



Überforderung durch Technik und die psychischen Folgen

Lutz Meier

Lutz Meier

Überforderung durch Technik und die psychischen Folgen

Lutz Meier

Überforderung durch Technik und die psychischen Folgen

F Frank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com

ISBN 978-3-7329-1058-8

ISBN E-Book 978-3-7329-8868-6

© Frank & Timme GmbH Verlag für wissenschaftliche Literatur
Berlin 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Herstellung durch Frank & Timme GmbH,
Wittelsbacherstraße 27a, 10707 Berlin.

Printed in Germany.

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.

www.frank-timme.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
------------------	----

I ÜBERFORDERUNG DURCH TECHNIK

1 Einleitung	22
2 Rezeptwissen	22
3 Die Tücken des digitalen Alltags	24
4 Festplatte defekt oder die Fragilität des technischen Daseins	26
5 Erfahrungen eines Unzeitgemäßen	27
6 Sitten und Gebräuche	33
7 Das Störende	38
8 Angst	41
9 Kommunikation	43
10 Hurra, ein Paket!	44
11 Einsamer Cowboy	46
12 Kein Vertrauen	47
13 Wissen und Kennerschaft	48

14 Am seidenen Faden	50
15 Das Smartphone und die Mentalität der coolen Weltbeherrschung	51
16 Technik und Undurchsichtigkeit	53
17 Ohnmacht des Subjekts	55
18 In der Wiederholungsschleife	58
19 Schweigespirale	59
20 Mühelosigkeit oder die Welt des PCs mit Heidegger I	61
21 Beobachtung und Technik	63
22 Technik verdrängt Geist und macht träge	64
23 Brillenschlange	67
24 In der Boutique	69
25 Baudelaire	70
26 Technische Umwelt als Krankheitsfaktor	72
27 Ein auratisches Verhältnis zur Technik	73
28 Rezeptwissen und Vergessen	75
29 Besserwisserei	76
30 Discofever oder das Einswerden mit der Technik	78
31 „Sinnen, ohne zu träumen“	79

32 Fallhöhen	82
33 Technische Verschlimmbesserungen	83
34 Die Welt des PCs mit Heidegger II	87
35 Nichts für Leute mit schwachem Gedächtnis	90
36 Nicht-Beherrschung von Technik als andere Seite der Coolness	91
37 Mitteilungsbedürfnis	92
38 Smartphone = Kette der Freiheit	94
39 Technik und der große Rückzug	95
40 Response	97
41 Technik als Fremdsprache	98
42 Techniktigersprung nach vorn: Die anderen Seiten der Pandemie	100
43 Prometheische Scham	104
44 Die Pandemie und der nachholende schulische Modernisierungsschub	105
45 Die Krisenhaftigkeit als Schulmetapher	107
46 Technischer Schnickschnack in Autos	108
47 Re-Nesting	109
48 Glück und Technik	111

49	Was sich vom Internet auf die Lebenswelt überträgt	112
50	Multioptionalität	115
51	Wer ein Smartphone hat, ist einverstanden	118
52	Lieber nicht stören	119
53	Technischer Rebound: Die Welt fliegt uns um die Ohren	121
54	Grenzen und Global Village	122
55	Technik hat immer den Vorrang	123
56	In der WhatsApp-Gedankenblase	125
57	Erzwungene Zukunft?	127
58	Vier Arten des Scheins	131
59	Das Fraktale und Flüchtige	133
60	Was alles schief geht	135
61	Homo digitalis nach Hepp und Hanselle	137
62	Mal eben so etwas posten	141
63	Überforderung durch die IT-Sprache	143
64	KI – Fluch oder Segen?	145

II GESELLSCHAFT UND DEPRESSIVE ÜBERFORDERUNG – WORAN DIE ÜBERFORDERTE SEELE KRANKT

1	Einleitung	150
2	Sexuelle Distanz	153
3	Soziale Distanz	160
4	Die zeitliche Dimension der Erschöpfung	164
5	Soziale Differenzierung als Grund von Depression und Erschöpfung	193
6	Technik als Ursache der seelischen Erschöpfung	196
7	Digitalisierung	199
8	Reizüberflutung	201
9	Sinnverlust als Erschöpfungsgrund	203
10	Psychische Krankheit und Arbeitswelt	206
11	Gefühllosigkeit und Coolness als Trigger	208
12	Einsamkeit	209
	Literaturempfehlungen	214

Einführung

In unserer modernen Welt sind wir von Technologie umgeben. Sie durchdringt unser tägliches Leben und beeinflusst nahezu jeden Aspekt unserer Existenz. Ob es sich um die Gadgets in unseren Taschen, die Automatisierung von Arbeitsplätzen oder die allgegenwärtige Vernetzung handelt – Technologie erleichtert zweifellos viele Tätigkeiten. Doch zugleich wird immer deutlicher, dass wir auch mit einer überwältigenden Überforderung durch Technik konfrontiert sind. Diese Überforderung wirft fundamentale philosophische und soziologische Fragen auf, die wir nicht mehr ignorieren können.

