

## Das digitale Leben als Füll-Halter des *existentiellen Vakuums* für den vermassten Individualisten

Deborah Ryszka

### Zusammenfassung

Mittels gesellschaftlicher Veränderungen und dem Aufkommen der digitalen Medien konnte der Mensch einen Grad an Freiheit erlangen, der ihm einerseits eine Fülle von Möglichkeiten bereitstellt, andererseits aber gleichzeitig für den vermassten Individualisten eine Überforderung durch fehlende Grenzsetzung darstellt. Diese Enthemmung des Verhaltens wird durch mehrere Faktoren, wie z. B. die *soziale* und *physikalische* Außenlenkung des Menschen und sein Eintauchen in den sich stets verstärkenden und verselbständigenden *Akzelerationszirkel* (Rosa, 2012) gefördert, was weitreichende Konsequenzen nicht nur für das Subjekt, sondern auch für das soziale Miteinander hat. So entstehen falsche Betrachtungsweisen bezüglich des Selbst und seines Lebens, wie das Gefühl, eine wichtige, kreative, Neues schaffende Person zu sein, da stets mit dem Smartphone das Facebook-Profil geändert wird oder man verschiedene Internetseiten besucht. Dies spiegelt auch einen falschen Gedanken vieler Menschen wider, der heißt: „erfolgreiches Leben = erlebnisreiches Leben“. Durch diese Verselbständigung kommt es auch im psychischen Bereich zu Veränderungen, die auf verschiedene Kognitionen einwirken und ihren Höhepunkt in einer Selbst-Aufgabe des Einzelnen finden. Diese Selbst-Aufgabe führt u. a. nicht nur zu einer Aufgabe des Selbst, sondern zugleich zu einer Aufgabe des Anderen, welches beträchtliche Wirkungen auf das soziale Miteinander hat. Um den Einzelnen aus diesem Teufelskreis zu befreien, ist es relevant, den unbegrenzten Umgang mit den Medien als eine Reaktion des vermassten Individualisten auf seine persönliche Sinnleere zu verstehen.

### Schlüsselwörter

Digitale Medien, Außenlenkung, Selbst, Sinn

### Abstract

*Digital life as filling-holder of the existential vacuum for the massed individualist.* By means of social changes and the advent of digital media man got a degree of freedom, which on the one hand gave him plenty of options, but on the other hand it also represents an excessive demand for the massed individualist due to the lack of setting bounds. This disinhibition of behaviour is supported by several factors such as the *social* and *physical* other-directedness of man and his dunking into the reinforcing and taking on a life of its own *circle of acceleration* (Rosa, 2012,) which has not only far-reaching consequences for the subject but also for social cooperation. Therefore wrong views relating to the self and his life arise like the feeling being an important, creative person, who fabricates new things because the facebook-profile on the smartphone is changed or different webpages on the internet are visited. This also reflects a wrong idea of many people, which is: „successful life = eventful life“. Through this transition to independence it comes to changes in the psychic area, which affect different cognitions and culminate in the self-abandoning of the individual. This self-abandoning does not only result in an abandoning of the self but also in an abandoning of the other, which has considerable effects on social cooperation. To release the individual from this vicious cycle it is important to understand the unlimited use of media in response to the personal loss of meaning of the massed individualist.

## **Keywords**

Digital media, other-directedness, self, sense

### **1 Mesotes**

Wie Aristoteles (Aristoteles, 1971) die Mesotes (das richtige Maß bzw. die Einsicht) zwischen Unzulänglichkeit und Übermaß für die ethischen Tüchtigkeiten postulierte, so kann man diese auf fast alle Aspekte des Lebens übertragen, wie beispielsweise das richtig angemaßte Gleichgewicht von der in Mode gekommenen „Work-Life-Balance“ oder auch die Harmonie zwischen Geist und Körper. Diese Übertragung gilt auch für den Nutzen digitaler Medien, was bedeutet, dass, durch den richtigen, also maßvollen und bewussten „Konsum“ dieser, sich Vorteile ergeben. Vermittels digitaler, aber auch gesellschaftlicher Errungenschaften (heutiger Zeiten) ist es möglich, dass eine Vielzahl von Menschen mithilfe des Internets Zugang zu Informationen hat, was in allen erdenklichen Bereichen zu einem globalen Informationsaustausch und einer globalen Informationsvermittlung führt. Diese Gebiete reichen von der Unterhaltungsbranche bis hin zum dem der Bildung, aber auch die Nutzung dieser zu Kommunikationszwecken spielt eine erhebliche Relevanz. Zusätzlich erlebt der postmoderne Mensch durch die Einführung von Smartphones und Tablets eine nie zuvor dagewesene Uneingeschränktheit bezüglich der Informationsbeschaffung und Kommunikation, die er zu jeder Zeit an fast jedem Ort betätigen kann, wie und wann es ihm beliebt. Diese neu erworbene Freiheit in Kombination mit den heutigen gesellschaftlichen Strukturen bietet ihm mehr Möglichkeiten als je zuvor, um sich selbst zu verwirklichen, seine Ziele, Vorstellungen zu realisieren, aber auch Gleichgesinnte anzutreffen. Dies kann im Bereich persönlicher, aber auch gesellschaftlicher, politischer Interessen geschehen.

So kann heutzutage auf persönlicher Ebene jeder seine eigene Internetseite, seinen eigenen Blog verfassen, um die persönliche Meinung zu verkünden, sich in sozialen Netzwerken aufhalten, um virtuell mit Freunden zu kommunizieren, oder seine in jeglicher Form vorzufindenden Kunstwerke als Videos, Fotos oder in Textform der Öffentlichkeit preisgeben. Es stehen also verschiedene Wege zur Darstellung seines Selbst offen. Diese Darstellungsformen können jedoch auch für gesellschaftliche Ziele verwendet werden, indem zum Beispiel bestimmte Petitionen, Kampagnen zur Einreichung bei politischen Machträgern gestartet werden, sowie zur Darstellung von Missständen und Unzufriedenheits-Bekundungen in (nicht)-demokratischen Staaten und deren jeweiligen Regierungsformen. Nichtsdestotrotz scheint es, als ob der Mensch Schwierigkeiten im Umgang mit diesen neu gewonnenen Möglichkeiten, mit dieser neuen Freiheit hat, die sich in unterschiedlichen Formen manifestieren und die bereits bestehende Außenlenkung<sup>1</sup> (Riesman, 1977) des Menschen nur noch bekräftigt, wie im Weiteren näher ausgeführt werden soll.

