse alles andere als gut, beziehungsweise nicht besonders gesund sind und unbewusst sogleich die Reißleine gezogen. Zunächst überaus skeptisch machte ich mich daran, genau dies in Erfahrung zu bringen. Ich veränderte, zu Beginn mehr oder weniger leicht, einige markante Gewohnheiten und war überaus überrascht von dessen positiver Wirkung.

All meine Erfahrungen habe ich für Sie in diesem Buch zusammengefasst und auf das Wesentliche konzentriert. Erleben Sie dabei, wie einfach und befreiend es sein kann, weniger über das zu wissen, was Sie ohnehin nie brauchen und mehr über das, was wirklich zählt. Machen Sie Bekanntschaft mit dem befreienden Gefühl, weniger medialen Schrott in sich aufzunehmen zu müssen und sich in Folge und auf relativ einfache Art und Weise erheblich besser zu fühlen. Jeder Abschnitt dieses Buches ist so angelegt, dass Sie sowohl eine kurze Informationen, als auch ein entsprechendes Lösungsangebot erhalten, so dass Sie sich leicht orientieren sowie das für Sie Passende herausnehmen können. Alles, was Sie sich an persönlichen Veränderungen tatsächlich vorstellen können, notieren Sie stichwortartig im darauf folgenden, freien Feld und fassen Ihre Ergebnisse einfach am Ende des Buches zusammen, so dass sich für Sie ein Handlungsplan ergibt, der tatsächlich zu Ihren eigenen Bedürfnissen und Werten passt. Alternativ können Sie dieses Buch natürlich auch einfach nur lesen und entsprechend auf sich wirken lassen.

## **Das wahre Leben findet offline statt!**

Natürlich haben Sie mittlerweile die Möglichkeit, rund um die Uhr online zu sein und sich in irgendwelchen Chaträumen mit Ihren Freunden oder jenen, die sich im Internet für solche halten, zu unterhalten. Sie können sich im Rahmen von potentiell abhängig machenden Spielen die Nacht im Netz um die Ohren schlagen, dabei imaginäre Existenzen annehmen und so tun, als ob Ihnen das wirklich Spaß macht. Sie können versuchen, so den Traumpartner zu finden oder mitten in der Nacht einer Shoppingtour nachzugehen, die Sie dazu verleitet, mit nur wenigen Mausklicken unnötigste Dinge zu kaufen. Sie können sich mitteilen, via App Bilder und Videos versenden und darauf hoffen, dass irgendjemand, irgendwann antwortet. All dies können Sie ständig tun, niemand kann Ihnen das verbieten. Aber macht Sie das wirklich glücklich? Führt es wirklich zu dem, was Sie sich in Wahrheit vorstellen oder raubt es Ihnen schlichtweg die Zeit? Zahlreiche Untersuchungen belegen genau das Gegenteil. Wir vereinsamen, soziale Interaktion fehlt. Gesunde Grenzen verschwimmen im Dschungel der Informationen und wir laufen Gefahr, von ihnen überrannt zu werden. All dies entspricht nicht unserer Natur. Wir haben uns im Verlauf der Evolution, und wir sprechen hier von vielen Millionen Jahren, nicht zu passiv konsumierenden Einzelgängern entwickelt, sondern sind im Sinne psychischer und körperlicher Gesundheit darauf angewiesen, einer sozialen Gruppe anzugehören. Auch wenn das Wort „Familie“ für einige Menschen mittlerweile antiquiert klingt, so ist es doch der Ort, wo wir uns sicher und geborgen fühlen. In damaliger Zeit war unsere Existenz

