

Permanent online: Wie die neuen Medien das Leben verändern

Die virtuelle Datenflut nimmt weiter zu. Internetnutzer sind längst Teil eines weltumspannenden Informationsnetzwerkes mit immer neuen und schnelleren Diensten. Kann unsere Psyche dieses Dauerfeuer noch verarbeiten? Wie beeinflussen Twitter, Facebook & Co Aufmerksamkeit und Konzentration – und wie verändern sie das soziale Leben?

■ EVA TENZER



Christians OP ist glatt verlaufen. Wir sind wieder optimistisch. Grüße an alle, die uns die Dauern drücken.“ „Kommt die Krise nun oder nicht? Die Nachrichten aus der Branche sind zwiespältig. Hier ein Link für Skeptiker.“ „Ich gieße jetzt noch meine Blümchen und gehe dann ins Bett. Gute Nacht, Ihr Lieben, bis morgen.“ Wer einmal erlebt hat, wie Bekannte mitten im Gespräch zum Handy greifen, um eingegangene Twitter-Nachrichten zu lesen, weiß, wie dominant die neuen Kommunikationsformen im Alltag sein können. Man chattet, mailt oder bloggt am PC, hinterlässt oder liest Einträge auf Plattformen wie Facebook, studiVZ oder XING, oder man verfolgt das Leben anderer über den Nachrichtendienst Twitter. Und spätestens mit einem internetfähigen Mobiltelefon hat man auch unterwegs stets die Möglichkeit, mit Hunderten von Menschen im virtuellen

Dauerkontakt zu stehen – ohne je ein Wort sagen zu müssen.

Das kann theoretisch bis zu 24 Stunden am Tag der Fall sein, denn irgendjemand ist immer online und produziert Informationen. Die Folge: Immer weniger Zeit bleibt frei von (virtueller) Kommunikation, immer seltener sind Momente, in denen man nicht auf Mitteilungen reagiert, sie wahrnimmt, filtert, beurteilt und irgendwo im Gedächtnis einsortieren muss.

Beispiel Twitter: Dies ist ein soziales Netzwerk und ein online geführtes öffentliches Tagebuch, das die Möglichkeit bietet, kurze Nachrichten (maximal 140 Zeichen) zu versenden. Die Beiträge heißen „Tweets“ (englisch *to tweet* = *zwitschern*). Jeder Nutzer kann die Nachrichten anderer Nutzer abonnieren und wird damit zum „Follower“. Neben wenigen Nachrichtenrosinen, also interessanten und inspirierenden, dem Emp-

fänger nützlichen Informationen, neben wenigen weltbewegenden Nachrichten, die zwei Stunden später über alle Medienkanäle verbreitet werden, ist viel Privates darunter, auch von Menschen, die man gar nicht privat kennt, zu deren „Followern“ man jedoch zählt. Pausenlos erfährt man, wer was über ein bestimmtes Ereignis denkt oder soeben erlebt hat.

Die Crux an der Sache: Um die Rosinen herauszupicken, muss man sich durch eine Menge Datensalat hindurcharbeiten. Dabei ordnet das Gehirn innerhalb von Sekunden eine Vielzahl von Informationen nach ihrer Priorität. Es muss blitzschnell entscheiden, wie bedeutungsvoll Absender und Nachricht sind, ob man sie vergessen, sich merken oder an eigene Kontaktpartner weiterleiten soll. Ist die Nachricht von persönlichem, beruflichem oder politischem Interesse? Bringt sie wichtige



Der Steinzeitreflex macht uns zu Informationsjägern:

Neues könnte lebenswichtig sein

Einsichten, oder kann ich sie getrost löschen?

