

Ab-Lenkung

In den letzten Jahren werden immer häufiger psychische Störungen diagnostiziert: Übernervöse Kinder, ausgebrannte „Manager“, frustrierte und verbitterte Mitarbeiter auf allen Ebenen. Neben einer ungesunden Lebensführung sind drei Faktoren wohl für diese Auffälligkeiten verantwortlich: Eine allgemein erlebte Zeitknappheit, weil fast alle zu viel in zu wenig Zeit hineinpacken wollen (oder müssen?). (Erlebnishunger; Angst, etwas zu verpassen; Beschleunigungstendenzen bei fast allen Abläufen; überall dabei sein wollen...). Dann: Eine Entwertung des humanen Umgangs miteinander, weil alles vorwiegend – gierig - auf das Geld ausgerichtet ist. („Geld regiert die Welt“ – es geht um Einfluss, Macht und Bedeutung; in der Politik; in der Wirtschaft; beim Hochleistungssport; im Kultur- und Bildungsbereich...). Und der dritte Aspekt – um den es hier gehen soll – ist die „totale Aufmerksamkeit“.

Darunter ist zu verstehen, dass der heutige Mensch einem permanenten „Aufmerksamkeits-Stress“ unterliegt. Bereits Kleinkinder werden durch die Medien, durch Werbeplakate an den Straßen, durch Bilder auf ihren elektronischen „Spiel“-Geräten und durch den ständigen Konsum von Süßigkeiten u.ä. bereits vor der Kasse des Supermarktes beeinflusst bzw. ruhiggestellt. Um die Aufmerksamkeit der Erwachsenen buhlen alle Institutionen der Gesellschaft. Die totale Beschallung (früher haben wir uns über diese Form der Beeinflussung in totalitären Regimen lustig gemacht!) im öffentlichen, wie im privaten Raum, die teilweise aggressive Werbung, die sensationslüsternden Informationen aus der ganzen Welt, aber auch die „Klatschspalten“ der yellow press und die ständige Erreichbarkeit über die elektronischen Medien lassen ein „zur-Ruhe-Kommen“ nicht mehr zu. Überall wird der moderne Mensch zum Konsumenten degradiert. „Nicht-abschalten-Können“ ist die heutige Geisel.

Das menschliche Gehirn ist darauf angelegt, Veränderungen besonders gut wahrzunehmen und daraus Schlüsse für das eigene (sichere) Leben zu ziehen. Das war in Urzeiten eine überlebensnotwendige Strategie; denn jede Bewegung in der Natur könnte ein Feind oder eine Beute bedeuten. Was sich in zig-Jahrtausenden als sinnvoll erwiesen hat, wirkt auch heute noch in uns: Das Gehirn scannt ständig die Umwelt nach Interessantem.

Zwei verheerende Richtungen haben sich etabliert: Der Mensch soll als Kunde manipuliert werden, um sich sein „Lebensglück“ zu kaufen und er wird mit dramatischen, zum Teil brutalen Nachrichten völlig überfüttert. Beides geschieht ohne Unterlass.

Dem Werbungs- und Konsumterror können wir uns nur entziehen, indem wir ganz konsequent Werbung nicht beachten und uns vor einem nötigen Kauf sachlich und fachkundig informieren (lassen); das geht nämlich durchaus z.B. durch Test-Analysen und Qualitätsvergleiche in Fachzeitschriften oder auf speziellen Internet-Seite der Verbraucherorganisationen. Wer glaubt, dass Firmen oder Institutionen etwas schenken oder besonders günstig anbieten, wird Opfer seiner schwach ausgebildeten Vernunft! Wer meint, er müsse jede angebliche „Neuheit“ mitmachen, fällt auf primitive Anreize herein, die nur die Absicht haben, dem Kunden Geld aus der Tasche zu ziehen.

Erste Regel: Wer unsere besondere Aufmerksamkeit beansprucht, will uns nichts Gutes tun, sondern durch uns und an uns verdienen.

Zweite Regel: Was uns angeblich immer wieder als etwas Neues, angeblich Besseres angedient wird, wäre nicht nötig, wenn das „Vorgängerprodukt“ bereits gut gewesen wäre – dann wäre nämlich ein „Nachfolgemodell“ dieses Typs nicht nötig! Vorsicht bei dem, was angeblich so viel besser sein soll, als das Vorherige.

