

Unverkäufliche Leseprobe



**Jan Kalbitzer**

**Digitale Paranoia**

Online bleiben, ohne den Verstand zu  
verlieren

208 S.: mit 12 Illustrationen. Klappenbroschur  
ISBN 978-3-406-69791-3

Weitere Informationen finden Sie hier:  
<http://www.chbeck.de/16551953>

Jan Kalbitzer

# **Digitale Paranoia**

Online bleiben, ohne den  
Verstand zu verlieren

Mit 12 Illustrationen  
von Katharina Grossmann-Hensel

C.H.Beck

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2016

Satz, Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Christian Otto,  
unter Verwendung von Motiven von shutterstock

Umschlagabbildung hinten: Katharina Grossmann-Hensel

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 69791 3

*www.chbeck.de*

*Für Luise*

die liebevoll erträgt, dass ich fast alles an mir selbst  
ausprobieren muss, bevor ich es verstehe

## di|gi|ta|le Pa|ra|noia, die

### **digital**

*Psychologie/Medizin, populärwissenschaftlich*  
im Zusammenhang mit dem Internet stehend, von englisch *digit* = Ziffer, Stelle (in der Anzeige eines elektronischen Geräts), ursprünglich von lateinisch *digitus* = Finger, Zehe (zur Bedeutung «Ziffer» wahrscheinlich über das Zählen mit den Fingern).

### **Paranoia**

*umgangssprachlich* irrationale Angst oder Überzeugung, von griechisch *pará* = neben und *noūs* = Verstand.

Ein übermäßiges Misstrauen  
gegenüber dem Internet

# Inhalt

<b>1. Wie das Internet mein Leben verändert hat . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>2. Das langsame Erwachen . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>3. Online – wo ist das? . . . . .</b>	<b>55</b>
Experiment 1: Was ist anders an der Zeit im Internet? 63	
Experiment 2: Wiedereinführung räumlicher Grenzen 75	
Experiment 3: «Kulturbotschafter» im Internet 83	
Experiment 4: Ihr digitales Alter Ego 91	
<b>4. Klug handeln in einer unbekanntem Welt . . . . .</b>	<b>95</b>
Experiment 5: Folgen Sie Ihren Kindern 105	
Experiment 6: Finden Sie Flow im Internet 117	
Experiment 7: Das Kathrin-Passig-Experiment 125	
<b>5. Digitale Paranoia – und wie man mit ihr umgeht . .</b>	<b>129</b>
Experiment 8: Therapie der digitalen Paranoia 137	
Experiment 9: Tun Sie etwas ... 153	

**6. Lassen Sie sich nicht verrückt machen . . . . . 157**

Experiment 10: Machen Sie jemanden einen Tag  
lang glücklich und beobachten Sie  
sein Internetverhalten 171

Experiment 11: Verortung in sozialen Beziehungen 183

Experiment 12: Werden Sie Teil einer Gruppe, die  
das Internet der Zukunft gestaltet  
(oder gründen Sie eine) 193

**7. Was wird aus uns werden? . . . . . 197**

**Anhang**

Zitierte Texte, Videos und wissenschaftliche

Literatur . . . . . 203

### 3. Online – wo ist das?

Zu Beginn einer Untersuchung, wenn der Psychiater festgestellt hat, dass der Patient wach und bei Bewusstsein ist, prüft er sein Orientierungsvermögen: Wissen Sie, welcher Tag heute ist? Wo Sie sich befinden? Warum Sie hier sind? Wissen Sie noch, wer Sie sind, wie alt Sie sind und welche Personen in Beziehung zu Ihnen stehen? Er untersucht durch diese Fragen, ob jemand zu Zeit und Ort, aber auch zur betreffenden Situation orientiert ist, wie es heißt. Zuletzt erfragt er die Orientierung zur eigenen Person.

Während zeitliche und örtliche Orientierungsstörungen leichter auftreten können, zum Beispiel unter Stress, bei großer Müdigkeit oder schon bei beginnender Trunkenheit, verlieren wir die Orientierung zur eigenen Person nicht so schnell. Technik wirkt sich auf unsere Orientierung aus und verändert sie immer – das ist nicht nur völlig normal, sondern eine überlebenswichtige Anpassungsleistung, denn mit jeder neuen Technik werden auch andere Aspekte unseres Lebens wichtig. Während Fährtenlesen nur noch in wenigen Kulturen eine überlebenswichtige Form der Orientierung ist, ist es in anderen Kulturkreisen von essentieller Bedeutung, Navigations-Apps sinnvoll nutzen zu können.



