

## DIGITAL HAPPINESS

Online selbstbestimmt und glücklich sein.

### 1. Die digitale Welt: Opfer im Daten-Labyrinth oder Gewinner durch Wissen?

#### 1.1 Stay tuned!

Das Meeting ist zu Ende. Julia blickt auf ihr Smartphone. Das Display zeigt sieben neue Nachrichten via WhatsApp, SMS und Messenger an. Zusätzlich noch drei verpasste Anrufe. Heute ist viel los. In ihrem E-Mail-Postfach warten über hundert unerledigte Nachrichten. Morgen werden es vielleicht schon über 150 sein.

Online lässt es sich für Steffen bequem und schnell einkaufen. Um jede Tages- und Nachtzeit. Auf Facebook liest er manchmal von Freunden, die bewusst in kleinen Läden einkaufen. Mit zwei Kindern und einem anspruchsvollen Job setzt er aber vor allem auf

Bequemlichkeit. Seine Bankgeschäfte erledigt er über Internetbanking am Abend. Zumeist wenn die Kinder bereits im Bett sind und seine Frau vor ihrer Lieblingsserie im TV sitzt.

Apropos TV: In Sarahs Freundeskreis sieht kaum jemand noch klassisch fern. Streamingdienste bieten Movies und Serien rund um die Uhr an. Oft brandneu und direkt nach der Erstaussstrahlung in Amerika. Warum also erst monatelang warten, bis die Serien übersetzt auf klassischen Sendern mit einer fixen Beginnzeit ausgestrahlt werden? »On demand« ist doch viel praktischer!

Bea schämt sich zutiefst. Kaum jemandem erzählt sie ihre Geschichte. Ein Internetbetrüger erleichterte sie um ihr gesamtes Ersparnis, insgesamt um 50.000 Euro. Nachdem er sie über Facebook angeschrieben hatte und monatelang das Vertrauen aufbaute, überwies sie ihm das von ihm angeblich für seine kranke Mutter benötigte Geld. Heute geht sie jeden Donnerstagabend in eine Selbsthilfegruppe und trifft dort Frauen, denen es ebenso erging. Immer wieder stellt sie sich die Frage: »Wäre mir dies auch passiert, wenn ich diesen Menschen persönlich kennengelernt hätte?«

Wir leben in einer digitalen Neuzeit. In einer Zeit des Umbruchs, die für uns manchmal mehr Fragen aufwirft, als sie uns beantwortet. Neue technische Tools wollen installiert und von uns angewandt werden. Wer heute up to date sein will (oder muss), darf einiges an Zeit und Geld investieren, um immer am neuesten Stand zu sein. Doch wo stehen wir alle heute in digitaler Hinsicht wirklich? Eines dürfte klar sein: Fast jeder von uns sucht nach Antworten auf diese und ähnliche Fragen, die unseren täglichen Umgang mit uns selbst und unserem Online-Dasein betreffen. Gemeinsam dürfen wir diese Antworten finden: vorsichtige Antworten, positive Antworten und erfüllende Antworten.

Warum sind bereits so viele Bücher am Markt, die der Technik im Speziellen und der Zukunft im Allgemeinen so negativ gegenüberstehen? Geht es uns nicht so gut wie je zuvor? Haben wir nicht eine bessere medizinische Versorgung, mehr Möglichkeiten zu kommunizieren und uns auszudrücken als in vergangenen Zeiten? Ebenso mehr Ausbildungsmöglichkeiten, mehr Zeit und Geld, um zu reisen und uns zu verwirklichen? Wieso liegt Kulturpessimismus

weiterhin im Trend? Warum sehen so viele dunkle Zeiten auf uns zukommen?

In vielen Büchern der Apologeten des kommenden Weltuntergangs spielt die Angst vor neuen Technologien eine große Rolle. Falls sich die Menschheit nicht durch Überkonsumation, Umweltverschmutzung oder den Klimawandel selbst vernichtet, so vermuten viele, dann schlussendlich vermutlich durch Online-Chatten, Facebook-Postings--Schreiben oder E-Mail-Überflutung.

Die Mahner warnen uns, dass unsere Privatsphäre aufhören wird zu existieren: Als wäre Privatsphäre etwas, das wir in Nullen oder Einsen messen können. Sie erklären uns, dass wir grundsätzlich bald alle dümmer und computer-verblödet sein würden, so, als gäbe es nicht seit der Erfindung des Computers eine explosionsartige Zunahme an weltweitem Wissen, das durch Online-Technologien sogar noch viel verfügbarer geworden ist. Technologie-Pessimisten erklären unsere Computer-spielenden Kinder für dumm, so, wie unsere Eltern oder Großeltern uns gewarnt haben, aus uns würde nichts werden, wenn wir statt Goethe lieber Asterix-Comics lesen. Ist

dieses Schwarzmalen wirklich gerechtfertigt? Oder lässt sich doch für jeden von uns ein positiver und persönlich individueller Weg finden, mit jeglichen digitalen Neuerungen gut umzugehen?

Unzählige Gespräche und das interessierte Zuhören im Kaffeehaus am Tisch nebenan oder in der U-Bahn beweisen: Unser digitales Leben sorgt für Gesprächsstoff. Manchmal reden wir darüber nur hinter vorgehaltener Hand, ein wenig verschämt. Oder gestehen Sie jedem, den Sie treffen, dass Sie ein Telefonat auf Ihrem Handy auch schon mal auf der Toilette entgegengenommen haben und vielleicht sogar gerne mit dem iPad dorthin entschwinden? Gut geschützt wie das eigene Sexualleben, wird auch nicht gleich alles über das eigene digitale Intimleben verraten. Wozu sich eine Blöße geben?