### **2 Außenlenkung im digitalen Zeitalter**

So spiegelt sich diese Außenlenkung, wie der Begriff schon impliziert, auf eine Orientierung nach außen wider, wobei diese Orientierung zugleich als eine *soziale*, also auf andere Menschen bezogen, sowie als eine *physikalische*, begriffen als physikalische Umwelt, betrachtet werden kann. Diese erstgenannte *soziale Außenlenkung* manifestiert sich schon im Kindes- und Jugendalter, wobei der Meinung der Gleichaltrigen und außerfamiliären Autoritätspersonen, wie z. B. Musikedolen, Schauspielern eine enorme Gewichtung zugesprochen wird, die sich in einem angepassten, konformen Verhalten des Einzelnen relational zur Gruppe darstellt<sup>2</sup>. Dem psychischen Eigenleben mit all seinen Gedanken und Gefühlen wird hierbei eine marginale Rolle zuteil bis hin zu einer angelernten Unfähigkeit diese zu erleben und als Leitprinzip seines Denkens und Handelns – nach

dem Ausspruch „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ (Kant, 1784) – zu erheben. Stattdessen ist der Mensch stets in Bereitschaft, um in Erfahrung zu bringen, was sozial um ihn passiert. Bevor er irgendetwas macht, beobachtet er kurz, wie sich die anderen verhalten. Geht er mit der Gruppe konform? Denken die anderen oder zumindest einige aus der Gruppe vermutlich das Gleiche? Was soll als nächstes getan werden? Dieses und ähnliche Fragen stellt sich der *sozial außengelenkte* Mensch, bevor er zur Tat schreitet. Die meisten dieser *sozial Außengelenkten* jedoch beschäftigen sich sogar nicht mit diesen Fragen, sondern reagieren wie eine Black Box<sup>3</sup> als Reiz-Reaktions-Verkettung. Der Reiz von außen, also das Verhalten der Autorität oder Masse sagt: „Tu dies.“ Und ohne zu zögern, kommt die erwünschte Reaktion<sup>4</sup>.

Gerade dieses kopflose Reagieren, welches nur eine Ausdrucksform der sich auf Ebene der Technik, des sozialen Wandels und des Lebenstempos darstellenden Beschleunigung (Rosa, 2012) ist, vollzieht sich auch in Beziehung auf die digitalen Medien. Das Mobiltelefon sowie das Internet verbreiteten sich rasant. Heute ist es kaum vorstellbar und nahezu fast unmöglich (zumindest in den westlich orientierten Ländern), ohne Internet zu leben. Ähnliches gilt auch in Bezug auf die sozialen Netzwerke, wobei es, wie das Internet, mittlerweile zum freiwilligen Zwang gehört, Mitglied eines solchen zu sein. Widersetzt man sich diesem, führt dieses leicht zu einer Exklusion der Gemeinschaft, was zumindest für Kinder und Jugendliche, die sich in ihrer Selbstfindungsphase gepaart mit Selbstzweifeln und Unsicherheiten befinden, nicht gerade förderlich ist und voller Unverständnis und Unbehagen betrachtet wird. Des Weiteren, befinden sich diese Kinder und Jugendliche noch in der Entwicklungsphase, kommt hinzu, dass durch die besseren Lebensbedingungen in Hinsicht auf Ernährung, Kleidung, Wohnverhältnisse, Arbeitsbedingungen, Freizeit usw. eine immer größer werdende Kluft zwischen der physischen sowie psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung vorzufinden ist, welche sich in einer frühzeitigen, der ersten, und einer späteren, der zweiten, widerspiegelt, sodass die tatsächlichen Konsequenzen ihrer Nutzung der sozialen Netzwerke von ihnen nicht adäquat beurteilt werden können und eher unterschätzt werden. So werden leichtsinnig alle Details über die eigene Person in Form von Fotos und Text dem Internet preisgegeben, was den Missbrauch durch andere erleichtert.

Neben dieser *sozialen* Außenlenkung besteht noch die *physikalische* Außenlenkung. Bei dieser handelt es sich um all jene Reize, die von außen kommend die sinnlichen Erfahrungen des Menschen stimulieren, wobei im Weiteren diejenigen Reize, die den digitalen Medien entstammen, näher betrachtet werden. Durch die objektive und subjektive Beschleunigung der Zeit (Rosa, 2012) ist der Mensch, sofern er nicht entgegenwirkt, mit einer undurchschaubaren, für ihn nicht zu bewältigenden Informationsmenge konfrontiert. Eine Flut von Reizen überkommt ihm. Im Internet findet man alles, aber auch nichts. Information steht neben Information. Durch den *Akzelerationszirkel* von (1) *technischer Beschleunigung*, (2) *Beschleunigung des sozialen Wandels* und (3) *Beschleunigung des Lebenstempos*<sup>5</sup> verstärkt der Mensch ohne ein grenzsetzendes Handeln diesen Prozess und verliert sich in diesem. Dies wird ersichtlich, wenn man sich junge Leute betrachtet. Diese tragen ihr internetfähiges Smartphone überall mit, besetzen dieses mit den neuesten Applikationen (Apps) und es scheint, als ob das Smartphone zu einem neuen, zusätzlichen Körperteil, zu einem Anhängsel der Hand wurde. Jedoch besitzt dieses im Gegensatz zu anderen Teilen des Körpers einen besonderen Wert, da im Minutentakt<sup>6</sup> kontrolliert wird, ob doch nicht jemand eine SMS geschrieben hat, das eigene Facebook-Profil noch zeitgemäß wirkt oder wann der beste Kumpel, der sofort nach Erwachen seinen Bekannten via App dieses Ereignis verkündet, denn das Bett verlassen hat<sup>7</sup>. Gedankenlos nehmen immer mehr an diesem Spiel teil und merken nicht, dass sie Knechte ihrer eigenen Gerätschaften werden, die ihnen Hilfsmittel zur Erleichterung des Lebens darstellen sollten, und sie nun stattdessen in ihren Sog einvernehmen.