sogar maßgeblich davon abhängig, eben jener Gruppe angehörig zu sein, denn ohne sie wäre ein Überleben schlicht unmöglich gewesen. Es entspricht also unserer tiefsten Prägung, uns mit Menschen zu umgeben, uns auszutauschen und entsprechen mitzuteilen. Und genau diese elementaren Bedürfnisse können durch elektronische Medien nicht ersetzt werden. Im Gegenteil. Es fehlt das reale Gegenüber, der Mensch, das Gesicht mit seiner Gestik und Mimik genauso wie die Umarmung, die Nähe und die dazugehörigen Gefühle. Im Internet erleben wir Distanz, sind anonym und weit ab vom wirklichen Erleben. Wir erstarren, geradezu erschlagen im Dickicht der Informationen, fühlen uns leer und einsam. In Wahrheit findet das Leben, das wahre Leben und eben das, was unserer Natur entspricht, offline statt! Abseits aller unnötigen und zumeist verzerrten Information. Weit entfernt all jener krankmachenden Bilder, die sich einbrennen und zum wiederholten Male auf scheinbar unlösbare Probleme der Welt hinweisen sollen. Losgelöst und unabhängig der im Kern überwiegend negativ dargestellten Szenen, die, je katastrophaler präsentiert, die jeweilige Aufmerksamkeit einzufangen versuchen und so die Einschaltquoten zur Freude des Anbieters steigen lassen. Wie es Ihnen selbst durch die so aufgemotzten und rhetorisch gewandt vorgetragenen Informationsfetzen geht, interessiert derweil niemanden. So stehen Sie allein da mit Ihren Gedanken, Ihren Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden, die im Rahmen des wohl klingenden Abendprogramms immer intensiver auf Sie einwirken. Nun können Sie selbst zusehen, wie Sie mit jenen, individuellen Beschwerden und Ihrer damit verbundenen Gesundheit umgehen. Ist es wirklich das, was Sie wollen? Ist es wirklich Ihr Ziel, sich diesen Einflüssen nahezu willenlos hinzugeben oder wünschen Sie sich doch einfach mehr vom Leben?

## Lösungsangebot:

Nutzen Sie das Internet niemals als Ersatz gegenüber eines realen Treffens mit Freunden, Bekannten oder Ihrem Partner. Sollte es für Sie die Möglichkeit geben, sich außerhalb des Netzes zu sehen, so ist es meist besser, dies auch so zu tun. Wie gesagt, das wahre Leben findet offline statt! Nutzen Sie daher das Netz allenfalls für konkrete Verabredungen! Auch sollten Sie nicht in Versuchung geraten, irgendwelche imaginären Existenzen im Internet anzunehmen. Gerade im Rahmen moderner Online-Spiele sind diese offenbar beliebt, beinhalten jedoch ein hohes Sucht-Potential und führen nicht selten zu Vereinsamung. Nutzen Sie diese Plattform wie bereits erwähnt eher dazu, konkrete Verabredungen zu planen oder Kontakte zu knüpfen, um sich im Anschluss möglichst rasch und ganz real zu begegnen. Kurze Mitteilungen und wichtige Recherchen sind ebenfalls ok, sollten sich jedoch immer auf das Wesentliche konzentrieren sowie zeitlich begrenzt sein. Ersetzen Sie daher nach Möglichkeit einige Online-Zeiten einfach durch die Zeit mit einem Freund oder Unternehmungen mit Ihrem Partner. Ziehen Sie sich nur das aus dem Netz, was Sie wirklich brauchen und achten darauf, dass es sich bei Ihrer Recherche um seriöse und eine möglichst objektive Berichterstattung handelt. Gegebenenfalls richten Sie sich klare und begrenzte Zeiten ein, die Sie zu Informationszwecken nutzen möchten und erstellen sich Ihren eigenen, klar strukturierten Tagesablauf. Dies ist übrigens ein sehr wichtiger Bestandteil in Hinblick einer gesünderen Veränderung, denn niemand sagt Ihnen heute noch von außen, wann Schluss ist. Es existieren faktisch keine von außen kommenden, wesentlichen Begrenzungen mehr. So etwas wie Sendeoder Ladenschluss, also Zeiten, die so etwas wie „Feierabend“ signalisierten, gibt es kaum noch. Alles ist grundsätzlich mittlerweile jederzeit verfügbar.