Wieso scheint es oft auch leichter, über die Probleme einer voranschreitenden Digitalisierung als über deren Nutzen zu schreiben? In Zeiten, in denen kaum jemand von uns keinen Computer, kein Mobiltelefon oder keinen Zugang zu Internetbanking besitzt? Wir würden uns doch selbst in einen riesigen

Gewissenskonflikt bringen, wenn wir alle dies zwar tagtäglich nutzen, jedoch innerlich *dagegen* sind.

Wer tritt denn auf den Plan, wenn es um Diskussionen rund um dieses Thema geht? Da gibt es die Meckerer, die immer gegen jeden und alles sind: »Die Menschen sind der Digitalisierung zum Opfer gefallen und würden dies nicht merken.« Computerbefürworter nehmen entweder die Gegenposition ein und sehen endlich ihre Zeit gekommen: Bald sei »alles möglich«. Oder aber sie befürchten, dass Regierungen und Geheimdienste das Internet in einen unfreien Ort verwandeln. Dazwischen versuchen Menschen mit diesen Neuerungen umzugehen und Position zu beziehen, fühlen jedoch eine tiefe Verunsicherung und Angst. An anderen gehen die Feinheiten solcher Diskussionen wiederum spurlos vorüber, und sie blenden das Thema entweder völlig aus oder lassen sich von alarmschlagenden Schlagzeilen wie »Wir werden alle immer blöder« verführen.

Wie würden Sie sich selbst einordnen? Wo stehen Sie in digitalen Belangen? Wie soll es für Sie gut weitergehen mit Ihrem digitalen

Leben? Wir alle sind Individuen, also individuelle Persönlichkeiten, auch online. Wir wollen Sie als Autorinnen mit diesem Buch begleiten. Einerseits zu neuen technischen Erkenntnissen, andererseits zu Ihrer digitalen Selbstbestimmung.

Dieses Buch soll Ihnen einen förderlichen Impuls liefern, sich mit dem Thema »Digitalisierung« positiv und wohlwollend zu beschäftigen. Es geht uns nicht ums Schönreden, aber eben auch nicht ums Verteufeln. Sondern darum, wie jeder von uns einen individuellen Umgang finden kann, der zu ihm oder ihr passt und ein persönliches Wohlfühl auslöst. Denn *dagegen* zu sein, zeigt noch keinen neuen Weg, der zukünftig und selbstbestimmt eingeschlagen werden kann. Viel besser ist es, wenn jeder von uns sein eigenes *Dafür* – also unter den aktuellen digitalen Gegebenheiten sein »Ja« – entdecken kann. Was meinen Sie dazu?

Wissen und Kompetenz sind mächtige Werkzeuge: Digitale Neuerungen sollten keine Ängste schüren, sondern uns Menschen helfen, besser zu leben.

Können wir uns dafür entscheiden, die digitale Welt mit einem positiven Gefühl zu erleben? Vielleicht immer öfter sogar mit einem Glücksgefühl? Wie würde sich dies zeigen? Wir wollen Sie zu Lösungen führen, die Sie sagen lassen: »Ja, das habe ich geschafft!«, »Ja, das macht es mir leichter und ist auch praktischer!« oder: »Ja, damit habe ich anderen geholfen und bin nicht mal von der Couch aufgestanden!« sowie: »Ja, auf diesem Wege habe ich neue Leute kennengelernt und meine Möglichkeiten erweitert!«

Niemand befiehlt uns, negativ in die Zukunft zu sehen oder uns den Möglichkeiten der neuen Technologien zu verweigern. Denn der Wandel macht uns nicht nur Angst: Er scheint auch viele Menschen zu faszinieren und sie zu neuen und interessanten Dingen aufzufordern. Wie wäre es sonst zu erklären, dass Digitalisierung und deren Verbreitung über Netzwerke wie das Internet solch einen rasanten Zuwachs erfährt? Eines wird dieses Buch somit nicht tun: schwarzmalen, jammern und Angst vor unserer digitalen Zukunft verbreiten! Es darf uns klar werden: Die moderne digitale Welt ist mehr als ein paar Werkzeuge oder eine abstrakte Idee. Sie ist ein

Raum, in dem wir uns miteinander bewegen, in dem wir zunehmend arbeiten, leben und kommunizieren.

Apropos kommunizieren: Technologische Neuerungen in der Kommunikation sind ein alter Hut. Früher gab es beispielsweise Brieftauben und die berittene Post: Doch wie kommunizieren wir und unsere Geräte heute miteinander? Plötzlich gibt es nicht mehr nur Regenwolken, sondern auch Datenwolken! Und wie ist das mit den Daten? Sicher ist: Diese werden immer mehr. Es gibt mehr Daten und auch mehr Information und Kommunikation als irgendwann zuvor. Das war übrigens in früheren Zeiten ebenso. Zu keiner Zeit war ein Stopp dieser Entwicklung in Sicht. Die Geschichte der Menschen ist die Geschichte von mehr: mehr Information, mehr Kommunikation, mehr Lebensqualität, aber auch mehr Freiheiten, mehr Kritik und damit auch mehr Zweifel.