Resultat dieser *physikalischen* und *sozialen* Außenlenkung ist in vielen Fällen eine Entsubjektivierung des Subjekts, indem sich das Subjekt ganz den Mächten von außen zu Gunsten eines Verfalls seines Selbst ergibt und somit u. a. des Verlustes seiner Würde. Es ist vollkommen im Bann seiner technologischen Geräte, um welche seine Gedanken und Handlungen immerwährend kreisen bzw. tätig werden, was durchaus psychopathologische Züge aufweist, die im nächsten Teil behandelt werden. Doch der Mensch kann diesem durch eigene Grenzsetzungen entgegenwirken, indem er beispielsweise lernt, zwischen Relevantem und Irrelevanten zu differenzieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Somit lässt er sich nicht von der Masse der Reize aufgrund der von ihm zugeschriebenen Gleichwertigkeit überfluten und fokussiert damit einen eingegrenzten, für ihn als wichtig erachteten Bereich. Aufgrund des oben genannten *Akzelerationszirkels* (Rosa, 2012) ist es dem Menschen auch möglich, so viele Erlebnisse innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu erfahren wie noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte, mit welchen er aufgrund der Entzauberung der Metaphysik und dem Voranschreiten des Nihilismus versucht, seiner leiblichen Endlichkeit zu entkommen. Das Internet bietet ihm hierfür die ideale Informationsquelle, insofern er sofort überprüfen kann, wo und wann, welche Partys stattfinden, damit er nach Möglichkeiten nichts verpasst, da alles wichtig sein könnte.

Dieses führt jedoch, wie im oben beschriebenen Falle des Smartphones, schnell zu einer Vertauschung von Positionen, in denen sich der Mensch als Kontrollierter und das Gerät als Kontrollierender darstellen, wobei dieses dem Menschen nicht bewusst wird. Dieser fühlt sich weiterhin als vollkommen aktiver Kontrolleur, der stets Neues, Kreatives, Produktives in ziemlich kurzer Zeit hervorbringt, wobei er tatsächlich seine Zeit schauend oder schon fast „stalkend“ auf Facebook vergeudet. Daher wäre es vielleicht ratsam, dem Menschen Distanz zu folgendem Credo nahezubringen: „erfolgreiches Leben = erlebnisreiches Leben“, und sich selber Grenzen zu setzen, d. h. Zeit für sich selbst nehmen, um herausfinden, was für einen wichtig im Leben ist, sowie für ein selbständiges Nachdenken. Aber auch ein Übergang von der Haltung des *homo consumens*<sup>8</sup> hin zu einer des *homo contemplativus*, der aus geistiger Sicht wieder aktiver, teilhabender ist, sollte bedacht werden. Da der Mensch sich durch seine nichtvorhandene Grenzsetzung von den digitalen Medien leiten lässt und somit weniger Zeit hat, fehlt ihm diese auch zum Überlegen, zum Reflektieren, zur Meinungsbildung. Daher ist der Mensch, um ein schnelles Handeln zu erreichen, umso mehr auf das sogenannte Multi-Tasking<sup>9</sup>, sowie auf äußere Anhaltspunkte angewiesen, die ihn in eine noch leichtere Beeinflussung, Manipulation durch die Gruppe, durch Autoritäten lenken, derer er sich nicht bewusst ist.

Dieses in Verbindung mit den digitalen Medien bietet u. a. die unzureichenden Bedingungen der Selbstentfaltung bzw. Selbstverwirklichung des Einzelnen und diese resultieren somit in eine Verkümmern des Eigenlebens, die in ein uniformes, sozial angepasstes Selbst mündet. Soziale Netzwerke wie Facebook verstärken durch unbedachten Gebrauch dieses Phänomen der Selbstentfremdung nur noch und schaffen somit einen unaufgeklärten, vermassten Individualisten, der einer erhöhten Anfälligkeit für bestimmte Psychopathologien und damit verbundenen Auswirkungen ausgeliefert ist, die nun näher erörtert werden.

### **3 Digitale Psychopathologien**

So ist zum einen die Aufmerksamkeit oder genauer formuliert die Aufmerksamkeitsspanne jedes Einzelnen durch die Nutzung mobiler Geräte beeinträchtigt, da gewöhnlich durch eine etwa alle 30 Sekunden stattfindende Betrachtung des Smartphone-Bildschirmes (Oulasvirta, 2012) die Notwendigkeit zum Multi-Tasking aufkommt. Dieses mittlerweile überwiegende (Selbst-)Unterbrechen einer Aufgabe zugunsten der Überprüfung seines Facebook-Profiles, neuer SMS oder E-Mails auf dem Smartphone hat überwiegend negative

Konsequenzen. So konnte empirisch dargelegt werden, dass je mehr sogenannte *media multitaskers*, also Personen, die mehrere Medien gleichzeitig verwenden, Zeit in dieses *media multitasking* investieren, eine geringere kognitive Kontrolle als Wenig-Nutzer sowie eine erhöhte Ablenkbarkeit durch äußere Reize aufzeigen (Ophira, Nassb & Wagner, 2009). Des Weiteren konnte eine Studie von Hembrooke & Gay (2003) einen Leistungsabfall in Lernsituationen vorweisen, in denen Laptop-nutzende Schüler sich schlechter an das Gesagte im Unterricht als Nicht-Laptop-Nutzer erinnern konnten, was im Extremfall zu einer Unterstützung der Ergebnisse von Freedman (2007) führen kann: Dieser fand eine Senkung des IQ um 10-IQ-Punkte durch die stete Stimulierung bzw. Ablenkung durch das Internet, die E-Mail- bzw. SMS-Überprüfung.