„Solche Entscheidungen werden tunlichst sofort getroffen, denn schon kurz danach drängen neue Nachrichten heran, welche die Aufmerksamkeit fordern“, erzählt eine Twitter-Nutzerin. Das Wesen digitaler Informationsdienste besteht gerade in ihrer Schnelligkeit. Das Netz schläft nicht, es reagiert pausenlos auf Ereignisse und lässt uns teilhaben, unabhängig davon, ob wir ein wichtiges Projekt fertigbringen müssen, eigentlich Ruhe brauchen oder vielleicht eine reelle Person gerade unsere Aufmerksamkeit benötigt. Und: Es bringt ständig neue Informations- und Kommunikationskanäle hervor, auf denen man sich bewegen muss, um auf der Höhe zu sein. Kaum anzunehmen, dass sich dieser Trend noch einmal umdrehen wird.

Strategien gegen den Infostress

- Individuelle Freiräume ohne elektronische Kommunikation schaffen, die für Selbstbesinnung und kreative Ideen reserviert sind. Am besten einen Tag in der Woche komplett auf Computer und Handy verzichten.
- Vor allem im Urlaub zur psychischen Regeneration Abstand von diesen Medien nehmen.
- Durch Zeiten der Stille oder meditative Übungen bewusst die eigene Innenwelt erleben.
- Aktive Auszeiten mit anderen einlegen und gemeinsam offline gehen. Aktivitäten im „realen“ Leben und soziale Face-to-face-Kontakte verstärken.
- Gelingt das Ausklinken partout nicht, sollte man therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.



Aber wie gut kann man sich konzentrieren, wenn die Aufmerksamkeit permanent auf Dateneingang geschaltet ist? Wie beeinflusst dieser Zustand das Bewusstsein und soziale Beziehungen, und vor allem: Woran merkt man, wann es zu viel wird und das Gehirn überfordert ist mit der ständigen Nachrichtenfilterung? Oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich das Gehirn auf die stetige virtuelle Kommunikation umstellt und daraus Produktives schafft?

Eine Tücke der elektronischen Datenflut liegt nach Meinung der Experten Günter Weick und Wolfgang Schur darin, dass sie eine Art „Steinzeitreflex“ aktiviere. „Neue Informationen, das hat uns die Evolution gelehrt, sind lebenswichtig. Wir können deshalb nicht anders, als beim Auftauchen einer neuen Nachricht den Eingangskanal automatisch ein- und alle anderen Prozesse auf Standby zu schalten.“ Der Wunsch, an eine neue Information zu gelangen, sei so beherrschend, dass alles andere unbewusst zurückgestellt werde, meint Weick, der sich intensiv mit Technologieakzeptanz beschäftigt.

Auch Psychologen beobachten die Entwicklung durchaus kritisch. Zwar

gibt es bislang kaum Studien, vor allem die Auswirkungen von Twitter sind noch nicht untersucht. Doch Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen, ist überzeugt, dass das auch nicht unbedingt für jeden neuen Dienst gemacht werden muss. Entscheidend sei, *was* da passiert. Und das bereitet dem Hirnforscher durchaus Sorgen: „Wir wissen, dass sich das Gehirn durch seine Plastizität mit jeder intensiv betriebenen Tätigkeit in seiner Struktur verändert. Es passt sich an das an, was wir mit Begeisterung tun.“

Und Experten sind sich einig, dass das Gehirn Ruhepausen braucht, um Aufgaben optimal zu bewältigen. Wird man durch eingegangene Nachrichten ständig aus der aktuellen Tätigkeit gerissen und gewöhnt man sich an den ständigen Dateninput, leidet auf Dauer die Konzentration: „Wenn man kontinuierlich sozial vernetzt ist und sich keine Zeit mehr für sich selbst nimmt, zum eigenen Nachdenken, dann können sich keine kreativen Prozesse entfalten. Wir vernichten unsere kreativen Potenziale durch den Terror der Kommunikation“, warnt Ernst Pöppel, Professor für Medizinische Psychologie an der Universi-

tät München. Ein echtes Multitasking kann es aufgrund unserer Hirnorganisation laut Pöppel nicht geben. Die Illusion von Multitasking entstehe dadurch, dass das Gehirn in schneller Taktfolge von Aufgabe zu Aufgabe hin- und herspringe. „Dass es hierbei Kollateralschäden geben wird, ist für mich unbestritten. Mängel des Konzentrationsvermögens sind durchaus möglich.“