Die größten Herausforderungen des aktuellen Schwungs an digitalen Neuerungen scheinen also die zunehmende Information und Kommunikation zu sein, die über uns hereinbrechen. Weltweite News stehen uns auf einen Klick zur Verfügung und werden

sekündlich erneuert. Via E-Mail, Chat oder Skype können wir schnell mal mit Menschen aus aller Welt virtuell in Kontakt treten. Snapchat erlaubt uns, Nachrichten abzusenden, die sich – wie in alten Agentenfilmen – nur Sekunden nach dem Empfangen selbst zerstören. Twitter-Postings tragen unsere Meinungen in die Online-Welt, und mit Facebook-Likes drücken wir zu Inhalten wie Kinderfotos, politischen Entwicklungen und wichtigen Momenten im Leben anderer unsere Zustimmung und inzwischen auch Erstaunen, Wut und Freude aus. Sie sehen, kaum beschäftigen wir uns mit digitalen Themen, durchdringen Anglizismen unsere Sprache. Deshalb haben wir es auch gewagt, für ein deutschsprachiges Buch einen englischen Titel zu wählen: »*Digital Happiness*« drückt punktgenau aus, was wir Ihnen mit unseren Zeilen ermöglichen wollen, nämlich, dass Sie online selbstbestimmt und glücklich sind.

## **Katrin Zita - Ihre Reisebegleiterin in digitale Gefühlswelten**

*Ich bin von Natur aus eine Fragende, die sich gern auf die Suche nach guten Antworten begibt. Bei meiner Arbeit als Coach ist es mein Job, gute Fragen zu stellen. Damit meine Klienten zu ihren eigenen und besten Antworten für sich selbst finden. Da ich unter anderem neben Hochbegabten auch viele Hochsensible mit meinem Coaching begleiten darf, und ich mich selbst dazuzähle, stellte sich schnell die Frage: Wie kreierte ich mir eine Online-Präsenz, die mich nicht Energie kostet, sondern mir Spaß macht? Wovor können Ängste bestehen?*

*Lena Doppel und ich kennen einander seit 2008. Damals führte uns ein Workshop für neue Selbstständige zusammen. Wir drückten also als Erwachsene nochmals die Schulbank und saßen zufälligerweise nebeneinander. Lena hatte ihren Laptop vor sich und »bookmarkte« mit einem Online-Tool namens »Delicious« alle wichtigen Fakten, die sie zusätzlich zu den Infos der Vortragenden auf diversen Webseiten*

*fand. »Delicious« ist ein Dienst, der sich auch heute noch als »the world's leading social bookmarking service« definiert.*

*Bereits 2001 widmete ich meine Diplomarbeit dem kommunikationstheoretischen Thema »Effizienz und Akzeptanz von E-Commerce«, damals formulierte ich vorausschauend, wohin der digitale Weg uns alle gemeinsam führen würde, nämlich beispielsweise zu gigantisch großen Online-Händlern und -Shops: »Inwieweit sich im Laufe der Jahre die technische Ebene verändern wird, ist nicht absehbar. Eine Konstante bleibt jedoch bestehen, die Kommunikation und Wahrnehmung des Menschen. Diese wird mit der Basis des Systems Mensch jegliche technische Veränderung überdauern und stellt einen wichtigen Parameter für die Effizienz und Akzeptanz von E-Commerce dar. Die Technik ist nur das Mittel zum Zweck, denn E-Commerce bedeutet, dass Menschen Kommunikation zu einem bestimmten Zweck mit Menschen schaffen.«*

*Aber noch mal kurz zurück ins Jahr 2008: Ich selbst hatte ein schwarzes Notizbuch vor mir und schrieb mit Füllfeder nieder, was*

*mir in dem Workshop wichtig erschien. Jahre später sprachen wir über unser Kennenlernen: Lena waren mein Schreiben mit Füllfeder und meine Schrift in Erinnerung geblieben. Auch heute noch tauschen wir uns über praktische Notizbücher und Schreibgeräte aus. Ich hingegen bewunderte Lena, weil sie mir mit »Delicious« einen damals noch nicht weitverbreiteten praktischen, digitalen Tipp vorführte – also einen »Digital Life Hack«, der das Leben einfacher macht. Seither begleitete mich Lena auf meinem Berufsweg als Digital-Coach.*

*Meine Koautorin ist für mich ein Phänomen: In all den Jahren, in denen ich ihr Fragen rund um meine berufliche und private technische Infrastruktur stellte, hatte sie stets eine Antwort für mich parat. Manchmal denke ich, dass ihr dies alles in Fleisch und Blut übergegangen ist. Lena verkörpert für mich das Bild eines sich digital selbstbestimmt bewegenden Menschen bzw. Users. Ich selbst gehe in meinen Büchern »Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen« und »Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein« unseren Gefühlen auf den Grund und zeige Wege auf, wie wir uns*

*selbstbestimmt zu unserem Glück führen können. Diesmal darf ich für Sie als Reisebegleiterin in unserer digitalen Gefühlswelt fungieren. Lena ist der technisch versierte Part unseres Teams. Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, Ihnen aktuelle emotionale Tiefschläge und zukünftig mögliche -digitale Höhenflüge aufzuzeigen. Uns verbindet in unserer Autorenschaft etwas, das wir mit Ihnen teilen wollen: die Freude, was alles heutzutage digital möglich ist!*

### **Lena Doppel – Ihr Digital Coach**

*Mich haben Technologien schon als Kind fasziniert: Statt eines Puppenhauses wünschte ich mir eine Raumschiff- Enterprise-Kommandozentrale, und statt mit Puppen spielte ich lieber mit Matchbox-Autos, Lego und Matador. Als die ersten, noch recht bescheidenen Computer im Bekanntenkreis auftauchten, bestaunte ich diese Wundergeräte mit offenem Mund. Leisten konnten wir uns solch ein Wunderteil nicht, also musste ich warten, bis ich in der Oberstufe der AHS durch einen Lehrer das erste Mal mit einem*