## Wenn das Zeitgefühl abhandenkommt

Die zeitliche Orientierung verlieren wir am leichtesten. Viele Menschen ohne eine klinisch relevante Orientierungsstörung wissen zum Beispiel nicht die genaue Uhrzeit und auch nicht immer das genaue Datum. Das mag damit zu tun haben, dass die quantitative Zeiteinteilung nicht in der menschlichen Natur angelegt ist. Unser ursprüngliches Verhältnis zur Zeit war sehr subjektiv, wir haben das getan, was sinnvoll und notwendig war, und zwar so lange, wie es eben dauerte: Kämpfen, Essen, Schlafen – alles Tätigkeiten ohne festes zeitliches Programm. Vielleicht war es das Jagen, das Menschen zu einer Messung der Jahresabläufe bewogen hat. Da das Wetter nicht immer eine genaue Vorhersage der Jahreszeit zuließ (die ersten Blumen müssen noch längst keinen Frühling bedeuten), orientierten sich die Menschen an der Sonne, dem Mond und den Sternen. Dadurch war nun eine bessere Vorhersage beispielsweise von Tierwanderungen möglich. Später war auch die Bestimmung der rechten Zeit zur Aussaat und Ernte bedeutsam, was dann weitere Techniken wie die Vorratshaltung hervorrief und ausschlaggebend wurde für den Wandel der Menschen vom umherziehenden Jäger und Sammler zum sesshaften Bauern. Diese Veränderung war eine der ersten großen technischen Revolutionen der Menschheit: die neolithische Revolution am Beginn der Jungsteinzeit.

Wenn wir uns mit den Auswirkungen der «Digitalisierung» – also der Unterteilung unseres Lebens in «Digits» (was nichts anderes bedeutet als «Zifferschritte») – beschäftigen, dann müssen wir zunächst einräumen, dass die erste digitale Revolution wahrscheinlich schon damals stattfand: als die Zeitmessung in Einheiten und klar definierten Schritten begann – zum Beispiel bei der Überlegung, in wie vielen «Monden» die Tiere zurückkehren werden und wann und wie man sich am besten auf die Jagd vorbereiten kann. Wahrscheinlich ist die Digitalisierung also so alt wie die menschliche Kultur. Und gleichzeitig mit der zunehmenden Strukturierung unseres Lebens durch immer genauere Zeiteinheiten dürfte auch das Bedürfnis entstanden sein, der Einteilung der Zeit in Termine und Agenden zu entkommen.

Diese Einsicht ist keine intellektuelle Spielerei – ganz im Gegenteil. Ich habe ja bereits angedeutet, dass uns das Internet wahrscheinlich deshalb so bedrohlich erscheint, weil es uns zu unseren ursprünglichen Bedürfnissen zurückführt. Wenn viele Menschen beklagen, dass ihnen im Internet das Zeitgefühl abhandenkommt, und sie stundenlang online sein können, ohne zu merken, wie die Zeit vergeht, dann ist diese Erfahrung zunächst einmal etwas sehr Ursprüngliches. Ich stimme natürlich sofort zu, dass man Kinder nicht ohne ein Maß für Zeit im Internet versinken lassen sollte. Kinder brauchen Struktur und Regeln, die ihnen die Eltern geben, das gilt für das Internet wie für andere Aspekte der Erziehung, wie zum Beispiel die Er-

nahrung. Aber im Prinzip entspricht dieses Verhalten dem sehr natürlichen Wunsch, wenn die grundlegenden Bedürfnisse befriedigt sind, so lange unangestrengt rumzudaddeln, bis wieder etwas Wichtiges ansteht. Und im Internet geht das einfach sehr gut.

Ist es nicht seltsam, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der es uns «natürlicher» vorkommt, dass bereits kleine Kinder einen strukturierten Tagesablauf mit ständig neuen Anforderungen meistern müssen, als dass es ihnen Spaß macht, mit einem leuchtenden Smartphone herumzuspielen und Videos zu schauen? Und auch für Erwachsene gilt, dass es schon ziemlich aufregend und gleichzeitig entspannend sein kann, im Internet den augenblicklichen Bedürfnissen nachzugehen. Wir können immer auf den gleichen altbekannten Seiten herumhängen oder neue ausprobieren. Wir können Kontakt zu jemandem aufnehmen oder auch nicht. Wir können auf Nachrichten sofort antworten oder später – alles ganz nach unseren aktuellen Bedürfnissen.