Als Abhilfe rät der Psychologe, täglich eine Stunde lang nicht zu kommunizieren. „Ich schlage vor, jeden Tag von 11 bis 12 Uhr sich auf sich selbst zu konzentrieren. Wenn man das schon nicht für das ganze Land machen kann, dann vielleicht für einzelne Institutionen. Das würde zu einem enormen Innovationschub führen.“

Wie genau die Folgen permanenter virtueller Kommunikation aussehen werden, ist noch unklar, denkbar sind immerhin neben gravierenden Nachteilen auch positive Auswirkungen, denn: „Sequenzielles Multitasking verlangt ein exzellentes Aufmerksamkeitsmanagement. Dies wäre eine Art positiver Kollateralschaden, wenn wir durch diese Art der Tätigkeit die Ressourcen unseres Gehirns in dieser Richtung positiv beeinflussen“, erklärt Pöppel. Es wäre also auch denkbar, dass das Gehirn lernt, die Datenflut immer besser zu organisieren und sie produktiv umzusetzen.

Nicht nur aus hirnbioologischer, auch aus sozialpsychologischer Perspektive bringt die wachsende virtuelle Kommunikation sowohl Vor- als auch Nachteile. Wesentlich bei neuen Diensten wie Twitter, Facebook oder MySpace, die allein in Deutschland bereits mehrere Millionen Nutzer haben, ist, soziale Netzwerke zu pflegen. So könnte sich die soziale Kontaktpflege künftig noch weiter ins Virtuelle verlagern und immer seltener im realen Raum stattfinden.

Ernst Pöppel sieht die Gefahr, dass die Nutzer auf diese Weise zunehmend in einer virtuellen Welt leben, zu „funktionellen Autisten werden und nicht mehr in der Lage sind, in der Wirklichkeit einem Gegenüber in die Augen zu

schauen. Der Verlust an empathischen Bezügen scheint mir durchaus möglich.“ Das liegt an den wesentlichen Merkmalen virtueller Kommunikation: Man muss niemandem sofort antworten, kann seine wahre Identität hinter Pseudonymen verstecken und sich seine Kontaktpartner nach Belieben aussuchen, im Notfall einfach den Ausknopf drücken. All das funktioniert im realen Leben nicht. So kann aus der Sicht von Sozialpsychologen das Internet niemals reale Beziehungen ersetzen, und es besteht die Gefahr, dass mancher Nutzer dauerhaft in einer Pseudowelt lebt.

Auch Gerald Hüther findet das bedenklich: „Wenn jemand ständig im virtuellen Raum kommuniziert, hat es offenbar mit den realen Beziehungen nicht geklappt. Jemand, der drei gute Freunde hat und die täglich sieht, braucht keine Internetplattformen. Aber das Ausweichen dorthin reizt natürlich, weil man die Kommunikation über den PC vollkommen selbst steuern kann.“ Gerade in der Pubertät, wenn Beziehungen oft problematisch und fragil sind, sei das ein Zeichen von Unsicherheit und der Angst, reale Beziehungen managen zu müssen.

Andererseits ist es durchaus vorteilhaft, Freunde selbst über lange Distanzen nicht aus den Augen zu verlieren, was Twitter oder Facebook ermöglichen. Sie können durchaus hilfreich sein, um Sozialkontakte zu pflegen, bringen Menschen zusammen, die in der realen Welt nicht zueinander gefunden oder den Kontakt längst verloren hätten, und lassen an den Erfahrungen anderer Anteil haben. Es scheint also auch hier vor allem eine Frage des Maßes zu sein. Und so ist auch Ernst Pöppel insgesamt eher optimistisch: „Das Gehirn repariert sich immer selbst, und wenn Situationen entstehen – etwa durch Technologie –, die uns von uns wegführen, von dem Eigentlichen, wie wir gemeint sind, dann setzen Kompensationsmechanismen ein, die uns auf den rechten Weg zurückführen.“ Das Gehirn sei eben außerordentlich konservativ.