

Freiräume schaffen

Automatisierte Mediengewohnheiten sollten gelegentlich unterbrochen werden

Medienkonsum und -nutzung können zu unterschiedlichen Formen der Gewohnheitsbildung führen. Automatisch schauen wir bei jeder Gelegenheit in unserem Smartphone nach neuen E-Mails, forschen nach Spielen oder der aktuellsten App. Der Psychotherapeut Dr. Jan Glasenapp bemerkte, dass er ständig auf der Suche nach den neuesten Nachrichten war. Er beschloss, diese Routine zu unterbrechen und ein Jahr lang auf medial vermittelte News zu verzichten. *tv diskurs* sprach mit ihm über die Gründe für dieses Experiment und die Erfahrungen, die er währenddessen gemacht hat.

Sie haben im Rahmen eines Experiments ein Jahr lang auf jegliche Nachrichten verzichtet. Wie war Ihr Nachrichtenkonsum davor?

Der Grund, dieses Experiment der Nachrichtenaskese zu beginnen, war die Feststellung, dass mein Nachrichtenkonsum fast etwas Junkiemäßiges bekommen hatte. Nach dem Aufwachen habe ich morgens als Erstes die Nachrichten-App gecheckt. Tagsüber habe ich immer wieder geschaut, was in der Welt passiert ist, und schließlich war das Letzte, was ich vor dem Einschlafen gemacht habe, wiederum ein Blick auf die Nachrichten-App. Auf diese Weise entfremdete ich mich immer mehr von meiner persönlichen Welt und dem, was in diesem Augenblick in meinem Leben tatsächlich passierte.

Die durch Nachrichten vermittelte mediale Welt war wichtiger als Ihr reales Umfeld?

Na ja, sie drohte es zu werden. In der Regel konsumiert man Nachrichten, um sich zu bilden und zu informieren, um dadurch Informationsgrundlagen für Handlungsentscheidungen zu bekommen. Diese Funktion stand bei mir allerdings nicht mehr im Vordergrund. Es wurde vielmehr zu einer Art Ritual: Der Bildungsbürger konsumiert nun einmal Nachrichten. Genau dieses unreflektierte Anwenden des Rituals ist mir aufgefallen, und deshalb wollte ich einfach

etwas Neues ausprobieren. Will man alte Traditionen stilllegen, ist es immer gut, erst einmal auf Pause zu drücken. So gewinnt man einen Freiraum, der es einem ermöglicht, neue Entscheidungen zu treffen und sich darüber bewusst zu werden, wo es hingehen soll.

Hatte Ihr Verhalten schon etwas Suchtartiges?

Aus psychologischer Sicht erfüllt jedes menschliche Verhalten eine bestimmte Funktion. Es lohnt sich, immer wieder zu reflektieren, was genau die Funktion einer bestimmten Verhaltensweise ist. Spannend ist diese Frage vor allem bei Verhaltensweisen, die automatisiert ablaufen: Wir reflektieren gar nicht mehr, dass sie überhaupt stattfinden. Mir fällt dazu die Anekdote von einem Patienten ein, der von Alkoholmissbrauch bedroht war. Er selbst sagte über sich, dass er kein Problem mit Alkohol habe und jederzeit damit aufhören könne. Aber warum solle er das tun, er habe ja schließlich keinen problematischen Alkoholkonsum. Das heißt, solange ich in dem entsprechenden Verhaltensmuster stecke, habe ich gar keine Chance, zu reflektieren, ob es in irgendeiner Weise etwas Vermeidendes, Ablenkendes oder vielleicht sogar etwas Süchtiges hat. Um dahinterzukommen, muss man erst einmal innehalten und schauen, welche Funktion das Verhalten in dem eigenen Leben erfüllt. Und so wollte ich herausfinden, was mit mir passiert, wenn ich auf das Ritual „Nachrichtenschauen“ verzichte.

Dass Menschen „süchtig“ nach Nachrichten sind, ist eher ungewöhnlich. Was hat Sie daran besonders interessiert?