Diese Befunde lassen es umso weniger verwunderlich erscheinen, dass immer mehr Menschen unter Aufmerksamkeits-, Konzentrationsstörungen leiden, die im extremen Fall in das Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) münden. Heutzutage ist man es nicht mehr gewohnt, seine Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum einer Aufgabe zu widmen, denn es muss überprüft werden, ob nicht gerade eine neue E-Mail angekommen ist, die so schnell wie möglich beantwortet werden muss. Solch ein Umgang mit den digitalen Medien, der den Nutzer in seinen Bann zieht und seinen persönlichen (natürlichen) Rhythmus – im Sinne von z. B. regelmäßiger Nahrungsaufnahme, regelmäßigem Schlaf – vergessen lässt, kann jedoch auch in Schlafstörungen oder Burn-Out enden. Ständig will man erreichbar sein, stets erwartet man eine wichtige Nachricht, was verheerender Weise zu weniger bzw. unregelmäßigem Schlaf und keinem wirklichem „Zur-Ruhe-kommen“ führt. Man steht ständig unter elektrischer Spannung und weiß mit einem freien Tag ohne digitale Medien, der sogar als Qual empfunden wird, nichts anzufangen, was zusätzlich durch eine subjektiv wahrgenommene Gefährdung des Selbst verstärkt wird. Denn mittlerweile werden mobile Gerätschaften, allen voran das Smartphone, als zum Selbst zugehörig angesehen, was bei einer Abstinenz dessen in Entzugssymptomen, ähnlich denen von Abhängigkeitserkrankungen resultieren kann (z. B. das Projekt „Unplugged: 24 Hours without Media“<sup>10</sup>) und in Anwesenheit desselben zu einer extremen Selbstbeschäftigung unterstützend durch Facebook, Twitter usw. bis hin zum (sekundären) Narzissmus<sup>11</sup> (z. B. Buffardi & Campbell, 2008) münden kann.

Kraft dieser sozialen Netzwerke findet eine stets konkurrierende Selbstdarstellung zwischen den Nutzern statt: Wer sieht am besten aus (realitätsnaher: Wer hat die besseren Selbstdarstellungs-Qualitäten?)? Wer kennt die „heißesten“ Leute? Wer war an den „angesagtesten“ Orten? Wer war auf den besten Partys? Usw. Um nicht zu verpassen, welchen Status man bei den anderen Nutzern von Facebook, Twitter und Co. hat und um schnellstmöglich zu erfahren, ob man denn nicht aus der Gunst dieser gefallen ist, wird möglichst häufig das eigene Nutzerprofil überprüft, um dementsprechend unverzüglich reagieren zu können. So kreisen die Gedanken verstärkend durch die zwangsähnlichen Handlungen des Auseinandersetzens mit dem eigenen Profil fortwährend um das eigene Selbst in einem nicht mehr enden wollenden Teufelskreis<sup>12</sup>, der sich in eine veränderte zunehmend autistische Wahrnehmung äußert. Man lebt in seiner eigenen Welt, umhüllt von einer Wolke selbstbezogener Gedanken, die sich um die eigenen Probleme, Wünsche und Träume drehen, in welcher *alter* mit *ego* um den schon durch *ego* eingenommenen knappen Platz wetteifert. Dies wird ersichtlich, sobald man eine Konversation mit seinem Gegenüber anfängt. Kaum beginnt das Gespräch, merkt man, nicht in der Lage zu sein, die gesamte Aufmerksamkeit seines Gesprächspartner einzufangen, welcher stets den Blick abwendet – sei es auf andere Menschen, in die Umgebung, auf die Uhr oder weitaus öfter auf das Smartphone zur Überprüfung neuer angekommener SMS, E-Mail oder Nachrichten auf Facebook, Twitter und Co – resultierend in Gedächtnislücken über die Diskussionsthematik. Das wahrhaft Erschreckende jedoch ist, dass diese aufmerksamkeitsalternierenden Personen trotz ihrer Fokussierung nicht wirklich wahrnehmen, was um sie herum

geschieht. Sie können nicht berichten, was um sie herum stattfand, wer sich dort befand, so sehr kreisen ihre Gedanken um den Mittelpunkt ihres Lebens: *ego* – ein weiteres Kennzeichen des Gefangenseins in ihrer autistischen Blase.

Diese Gedächtnisbeeinträchtigungen aber beziehen sich keinesfalls nur auf ein stattfindendes Ereignis in Zusammenhang mit dem Smartphone aufgrund des ständigen Umganges mit diesem, infolge dessen man sich nicht an das Umgebende erinnern kann, sondern auch auf die Gedächtnisleistung als solche. Das Smartphone könnte man als Ersatz-Gedächtnis des Menschen bezeichnen. Alles wird in ihm gespeichert oder mittels des Internets aus ihm abgerufen. Telefonnummern, Termine in der Woche, sie alle werden anstatt im eigenen Gedächtnis zu speichern auf das Smartphone übertragen, wo sie jeder Zeit betrachtet werden können. Dieser Vorteil der Mobilität bleibt auch im Unterricht nicht unausgenutzt, wo bei Fragen des Lehrers schnell die Lösung „gegoogelt“ wird oder bei Präsenz von Computern während der Schulstunde an der Überwindung der schulgesetzten Beschränkungen bezüglich bestimmter Internetseiten fleißig getüftelt wird. Mitnichten werden auch hier Fertigkeiten wie der Umgang mit Technik oder Verfeinerung von Problemlösestrategien resultierend in eine Förderung der Kreativität erlernt – jedoch auf Kosten des zu übermittelnden Lehrstoffes. Diese Einschränkung betrifft nicht nur von zu außen übermittelnde, sondern auch die eigenen Gedanken. Aufkommende Gedanken werden, anstatt sie erstmals ruhen zu lassen und sich mit ihnen im eigenen Geiste zu beschäftigen, sofort zu Schrift auf das Smartphone gebracht – entweder für sich persönlich oder einsehend für die anderen auf Facebook, Twitter und Co, wodurch diese nicht vollkommen aufgenommen, überdacht werden können und daher verworfen, moduliert oder zu aussagefesten, standfesten Gedanken werden, welche die Möglichkeit bieten zu tiefer verwurzelten Einstellungen, Ansichten überzugehen, die wiederum Voraussetzung für ein gesundes, stabiles Selbst<sup>13</sup> sind. Somit werden zerstückelte, labile Selbste gezüchtet, die ihr Schicksal zusätzlich durch exzessiven, unkontrollierten und unbedachten Gebrauch eigenmächtig und teilweise selbstverschuldet unterstützen.