Mensch und Technik, so könnte man die Hauptthese der folgenden Zeilen umreißen, sind keine Dioskuren. Freilich gilt: Vieles von den alltäglichen, mit Technik in Zusammenhang stehenden Verrichtungen bleibt „unsichtbar“, bildet also kein Problem für den Menschen. Der Mensch verschmilzt mit der Handhabung der Dinge und somit der technischen Artefakte, die er alltäglich gebraucht. Sie umgeben uns, ohne weiter groß aufzufallen, sind „zuhanden“, wie Martin Heidegger sagte, sind „Zeug“, das wir wie selbstverständlich bei unseren Besorgungen und Verrichtungen nutzen, weil es sich unserer Handhabung ohne Nachdenken erschließt. Dabei ist das, was Technik ist, relativ und historisch variant. Wer würde in unserer fortgeschrittenen westlich-zivilisierten Lebensweise schon ein Bett oder einen Stuhl als „Technik“ bezeichnen wollen? Das Neue einer technischen Errungenschaft blitzt kurzzeitig auf, wird für Momente sichtbar und irritiert, bevor es in den kulturellen Bestand des Alltags (der Arbeit, der Freizeit und des Wohnens) und somit in die Zivilisation eingeht. Ist Technik geläufig

geworden, bleibt ihr Charakter im täglichen Umgang mit ihr zunächst und zumeist unsichtbar. Wo sie auffällt, wo Technik unsere alltäglichen Handlungsabläufe, mit Heidegger zu reden „stört“, da sollen unsere Überlegungen einsetzen.

Auch wenn wir im täglichen Umgang nur marginale Probleme mit der Technik haben, so sendet sie doch oft genug enorme Störfeuer aus, insbesondere bei relativ jungen Technologien, da diese noch nicht „unsichtbar“ und nicht vollends in den kulturellen Bestand eingegangen sind. Einer dieser Neulinge ist die Informations-Technologie (IT) und das mit ihr verbundene Wissen, aus dem die sogenannte Digitalisierung hervorgeht. Hier stört und hakt es enorm, und zwar mehr, als wir uns eingestehen mögen. Wir sind hier stärker überfordert, als dass wir immer auf der Höhe der Zeit mitsurfen könnten. Vorwiegend ältere und alte Menschen erleben sich als abgehängt, aber nicht nur diese Gruppen von *Digital Immigrants* und *Silver Surfers*, sondern wir alle, die wir uns täglich durch komplexe Programme im World Wide Web kämpfen, einen Information Overload beim Versuch erfahren, etwas im Internet reibungslos einzukaufen, wir, denen das Handy auf wundersame Weise den Klingelton auf stumm geschaltet hat oder die schon mal daran gescheitert sind, einen Impftermin online zu vereinbaren. Neben dieser mentalen „Überforderung“ sind wir aber auch körperlich und implizit-seelisch von Technik überfordert, denn sie „nagt“ an uns, auch unbewusst und selbst da, wo eine scheinbare Verschmelzung des Menschen mit der Technik stattfindet: In der Fabrik oder in einem Start-up-Unternehmen, am Fließband, in der Schaltzentrale oder im hippen Büro absorbiert die Technik unseren Geist, saugt an der Konzentration, lässt uns selbst vergessen und wirkt sich so explizit und implizit

negativ auf die Seele aus. Nicht minder ist der Körper betroffen: Das lange Sitzen am Computer greift die Augen sowie den Halteapparat an und macht, überhaupt wie jegliche Einseitigkeit, die dem Körper aufgebürdet wird, den Menschen kaputt. Und obwohl in der modernen Welt Arbeitsschutzmaßnahmen vielerorts Gesetz sind, bleiben doch in der Industrie Lärm, Chemikalien, Gestank und Schufferei weiterhin „Zutaten“, die in einer Fabrik den Menschen auf Dauer seelisch belasten und körperlich krank machen können.