Wenn ich jetzt mit einem Jahr Abstand auf dieses Experiment zurückblicke, würde ich sagen, dass ich als aufgeklärter Bildungsbürger wie selbstverständlich mit einer selbst auferlegten Verpflichtung groß geworden bin, mich über die Geschehnisse in der Welt zu informieren. Im Kern war dieser Anspruch in meinem Leben aber gar nicht mehr erfüllt, sondern Nachrichten bekamen eher eine ablenkende Funktion. In dem Moment, in dem ich mich mit den Ereignissen der weiten Welt – seien sie politischer, wirtschaftlicher oder auch lebenspraktischer Natur – auseinandergesetzt habe, musste ich mich nicht mehr ernsthaft mit dem beschäftigen, was in meinem eigenen Leben passiert. Wenn ich z. B. nach einem anstrengenden Tag in meiner Praxis, in der ich mit vielen Menschen über ihre Probleme sprach, nach Hause gekommen bin, habe ich den Nachrichtenkonsum als eine Art Ablenkung und Ersatz dafür empfunden, was ich in dieser Situation vielleicht viel eher hätte gebrauchen können: ein gutes Gespräch mit Freunden, einen Spaziergang in der Natur oder eine Art von Beschäftigung, die kreativer ist als reiner Konsum. Beispielsweise ein reales, gesellschaftspolitisches Engagement, das über den Konsum von Informationen hinausgeht.

Ihr Nachrichtenkonsum hatte also eine ähnliche Bedeutung in Ihrem Leben wie für manch andere Menschen das Schauen von Serien: Letztlich geht es um einen Unterhaltungseffekt.

Angesichts der realen Schicksale würde ich nicht sagen, dass ich es zu Unterhaltungszwecken gemacht habe. Aber der Konsum hatte einen ablenkenden Effekt! Insofern möchte ich noch einmal auf die Frage zurückkommen, was die Funktion des Ganzen ist: Natürlich hat Nachrichtenkonsum in der heutigen Zeit, in der wir mit Informationen überflutet werden, eine Funktion, die aus meiner Erfahrung über das rein aufklärerische Ideal hinausgeht. Letztlich kann diese Frage aber jeder nur für sich persönlich beantworten.

Viele Nachrichten – wie etwa Informationen über den Krieg in Syrien – sind sehr belastend, weil wir auf das große Leid der Menschen dort empathisch reagieren und gleichzeitig erkennen müssen, dass wir wenig zu einer Leidlinderung beitragen können. Im Hinblick auf die aktuellen Flüchtlingsströme können wir jedoch auch als Privatpersonen aktiv werden. Es ergeben sich also auch im realen Leben Schnittstellen, sodass man als Konsequenz das umsetzen kann, was man aus den Nachrichten erfährt.

Ich möchte etwas ausholen: Der Begriff der Nachrichtenaskese hat mich deshalb so angesprochen, weil ich mir angeschaut habe, was Askese wirklich bedeutet. Askese ist nicht – wie häufig angenommen wird – gleichbedeutend mit dem kasteienden Verzicht, sondern nichts anderes als eine Übung, im Foucault'schen Sinne über die Entwicklung des Selbst ein Hineinwirken in die Welt. An dem Punkt des Nachrichtenkonsums ist mir bewusst geworden, wo diese Welt tatsächlich stattfindet. Wir sind über Dinge informiert, die weit, weit weg passieren. Und ich halte es weiterhin für gut und auch für wichtig, über die Ereignisse auf der Welt aufgeklärt zu sein. Das gehört in unserer globalisierten und vernetzten Gesellschaft einfach dazu. Trotzdem findet die Welt, in der die Probleme real werden, die Sie gerade angesprochen haben, genau hier in diesem Augenblick statt. Wenn wir vor der Wirklichkeit in unserem Umfeld die Augen verschließen, weil wir gar nicht mehr die Zeit haben, darauf zu schauen, dann ist es gut, vielleicht auch ein solches Experiment zu starten und die eigenen Entscheidungen zu überprüfen.



Je nach beruflicher Situation gibt es aber eventuell nur wenige Möglichkeiten, nach außen hin zu wirken, sodass einem die Nachrichten unter diesem Aspekt gar nicht viel nutzen.