Darüber hinaus wird durch dieses Verhalten ein relevanter Aspekt des Selbst, der schon erwähnt wurde, beeinflusst: die Würde des Menschen. Diese wird tatsächlich vermöge der unbegrenzten, unkontrollierten selbstverschuldeten Nutzung technischer Geräte, die in psychopathologische Gedanken- und Verhaltensweisen mündet, beeinträchtigt. So könnte man von einem Abhängigkeits-, sowie Entzugssyndrom<sup>14</sup> sprechen. Dieses macht den Menschen nicht mehr zum Urheber seiner Gedanken und Handlungen, die er durch sein eigenes anfängliches und wiederholendes Tun fortwährend verstärkt, und ihn in diesem Sinne zu einem unselbständigen und unfreien Subjekt. Da der Mensch dieser Entsubjektivierung durch diese reflexive Haltung und den Verlust seiner inneren Selbständigkeit nicht entgegenwirkt, verspielt er somit selbst seine Würde und muss als würdeloses Etwas betrachtet werden, was eine verheerende Konsequenz bezüglich unseres Verständnisses von Subjekt und Mensch-Sein darstellt. Denn gerade die Komponenten der inneren Selbständigkeit, u .a. des freien Entscheidens, des freien Abwägens, stellen Kernelemente dar, die eine Person zur Person mit Würde machen. Doch wie erwähnt, entwürdigt sich der Mensch durch den hemmungslosen Gebrauch technischer Geräte (nicht nur aus quantitativer, sondern auch aus qualitativer Sicht), welches u. a. zur Geburt vollkommen öffentlicher Selbste führt, die in einem interdependenten Verhältnis zur Selbstentwürdigung stehen.

#### **4 Das digitale selbstgeformte Selbst**

Die Demarkationslinie zwischen Privatsphäre und Öffentlichkeit verlischt immer mehr, sodass man sich in der äußerst bequemen Lage zu befinden scheint, beide Begriffe synonym verwenden oder treffender formu-

liert von einer *öffentlichen Privatheit* bzw. *privaten Öffentlichkeit* sprechen zu können. Auf dem Facebook-Profil kann fast jeder nahezu alle Informationen, auch solche, die lieber unausgesprochen bleiben, über seinen Freund oder andere Person erfahren. Je mehr Details man über sich auf seinem Facebook-Profil hinterlässt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine angesehenere und wichtigere Person zu sein und zu werden, da Freunde und Nicht-Freunde mehr Möglichkeiten haben eine positive oder negative Bewertung abzugeben. Folgerichtig erhält man einen fast kompletten Lebenslauf bestehend aus Geburtsdatum, Ausbildungsstätte, jetziger Beschäftigung, besonderen Fähigkeiten, Hobbies, usw. Dieses wird komplettiert durch die bestehende Freundesliste, in welcher sich Mutter, Vater, Geschwister, Großmutter, also die ganze Familie, befinden, aus welcher man schon zutreffende Schlüsse über das umgebende, aufwachsende Milieu des Facebook-Nutzers ziehen kann. Hinzu kommt eine detailgetreue Aktivitätsliste des Nutzers der letzten Wochen, Monate oder Jahre, die durch entsprechende zukunftsweisende oder vergangenheitsbewertende Kommentare und eingestellte Fotos dargelegt werden: So werden nicht nur relevantere Ereignisse wie z. B. Geburtstage, wichtige Lebensabschnitte benannt, sondern auch alltägliche, marginale Dinge, wie beispielsweise die Gesellschaft eines Freundes, der Sieg eines Sportereignisses oder einfach auftauchende Gedanken, die mit Bildern von sich selbst geschmückt werden.

Diese Vermengung von Privatsphäre und Öffentlichkeit erscheint nicht nur im digitalen, sondern auch im analogen Bereich, in welchem u. a. eine Konfusion bzw. Verschmelzung sozialer Rollen anzutreffen ist, in welcher z. B. die Mutter gegenüber dem Kind die gleichen Verhaltens- und Äußerungsweisen darlegt wie gegenüber ihren Berufskollegen. Dieses selbstzentrierte, narzisstische und autistische Hineinleben im „Hier-und-Jetzt“ ohne Abwägung der daraus entstehenden Konsequenzen zeugt von einer dramatischen Selbstfokussierung, die zum einen auf Vorteile und zum anderen auf Erleichterungen – wobei Zeitersparnisse einen bedeutsamen Faktor darstellen – des selbstbezogenen Lebens abzielen. Diese findet man besonders bei den technischen Errungenschaften, allen voran dem Internet, dem Smartphone und seinen Apps, von denen es mittlerweile eine Fülle für fast jeden Lebensbereich gibt. So kann man sich beispielsweise Gesundheits-Apps, wie „Pocket-EKG-Basic“, „Kopfschmerz Kalender Pro“ oder „Diät Watches Tagebuch“ herunterladen, welche die jeweiligen Daten über den Gesundheits- oder Fitnessstatus des Verwenders durch freiwillige Kundgebung einfangen, sammeln und speichern. Ähnliches gilt auch für Finanz-Apps, wie „Mein Haushaltsbuch“, in welchen detailgetreu über seine Ein- und Ausgaben elektronisch Notiz geführt wird oder „HP-Verbrauchszähler“ mithilfe der man seinen Strom-, Gas- und Wasserverbrauch protokollieren kann. Aber auch andere Bereiche bleiben von dieser digitalen Datensammlung nicht verschont. So kann man sein geparktes Automobil mit der passenden App finden, ein öffentliches Tagebuch, welches aus GPS-Standortdaten und eigenen Notizen besteht, führen, oder wenn das Bedürfnis besteht, etwas intimere Informationen wie Finger- oder Retinaabdruck, die als Schlüsseleratz der digitalen Gerätschaften dienen, veröffentlichen.