*Computer arbeiten konnte. Der Apple IIe, noch ohne grafische Benutzeroberfläche, konnte zum Programmieren verwendet werden. Eine Tätigkeit, die ich zwar verstand, die mir aber nicht besonders nah war. Ich wollte viel lieber lustige Sachen mit dem Computer anstellen. Kreative Sachen: mit ihm malen, spielen, reden. Es dauerte noch ein paar Jahre, bis es so weit war. Aber dann wurde ich zuerst zur Atari- und danach zur Apple-Macintosh-Benutzerin. Meine Spezialität ist das Bedienen eines Computers: Ich kann mich irgendwie hineinfühlen, sie machen überdurchschnittlich oft das, was ich von ihnen will (jedenfalls, wenn ich mich mit anderen Nutzern vergleiche). Als Informatikerin kenne ich ihre Grundstruktur und das, was Programme, Algorithmen und Daten ausmacht. All das bereitet mir keine Angst. Wenn mir etwas Angst macht, dann höchstens die Menschen, die Computer bedienen, um uns Schaden zuzufügen: Spione bei der NSA oder Abzocker, die unsere Computer mit Trojanern infizieren, oder Kriminelle, die uns Kreditkarteninformationen abluchsen wollen.*

*Mit Social Media verbindet mich eine ähnliche Geschichte: Anfang der 1990er-Jahre war ich bei der Gründung einer »Computerjugendmailbox« dabei. Damals eine revolutionäre neue Erfindung. Heute würde man ganz einfach nur Social Network dazu sagen. Aber in der Zeit gab es für Private keinen Internetzugang. Unser Social Network funktionierte noch ohne Internet: Wir erreichten unsere Server nicht über ein weltweites Netz, sondern über die Telefonleitung. Der Rest war gar nicht so verschieden zu heute: Wir konnten miteinander chatten, uns E-Mails senden, Dokumente austauschen, in lokalen Gruppen miteinander kommunizieren und internationale Foren, das Usenet mit seinen sogenannten Newsgroups, nutzen. Dies war für mich sensationell: Mit Menschen aus aller Welt zu kommunizieren, machte mir großen Spaß!*

*Beruflich ging ich dann für eine Weile in eine andere Richtung: Als das Internet Einzug hielt, arbeitete ich in der Unternehmensberatung und hatte zwar viel mit Computern und*

*dem Internet zu tun, aber nicht allzu viel mit dem Internet als Kommunikationsmittel für Gruppen.*

*Erst zu der Zeit, als ich Katrin kennenlernte, begannen sich die beiden Welten wieder anzunähern: Social-Media-Dienste in Form von YouTube, Myspace, Facebook und Twitter erlebten Ende der Nullerjahre ihren ersten Höhenflug, und ich war mit dabei. Als freiberufliche Trainerin und frisch gebrandeter Digital Coach. Die Unternehmensberatung hatte ich zurückgelassen: Zu statisch erschien mir dieses Gewerbe, noch nicht bereit, sich den Veränderungen zu stellen. Zu Beginn war das Potenzial dieser neuen, plötzlich für alle verfügbaren Kommunikationstools für die meisten Menschen noch nicht absehbar.*

*Katrin war übrigens damals eine der wenigen Nicht-Freaks, die diese Entwicklungen genauso spannend fand wie ich, und so gingen wir gemeinsam auf Community-Treffs und bildeten uns fort. Was Katrin und mich verbindet, ist die Neugier und die Offenheit gegenüber Neuem. Wir fürchten uns erst mal nicht, sondern fragen uns: Wofür ist es gut? Was kann man damit machen? Oder aber natürlich auch:*

*Wo müssen wir aufpassen, damit uns das keine Probleme macht?*

*Wir lehnen nichts von vornherein ab, sondern bilden uns lieber zuerst eine eigene Meinung, um selbstbestimmt entscheiden zu können.*

*Kaum jemand kann sich ein exaktes und allumfassendes Bild davon machen, wo wir in Bezug auf die Auswirkungen der Digitalisierung aktuell stehen, wie sehr die voranschreitende und fast jeden Bereich durchdringende Digitalisierung und der Siegeszug des Internets unser Leben verändern. Denn für eines sorgt der digitale Wandel immer wieder: für Überraschungen. Es bleibt spannend, weltweit und jeden Tag aufs Neue.*

War Ihnen eigentlich bewusst, dass dieser digitale Wandel auch beispielsweise immense wirtschaftliche Veränderungen mit sich bringt? Die technologischen Entwicklungen ließen in den vergangenen Jahren vollkommen neue wirtschaftliche Branchen, Unternehmenskonzepte und Strukturen entstehen. Diese haben vor keinem Kontinent Halt gemacht und waren von keiner

anderweitigen Grenze zu stoppen. Es fanden und finden sich weiterhin neue Unternehmen, die noch vor zehn oder 20 Jahren nicht möglich gewesen wären. Die Vermittlung von Dienstleistungen über Online-Technologien ist ein gutes Beispiel dafür:

Das weltweit größte Taxiunternehmen Uber hat selbst keine Fahrer fix angestellt, organisiert auch keine Dienstpläne oder trägt Kosten für die Reparatur von Fahrzeugen: Uber besitzt keine eigenen Taxis, sondern vermittelt Fahrer an mögliche Kunden.

Airbnb, der weltweit größte Anbieter für Privatunterkünfte, muss diese nicht instand halten oder zuvor ankaufen. Die Airbnb-Webseite organisiert die Angebote nach Destinationen und Verfügbarkeiten, kümmert sich um Qualitätssicherung der Objektfotos, das Marketing und die einfache Kommunikation zwischen Anbietern und Interessenten.