Vielleicht lässt sich der Sog des Internets deshalb ganz gut mit der Lust auf Zucker vergleichen. Evolutionär gesehen ist unsere große Lust auf Zucker nämlich sehr sinnvoll. Er führt uns schnell Energie zu und ermöglicht es uns, überlebenswichtige Reserven anzufuttern. Erst im Übermaß führt er zu schlechten Zähnen, Übergewicht und vielen damit verbundenen «Zivilisationskrankheiten» wie Diabetes oder Gefäßerkrankungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen. Im Internet finden sich Aspekte, die so etwas wie das psychische Gegenstück zum Zucker sind.

Die Zeiten sinnlosen «Daddelns» sind Zeiten, in denen sich unsere Lust am Spiel mit eher ungezwungenen sozialen Interaktionen und wahrscheinlich auch mit einer Erholung unserer kognitiven Leistungsfähigkeit verbindet. Sie können uns neue psychische Energie verschaffen und dafür sorgen, dass unsere mentalen Reserven wieder aufgefüllt werden. Aber es kann auch zu viel des Guten werden und wir mutieren zur antriebslosen Couch-Kartoffel. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass mir in Zeiten harter Arbeit am Rechner regelmäßige Pausen, in denen ich mich im Internet einfach treiben lasse, sehr gut tun. In Zeiten, in denen ich weniger zu tun habe, zum Beispiel im Urlaub, geht das Herumhängen im Internet schneller in trüges Sichtreibenlassen über und fühlt sich gleichzeitig deutlich weniger befriedigend an.

Genau wie beim Zucker, bei dem wir lernen müssen, bezüglich der Menge Maß zu halten, müssen wir beim Internet ein Maß für die Zeit finden. Die bekömmlichen Dosen und zuträglichen Grenzen sind dabei sehr unterschiedlich. Es scheint auch beim Internet um ein Gleichgewicht zu gehen, vergleichbar der Tatsache, dass wir die Kalorien, die wir durch Zucker aufnehmen, auch wieder verbrauchen sollten und dass Leistungssportler deutlich mehr Kalorien zu sich nehmen können als Menschen, die die meiste Zeit ihres Lebens im Sitzen verbringen.

In der Arbeit mit Menschen, die sich «im Internet verloren haben» und die deshalb oft als «internetsüchtig» bezeichnet werden, sind in der Regel zwei für die Therapie

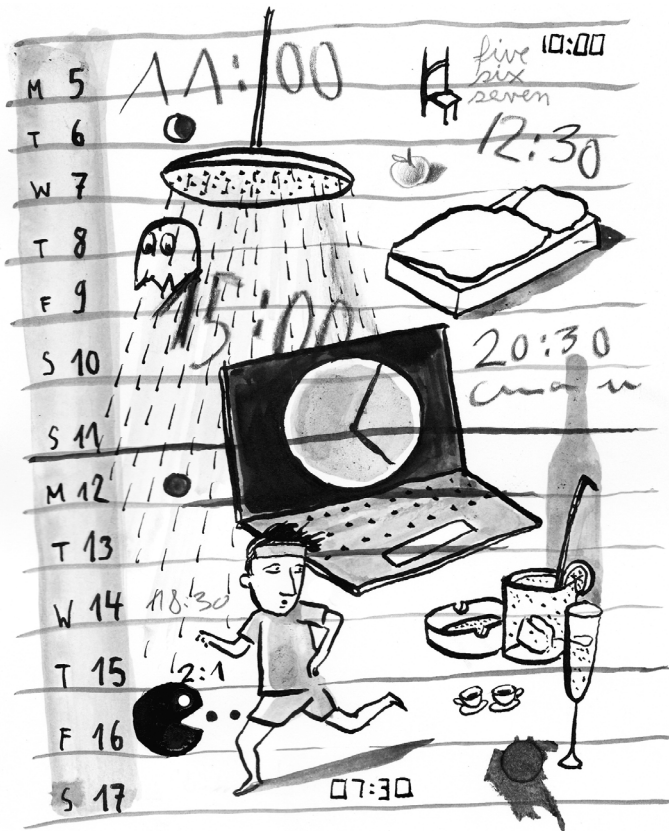
sehr wichtige Aspekte festzustellen: Zum einen gibt es für diese Menschen im Leben außerhalb des Internets kaum noch Tätigkeiten, die als lustvoll erlebt werden; zum anderen werden die Herausforderungen in der «realen Welt», in der sich die Intensität der Informationsaufnahme oder der Verlauf sozialer Interaktionen weniger gut regulieren (zum Beispiel nicht einfach «wegklicken») lässt, als übermäßig anstrengend empfunden. Um einen maßvolleren Umgang mit dem Internet zu entwickeln, müssen wir genau jenen Punkt besser verstehen lernen, an dem die Bilanz kippt und der Schritt zurück in die Welt außerhalb des Internets als zu anstrengend empfunden wird.