Eine weitere These lautet: Die moderne Technik und ihre reibungslose Funktionalität verschleiern die tatsächliche Verfasstheit des Homo sapiens als Instinktwesen. Ihre „Perfektion“ täuscht über die tatsächliche „Schwachheit“, „Verletzbarkeit“ und animalische Fundierung des Homo digitalis hinweg. Außerdem wird das Ordnungsprinzip verhüllt und verharmlost, in das sich der Mensch der Spätmoderne noch immer fügen muss: das Getriebe der modern-kapitalistischen Welt. Die smarte, für alle verfügbare digitale Praxis eröffnet einen „coolen“ Handlungsspielraum, der einen die alltägliche Entfremdung im kapitalistischen System besser ertragen lässt. Anders gesagt: Wer sich mit dem Handy die Zeit vertreibt, der muckt nicht auf.

Geschichte und Gegenwart sind immer auch eine Konstruktion des Autor-Ichs. Die „Lebenswelt“ in Hinblick auf Natur, Wach-Schlaf-Rhythmus und die Erfahrung von „Welt“ hat sich, bis auf die Tatsache, dass Computer, Automaten und Maschinen heute im Lebensalltag integriert sind (aber dort nicht weiter auffallen), zu der Lebenswelt, in der etwa das Leben von Intellektuellen im Jena des ausgehenden 18. Jahrhunderts sich abspielte, kaum verändert. Man schrieb, dichtete, übersetzte, erforschte die Natur. Nur die Mobilität, der Lärmpegel, die soziale Distanz und moderner Stress machen einen

Unterschied aus. Aber solange man nicht krank oder arm war, schaute man mit den gleichen Augen auf die Natur und diskutierte miteinander und romantisierte über Gott und die Welt. Den Hauptunterschied bilden die Technik und der Stand der Naturwissenschaft.

Auch auf der Zeitebene wirkt sich diese Herrschaft der Technik aus. Man erreicht theoretisch durch die moderne Technik ein „Mehr“ an Zeitersparnis, sodass mehr Zeit für die Arbeit übrig bleiben müsste, wie auch für einen Shoppingtag in der „freien Zeit“. Doch so verhält es sich nicht. Vielmehr ist es nach Hartmut Rosa so, dass wir, je mehr Zeitersparnisse wir quasi erzielen und qua Technik tatsächlich erreichen, desto weniger Zeit paradoxerweise bleibt, da wir die frei werdenden Ressourcen in noch mehr Kontakte und Aktivitäten investieren. Je schneller sich das Hamsterrad der Zeit dreht, desto schneller müssen wir uns darin bewegen und umgekehrt. Wir haben immer weniger Zeit, da wir in die zur Verfügung stehende Sequenz immer mehr Handlungen stopfen (müssen), auch da die Welt uns heute nach Peter Gross immer mehr Möglichkeiten eröffnet, als wir realisieren können.

Man kann nun zwischen einer technischen Überforderung (I) und einer ausschließlich depressiven Überforderung im Sinne einer Erschöpfung differenzieren (II 1), wenngleich auch die depressive Erschöpfung technisch mitverursacht ist (siehe II 6).

Der folgende Essay widmet sich zunächst der Beobachtung von Technik im Alltag und der Reflexion darüber mit einem thematischen Schwerpunkt auf der Digitalisierung (I). Erst dann wendet er sich dem Problem der Pathologie in der Gesellschaft der Spätmoderne zu (II), wobei die Technik hier ein Bindeglied zwischen beiden Teilen sein wird.

Die Künstliche Intelligenz (KI) und die Robotik spielen, weil sie den Alltag noch nicht im vollen Maße beherrschen (Stand Frühjahr 2024), in den folgenden Zeilen eine untergeordnete Rolle. Wir haben den Drops der Digitalisierung noch nicht gelutscht, schon müssen wir uns auf weitere Innovationen (vierte industrielle Revolution) einstellen. Ich verstehe mich als Zeitzeuge tiefgreifender Entwicklungen, als Chronist des technischen Lebensalltags und trete somit weder in die Spuren einer Apokalyptik noch einer naiven Affirmation. Die Gegenwart zu deuten und zu begreifen, ist an dieser Stelle meine Intention.