Neben all diesen freiwillig zu installierenden datenanhäufenden Apps gibt es aber noch solche Programme, welche ohne Wissen des Nutzers im Hintergrund als Sammelsurium fungieren. Dies wird ersichtlich, wenn man ein neues technisches Gerät zum ersten Mal einschaltet: Sofort sucht das Gerät nach einem WLAN-Empfang, um sich schnellstmöglich mit dem Internet verbinden zu können. Gleiches gilt für Betriebs-, Computer- und App-Programme, die sich selbstständig mit dem Internet verbinden, um unwissend Daten des Nutzers zu senden oder Updates durchzuführen<sup>15</sup>. Diese stetige Informationsversendung manifestiert sich auch in der individualisierten Werbung, die sich auf vielen Internetseiten verstreut auf dem Bildschirm befindet und vom Benutzer zuvor betrachtete Themen widerspiegelt. All diese Informationen von persönlichen Daten, wie der Lebenslauf, tägliche Gewohnheiten, biometrische Daten, Stromverbrauch, Bewegungsprofile, die mithilfe

oben genannter Methoden erfasst werden können, können verständlicherweise missbraucht und manipuliert werden. So können Nachteile für die Karriere entstehen, da längst vergangene Party-Fotos aus der Jugendzeit den kompetenten Bewerber unvorteilhaft darstellen oder aufgrund gesammelter Informationen mithilfe von Gesundheits-Apps dieser als zu unспортlich und faul eingestuft wird, infolgedessen seine Berufsaussichten senken. Oder aber Verbrecher erkunden sich auf den Facebook-Profilen, wann bestimmte Personen im Urlaub sind, um im genannten Zeitraum den geplanten Überfall zu vollstrecken.

Dies sind nur einige direkt für den Nutzer spürbare Auswirkungen seines bedenkenlosen Gebrauches dieser Geräte, die durch das Aufkommen des NSA-Skandales ein noch weiteres Ausmaß der Manipulationen und Missbräuche darlegte. Daher würde man meinen, dass sich das Nutzungsverhalten der Bürger zu einem vorsichtigeren Gebrauch gewendet hätte. Doch dies ist nicht der Fall. Es werden weiterhin gedankenlos Apps oder technische Geräte<sup>16</sup> erworben, die noch sensiblere Daten, wie den Finger- oder Retinaabdruck, aber auch Gesundheits-, Finanzdaten, usf., sammeln. Daher sollten die oben genannten „digitalen Psychopathologien“ sowie das publike Wissen des Ausmaßes der Informationssammlung und Datenspionage, also das Eindringen in die Privatsphäre, zur Einsicht jedes Einzelnen führen, sorgsamer mit technischen Geräten und deren Programmen umzugehen. Denn ein weiterer unveränderter Umgang mit diesen bedeutet kurz- und längerfristig eine Zerstörung des Selbst, das sich auch auf sozialer und gesellschaftlicher Ebene widerspiegelt.

Zum einen wird das Subjekt durch seine Außenlenkung und seine (pathologische) Abhängigkeit von technischen Gerätschaften zu einem unfreien, abhängigen Wesen, welches keine Macht mehr über sich besitzt und zum Opfer seiner eigenen technischen Errungenschaften wird, was u. a. in eine Entmündigung und Entwürdigung resultiert. Zum anderen führt eine steigende digitale Interaktion mit anderen zu einer Deindividuation des Selbst, die weitreichende (soziale) Folgen haben kann. So kann aufgrund von Anonymität und nicht-leiblich anwesenden anderen Nutzern eine Minderung des Verantwortungsgefühls entstehen, was in Beleidigungen, unbedachten, unkontrollierten Äußerungen und Mobbing sowie in unvorhersehbare Konsequenzen bezüglich des Verhaltens des Opfers enden kann. Dies manifestiert sich in einer Betrachtung der Deindividualisierung des Kommunikationspartner, welcher anstatt als empfindsames und menschliches wie ein verdinglichtes Wesen betrachtet wird. Folglich besteht die Gefahr, die dingliche Ansicht des Menschen – ihn also nicht als Wesen mit Geist und Gefühlen zu sehen – auch auf die analoge Welt zu übertragen, welches den Menschen nicht mehr als Selbstzweck, sondern als Mittel zum Zweck macht. Dieser Zweck besteht in der Selbstverwirklichung des Einzelnen, was eigene Vorteile und Gewinne bedeutet, die sich überwiegend als Karriere und bindingsloses Leben – diese Bindung kann sich auf Menschen, aber auch auf Institutionen, Vereine, Organisationen, usw. beziehen – darstellen.

Somit wird der Mensch, da er durch die Entsubjektivierung seines Gegenübers verstärkt zu einem autistischen Narzissten wurde oder, wie Kant formulierte, charakterisiert durch seine stärker ausgeprägte „Vereinzelnung“ der „ungeselligen Geselligkeit“ (Kant, 1784, 4. Satz) vermutlich bald nicht mehr in der Lage sein, überhaupt Bindungen, besonders zu anderen Menschen, einzugehen. Erster Hinweis hierauf sind die seit Jahren steigenden Zahlen von Single-Haushalten in Deutschland<sup>17</sup>. Dieses, die Entsubjektivierung seines Mitmenschen, sowie die Deindividuation, welche das Verantwortungsgefühl verschwinden lässt – also Auswirkungen auf sozialer und individueller Ebene, die zu einer Entmündigung und Entwürdigung des Menschen führen – verdeutlichen eine sich langsam ausbreitende Entmenschlichung des Selbst und der Anderen. Daher wäre es vorteilhaft, diesem destruktiven Prozess entgegenzuwirken.