Das Internet stellt uns also vor die Herausforderung, wieder mehr zu unserem subjektiven Zeitempfinden zurückzukehren. Und dieses können wir nicht in Minuten oder Stunden bemessen, aber vielleicht an Veränderungen unseres Lustempfindens oder dem Gefühl innerer Unruhe. Die richtige Zeit, aufzuhören, könnte zum Beispiel erreicht sein, wenn wir eigentlich das Bedürfnis verspüren, etwas anderes zu tun, als im Internet zu sein, aber nicht genau wissen, wie wir es anstellen sollen oder uns die Herausforderung, etwas anderes zu tun, als zu groß erscheint. Diese Herausforderung zu bewältigen ist alleine deutlich schwerer als mit Hilfe anderer. Wir brauchen so etwas wie eine Großmutter, die das Internet wieder in die virtuelle Keksdose tut und diese zurück auf den Schrank stellt, sobald wir immer nörgeliger darauf reagieren, dass man uns beim Rumspielen auf dem Smartphone stört. Oder einen

guten Kollegen, der sieht, wie der Kopf bei der «Internet-recherche» immer schwerer auf dem Arm lastet, und der uns sagt, dass wir vielleicht langsam genug gesurft haben. Wenn wir auf diese Weise durch Selbst- und durch gegenseitige Beobachtung wieder eine bessere zeitliche Orientierung im Internet erreichen, werden diese externen Hilfsmittel wahrscheinlich irgendwann nicht mehr notwendig sein, weil wir das Prinzip verinnerlichen. Und wie gut Sie sich diesbezüglich schon kennen, das können Sie gleich ausprobieren – denn wie in der Einleitung angekündigt, finden Sie jetzt ein Experiment zu genau der Frage, wann subjektiv der Punkt erreicht ist, an dem Sie merken, dass Sie nun lange genug im Internet gewesen sind.

## Experiment 1

Was ist anders an der Zeit im Internet?



Suchen Sie sich einen freien Tag aus, zum Beispiel einen Sonntag. Wenn Sie Familie haben, sprechen Sie sich ab und warten Sie, bis Ihr Partner oder Ihre Partnerin mal mit den Kindern weggefahren ist. Es ist wichtig, dass Sie sich vollständig darauf einlassen, den ganzen Tag im Internet zu verbringen. Denken Sie nicht an die Dinge, die Sie alle erledigen könnten oder müssten. Der Versuch ist wichtig, um Ihr Verhältnis zum Internet zu klären. Sorgen Sie vorher dafür, dass ausreichend Nahrungsmittel zur Verfügung stehen, und legen Sie sich einen Block oder ein Blatt Papier bereit.

Wenn Sie dann an Ihrem freien Tag aufstehen, so gehen Sie sofort ins Internet und tun Sie, was Sie dort am liebsten machen. Schauen Sie Videos, lesen Sie Zeitung, sortieren Sie E-Mails, re-installieren Sie ein paar Programme – einfach das, wonach Ihnen gerade ist. Was immer es ist: Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, etwas anderes zu tun, als im Internet zu sein, so schreiben Sie es auf – am besten mit Uhrzeit. Also zum Beispiel: «11:30 Uhr: duschen», «13:00 Uhr: endlich Kaffee trinken», «15:00 Uhr: mit irgendjemandem sprechen», «17:00 Uhr: nochmal rausgehen, bevor es dunkel wird» und so weiter. Notieren Sie auch, für welche Tätigkeiten Sie Ihre Aktivitäten im Internet unterbrechen und wie lange. Sind es nur die gefühlt «notwendigen» (z. B. Duschen und Essen)? Oder entsteht in Ihnen irgendwann das Gefühl, dass Sie schon gerne etwas anderes machen würden, zum Beispiel Joggen oder Freunde treffen, sich dazu aber nicht aufraffen können?