Die Diskussion um die digitale Entgiftung der Gesellschaft („digital detox“) ist eingespannt in einen Dualismus von totaler Ablehnung und teilweise optimistischer bis fatalistischer Bejahung. Dieses Buch ist ein Versuch in Phänomenologie, also in dem Verstehen, wie die Dinge zunächst einmal gegeben sind. Wir sind gar nicht so smart und glücklich, wie unsere Smartphones (nomen est omen) es suggerieren. Das Smartphone ist ein großes Ablenkungsmanöver und ein Medium oder Tool, das mehr verspricht, als es einzuhalten vermag. Auf der Basis des Verstehens können dann erst Konsequenzen abgeleitet werden, wobei die Geschichte der Technik gezeigt hat, dass der Fortschritt wie ein „fliehendes Pferd“ kaum aufzuhalten ist.

Im Folgenden werde ich als Referenztheorie neben u. a. Heidegger und dem theoretischen Problem der „Coolness“, zu dem ich selbst arbeite, auf die Ausführungen zum Thema Evolution, wie sie von Carel van Schaik und Kai Michel in dem Buch „Mensch sein. Von der Evolution für die Zukunft lernen“ dargestellt werden, berufen. Die Autoren unterscheiden drei unterschiedliche Seinsbereiche der Natur, die gleichursprünglich im Menschen zu Wort kommen: den Bereich der Natur, den der Kultur und den der Vernunft. Die Natur ist unsere

evolutionsbiologisch älteste Seite. Sie umfasst ungefähr den Zeitraum, den die Menschheit als umherziehende Jäger und Sammler durchlebte. Die Kultur beginnt mit der Sesshaftwerdung des Menschen, mit der laut van Schaik und Michel die heutigen Probleme erst anfangen. Das Dasein als Bauer wird mühsam, Krankheiten stellen sich ein und, da Besitz angehäuft wird, kommt es zu kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen den nun auf verschiedene Territorien verteilten Menschen. Auf der gleichen Ebene wie die Kultur ist die Vernunft als Sinnbereich anzusiedeln, wenn der Mensch eine Maxime befolgt oder aus sonstigen Vernunftgründen handelt. In der Moderne, die von den Autoren als „Ausnahmestandard“ verstanden wird, geraten die Seinsbereiche in einem Menschen jeweils miteinander in Konflikt. Nach der „Natur“ des Menschen war der Mensch eher kooperativ, lebte in größeren Gruppenverbänden (und nicht allein) und kannte keinen Besitz, während mit dem Ackerbau Eigentum, Hierarchien, Herrschaft und territoriale Kriege Einzug hielten. Heute gehen demnach viele seelische Störungen zurück auf den Konflikt des noch genetisch in uns schlummernden Naturbereichs mit der Ebene der Kultur. Der Urmensch ist mit der technischen Umwelt, in der er lebt, überfordert. Er sehnt sich nach kooperativer Gemeinschaft, ursprünglicher Spiritualität und natürlicher Partnerschaft. Die „Naturnatur“ konfligiert mit der „Naturkultur“, wobei letztere, also der Bereich der Zivilisation, dazu neigt, uns zu überfordern.

Überforderung scheint auch ein kontemporäres, allgemeines Phänomen und Stichwort zu sein. Die Menschen sind, so könnte man resümierend festhalten, in der Spätmoderne zunehmend überfordert, da sich die Krisen anscheinend häufen, sei

es der Ukrainekrieg, eine sich abzeichnende Klimakatastrophe, ein Gewaltausbruch oder der Krieg im Nahen Osten mit den entsprechenden marktwirtschaftlich-gesellschaftlichen und humanitären Verwerfungen. Die Menschen reagieren darauf mit einer Flucht ins Irrationale populistischer Ideen. Das Gespenst der Angst vor einem Wohlstandsverlust und einer durch grüne Politik hervorgerufenen „Deindustrialisierung“ geht um. Durch eine Entscheidung per Wahlzettel will man die bösen Geister vertreiben. Doch die schnell herbeigerufene Feuerwehr wirkt selbst wie ein Brandbeschleuniger auf das Feuer, das sich vor unser aller zum Teil ratlosen, zum Teil verwundert-belustigten Augen abspielt. Der Mensch reagiert mit naturhafter Vereinfachung auf die Erfahrung von Komplexität der „Naturkultur“. Auch die ständige Belästigung durch Medien, sei es als unentwegte Smartphoneberieselung oder durch Fernsehnachrichten, nagen an den Menschen, erschöpfen sie und radikalieren sie gar.

