

LEBEN

„Die ständige Ablenkung brennt

Internet-Expertin Anitra Egger plädiert für Auszeiten vom Digitalen –

Frau Egger, Sie haben eine Webseite und einen Youtube-Kanal, sind bei Facebook, Xing, LinkedIn, Twitter und Google Plus aktiv. Ist es nicht scheinheilig, wenn Sie gegen soziale Netzwerke wettern?

ANITRA EGGELER Bei all diesen Medien habe ich mir vorher überlegt, was es mir bringt, sie zu nutzen. Facebook etwa nutze ich als PR-Kanal, dafür ist es ganz wunderbar. Und wie soll ich über etwas schreiben, das ich nicht kenne? Ich bin eine Herdplatten-Anfasserin. Ich schaue mir die Dinge immer so lange an, bis ich das Gefühl habe: Jetzt wird's komisch.

Sklaven-Phonitis, Reputations-Infarkt und Facebook-Inkontinenz nennen Sie die neuen Leiden, die uns die Digitalisierung gebracht hat. Was sind die Symptome einer akuten Facebook-Inkontinenz?

EGGELER Das liest sich wie ein peinliches Tagebuch. Leute, die an extremer Facebook-Inkontinenz leiden, veröffentlichen auf Facebook einen Live-Ticker ihres Lebens. Die sind, dank ihres Smartphones, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen als Reporter ihres drolligen Selbst unterwegs und erleben ihr eigenes Leben im Grunde nur noch medialisiert. Das beginnt beim Foto einer Kaffeetasse mit der aussagekräftigen Statusmeldung „Wieder ein neuer Morgen, erst mal Kaffee!“.

Die Erfahrung zeigt, dass bei solchen Statusmeldungen häufig Leute auf „Gefällt mir“ klicken. Ist das nicht auch schön: Zustimmung zu bekommen für ganz normale, banale Sachen?

EGGELER Das ist bis zu einem gewissen Maße schön. Nicht mehr schön ist es, wenn ich die Dinge nicht mehr richtig erlebe. Ich fotografiere einen Sonnenuntergang, poste das Bild, starre auf mein Handy, weil ich ja die Bestätigung brauche, und habe das Schauspiel im echten Leben gar nicht genossen. Wenn dann auch noch keine Rückmeldung kommt, fühle ich mich ungeliebt. Das ist der Punkt, an dem ich sage: Ich habe die Sache nicht mehr im Griff. Selbstwertgefühl bekommt man nicht auf Facebook.

Interview



Anitra Egger war Werberin und Verlagsleiterin. Heute berät die 39-jährige Wienerin Unternehmen zum Thema Internet.

Wie heilt man diesen Kontrollverlust in den sozialen Medien?

EGGELER Indem man sich kritisch hinterfragt: Habe ich überhaupt et-

was zu sagen, auf Facebook oder irgendeinem anderen Kanal? Wie bereichern meine Auslassungen andere Menschen oder mich? Diese Fragen – ich nenne sie mein Bullshit-Radar – habe ich mir vor fünf Jahren nicht gestellt, als ich mein erstes Facebook-Profil angelegt habe. Bis mir bewusst wurde, wie sehr ich unter dem Informationsmüll von anderen leide. Und wie viel Zeit er mich kostet.

In Ihrem Buch plädieren Sie für einen sehr rationalen Umgang mit

Onlinemedien. Das klingt anstrengend. Dürfen soziale Netzwerke nicht einfach nur Spaß machen?

EGGELER Der gesunde Mix scheint mir der richtige Weg. Ich finde es super, dass wir dank Facebook lachen – das brauchen wir, auch am Arbeitsplatz. Nur wenn Menschen Spaß haben, arbeiten sie in meinen Augen auch gut. Nur: Derzeit sind wir stark in Richtung Unterhaltung gekippt. Alle posten nur noch den banalen Blubb aus ihrem Privatleben – süße Katzenfotos, wehrlose Kinder mit verschmier-



Immer erreichbar, immer im Netz: Für viele wäre ein Tag ohne Smartphone wie ein Entzug. BILD: FOTOLIA/WILLIAM78

uns langfristig aus“

und empfiehlt Rituale zum Abschalten

tem Schokomund. Darin steckt die Gefahr, dass wir alle zunehmend verblöden, weil unser Horizont schmaler wird.