Dritte Regel: Gratisangebote sind Fangeisen, stellen Fallen oder Verführungen dar.

Die permanente Erreichbarkeit, das ständige „Kommunizieren“ mit anderen Menschen (z.B. Klassenkameraden, Freundinnen, Kunden...) über elektronische Medien stellt eine abhängig machende Sucht dar! Das Bedürfnis nach echter Zugehörigkeit wird nicht durch den Austausch von WhatsApps-Kurz-Informationen bestärkt; das Gegenteil ist der Fall. Diese Form des Umgangs zeugt eine massive Oberflächlichkeit und verhöhnt leicht gute menschliche Umgangsformen. (Kinder üben ihr Sozialverhalten nicht mehr im direkten Austausch mit lebenden Personen aus...) Wissenschaftler sprechen hier allen Ernstes von einer sich ausbildenden „digitalen Demenz“. Der Aufforderungscharakter dieser Medien lässt uns auch, demokratie-politisch problematisch, immer unbekümmerter gegenüber der Einspeicherung eigener Daten und der damit möglichen totalen Überwachung und Kontrolle werden. Da unser Gehirn vor allem ein soziales Organ ist, das auf lebendige Begegnung angewiesen ist, droht eine zunehmende Verkümmern sozialer Fähigkeiten durch die mediale Abhängigkeit. Die sozialen Netzwerke eröffnen, neben gewissen Vorteilen, auch den möglichen Einstieg in kriminelle Manipulationen.

Regel vier: Man tut sich und seinem Gehirn etwas Gutes, wenn man vermehrt und systematisch „medienfreie“ Zeiten in den Tages- und Wochenablauf einplant. Meiden sie alles, was mit Multimedia zu tun hat! Halten Sie sich Stunden in der Natur auf.

Regel fünf: Jede Form der Abhängigkeit kann dadurch vermieden werden, dass man rechtzeitig und qualifiziert gegensteuert – und auf suchterzeugende Substanzen -zumindest phasenweise- verzichtet.

Eng damit verbunden ist das Phänomen, dass wir vom Tagesbeginn an bis in die Nachtnachrichten ständig mit schlechten Nachrichten bombardiert werden. Wer seine Aufmerksamkeit – bewusst und unbewusst – permanent auf Negatives richtet/gerichtet bekommt, wird ein negatives Welt- und Menschenbild entwickeln. Wir leben immer dort, wo unsere Aufmerksamkeit ist. Das gilt auch gegenüber dem eigenen Körper: Wer immer nur oder vorwiegend spürt und bedauert, dass er nicht „richtig funktioniert“, wird sich zunehmend als krank empfinden (dies oft von Ärzten unterstützt!). Wir haben in unserer Menschheitsgeschichte nicht gelernt, mit den Nachrichten der heutigen Medien umzugehen. Die Lenkung unserer Aufmerksamkeit wird zu einer „neuen Kulturtechnik“: Auswählen, Abschalten und Verweigern werden Techniken werden, die uns vor der ständigen Info-Überfütterung schützen können. Natürlich kann man auch die Selbstaufmerksamkeit durch permanente Selbsterforschung übertreiben. Außerdem wird es wohl vermehrt „medienfreie“ Zeiten und Orte geben müssen, wenn wir nicht immer mehr unsere Persönlichkeit aufgeben wollen.

Regel sechs: Meiden Sie Medienbericht über Katastrophen und Kriminalität. Die tiefe Betroffenheit im Sessel vor dem Bildschirm ist völlig unsinnige Selbstbemitleidung und Drückebergerei vor dem Tun!

Was hilft? Wir können und sollten in unserem relativ kleinen Lebensbereich kompetent, hilfreich für unser überschaubares Umfeld, bescheiden und maßvoll leben, soziale, „lebendige“ Kontakte pflegen und nicht der Meinung sein, man müssen zu allem und jedem (s)eine Meinung haben und äußern. Leben geschieht. Kommen wir wieder mehr zu uns selbst. Gehen wir öfter in die Natur. Ablenkung.

Dr. Knud Eike Buchmann