Die Technikphilosophie, um die es hier ebenfalls gehen soll, hat eine noch recht junge Tradition. Sie umfasst die philosophischen Schwerpunkte Futurologie (Lem), Ethik (Joas, Lübke, Meyer-Abich), Ingenieurwissenschaften (Engelmeyer), Kulturkritik (Gasset, Freyer, Marcuse), Metaphysik (Berdjajew, Bloch, Dessauer, Heidegger, Jaspers, Scheler), Sozialphilosophie (Habermas, Marx) sowie Systemtheorie (Luhmann). Hinzu kommen die Bereiche Technik und Kunst (Mumford) und Technik und Arbeit (Jünger), womit noch längst nicht alle möglichen Kategorien aufgeführt sind. In diesem Essay werden vorwiegend Martin Heidegger, Niklas Luhmann, Ernst Jünger, Herbert Marcuse und Karl Marx zurate gezogen.

Ein Thema der Technikphilosophie ist die „Überforderung durch Technik“. Hiermit haben sich implizit und explizit so ver-

schiedene Philosophen wie Friedrich Nietzsche, Albert Borgmann, Jacques Ellul oder auch Hannah Arendt und Marshall McLuhan auseinandergesetzt. Daneben sind als zeitgenössische Zeugen einer „Überforderung durch Technik“ zu erwähnen: Jean Baudrillard, Byung-Chul Han, Jonathan Haidt, Don Ihde und Deborah Lupton, wobei bei den beiden Letztgenannten eher von Soziologen denn von Philosophen die Rede sein kann.

Auch die Soziologie ist ein Feld, auf dem die Digitalisierung Spuren hinterlassen hat. Schon die soziologischen Klassiker der Geburtsstunde der Disziplin im 19. Jahrhundert, insbesondere Auguste Comte, Max Weber und Thorstein Veblen befassten sich in ihren Werken bisweilen durchaus auch positiv mit der Beziehung von Mensch und Technik und den Auswirkungen der Technik auf die Gesellschaft.

Für das 20. Jahrhundert ist stellvertretend für viele William F. Ogburn zu nennen, der eine Ungleichzeitigkeit von technischer Faktizität und einer sich langsamer entwickelnden materiellen Kultur konstatierte, die durch soziale Probleme und Desorganisation gekennzeichnet sei. Im 20. Jahrhundert etablierten sich die STS (Science and Technology Studies). Hier wurde die Frage der Politik von Artefakten, wie ein Atomkraftwerk sie verkörpert, gestellt, Technik als soziale Kompensation betrachtet oder etwa ganz im Sinne der neueren Kulturwissenschaften Technik als „Text“ begriffen oder die ästhetische Seite der Technik ins Zentrum der wissenschaftlichen Betrachtung gerückt.

Laut Neil Selwyns Einteilung gibt es digitale Soziologen, die unter einem anderen Label veröffentlichten. Themen waren hier u. a. Feminismus, die „Informationsgesellschaft“ (Manuel Castells) oder Daniel Bells Ausführungen zum „postindustriellen Zeitalter“.

Weiterhin sind die Internet Studies als implizite digitale Soziologie zu nennen. Seit den frühen 1990er-Jahren haben diese Soziologen und Wissenschaftler diverser Disziplinen vereint. Als „Vertreter“ der Internet Studies kann man stellvertretend für viele Barry Wellman, Sherry Turkle und Howard Rheingold erwähnen.

Im folgenden Essay soll also zunächst in einer Suchbewegung das Verhältnis von Technik und Überforderung soziologisch und philosophisch schlaglichtartig beleuchtet werden. Erst dann gehe ich, in einem kompakten zweiten Theorieteil, der Frage nach, warum die Zahl psychischer Erkrankungen zugenommen haben mag, wobei technische Überforderung nur *einen*, wenngleich wichtigen, Bestandteil der Argumentation ausmacht.

Ein besonderer Schwerpunkt soll im Teil II auf die Zeit und das heutige Zeitempfinden (Chronotopos) als oftmals unspezifischen und latent bleibenden depressiven „Trigger“ gelegt werden. Die heutige Zeiterfahrung selbst ist es, die uns u. a. seelisch krank macht. Der Essay ist als Weltbetrachtung an der Ästhetik Karl Heinz Bohrs orientiert und versteht sich als ein Beitrag zur historischen Metaphernforschung.

