

Die Welt ist eng geworden. Warum es uns in virtuelle Welten zieht

Sind wir ‚gehackt‘, von Google, Facebook, Twitter und Amazon? Wenn man sieht, wie viel Raum diese neuen Möglichkeiten in unserem Leben einnehmen und uns manchmal vom Wesentlichen ablenken, so könnte man zu diesem Schluss kommen.

Google als Gott des virtuellen Paralleluniversums, Steve Jobs als sein Messias und Verkünder des digitalen Zeitalters und Facebook als weltumspannende Brüder- und Schwestergemeinde, wo sich alle lieb haben? Eine ironische Deutung, die Stephan Grünewald in seinem neu erschienenen Buch „Die erschöpfte Gesellschaft“ vornimmt, indem er den quasi-religiösen Charakter der neuen Medien aufzeigt. (siehe S. 146 – 150)

Ich persönlich habe den digitalen Medien gegenüber ein ambivalentes Gefühl. Einerseits genieße ich die Möglichkeiten, die es gibt. Ich hole mir schnell mal eine Information aus dem Internet, schreibe und checke Mails am Smartphone, sehe mir ein Musikvideo auf Youtube an, suche ein gut bewertetes Restaurant in der Nähe oder gebe eine Bestellung auf. Ich bin fasziniert von der Vernetzung der Welt und wie vor allem junge Leute diese Vernetzung nützen, Freundschaften über große Entfernungen knüpfen und ihre Urlaube abseits der Hotels mit Couchsurfing verbringen.

Was mir nicht gefällt ist, dass das Internet auch zunehmend zu einem Ort der Ersatzbefriedigung wird. Es geht so leicht, auf Knopfdruck abzutauchen, zu surfen oder besser fliegen zu können. Man genießt eine Weile das Allmachtgefühl, die Freiheit, die narzisstische Selbstbespiegelung auf Facebook, die Unkompliziertheit der virtuellen Kontakte. Man kann sich jederzeit unterhalten, wenn einem langweilig ist, kann sich der Zugehörigkeit vergewissern, wenn man sich einsam fühlt, Erfolg simulieren, wenn in der wirklichen Welt gerade nichts mehr geht oder sich prickelnde Erotik holen, wenn es zwischenmenschlich gerade lustlos ist.

Manchmal gewinnt man sogar den Eindruck, dass die virtuelle Welt die reale Welt zu überstrahlen beginnt. So verführerisch ist die bunte Bilderwelt, so ansprechend die Grafik, so drei-D-mäßig echt, dass die Realität zu verblassen beginnt.

Wie mühselig, widerständig, komplex ist doch die wirkliche Welt. Hier macht man sich die Hände schmutzig, hier muss man mühselig Erfahrungen sammeln ohne gleich Erfolg zu haben, hier muss man Rückschläge und Verletzungen einstecken und die Grenzen seiner Möglichkeiten und das eigene Unvermögen hinnehmen.

Artikel von Mag. Christoph Strieder

„Können wir nicht leben wie eine CD?! In ewigem Glanz?“ frag Stephan Grünewald. Und weiter: „Ein Leben ohne Abnutzung, Alter, Krankheit und Tod? Ein Leben in dem wir auf Knopfdruck von Höhepunkt zu Höhepunkt springen können ... Entwicklungs- und Reifungsprozesse erscheinen dem gegenüber antiquiert und unnötig, denn sie bergen Verzicht, ...Mühsal, Risiken und die Gefahr des Scheiterns.“ (S. 96)

Die virtuelle Welt ist eine als-ob Welt. Sie schürt unsere Allmächtsphantasien. Wir erschließen uns die Welt per Mausclick, tauchen ab in die Bilderwelt, erleben in den Onlinespielen Abenteuer, als ob wir Helden wären, versichern uns über Facebook unserer Zugehörigkeit, als ob wir eine große Gemeinschaft wären, holen uns alle erdenklichen Informationen, also ob wir damit das Machtgefälle, das auch mit Informationsvorsprung verbunden ist nivellieren könnten und wir alle gleich wären - oder auch, um auf diese Weise die Welt verstehen oder verändern zu könnten.

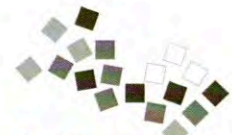
Vieles ist praktisch, vieles ist aber auch sehr verführerisch und weckt Illusionen.

Die Nutzung der virtuellen Welt hat eine Nähe zu unseren Tag- und Nachtträumen, weil sie gelegentlich der - wie Freud über die Träume sagte - halluzinatorischen Wunscherfüllung gleichkommt.