Facebook nutze ich in der Freizeit, nicht im Job. Warum sollte ich das kein banales Zeug posten?

EGGELER Ein Trugschluss! In Wirklichkeit sind das private und das berufliche Leben schon komplett vermischt. Wenn man sich anschaut, wie viele Stunden Mitarbeiter auf Facebook verbringen, dann kostet die verlorene Arbeitszeit die deutsche Wirtschaft einer Studie zufolge 26,8 Milliarden Euro. Ich habe nichts gegen Facebook-Surfen am Arbeitsplatz! Das ist so entspannend wie eine Kaffeepause. Aber die Wahrheit ist, dass durch den ständigen Besuch bei Facebook die Ablenkung Normalzustand geworden ist. Wir lassen uns ständig in dem unterbrechen, was wir tun. Das brennt uns langfristig aus. Wenn du versuchst, alles gleichzeitig zu machen, machst du nichts mehr richtig. Deshalb müssen wir wieder lernen, unsere Filter neu einzustellen.

Und wie helfen Sie dabei als selbst ernannte „Digital-Therapeutin“?

EGGELER Für die breite Masse gebe ich in meinen Büchern Tipps, die simpel klingen, aber schwer umzusetzen sind. Außerdem berate ich Unternehmen. Auch die kranken nämlich oft an diesem Dauerablenkungszustand. Und daran, dass wir heute Dauerkommunikation mit Arbeiten verwechseln.

Wie findet man denn heraus, ob man ein Smartphone-Sklave ist oder ein selbstbestimmter Nutzer?

EGGELER Ganz einfach: Verbringen Sie mal einen Tag ohne Handy. Wie fühlt sich das an? Studien zeigen: für die meisten ziemlich ekelhaft, wie ein Entzug.

Weil wir uns so daran gewöhnt haben, ständig erreichbar zu sein?

EGGELER Ja. Deshalb schalten wir ja unser Handy sogar im Kino nicht aus, sondern auf lautlos. Weil wir Angst haben, etwas zu verpassen, lassen wir den Vibrationsalarm an. Dabei sind die meisten von uns keine Notärzte, betreiben keine

Telefonhotline – warum also nicht mal wieder das Glück der Unerreichbarkeit entdecken? Und dann wirklich konzentriert etwas tun oder einfach nur in der Sonne liegen und den Moment genießen.

Welche Folgen kann es denn haben, wenn wir uns derart vom Smartphone versklaven lassen?

EGGELER Drei Beispiele: Wenn ich nur erfahre, wie es meinem Partner geht, indem ich seine Statusmeldungen interpretiere, merke ich vielleicht zu spät, dass ich ein Aufmerksamkeitsproblem in der Beziehung habe. Wenn beim Essen alle auf ihr Handy starren, statt sich zu unterhalten, brauche ich mich nicht wundern, dass meine Kinder sich auf Facebook geborgener fühlen als im Kreis der Familie. Und wie können sich Eltern, die ihrem Kind bereits im fetalen Zustand ein Facebook-Profil spendiert und sein Aufwachsen online dokumentiert haben, beschweren, wenn das Kind später Fotos von sich im Netz veröffentlicht?

Und wie können wir uns aus der digitalen Sklaverei befreien?

EGGELER Das Problem ist ja: Unser Alltag ist durch die permanente Erreichbarkeit digital ritualisiert. Wir sind immer im Stand-by-Modus. Wir gucken alle paar Stunden nach, ob das soziale Netzwerk noch steht, und checken täglich 100-mal die Nachrichtenseiten im Netz. Warum? Hätten wir uns früher 17-mal die „Tagesschau“ angeschaut? Deshalb glaube ich: Wir

brauchen Gegen-Rituale. Schon in der Schule sollte man lernen, wie man richtig abschaltet. Jeder Mensch braucht sicher 30 Minuten am Tag ganz für sich. Die Rituale dafür müssen wir wieder neu entwickeln.

Viele Tipps aus Ihrem Buch klingen, mit Verlaub, banal. Öfter abschalten, das Wochenende handyfrei halten. Können Ihre Leser darauf nicht von selbst kommen?