Ähnlich das Thema Telefonie: Keine eigene technische Infrastruktur im Sinne von eigenen Leitungen ist mehr notwendig, um wie zum Beispiel Skype als eines der größten

Unternehmen weltweit Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen.

Die größten Einzelhändler der Welt, Alibaba und Amazon, müssen Waren nicht mehr im eigenen Bestand führen, um eine weltweite Kundschaft zu -bedienen.

Klassische Zeitungen und Magazine produzieren eigenen Content, was das populärste weltumspannende Medienunternehmen, Facebook, nicht tun muss. Das erledigen brav die User selbst.

Und zu guter Letzt: Apples App Store und Googles Play Store sind randvoll mit Programmen, für die diese beiden Anbieter keine Zeile programmieren mussten.

Diese Aufzählung zeigt eine tief greifende gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderung: Das Organisieren des Gefunden-Werdens von Dienstleistungen und Produkten hat eine neue Goldgräberstimmung in der IT-Branche ausgelöst. Kritiker sprechen von einer neuen Schicht an Mittelsmännern, die Mehrwert abschöpfen und das gesamte Risiko an die Nutzerinnen und Nutzer

auslagern, die sie vermitteln. Wohin wird diese Reise weitergehen? In eine Zukunft voller digitaler Monopolisten und allumfassender Manipulation von Kundinnen und Anbietern? Keiner von uns weiß das so genau. Es bleibt ein ewiger Kampf, ein zähes Ringen um den Ausgleich an Interessen. Wenn man das schwerwiegende Wort »Kapitalismus« in den Mund nehmen möchte: Der digitale Kapitalismus sucht sich neue globale Vertriebswege.

Es wäre jedoch der völlig falsche Weg, sich in Bezug auf diese digitale Revolution wie ein Opfer zu fühlen und kulturpessimistisch den Kopf in den Sand zu stecken, oder? Viel besser ist es doch, sich selbst in die Lage zu bringen, mit einem fundierten Wissen versiert Entscheidungen treffen zu können und in den großen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Fragen informiert zu sein, um zu wissen, wem wir unsere Stimme und Unterstützung geben. Wir wollen mit diesem Buch einen Rundumblick bieten, damit es kein Gefühl der Angst mehr in Ihnen gibt, sondern Sie sich mit diesen neu erworbenen Informationen selbstbestimmter bewegen können.

Wie bei jedem Thema, das Veränderungen mit sich bringt, sei es im Denken oder Handeln, besteht eine Vielfalt an Meinungen: Wir können die Chancen sehen oder die Gefahren. Dieses Buch will keine weltfremd und blauäugig verzerrte Darstellung der Digitalisierung skizzieren. Es ist uns ein Anliegen, jeden von Ihnen in Ihre Selbstverantwortung zu begleiten. Wie im realen Leben haben Sie es zumeist selbst in der Hand, *wofür* oder *wogegen* Sie sich entscheiden.

Zusätzlich besteht darüber hinaus ein politischer und sozialer Einfluss, dem Sie sich weder physisch noch online entziehen können. Ja, es gibt Dinge, die wir als Einzelne nicht unmittelbar bestimmen können. Dazu zählen: Welche Abkommen treffen einzelne Länder untereinander in Bezug auf Datensicherheit? An welche Datenschutzgesetze halten sich multinationale Unternehmen wie Facebook? Wie viele und welche Daten sammeln der Staat im Rahmen der Vorratsdatenspeicherung und Geheimdienste wirklich über uns? Was kann mit diesen Daten im schlimmsten Fall geschehen? Welche privaten Firmen sammeln und

verknüpfen unsere Daten? Unser Chef? Unsere Kreditkartenfirma? Unser Supermarkt? Parteien und Verbände? Die Suchmaschine, die wir verwenden? Dunkle Gestalten, die unser Konto plündern wollen?

Manche Dinge im Umgang mit der digitalen Welt können wir als einzelne Person nur für uns allein oder in Abstimmung mit unseren Freunden oder unserer Familie lösen. Für andere Herausforderungen braucht es unser Miteinander, um gemeinsam Antworten und Lösungen zu finden. Auch davon wird in diesem Buch die Rede sein.

Im *ersten Teil* beschäftigen wir uns deshalb mit der Frage, wie neue Technologien entstehen, und was diese für uns und unsere Gesellschaft bedeuten.

Im *zweiten Teil* dieses Buches zeigen wir, wie diese Phänomene auf das Leben von uns als Einzelne einwirken. Mit unseren praktischen Anwendungstipps werden Sie im Nu -einiges in Ihrem digitalen Leben zu Ihrem Vorteil ein- und umstellen können.

Und im *dritten Teil* widmen wir uns den gesellschaftlichen und politischen Phänomenen und Strukturen, die der Wandel zur digitalen Gesellschaft mit sich gebracht hat: Welche rechtlichen Voraussetzungen erst geschaffen werden müssen und welche gesellschaftlichen Probleme durch digitale Technologien positiv und negativ beeinflusst werden. Die digitale Bürgerschaft bringt neue Rechte und Pflichten für den Einzelnen, aber auch in Bezug auf eine gelungene digitale Zukunft.