## 5 Sinn als Ausweg und seine Erreichung

Hierzu ist es meines Erachtens notwendig, den Menschen im Sinne Frankls als ein sinnorientiertes und wertstrebendes Wesen – also neben den Dimensionen des Leibes und der Seele, die des Geistes zu akzeptieren – anzusehen (Frankl, 1987). Denn aufgrund des fehlenden Sinnes eines Menschen versucht dieser seinem *existentiellen Vakuum* (Frankl) durch Kompensationen, wie etwa der Trunksucht oder der in diesem Artikel besprochenen digitalen Sucht, zu entfliehen, oder sogar beidem. Um den Menschen aus dieser digitalen Abhängigkeit zu helfen, könnte – da möglicherweise eine Sinnfindung als zu abstrakt bzw. unfassbar erscheinen kann – eine Verdeutlichung der konkreteren Gefahren eines unkontrollierten und exzessiven Gebrauches technischer bzw. digitaler Gerätschaften hierbei behilflich sein. Daher scheint es ratsam, ihm das Verschwinden der Grenze zwischen Privatsphäre und Öffentlichkeit anhand des Zusammenhanges von unbedachten Nutzen und auftretendem Missbrauch durch Dritte darzulegen, welches direkte negative Auswirkungen für die beteiligte Person darstellt und diese zu einem gänzlich durchschaubaren Wesen macht, deren Verhalten möglicherweise vorhersagbar, erklärbar und beeinflussbar ist. Weiterhin könnte man solche Nutzer auf Psychopathologien, wie Abhängigkeit, Narzissmus, Depression oder Persönlichkeitsveränderungen kraft der Exempel anderer oder der eigenen Person hinweisen. Dieses würde auch die Auswirkungen für das eigene Selbst, die Betrachtung seiner Mitmenschen, sowie auf das menschliche Miteinander beinhalten. Denn eine digitale Abhängigkeit bedeutet einen Kontrollverlust, somit eine Unfreiheit bezüglich seiner Gedanken und Handlungen, die stets um den einen Gegenstand kreisen, der in eine Unselbständigkeit und Verantwortungslosigkeit mündet. Somit werden Aspekte, die essentiell für das Verständnis von Mensch-Sein sind, ausgeschaltet. Diese werden zusätzlich durch eine deindividualisierte Betrachtung des Gegenübers auch auf diesen übertragen, womit dieser nicht als Person, sondern als Ding betrachtet wird und dementsprechend die Interaktion mit diesem beeinflusst wird. Konsequenterweise wird das Gegenüber nicht als Selbstzweck, sondern als Mittel zum Zweck angesehen. Solch ein Miteinander endet in einer kalten, entmenschlichten Gesellschaft, in welcher der Mensch, der ein affektbeladenes, emotionales Wesen ist, die einzige Zuflucht in neurotischen, psychotischen Zuständen oder anderen psychischen Erkrankungen sieht und auch dort sucht.

Daher wäre es vermutlich wichtig, nachdem dem Einzelnen diese Aspekte näher gebracht wurden, ihm die Wichtigkeit der Mesotes (des richtigen Maßes) darzulegen. Diese erreicht der Einzelne, sofern er Herr und nicht Sklave seiner Selbst, seines Erlebens und seines Verhaltens ist, was bedeutet, dass er ein freies, selbstbestimmtes unabhängiges Wesen ist. Diesen Zustand erlangt das Individuum, indem es sich und seiner Welt bewusster wird, Gegebenheiten um und über sich nicht reflexartig aufnimmt, sondern sich dieser gewahr wird und indem es diese z. B. durch Überlegung auf sich einwirken lässt. Das bedeutet, dass man sich u. a. nicht dem *Akzelerationszirkel* Rosas (Rosa, 2012) hingibt, sondern bewusst Zeit für sich nimmt, durch welche man bewusster leben kann. Konkrete Möglichkeiten hierfür stellen z. B. die Reflexion, die Familie, der Yoga oder die Meditation dar. Die erhöhte Möglichkeit der Reflektion, d. h. die Möglichkeit des bewussten Genießens, bewussten Wollens, aber auch des bewussten Ablehnens, die letztendlich in eine bessere Selbsterkenntnis resultiert, welches mit einer Aufhebung des *existentiellen Vakuums* (Frankl, 1987) verbunden ist, bietet hierdurch das Vorfinden eines persönlichen Sinnes im Leben. Daher kann konstatiert werden, dass trotz Gefahren durch digitale Technologien für den Menschen, diese durch einen reflektierten, mäßigen Umgang minimiert werden können und somit Vorteile, wie z. B. ein fast unbeschränkter Informationszugang, eine schnelle Kommunikation, sowie wirtschaftliche Vorteile, die ein schnelles Handeln ermöglichen, aber auch neue Formen der Arbeit, Beschäftigung usw. über das Internet, genossen werden können. Folglich würde das digitale Leben nicht mehr als Füll-Halter des *existentiellen Vakuums* fungieren müssen.

## Literaturverzeichnis

- Aristoteles (1971). *Nikomachische Ethik*. Stuttgart: Philipp Reclam Jun.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). *Narcissism and Social Networking Web Sites*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (10), 1303–1314. DOI: 10.1177/0146167208320061.
- Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.
- Frankl, V. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper GmbH & Co. KG.
- Freedman (2007). *What's next? Tactus interruptus*. New York, NY: Mansueto Ventures LLC, Inc. Com.
- Hembrooke, H. & Gay, G. (2003). *The laptop and the lecture: the effects of multitasking in learning environments*. *Journal of Computing in Higher Education*, 15 (1), 46–64. DOI: 10.1007/BF02940852.
- Hewitt, P. L., Flett, C. L., & Ediger, E. (1995). *Perfectionism Traits and Perfectionistic Self-Presentation in Eating Disorder Attitudes, Characteristics, and Symptoms*. *International Journal of Eating Disorders*, 18 (4), 317–326.
- Kant, I. (1784). *Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht*. In: Was ist Aufklärung? Aufsätze zur Geschichte und Philosophie. Hrg. von Zehbe, J. (1994). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- Kessler, S. (2011). *38% of college students can't go 10 minutes without tech [STATS]*. Mashable Tech. <http://mashable.com/2011/05/31/college-tech-device-stats/> (Stand: 05.03.2014).
- Le Bon, G. (1982). *Psychologie der Massen*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.
- Ophira, E., Nassb, C., & Wagner, A. D. (2009). *Cognitive Control in media multitaskers*. *PNAS*, 106 (37), 15583–15587. DOI: 10.1073/pnas.0903620106.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). *Habits make smartphone use more pervasive*. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. DOI: 10.1007/s00779-011-0412-2.
- Riesman, D. (1977). *Die einsame Masse*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Rosa, H. (2012). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.
- Schulz, S. (2014). *Neue App für Android-Telefone. Facebook liest jetzt auch unsere SMS*. In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* vom 30. Januar 2014. <http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/medien/neue-app-fuer-android-telefone-facebook-liest-jetzt-auch-unsere-sms-12775750.html> (Stand: 05.03.2014).
- Tethered World. <http://tetheredworld.wordpress.com> (Stand: 05.03.2014).
- The World Unplugged. <http://theworldunplugged.wordpress.com> (Stand: 05.03.2014).
- Die Zeit* (2014). *Deutschland-Studie: 40 Prozent der deutschen Haushalte sind Single-Haushalte*. In: *Die Zeit* vom 24. Januar 2014. <http://www.zeit.de/news/2014-01/24/deutschland-studie-40-prozent-der-deutschen-haushalte-24141604> (Stand: 05.03.2014).