Einer der schönsten Aspekte der Nachrichtenaskese war tatsächlich, dass ich gar nicht komplett abgeschirmt war, sondern dass Nachrichten real zum Thema wurden. Es macht unglaublichen Spaß, sich mit Menschen über Nachrichten zu unterhalten. Die Nachrichtenüberbringer waren in dem Augenblick nicht mehr die klassischen Medien, sondern Freunde oder Patienten, die über das Weltgeschehen berichteten. Die Frage ist also gar nicht so sehr, ob Nachrichten oder nicht, sondern eher die nach der Vermittlung: Kann nicht die Auseinandersetzung über die Nachricht an sich schon wieder zu einem sozialen Ereignis werden?

In der letzten tv diskurs haben wir uns auch mit der Berichterstattung über den Absturz des Germanwings-Flugzeugs beschäftigt. Dabei fiel mir auf, dass man Nachrichten häufig auch unter dem Aspekt wahrnimmt, inwieweit das Schlimme, das in der Welt passiert, auch einen selbst bedrohen könnte.

Dazu eine Anekdote: Die Nachricht über das Unglück hat mich sehr schnell erreicht. Ich war genau an dem Tag des Absturzes auf dem Weg nach Düsseldorf; als ich im Taxi vom Flughafen zum Veranstaltungsort fuhr, hörte ich die Nachricht im Radio. Der Taxifahrer und ich waren gleichermaßen betroffen und tauschten uns darüber aus. Würden Nachrichten die von Ihnen angesprochene Funktion der Selbstberuhigung im Hinblick auf das eigene Leben erfüllen, wäre das wiederum eine Vermeidungsstrategie.

War Ihre Entscheidung, auf Nachrichten zu verzichten, eher eine Therapie oder ein Experiment? Oder vielleicht doch sogar beides?

Es war definitiv ein Experiment, wobei ich als Therapeut fragen müsste, ob es da einen grundlegenden Unterschied gibt. Für mich ist Leben an sich ein Experiment. Alle Menschen streben nach Glück! Selbst der Mensch, der sich das Leben nimmt, strebt in diesem Moment letztlich auch nur nach einer Art Glück, indem der Schmerz endlich aufhören soll. Als Wissenschaftler überprüfen und evaluieren wir die unterschiedlichen Wege, die zum Erreichen von Glück eingeschlagen werden, indem wir Experimente machen. Ich kann im ganz positiven Sinn nur dazu aufrufen, solche Experimente zu wagen – oder auch eine Therapie zu machen.

Ist eine Therapie im Grunde ein angeleitetes Experiment mit sich selbst?

Ganz genau, aber natürlich unter der Bedingung, dass der Leidensdruck ein sehr viel höherer ist, weil die Gründe, weshalb man sich in Therapie begibt, häufig sehr dramatisch sind. Letztlich geht es auch wieder um das Finden eines Weges, das Leiden zu reduzieren und das Glück zu steigern.



Wenn man lieb gewonnene Gewohnheiten ändert, entsteht oft zunächst einmal ein emotionales Loch. War das bei Ihnen auch so oder haben Sie sich schnell an die Situation gewöhnt?

Als ich das Experiment begann, hatte ich gar nicht vor, ein ganzes Jahr lang auf den Nachrichtenkonsum zu verzichten, sondern es fing einfach damit an, abends etwas anderes zu machen, als um 20.00 Uhr den Fernseher einzuschalten. Das Schöne in meinem Fall war, dass ich unmittelbar dadurch belohnt wurde, dass ich mit der gewonnenen Zeit etwas anfangen konnte, was ich als Bereicherung für mein Leben empfunden habe. Das Loch durch Verzicht ist keine Seltenheit! Daher ist es sinnvoll, sich auch zu überlegen, was man mit der frei gewordenen Zeit machen möchte. Ich persönlich begann, Briefe zu schreiben, Tagebuch zu führen, mehr in der Natur zu sein und z. B. Sonnenuntergänge bewusster wahrzunehmen. Gerade das Schreiben war ein sehr kreativer Akt, der mir große Freude bereitet hat. Da jedes Experiment einen Anfang und ein Ende hat, war mir schon zu Beginn klar, dass aus der Nachrichtenaskese kein neues Dogma werden sollte.

Gab es Rückfälle?