So schreibt auch Wolfgang Schmidbauer: „Die Bildschirmwelten sind ein dem Äther abgerungener Tagtraum, ...“ (2012, S 111). Tagträume haben wir alle. Sie machen die Realität erträglicher. Manchmal stellen sie auch die Realität in Frage, machen uns auf real erlebten Mangel oder auf Fehlentwicklungen aufmerksam.

Der Psychotherapeut C.G. Jung hat schon auf die wichtige kompensatorische Funktion von Träumen aufmerksam gemacht - sie weisen uns auf die Einseitigkeit unseres Alltagsbewusstseins hin. Wenn wir ihnen Beachtung schenken, können wir wieder zu unserer Mitte finden und wichtige Korrekturen im Leben vornehmen.

Das Besondere an den Träumen ist, dass sie aus



uns selber entspringen. Sie sind aus dem Stoff unserer inneren Bilder, Erfahrungen und unbewussten Vorgängen gewebt.

Die virtuelle Welt hingegen überflutet uns mit Bildern, sie überstrahlt unsere inneren Bilder und führt uns auf diese Weise von uns weg, von unserer Kreativität und unseren Potentialen. Sie kommuniziert an unserem Ich vorbei mit unseren inneren Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Auf diese Weise bildet sich eine „konsumgesteuerte Persönlichkeit“ heraus. Dieser Begriff stammt von Hans-Dieter König, den er schon 1993 formuliert hat. Dabei handelt es sich um eine Person, die sich vor allem über den mehr oder weniger passiven Konsum von Produkten und Unterhaltungsangeboten definiert. (in Siegfried Zepf, 1993, S 135f)

Und doch ist es vor allem der Mangel und das Unbehagen in der realen Welt, die den Nährboden für diesen Hype ausmachen.

Wenn wir uns anschauen, wie das Internet verwendet wird, entdecken wir unsere Sehnsüchte nach Gemeinschaft, Anerkennung, Verbundenheit, erotischer Verschmelzung, Erfolg, Abenteuer, Selbstwirksamkeit.

Der Gehirnforscher Gerhard Hüther schreibt im Buch „Computersüchtig“:

Nicht die Computerspiele sind das Problem, sondern das, was Kinder und Jugendliche vermissen. Dazu gehören klare Strukturen und Regeln, Möglichkeiten zum eigenverantwortlichen, selbstständigen Handeln, Unbekanntes zu entdecken und Abenteuer zu erleben, Gefahren, die man überwinden kann, Ziele, die man erreichen kann, Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man erwerben kann, Vorbilder, denen man nacheifern kann, aus Fehlern und Erfahrungen lernen zu können und Leistungen, auf die man stolz sein kann. (zusammengefasst nach Hüther, 2013, S.147)

Ich fürchte, dass das nicht nur Kindern fehlt, sondern auch vielen Erwachsenen.

Wenn ich meinen Artikel betitle mit „Die Welt ist eng geworden“ so meine ich damit, dass es schwer geworden ist, die Welt nach unseren Bedürfnissen zu gestalten – von unserer kleinen, privaten Welt mal abgesehen. Die Welt wird von den globalen Konzernen, dem Diktat der Leistungs- und Gewinnmaximierung und natürlich ganz maßgeblich von der Unterhaltungsindustrie gestaltet.

Alles soll optimiert werden, einem Zweck und Nutzen unterworfen werden. „Höher, besser, schneller“ heißt die Maxime, der wir uns freiwillig unterordnen. Die optionale Freiheit mag größer geworden

Mag.

Christoph Strieder

ist Psychologe und personenzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis in Mödling und in Wien. Des Weiteren ist er Lehrbeauftragter im Psychotherapeutischen Propädeutikum der APG im Fachbereich Entwicklungspsychologie.



Arbeitsschwerpunkte sind u.a. die therapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien sowie Lebenskrisen und Paartherapie.

sein. Gleichzeitig sind die gesellschaftlichen Normen enger geworden.

Depressionen, Angststörungen und Burnout als neue Volkskrankheiten weisen nur allzu deutlich auf die Einseitigkeit unserer Weltauslegung und Lebensgestaltung hin. So schreibt auch Stephan Grünewald: „Burnout hat ... den Nimbus einer modernen Tapferkeitsmedaille, der höchsten Auszeichnung in Sachen Erschöpfungsstolz“. (S. 23)

Zur Zeit der Aufklärung gab es noch die Vision einer besseren Welt. Dafür zu kämpfen hat sich gelohnt – aber heute? Welche Visionen hat unsere Gesellschaft und jeder einzelne von uns? Wofür lohnt es sich zu kämpfen, die reale Welt anzupacken und nicht per Knopfdruck in die virtuelle Welt zu flüchten?