Natürlich gab und gibt es auch immer wieder Aha-Erlebnisse, die uns nachdenklich stimmen: Moderne Autos haben beispielsweise eine eigene IP-Adresse. Internet-Protokoll-(IP-)Adressen sind zwölfstellige Ziffernkombinationen, die ähnlich wie Telefonnummern einen Computer im Internet auffindbar machen. Wozu wird dies bloß im Auto gebraucht? IP-Adressen in Kombination mit einer SIM-Card verbinden den Autocomputer mit dem Internet. Autos werden somit zu einem Teil des »Internet of Things« (IoT). Das hat für jeden von uns ganz praktische Konsequenzen, über die kaum jemand Bescheid weiß: Man kann

etwa ein Auto automatisch orten, wenn ein Unfall passiert. Aber das Fahrzeug kann auch per Internetfernbedienung ausgeschaltet werden: Dies wäre eine mögliche Konsequenz, wenn ein Fahrer seine Leasingrate nicht bezahlt hat. In Momenten, in denen solche Informationen herumschwirren, kann uns vieles durch den Kopf gehen: Wollen wir überhaupt, dass unsere technischen Besitztümer wie Auto, Mobiltelefon, Laptop & Co. erreichbar und somit wahrscheinlich auch zu orten sind? Was bedeutet das genau? So vieles bestimmt unseren Alltag, ohne dass wir es wissen. Dieses Beispiel rund um die IP-Adressen von Autos und ein Gespräch zwischen uns Autorinnen darüber, war der Auslöser, dass wir uns entschlossen, gemeinsam dieses Buch zu schreiben.

Wir werden Themen behandeln, die die meisten von uns jeden Tag betreffen: Die Privatheit in einer Welt voll scheinbar gläserner Menschen, unseren Datenschutz, die persönliche Identität und mediale Kompetenzen. Wie bei allem im Leben gilt es, den richtigen Moment für das eigene »Nein« zu finden. Nämlich dann, wenn die Informationsfülle uns zu überwältigen scheint und wir uns die neue

Kompetenz aneignen dürfen, wie wir aus all den digitalen Angeboten für uns Nützliches herausfiltern.

Seit der erste Faustkeil geschaffen wurde und Menschen Höhlenwände bemalt haben, gingen Technologie und Kommunikation Hand in Hand. Unsere Geschichte der Technik zeigt, dass jede Technologie zum Zeitpunkt ihrer Einführung zu Ängsten, Problemen und neuen Lösungen geführt hat. Diese Stimmungsbilder rund um digitale Technologien sind somit keine Ausnahme. Wir Menschen haben uns von jeher und immer wieder aufs Neue an alten Traditionen orientiert, wenn wir mit Neuerungen konfrontiert wurden. Schon allein, dass Sie ein Buch (als E-Book oder in gedruckter Ausgabe) in Händen halten, hatte vor Jahrhunderten für eine extrem große Veränderung gesorgt. Als vor einem halben Jahrtausend Gutenbergs Buchdruck und Luthers Bibelübersetzung sich verbreiteten, erhielten Schriftkundige Zugang zu einem zuvor von der Kirche hinter deren Mauern verschlossenen Wissen. Gläubige konnten sich nun selbst ein Bild machen und waren nicht mehr darauf angewiesen, was ihnen von

der Kanzel gepredigt wurde. Natürlich war dies der Kirche suspekt, denn mit dem Zugang zu Wissen für viele war die eigene Deutungshoheit verschwunden und somit auch die Macht über Staat und Gesellschaft. Ähnlich verhält es sich heute: Wir können digital auf Wissen, Forschungsergebnisse und wirtschaftliche Entwicklungen zugreifen, die uns analog verwehrt waren. Es kann dies im Sinne eines Informationsüberflusses äußerst kritisch beäugt oder als Möglichkeit zu einer noch größeren Mündigkeit als Chance für ein Wachsen unserer Selbstbestimmung angesehen werden.

Vielleicht sollten wir jedoch immer wieder mal alle Entwicklungen auch von der humorvollen Seite betrachten, wie etwa dieses Internetfundstück: *»Früher war alles besser. Gestern zum Beispiel war Sonntag.«*

## 1.2 Ängste vor technischen Neuerungen

»Zu Tode gefürchtet ist auch schon gestorben.« – Kennen Sie diese Volksweisheit? Vor allem für technische Neuerungen galten und gelten diese Worte. Tätigkeiten, die heute zu unserem Alltag gehören und als etwas Grundlegendes angesehen werden, wurden bei ihrer Einführung ebenfalls eingehend gesellschaftlich betrachtet, aber mit einem schiefen Blick. Dazu zählte nicht nur der Buchdruck, sondern bereits zuvor die Erfindung des Schreibens. Skeptiker sahen in dem Festhalten von Daten und Historie eine dämonische Technologie. Es würde die Gehirne der Menschen verrotten lassen, war die weitverbreitete Ansicht, und dies sei auf jeden Fall zu verhindern. Gehirne, die nicht mehr gesund sind, also ihren Dienst uns Menschen verweigern und absterben – kommt Ihnen dies bekannt vor?

Bereits viel früher gab es ebenfalls einen großen Skeptiker und Kritiker des Schreibens, nämlich niemand Geringeren als den Philosophen Platon. Dieser legte dem ägyptischen König Thamus die Aussage in den Mund, dass das geschriebene Wort den Charakter der Menschen schwächen und in ihren Seelen Vergesslichkeit

züchten würde. Menschen würden durch das Aufschreiben aus der Übung kommen, Dinge in ihrem Gedächtnis aufzubewahren. Ironischerweise haben seine Worte in genau dieser zweifelhaften Technologie die Jahrtausende überdauert, gegen die sie gerichtet waren: Sie wurden aufgeschrieben.