EGGELER Das ist ja das Verrückte: Jeder könnte das von selbst drauf kommen. Und jetzt schauen Sie sich mal um: Es macht keiner.

Warum denn nicht?

EGGELER Weil wir alle dermaßen in dieses Hamsterrad geraten sind. Beim Rauchen hat uns die Werbung jahrzehntlang das Gefühl von Freiheit vorgegaukelt. Schauen Sie sich mal an, mit welchen Bildern die Werbung uns die mobile Kommunikation schmackhaft macht: der Manager, der mit seinem Laptop auf einem Berggipfel sitzt und mobil arbeiten kann. Die Realität ist: Dieser Manager kriecht am Flughafen auf einem Filzteppich herum auf der Suche nach Strom. Dieser Manager sitzt mir im Zug gegenüber und telefoniert mir seinen Gesprächsmüll ins Ohr, während ich lesen will. Wir tolerieren das noch viel zu sehr!

Wehren Sie sich denn dagegen?

EGGELER Ja. Inzwischen lese ich telefonierenden Menschen im Zug laut vor, was ich gerade lese. Oder

Mails checken vorm Schlafengehen

Viele Arbeitnehmer (68,7 Prozent) haben gelegentlich das Gefühl, dass sie von Informationen überflutet werden. Das hat eine Online-Umfrage der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt unter Berufstätigen ergeben. Viele reagieren auf die Überforderung.

Fast jeder Dritte (30,3 Prozent) checkt seine beruflichen E-Mails vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen. Außerdem gab rund jeder Vierte (28,5 Prozent)

an, Druck zu verspüren, auch in der Freizeit für den Job erreichbar zu sein. Trotzdem möchten die meisten Berufstätigen Smartphones oder Tablet-PCs nicht missen.

Mehr als zwei Drittel der Befragten (71,4 Prozent) schätzt an den Geräten, dass sie Arbeitsort und -zeit flexibler gestalten können. Noch mehr (73,5 Prozent) loben, dass es ihnen zum Beispiel durch Online-Aufgabenlisten leichter fällt, Ordnung zu halten. (dpa)

Digital-Therapie

55 Tipps für einen entspannteren Umgang mit dem Netz finden sich in Anitra Eggers Buch „Facebook macht blöd, blind und erfolglos“



Digital-Therapie für Ihr Internet-Ich“ (Orell Füssli, 19,95 Euro).

ich zeichne ihre Gespräche demonstrativ mit meinem Smartphone auf. Deshalb bin ich auch für die Wiederauferstehung der Telefonzelle: als Ort, an dem man mit dem Handy telefonieren kann.

Geben Sie bitte mal drei schnelle Tipps, mit denen ich mein Digital-Leben harmonisieren kann.

EGGELER Erstens: die Gebrauchsanleitung des Smartphones lesen. Wenn man dazu zu faul ist: ein Tutorial auf Youtube anschauen. So kann man sein Handy ausmisten, Ortungsdienste deaktivieren oder Bluetooth ausschalten, das eh nur Strom frisst. Bei Facebook genauso: die Privatsphäre-Einstellungen so scharf einstellen wie möglich. Der zweite Tipp ist: Den Bullshit-Radar einstellen. Sich fragen: Brauche ich tatsächlich alle 150 Apps auf meinem Handy? Muss ich auf diesem oder jenem sozialen Medium sein? Drittens sollte man sich klarmachen, dass man im Internet automatisch zur Ich-Marke wird. Und Marken muss man führen. Also muss man sich überlegen: Wer ist dieses Internet-Ich? Äußert es sich zu Politik? Wozu sagt es besser nichts?

Was gewinnt man, wenn man Ihre Tipps beherzigt?

EGGELER Erstens Zeit. Man konsumiert weniger irrelevante Informationen. Und man kann mit dem guten Gefühl schlafen gehen, dass das, was von einem in die Internet-Ewigkeit eingeht, einen als privat und beruflich attraktiven Zeitgenossen zeigt.

Zu dem Preis allerdings, dass man auch sein Privatleben professionalisieren muss.

EGGELER Wir müssen unser Privatleben professionalisieren. Das ist durch das Internet so. Es ist nur noch nicht allen klar.