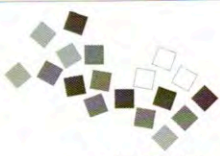
In der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die sehr viel Zeit mit Computerspielen verbringen, nehme ich auch ein großes Potential wahr, das sie eifrig in das Erfüllen von Missionen stecken. In Wirklichkeit könnte unsere Gesellschaft aber dieses Potential für notwendige Veränderungen gut brauchen.

Die Welt befindet sich offenbar in einem Zustand der Dauerkrise (Finanz- und Wirtschaftskrise, Fukushima, naher Osten, Umweltkrisen, globale Erwärmung ..). Wir sind hin und hergerissen zwischen beunruhigenden Informationsfluten und beruhigender und manchmal sogar betäubender Ablenkung. Information bedeutet aber doch eigentlich, dass wir in Form gebracht werden sollen, dass wir also eine Form finden, die uns handlungsfähig macht, die uns sagt, was es zu tun gibt.

Abschließend möchte ich noch einmal Stephan Grünewald zitieren:

„Vielen Menschen erscheint die Zukunft wie ein schwarzes Loch. Angesichts der Menge an Krisengespenstern, die durch die Medien geistern, spüren sie das Ende der bisherigen Maximierungskultur mit ihrem ‚schneller, höher, weiter‘, aber sie haben überhaupt keine Vorstellung, wohin die Reise geht.“

Als Gegenmaßnahme gegen diese beunruhi-



gende Zukunftsungewissheit schalten viele Menschen auf Autopilot um. Sie dynamisieren das tägliche Hamsterrad und wollen gerade durch ihre gesteigerte Betriebsamkeit beweisen, dass sie handlungsfähig sind und scheinbar alles in Griff haben. Diese Überbetriebsamkeit bis hin zur Erschöpfung lässt den Alltag aber auch häufig als leer und sinnlos, als eine ewige Wiederholungsschleife erscheinen." (S. 7)

Meiner Ansicht nach zeigt sich diese Überbetriebsamkeit auch in der permanenten Nutzung von Smartphone, Tablet und PC. Heute tragen viele auch in ihrer Freizeit die Arbeit mit sich spazieren, indem sie z.B. Firmenmails auch am Wochenende checken.

Ich glaube, wichtig ist, dass wir die digitalen Medien und die digitale Kommunikation nicht überbewerten, dass wir Ihnen den Platz in unserem Leben zuweisen, der uns angemessen erscheint, dass wir uns auch – trotz des Verführungspotentials – im Verzicht üben, denn gerade in der Negation, im „Nein-Sagen können“ liegt auch unsere Ich-Stärke und unsere Unabhängigkeit und Freiheit – Ich sage das auch in Abgrenzung zur „Gefällt mir“-Kultur von Facebook, wo die Negation, das Entgegennende und damit auch die Begegnung nicht wirklich statt-

finden kann.

Darüber hinaus halte ich es, wie auch Stephan Grünewald es in seinem Buch vorschlägt, für sehr wichtig, dass wir gelegentlich aus dem Hamsterrad unseres Alltags aussteigen und wieder anfangen zu träumen, Und das gelingt, wenn wir manchmal innehalten, faulenzen, umherstreifen, aus dem Fenster schauen – also scheinbar nutzlose Dinge tun oder – um mit Hermann Hesse zu reden – die Kunst des Müßiggangs pflegen.

Literaturnachweis:

Bergmann, Wolfgang & Hüther, Gerald, (2013): Computersüchtig? Kinder im Sog der modernen Medien, Beltz Verlag, Weinheim & Basel.

Grünewald Stephan, (2013): Die erschöpfte Gesellschaft, Warum Deutschland neu träumen muss, Campus Verlag, Frankfurt am Main.

Jung, C.G., (1990): Traum und Traumdeutung, Deutscher Taschenbuch Verlag, München.

Schmidbauer, Wolfgang, (2012): Die gelassene Art, Ziele zu erreichen! Abschied vom Erfolgszwang, Kreuz Verlag, Freiburg in Breisgau.

Zepf, Siegfried, (Hg) (1993): Die Erkundung des Irrationalen, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

2/14

NÖLP-NACHRICHTEN

Mitgliederzeitschrift des
Niederösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie

Virtuelle Welten