

„Wir brauchen Hausverstand 2.0“

Warum wir mehr digitale Selbstdisziplin brauchen, kann keine besser erklären als **ANITRA EGGLE**. Sie findet, es ist längst „sechs nach zwölf“.

TREND: So spritzig und unterhaltsam Ihr aktuelles Buch wieder ist, fällt auf, dass Sie das Wort „Tod“ viel öfter in den Mund nehmen. War das notwendig, um der Botschaft den gebotenen Ernst zu verleihen?

EGGLER: Ja. Die digitale Dauerablenkung ist unendlich, unsere Arbeitszeit und unsere Lebenszeit sind es nicht. Die Vergänglichkeit ist der gemeinsame Nenner aller Menschen, das stärkste Argument für ein Leben im Jetzt und der mächtigste Motivator zur persönlichen Veränderung. Es ist höchste Lebenszeit für eine digitale Evolution! Wir müssen unnötigen digitalen Zeitfressern unsere Aufmerksamkeit entziehen, bevor unsere digitalen Doppelgänger mehr erleben als wir selbst.

Der digitale Doppelgänger erlebt mehr als der Mensch, dessen Abbild er sein soll? Genau, ist das nicht paradox oder, schlichter ausgedrückt, völlig bekloppt? Spannend ist hier der so genannte Boomerang-Effekt: Wir haben theoretisch so viele Zeitsparwerkzeuge wie nie, fühlen uns aber permanent im größten Zeitnotstand der Menschheitsgeschichte. Warum ist das so? Wir versuchen, das Leben so sehr zu beschleunigen, dass wir es verpassen, und aus lauter Angst, etwas zu verpassen, fotografieren wir die vermeintlich besten Momente auch noch manisch, anstatt sie zu erleben – und verpassen auch sie.

Wir versuchen, schneller zu sein, als die digitalen Möglichkeiten, und sind deshalb so langsam wie nie? Der italienische Philosoph Paul Virilo nennt dieses Phänomen „rasender Stillstand“. Das trifft es genau. Rasender Stillstand hat Nebenwirkungen für alles, was dem Menschen lieb und der Wirtschaft teuer ist: Gesundheit, Lebensqualität, Produktivität, Jahresergebnis – da capo al fine bis zum

digital beschleunigten Tod, bei dem Amazon automatisch den Sarg bestellt, bevor man selbst den letzten Schnapper getan hat.

Jetzt soll man sich auch noch um den digitalen Nachlass kümmern? Unbedingt. Das eine digitale Marktlücke. Ihr Internet-Ich überlebt Sie. Was passiert mit ihm, wenn Sie es nicht mehr steuern können und: Was passiert mit Ihren Daten? Wer kennt Ihre Passwörter, wer vernichtet Fotos, Videos und Textnachrichten, die posthum niemand sehen soll, wer pflegt Ihr virtuelles Grab? Der digitale Tod wird derzeit noch total unterschätzt: Facebook ist ein großer Friedhof. Allein heuer werden fast eine Million Facebook-Nutzer sterben.

Auf Ihren Tournéeen füllen Sie die Hallen. Gerne gebucht werden Sie auch von Technologiekonzernen. Leiden die nicht an einer Art Stockholm-Syndrom, nachdem sie uns die digitalen Süchtigmacher verkaufen? Ist dieses Publikum anders? Ja, das Publikum ist anders, es ist wesentlich medienkompetenter als beispielsweise Gymnasiallehrer, Steuerberater oder EU-Abgeordnete. Die ITler sind Heavy User, die spüren die Kehrseite der digitalen Macht als Erste. Ich habe ja selbst fast 15 Jahre an vorderster Internetfront für den digitalen Segen missioniert. Vor sechs Jahren wurde mir deshalb früher als anderen bewusst, dass der digitale Fluch überhand nimmt, wenn wir nicht einen Menschenverstand 2.0 entwickeln und beginnen, die Digitalika klug zu konfigurieren. Stichwort: Das Betriebssystem ist der Mensch, nicht die Technologie. Auch hier wieder, fast paradox, Digital Detox – Maßnahmen zur digitalen Entgiftung und Entschleunigung – ist derzeit einer der heißesten Trends im Silicon Valley.



ZUR PERSON. Anitra Egger, 43, ist die gefragteste Digital-Detox-Expertin im deutschsprachigen Raum. Allein mit ihren mitreißenden Vorträgen hat sie in den letzten Jahren 150.000 Besucher zu einem bewussteren Umgang mit den digitalen Werkzeugen animiert.

LITERATUR. Mail halten! Ihr drittes Detox-Buch „Mail halten! Digitale Selbstverteidigung für Arbeitshelden & Alltagskrieger“ ist im Juni erschienen und wieder ein Bestseller: 336 Seiten, Euro 29,99



IT- und Telko-Firmen empfehlen uns jetzt digitale Entgiftung? Ganz genau, Handy-Sabbath und Detox-Camps stehen hoch im Produktivitätskurs im Valley. Wer gilt als Erfinder des mailfreien Urlaubs und des handyfreien Meetings? Google. Wer hat seine Kinder zuhause nicht ans iPad gelassen? Steve Jobs. Die Digitalisierung ist ein Großversuch, wir sind die Kaninchen. Wenn sie im Labor arbeiten, sehen sie sofort, dass die Karnickel schlappmachen, wenn sie 24/7 im Einsatz sind, sich von jedem noch so banalen Aufmerksamkeitsreiz ablenken lassen und mit Entzugserscheinungen reagieren, wenn sie den Strom abschalten, damit die Tierchen mal ausruhen können.