---

### (Endnotes)

- 1 Der außengeleitete Mensch, wie ihn Riesman darstellt, zeichnet sich durch folgende Aspekte aus: (1) Weltbürger, d. h. er ist nirgends, aber zugleich überall zu Hause, (2) Oberflächlichkeit ist ihm eigen, (3) Anhalts-, Orientierungspunkt sind ihm seine Altersgenossen, was u. a. zu (4) bedingungsloser Anpassung an diese und (5) Verlust der Individualität führt.
- 2 Generell hat die Gruppe einen starken Einfluss auf das Individuum, die meist in ein konformistisches Verhalten mündet. So differenziert man in Termini der Sozialpsychologie zwischen dem *informationalen sozialen Einfluss*, der zu einer Anpassung des Eigenverhaltens aufgrund z. B. von Unsicherheit führt und tatsächlich verinnerlicht wird, sowie dem *normativen sozialen Einfluss*, der die Anpassung an implizite und explizite Regeln für ein akzeptables Verhalten, Werte und Überzeugungen meint, jedoch ohne wirkliche Internalisierung derer.
- 3 Dieser Begriff wird für alle psychischen und kognitiven Prozesse, die nicht mit naturwissenschaftlichen Methoden erfasst werden können, verwendet.
- 4 Ähnliche Mechanismen lassen sich auch bezüglich Emotionen und Stimmungen betrachten, die in Sekunden die Gruppe überwältigen können (vgl. Le Bon, 1982, S.19ff.).

- 5 (1) *technische Beschleunigung* meint hier jegliche technische Fortschritte, wie z. B. das Internet, (2) *Beschleunigung des sozialen Wandels* bedeutet eine funktionale Differenzierung, die durch die Wettbewerbsidee gefördert wird, und (3) *Beschleunigung des Lebenstempos* wird als menschliche Antwort auf die Endlichkeit seines Lebens verstanden und dessen Kompensation in Form von möglichst vielen Ereignissen innerhalb eines kurzen Zeitrahmens (vgl. Rosa, 2012, S. 243ff.).
- 6 Vgl. Kessler (2011), 38 % der College-Studenten können nicht 10 Min. ohne technische Mittel (z. B. Mobilfunktelefon, PC) aushalten.
- 7 Vgl. Oulasvirta (2012), alle  $\leq 30$  Sek. wird regelmäßig auf mobile Geräte geschaut.
- 8 Terminus technicus von Erich Fromm.
- 9 Differenziert wird in der Multitasking-Forschung zwischen (1) *Dual-Task*, i.e. die gleichzeitige Ausführung zweier oder mehrerer Handlungen, z. B. Telefonieren und dabei Kochen, und (2) *Task-Switching*, i.e. das Unterbrechen einer Handlung, um eine weitere Aufgabe auszuführen und evtl. auch diese zugunsten einer anderen Aufgabe abzubereiten.
- 10 Siehe: <http://theworldunplugged.wordpress.com>, sowie <http://tetheredworld.wordpress.com>.
- 11 Man unterscheidet zwischen (1) *primären Narzissmus*: ein normales Entwicklungsstadium des Menschen, welches sich als Lenkung der Libido auf das eigene Selbst darstellt, und (2) *sekundären Narzissmus*: das Überdauern der Selbstbesetzung durch die Libido in späteren Entwicklungsphasen.
- 12 Fast alle psychischen Störungen sind mit einer Veränderung des Selbst verbunden. So findet man etwa bei essgestörten Patienten, u. a. eine falsche Wahrnehmung des Körper-Selbst, Perfektionismus, perfektionistische Selbst-Darstellung und entsprechenden Selbst-Wert (u. a. Hewitt, Flett, & Ediger, 1995).
- 13 Vgl. z. B. Erikson (1988, S. 72f.) mit seiner Ich-Integrität als höchste Stufe des Stufenmodells der psychosozialen Entwicklung.
- 14 Vgl. Kessler (2011), in deren Bericht von Entzugssymptomen in Abwesenheit technischer Geräte bei College-Studenten berichtet wird.
- 15 Programm-Apps für mobile Gerätschaften, wie z. B. die neueste Version von Facebook, können u. a. selbständig „Audio aufnehmen“, „dauerhaft senden“, SMS und MMS lesen (vgl. Schulz, 2014).
- 16 Wie z.B. das neue iPhone 5s mit Fingerabdrucksensor.
- 17 In Deutschland gibt es mittlerweile 40% Singlehaushalte (vgl. *Die Zeit*, 2014).

### Zur Autorin

Deborah Ryszka (Jahrgang 1989), Master-Studentin der Psychologie im 4. Fachsemester an der Universität Trier. Der Artikel entstand im Rahmen Ihres Aufrufes zum Thema „Online – Offline. Mensch zwischen Netz und Welt.“

Kontakt: [s1derysz@uni-trier.de](mailto:s1derysz@uni-trier.de)