Versuchen Sie, Ihre Schuldgefühle beiseitezulassen, und prüfen Sie sich: Haben Sie vielleicht während der Woche so viel mit Menschen zu tun gehabt, dass es Ihrem «autistischen Bedürfnis» völlig gerecht wird, einfach weiter Videos anzugucken, statt mit Ihren Freunden Tischtennis im Park zu spielen? Sie dürfen das heute – Sie sind niemandem etwas schuldig. Nur, schreiben Sie so gut wie möglich auf, wie es Ihnen dabei geht.

Wenn es Sie zu einem besseren Familienmenschen und leistungsfähigeren Arbeitnehmer macht, einen Tag die Woche – vielleicht auch nur für einige Stunden – im Internet einfach Ihren Bedürfnissen zu folgen, statt auch in dieser kurzen Freizeit den gesellschaftlichen Anforderungen, ein sozialer und sportlicher Mensch zu sein, zu genügen, dann ist das Ihr gutes Recht. Aber prüfen Sie, ob Sie irgendwann einen Punkt erreichen, an dem Sie eigentlich lieber etwas anderes täten. Merken Sie sich, was es ist, und entwickeln Sie für Ihren Alltag Rituale, die Ihnen dabei helfen, diese Dinge dann auch zu tun – zum Beispiel einen internetfreien Sonntag. Oder auch, wie André Wilkens in seinem Buch «Analog ist das neue Bio» vorschlägt, einen internetfreien Tag an Ihrem Arbeitsplatz, an dem Sie mal all die Dinge tun, zu denen Sie sonst nicht kommen, weil Sie mit irgendetwas im Internet beschäftigt sind. Und tun Sie das gemeinsam mit anderen, so wie Gustav D., dann lässt es sich am besten umsetzen.

Nun drehen Sie das Experiment um: Verbringen Sie wieder einen Tag möglichst mit sich allein, und zwar zuhause

oder an Ihrem Arbeitsplatz, und verzichten Sie völlig auf das Internet. Wann ist Ihr Bedürfnis, ins Internet zu gehen, am stärksten? Und warum? Wird Ihnen gerade alles um Sie herum zu viel oder ist Ihnen einfach nur langweilig? Vielleicht ist das Internet bisher auch immer ein guter Grund gewesen, die Dinge aufzuschieben, die sich alle angesammelt haben? Wenn das so ist, dann haben Sie die Wahl: Entweder Sie tun diese Dinge und schauen, wie es sich anfühlt, plötzlich ohne Internet «effektiv» zu sein, oder Sie lassen es. Wenn Sie es tun: Lohnt sich die Anstrengung? Fühlen Sie sich nachher besser und befreiter? Wenn Sie sich trotz des fehlenden Internets davon freistellen – nur für diesen einen Tag (denken Sie daran, der Versuch ist wichtig) –, dann schauen Sie, was Sie an einem freien Tag ohne Internet tun, wenn Sie sonst keine Verpflichtungen haben.

Fragen Sie sich nun: Wovon hält das Internet mich ab? Welche dieser Dinge sind wirklich wichtig? Hilft das Internet Ihnen vielleicht dabei, Aufgaben, die eigentlich völlig sinnlos sind, so lange vor sich herzuschieben, bis sie sich von selbst erledigt haben? Dann wäre es doch eigentlich grundvernünftig, viel Zeit im Internet zu verbringen. Setzen Sie sich dann zeitliche Regeln und schaffen Sie sich Rituale in Ihrem Leben, um die wirklich wichtigen Dinge unmittelbarer abzuarbeiten. Erlauben Sie sich in der verbleibenden Zeit aber ruhig immer wieder einmal etwas «sinnloses» Rumhängen im Internet, so, wie Sie sich etwas Süßes oder ein Bier gönnen, wenn Sie etwas geschafft

haben. Erinnern Sie sich daran, was Ihnen in der Zeit ohne Internet am meisten gefehlt hat, und tun Sie eine Weile genau das – genießen Sie es einfach.

---

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)