Manfred Spitzer, deutscher Psychiater und Psychologe, hat eine ähnliche Ansicht über die Nutzung von Computern und das Internet. In seinem Buch »Cyberkrank! – Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert« findet er viele Worte für die Vorgänge, die sich in unserer Gesellschaft vollziehen. Spitzer formuliert unter anderem: »Das Schweizer Taschenmesser des Informationszeitalters. Kein Tag vergeht, an dem man nicht junge Menschen sieht, die wie gebannt auf ihr Smartphone starren. Was früher das Schweizer Messer war, das man immer mit sich herumtrug und mit dem man schneiden, sägen, feilen, Schrauben drehen und noch einiges mehr tun konnte, ist im digitalen und vernetzten Zeitalter das Smartphone. Was auch immer junge Menschen heute tun, das Smartphone wird überall zugleich auch benutzt.«

Verursachen Ihnen negative Zukunftsprognosen ein Gefühl von Angst? Vielleicht ist es sogar so, dass Sie gar nicht genau wissen, warum Sie diese große Unsicherheit verspüren bzw. wovor Sie sich zu fürchten haben – und es beschleicht Sie ein ständiges Gefühl des Unbehagens. Wir Menschen haben heutzutage vor vielen oder zu vielen Themen Angst: sei es um unsere Existenz, unsere Gesundheit oder unsere Nachkommen. Die Wissenschaft ist laut dem Angstspezialisten und Autor Christophe André heute von einem doppelten Ursprung unserer Ängste überzeugt: In seinem Buch »Alles über Angst. Wie Ängste entstehen und wie man sie überwinden kann« beschreibt er einerseits die überwiegenden angeborenen Anlagen (individuelles Familienerbe, aber auch allgemeines Erbe der Gattung), andererseits die erworbenen – durch Umwelteinflüsse und unsere persönliche Biografie. Wir werden durch das, was uns umgibt bzw. die Meinungen anderer stark in unserem Angstgefühl gelenkt – in welche Richtung auch immer. Wie können wir dem -entkommen?

Sicherlich nicht, indem wir unser Denkvermögen ausschalten und in rosarote Wolken der Ahnungslosigkeit entschweben. Auch ist ein plattes Wohlfühl- und Positive Thinking, wie es in Hunderten amerikanischen Selbsthilfe-büchern beschrieben wird, vermutlich für die wenigsten eine nachhaltige Lösung. Aber es gilt nicht nur, rein das Denken zu lenken, sondern auch unsere Handlungen zu überdenken und gegebenenfalls in Richtung unseres persönlichen Wohlfühlfaktors zu verändern. Wie viel Zeit will ich neben beruflichen Jobbelangen online sein? Sollen meine Kids jeder ein eigenes iPad besitzen, und vor allem, was dürfen sie darauf bestaunen? Und wie kann ich mich und meine Online-Aktivitäten bestmöglich beschützen, mich also durch Wissen selbst absichern? Sich aber gleich in die Lage eines Profis im Sinne einer Programmiererin oder eines Programmierers zu bringen, scheint nicht sinnvoll. Zu zeitintensiv wäre es, wenn jede und jeder von uns sich plötzlich vom Anwender in Richtung Datencode-Schreiberling bringen müsste.

Die Angst vor technologischen Neuerungen ist also weder neu noch besonders originell. In seinem Plädoyer für einen gesunden Umgang mit digitaler Technik »Wie man im digitalen Zeitalter richtig aufblüht: Kleine Philosophie der Lebenskunst« zitiert der Brite Tom Chatfield Beispiele, wie die »neuen Technologien« von anno dazumal, also Bücher, den Menschen Angst und Schrecken einflößten. Erasmus von Rotterdam warnte Anfang des 16. Jahrhunderts – der Buchdruck erlebte gerade seine erste Blüte – vor einer unüberschaubaren Vielzahl an neuen Büchern. Seiner Meinung nach würde die daraus resultierende Informationsüberflutung eine schwere Gefährdung für das Lernen darstellen. Der damals noch in den Kinderschuhen steckende Kapitalismus bekam auch sein Fett ab: Geldgierige Drucker würden ihre Profite maximieren, indem sie »dumme, ignorante, gefährliche, beleidigende, verrückte, pietätlose und subversive« Bücher drucken würden. Stellen Sie sich vor, Erasmus könnte auf einen modernen Webbrowser zugreifen. Vermutlich würde ihn der Schlag treffen.

Tom Chatfield entlarvt auch den Philosophen Gottfried Wilhelm Leibniz als heimlichen Kulturpessimisten. Dieser, eigentlich ein Freund des Positive Thinking und der göttlichen Ordnung der Dinge, beschwerte sich ebenfalls über die abscheuliche, ständig mehr werdende Masse an Büchern. Er prophezeite, dass diese Entwicklung zu einem »Rückfall in die Barbarei« führen würde. Sogar die scheinbar ultramoderne These »Die Menschen werden nicht mehr miteinander reden« tauchte das erste Mal bereits im 17. Jahrhundert auf und wird dem verderbenden Einfluss des Buches zugeschrieben.

Aber die Liste der Buchtechnologiekritiker geht noch weiter zurück in die Antike. Der Poet Callimachus bat seine Zeitgenossen, sich schriftlich kurzzufassen, und beurteilte »große« (lange) Bücher als »ein großes Übel«, und der römische Philosoph Seneca der Jüngere beschwerte sich, dass seine Zeitgenossen zu viel Zeit damit verschwenden würden, um zu viele Bücher anzuhäufen: »Zu viele Bücher sind nur Ablenkung.« Seneca empfahl, weniger Bücher zu besitzen, diese dafür öfter und genauer zu lesen, weil zu viel Information schädlich sei für die geistige Gesundheit. Auch diese

Empfehlung kennen wir aus der heutigen Zeit. Allerdings betrifft die Warnung nicht mehr Bücher, sondern Webseiten, Computerspiele sowie Facebook, YouTube & Co.

