

Digitalisierung – Wird unser Leben leichter oder stecken wir im Hamsterrad?

VON BERND-M. WEHNER

In einer großen Tageszeitung (Rheinische Post vom 03.04.18) konnte man kürzlich unter der Überschrift „Digitalisierung stresst Familien“ folgendes lesen: „Die zunehmende Nutzung digitaler Geräte hat Familien in NRW bisher keine Zeitersparnis gebracht.“ Und sie zitiert eine kürzlich erschienene Studie der Forschungsinstitute Emnid TNS Deutschland und Prognos mit dem Titel „Familie im Digitalzeitalter“ in der es heißt: „Familien leiden unter Zeitnot, unabhängig davon, wie stark digitale Angebote genutzt werden.“ Nun, wer das Verhalten seiner Mitmenschen einmal etwas stärker unter die Lupe nimmt, wundert sich darüber nicht. Egal ob es auf der Straße, im Zug, im Restaurant oder im Familien- und Freundeskreis ist – ohne Smartphone läuft nichts mehr. Jeder Anruf oder jede Mail muss sofort entgegengenommen und natürlich auch beantwortet werden – ob sie wichtig sind oder nicht. Wir leiden heute – und hier darf ich aus einem Buch von Ulrich Schnabel „Muße – vom Glück des Nichtstuns“ zitieren – „an Reizüberflutungen und dem Gefühl ständiger Überforderung – und gieren doch nach schnelleren Datenleitungen und noch leistungsfähigeren Handys; wir sind permanent online und allzeit erreichbar – und haben ständig Angst, etwas zu verpassen und abgehängt zu werden; wir fühlen, wie unsere Zeit immer knapper wird, und sehnen uns nach Muße – und fürchten zugleich nichts so sehr wie das Nichtstun und die Langeweile. ... Wir leben heute in einer Epoche der rasant zunehmenden Aufmerksamkeitsstörungen.

Wie sehr das Leiden an der Ruhelosigkeit verbreitet ist, belegt jede entsprechende Umfrage: Als etwa 2009 das Meinungsforschungsinstitut Allensbach die Deutschen fragte, was sie an ihrem Charakter

am liebsten verändern würden, wünschten sich die meisten ebenso schlicht wie zweifelt, sie wären gern ‚viel ruhiger‘. Laut Forsa empfinden 67 Prozent der Mitbürger die ‚ständige Hektik und Unruhe‘ als den größten Auslöser von Stress, und bei den guten Vorsätzen zum neuen Jahr stehen ganz oben die Wünsche ‚Stress zu vermeiden‘ und ‚mehr Zeit für Familie und Freunde‘ zu haben. (S. 15)

Der ehemalige Abtprimas Notker Wolf schreibt in seinem Buch: „Die sieben Säulen des Glücks“ (S. 108): „Wie wir mit der Zeit umgehen, zeigt vielleicht am deutlichsten, wie tief Maßlosigkeit in unser Leben eingedrungen ist. Die Beschleunigung scheint keine Grenzen mehr zu kennen. In einer Welt, in der alles vom Computer, rund um die Uhr, gemacht werden kann, sind nahezu alle Vorgänge flexibilisiert und immerzu beschleunigbar. Immer mehr Menschen haben daher kein vorgegebenes Zeitmuster mehr. Sie gewinnen damit nicht größere Freiheit, sondern verlieren ihre innere Ordnung.“

„Oder nehmen wir die Informationsgier – als Gier, sofort dabei zu sein und nichts zu



Bernd-M. Wehner

verpassen. Man versucht alles gleichzeitig und auf einmal zu tun und gibt sich dabei doch auf. Wir haben SMS, E-Mails, Twitter, Facebook, wir sind online, skypen und mailen und haben doch ständig das Gefühl, das Entscheidende nicht mitzubekommen. Eine Unmenge Informationen steht zur Verfügung, stürmt auf uns ein, besetzt unser Gehirn. Das verursacht physischen Stress und seelische Schäden. Wer das auch nur einen Tag lang tut, so sagen die Hirnforscher, der lässt sich von den Informationen instrumentalisieren. Man wird süchtig nach Neuem – das ist auch der Kern der Neu-Gier – und gleichzeitig doch bloß zum Durchlauferhitzer von Informationen. ... Ichstärke, das sagen auch die Gehirnforscher – entwickeln wir nur, wenn wir uns von dem Ansturm nicht überwältigt lassen: Wenn wir wirklich nicht bei jedem Klingeln des Telefons schon springen, sondern es klingeln lassen. Wenn wir nicht jede E-Mail sofort öffnen.“ (Notker Wolf, S. 109)

Nicht zuletzt aus diesem Grund fordert der KKV schon seit langem eine „Kultur der Unerreichbarkeit“ als Teil einer neuen Arbeits- aber auch Lebensphilosophie. Moderne Medien machen jeden fast überall erreichbar – auch beruflich. Das verhindert das dringend nötige Abschalten und fördert burn-out. Frei nach dem Motto: Weil die Arbeit nie aufhört, muss der Mensch immer wieder mit der Arbeit aufhören – zumindest im Urlaub und am Sonntag.

Den Sonntag schützen: Angesichts dieser Entwicklung wäre es deshalb fatal, den Sonntag aufzugeben, so der Astrophysiker und bekennende Protestant Harald Lesch. „Der Sonntag ist wirklich so etwas wie der Fels in der Brandung des Konsummeeres.“ Deshalb ist dem KKV, dem Verband der Katholiken in Wirtschaft und Verwaltung, auch der Kampf um den Sonntagsschutz

ein wichtiges Anliegen.

Mit anderen Worten: Der Mensch braucht Phasen, in denen er ausspannen, seine Seele baumeln lassen kann – völlig zweckfrei und scheinbar nutzlos. „Mensch bleib im Gleichgewicht – Mut zur Balance zwischen Arbeit und Freizeit“ war deshalb auch ein Schwerpunktthema des KKV. Wir haben damit für eine neue Arbeitsphilosophie geworben, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Denn keiner ist so wichtig, dass er rund um die Uhr erreichbar sein muss. Schließlich gibt es noch ein Leben jenseits der Arbeit!

Jeder kennt wahrscheinlich den Loriot-Sketch „Szenen einer Ehe“, bei denen der Ehemann einfach nur sitzen will, während seine Ehefrau, „die den ganzen Tag hin und her rennt“, ihn dazu auffordert, etwas zu tun. Eigentlich ist die Sicht der Ehefrau ganz verständlich. Was ihr Mann da tut, ist völlig nutzlos. Es ist nicht produktiv. Es bringt kein Ergebnis.

„In der Hektik der Zeit und in der Entfremdung von der Natur haben viele Menschen verlernt Stille ‚auszuhalten‘, geschweige denn sie zu genießen. In jeder kleinsten Wartepause werden sie zappelig, nervös, setzen sich Kopfhörer auf, lassen sich berieseln oder telefonieren miteinander“, so die Psychotherapeutin Dr. habil. Elisabeth Lukas. Und Fred Luks, Ökonom und Nachhaltigkeitsexperte, empfiehlt: „Entspannen Sie sich. Das ist wahrscheinlich das Beste, was sie zur Rettung der Welt beitragen können.“

Der Autor ist ehemaliger Vorsitzender des KKV, Verband der Katholiken in Wirtschaft und Verwaltung.

Die Kolumne erscheint in Kooperation mit der Katholischen Sozialwissenschaftlichen Zentralstelle in Mönchengladbach.