Datenschutz klingt so attraktiv wie Fußpilz, sagen Sie und animieren die Nutzer zu einer Art Selbstkontrolle, indem sie gewisse Funktionen nicht verwenden. Ist der durchschnittliche Nutzer willens, auf ein Stück Komfort zu

verzichten? Was mich schockiert, ist die völlige Naivität in Sachen Datenhandel. Die Leute sperren nicht mal ihr Smartphone, und das beliebteste Passwort ist seit Jahren „12345678“. Jeder Europäer hat einen Datenwert von 23.500 Euro. Das ist ein Kleinwagen, den wir ohne jedes Bewusstsein verschenken. Der digitale Datenmarkt ist – dank der unfassbar langsamen Betriebsgeschwindigkeit der Politik – bereits unwiederbringlich aufgeteilt. Welches Monopol hätten Sie denn heute gerne: Google oder Google? Wir Konsumenten sind alternativlos, das ist Teil des Dilemmas. Abstinenz ist Abseits, wir müssen uns also selbst verteidigen und die Datenzufuhr erschweren – verhindern können wir sie nicht.

Die Vorträge und Bücher sollen zu einer Emanzipation führen. Wie viele der begeisterten Zuhörer werden wieder rückfällig. Was schätzen Sie? So viele rückfällig werden möchten. Ich kann nur den Spiegel vorhalten, wach machen, motivieren und Wege zeigen – gehen muss sie jeder selbst. Anders gesagt: Selbstdisziplin ist der einzige Weg, um in einer Welt voller Idioten zu überleben. Um nichts anderes geht es: Selbstverantwortung. Das ist das Allerschwerste. Ich muss mich auch immer wieder selbst an der Kandare nehmen. Es ist wie mit dem Rauchen. Weiß auch jeder inzwischen, dass einen das umbringt. Ist nicht mehr populär. Ist sogar sozial total unerwünscht. Macht keiner mehr beim Essen. Das hat lange gedauert. Da ist eine starke Lobby dahinter, da wird viel heiße Luft verkauft, und die Synapsen werden angefixt. Mit Digitalika ist es ähnlich. Handys sind Dopamindealer. Die Gegenbewegung beginnt gerade erst.

Sich in der Freizeit zu disziplinieren, ist das eine, Job das andere: Viele Unternehmer halten ihre Mitarbeiter an der digitalen Leine. Welche Vorbilder im Firmenbereich empfehlen Sie? Es gibt Konzerne wie Google oder inzwischen auch Daimler, bei denen die E-Mails im Urlaub einfach gelöscht werden – wenn der Mitarbeiter das will. Ich kenne auch einen Mittelständler aus der Elektroin-

„Selbstdisziplin ist der einzige Weg, um in einer Welt voller Idioten zu überleben. Um nichts anderes geht es: Selbstverantwortung.“

ANITRA EGGLE
BESTSELLER-AUTORIN

dustrie, der die E-Mails nur mehr zweimal am Tag ausliefert und Räume ohne Internetanschluss anbietet. Nicht selten haben willige Manager mit abhängigen Mitarbeitern zu kämpfen, die die ganze Zeit vernetzt sein wollen und sich Karrierevorteile erhoffen, wenn sie im Urlaub mailen. Die glauben dann, ihr Chef ist ein Spinner. Wichtig ist, nicht die Sandsäcke auszupacken, sondern mit effizienten Kleinigkeiten zu steuern: etwa die Abwesenheitsnotizen nur einmal auszuliefern. Oder die CC-Pest einzudämmen. CC-Setter sind Petzer – darunter leiden die Führungskräfte. Viele Manager erzählen mir, dass sie CC gar nicht lesen oder dass die Mails in einen Ordner gehen, der automatisch gelöscht wird.

Wie streng sind Sie zu sich selbst? Ich arbeite ständig an der Ausweitung meiner Offline-Zonen – unter offline verstehe ich, dass ich nicht erreichbar sein muss, aber online sein kann, wenn ich das will. Selbstbestimmt. Und wissen Sie, was mir dabei hilft? Der digitale Segen. Meine Website beantwortet mehr Fragen, als man mir je stellen möchte, das erspart mir viele Mails. Ich bin hier ständig am optimieren. Auch meine E-Mail-Öffnungszeiten haben sich extrem gut bewährt. Auch hier werde ich immer radikaler: von zweimal am Tag bin ich vor Kurzem auf dreimal die Woche runtergegangen. Wichtig: Das muss überall kommuniziert werden – on- und offline. Internet ist und war schon immer „trial and error“. Es gibt kein Standardrezept, jeder muss für sich die Idealdosis finden.

Was war die schönste „Liebeserklärung“ oder Referenz nach einem Vortrag? Das schönste Danke kommt von Eltern, die mir schreiben, dass sie ihre Kinder jetzt wieder mehr beachten als ihre Handys. Dass sie ihr Aufwachsen erleben und nicht mehr fotografieren und posten. ■