Nein, keine aktiven Rückfälle. Aber ich habe gemerkt, wie unglaublich verführerisch die Welt ist! Egal, ob man auf dem Flughafen, am Bahnhof oder an öffentlichen Plätzen ist: Man wird überall mit Nachrichten konfrontiert. Sie werden einem wie auf dem Silbertablett präsentiert! Die Herausforderung war vor allem, dieser Verführung nicht automatisch zu folgen, sondern bei dem eigenen Vorsatz zu bleiben.

Auf der anderen Seite ist es für eine Demokratie ganz wichtig, dass sich Menschen über verschiedene Wege informieren, um sich politisch artikulieren zu können.

Ich hoffe sehr, dass die Experimente, die Menschen praktizieren, um ihren Weg zum Glück zu überprüfen, nicht dazu führen, sich immer weiter zu isolieren. Vielmehr sollten sie einen Freiraum eröffnen, der es dem Einzelnen ermöglicht, zu überprüfen, wie er künftig das Soziale leben oder wie er sich in die Welt hinein engagieren möchte. Jedes persönliche Experiment, das dazu führt, dass man sich aus der Welt herausnimmt, kann letztendlich nur in eine Sackgasse führen.

Ich finde Ihr Experiment sehr spannend, weil wir häufig viel zu wenig über den Sinn von Berichterstattung nachdenken. Es wird vorausgesetzt, dass Bildungsbürger politisch informiert sind. Dieses Informiertsein wird zu einem Wert an sich. Es geht eher darum, sich gebildet zu fühlen und sich gegenüber weniger Gebildeten abzugrenzen und besser zu fühlen.

Bildung ist kein Wert, sondern Bildung ist ein Ziel. Das Wertvolle an diesem Ziel „Bildung“ ergibt sich letztendlich allein daraus, was man mit ihr anfängt. Werte können sich nur in Handlungen realisieren – Bildung an sich ist noch keine Handlungsempfehlung. Insofern ist Ihre Frage tatsächlich eine Aufforderung an die Medien, die Menschen zu motivieren, sich mit der erworbenen Bildung so auseinanderzusetzen, dass es einen tatsächlichen Effekt auf ihr persönliches Leben hat. Damit erst folgen wir dem alten Ideal der Aufklärung, doch ich vermute, dass es darauf wohl keine einfachen Antworten gibt.

Man hört immer mehr Klagen darüber, dass Menschen mit der inflationären Verfügbarkeit von Medien und Kommunikation nicht mehr klar kommen. Sowohl die angebotenen Inhalte als auch die technischen Vertriebswege explodieren. Brauchen wir Therapien gegen Mediensucht?

Zumindest habe ich noch keinen Medienproduzenten in der Therapie gehabt, der aufgrund seines eigenen Medienkonsums zu mir gekommen wäre. Was nicht ist, kann aber natürlich noch werden. Sie sprechen sensible Themen an: Das eine Phänomen ist, dass man den Wald oft vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Wenn ich z. B. als Psychotherapeut auf eine Party gehe und mich mit Menschen unterhalte, bleibe ich immer in meinem eigenen Bezugsrahmen gefangen. Als Medienproduzent erlebt man eben jedes Ereignis, mit dem man konfrontiert ist, unter dem Blickwinkel des medienproduzierenden Phänomens. Man kann diese Brille gar nicht so richtig ablegen, es führt entsprechend in einen gewissen Automatismus hinein. Deshalb noch einmal meine Aufforderung, diese Autopiloten und Automatismen, die wir oft in der Ausbildung erlernt und dann im Beruf weitergeführt haben, einfach zu unterbrechen. Große amerikanische Unternehmen führen handyfreie Tage ein oder leiten dienstliche E-Mails nicht mehr auf die Smartphones ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiter, weil man erkannt hat, dass das Unterbrechen der immerwährenden medialen Berieselung für den Erhalt psychischer Gesundheit wesentlich ist. Natürlich schaffen diese Automatismen Sicherheit, doch gleichzeitig schränken sie auch Freiheiten ein. Ein Experiment, wie ich es praktiziert habe, schafft einen Freiraum, der es einem ermöglicht, neu zu entscheiden, wie es tatsächlich weitergehen soll. Wir haben die Wahl!

Das Interview führte Prof. Joachim von Gottberg.