Aber woher wissen wir, dass es diesmal nicht *wirklich* so ist? Wer von uns könnte mit hundertprozentiger Bestimmtheit sagen, dass uns die aktuellen digitalen Entwicklungen nicht tatsächlich ins Verderben stürzen und zum Ende der Menschheit führen? Natürlich wurden solche Szenarien bereits skizziert. Das haben beispielsweise bekannte Autoren bereits getan, wie etwa Frank Schirrmacher mit »Payback« und seiner Einschätzung »Der Mensch ist nicht nur ein Fleisch- und Pflanzenfresser, er ist auf dem Weg, ein gieriger Informationsfresser zu werden«. Und der Berliner Philosoph Byung-Chul Han mit »Psychopolitik«, worin er der Meinung ist: »Die digitale Kontrollgesellschaft geht heute von bloßer Überwachung zu aktiver Steuerung der Masse über. So stürzt sie uns in eine Krise der Freiheit.«

Bereits die Buchklappentexte dieser beiden Bücher hinterlassen einen schalen Nachgeschmack: »Okay, und wenn es so wäre, was

könnten wir gemeinsam dagegen oder jeder von uns persönlich für das eigene Wohlfühl tun?« Denn natürlich kann es vollkommen anders kommen. Unsere technologischen Entwicklungen lösen vielleicht morgen Probleme und Herausforderungen unserer heutigen Zeit. Krankheiten, energieraubende Tätigkeiten und verschwendete Umweltressourcen gehören dann der Vergangenheit an. Doch niemand wird dies absolut benennen können. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir unsere *Selbstbestimmung* achtsam und über weite Strecken wahren.

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Eine liebe Freundin postete auf Facebook: »Meine Mutter hatte bis vor Kurzem ein altes Handy in Verwendung. Zu ihrem 70. Geburtstag bekam sie nun ihr erstes Smartphone. Seither muss ich Fragen beantworten, wie: ›Tina, bitte erkläre mir, warum ich eine E-Mail-Adresse benötige. Ich will doch nur telefonieren!‹ Oder: ›Wozu muss ich mit WhatsApp telefonieren? Ich hab doch ein Handy dafür?«*

## **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Aber die liebe Frau Mama meiner Freundin ist tapfer und gibt jeden Tag aufs Neue ihrem Handy und ihrer Tochter eine Chance. Sie hat sogar gefragt, ob es eine Handy-Universität gäbe – sie würde diese gern besuchen!*

Wer sich selbst die Chance auf Weiterentwicklung nehmen, kulturpessimistischen und problemorientierten Technologiekritikern eher glauben möchte und der Meinung ist, dass die Welt nicht mehr lange stehe, der sei nicht daran gehindert. Demokratie trägt den schönen Aspekt in sich, dass wir unsere Meinung frei wählen und äußern dürfen.

Wir glauben jedoch, dass es weitaus gesünder ist, die eigene Denkweise auf Lösungen zu fokussieren: Wofür sind gewisse technische Möglichkeiten nützlich? Was kann jeder Einzelne von uns damit anfangen? Was fühlt sich schädigend an und sollte deshalb nicht weiter ausgeführt oder genutzt werden? Und wo sind digitale Gewohnheiten und unsere persönliche Nutzung nicht mehr

ausschließlich ein Thema, das jeden von uns allein betrifft, sondern eines, wofür beispielsweise unsere Gesellschaft neue Regeln schaffen muss?

### 1.3 Digitale Verdummung, gelenkte Aufmerksamkeit

#### oder Happiness-Faktor?

Wissenschaftler prognostizieren Kindern, die mit Spielkonsolen, Smartphone & Co. aufwachsen, dass sie sich anders entwickeln als die Generationen davor: Regionen im Gehirn, wie etwa das Areal, das für die Aktion und Reaktion der Daumen verantwortlich ist, seien weitaus ausgeprägter. Unsere einzigartige Kompetenzzentrale, unser Gehirn, wird somit während des Heranwachsens und beim oftmaligen Spielen auf einer Konsole verändert. Bedeutet dies eine digitale Verdummung? Oder ist es ein natürlicher Zyklus, der uns Menschen seit jeher begegnet ist? Wie sonst hätten wir uns vom Affen in unsere heutige Gestalt wandeln

können? Veränderung war dafür immer wieder aufs Neue notwendig.

Aber natürlich begegnen wir online manipulativen Eingriffen: Solveig erhielt beispielsweise vor sechs Monaten ihre Krebsdiagnose. Verständlicherweise sucht sie seither immer wieder im Internet nach weiterführenden Informationen und bekommt plötzlich vermehrt Werbeangebote für Perücken angezeigt. Ihre Aufmerksamkeit wird digital gelenkt.

Kulturpessimisten wittern: Nicht wir suchen uns aus, welche Suchergebnisse für uns am relevantesten sind, sondern der äußerst gefährliche Algorithmus tut dies! Wie wir als Menschen allerdings 10.000 Webseiten händisch nach der für uns persönlich am relevantesten Information durchsuchen sollten, darauf haben Kritiker des Internets keine Antwort. Natürlich ist es wichtig, auf die Gefahr der Manipulation von Algorithmen hinzuweisen. Aber nicht der Algorithmus selbst trägt Schuld, wenn Suchergebnisse oder Informationsauswertungen manipuliert werden, sondern die Menschen, die diesen Algorithmus voller Absicht so

programmierten. Schirmmacher ließ zwischen den Zeilen immer wieder anklingen, dass hier die Technologie quasi mit den Menschen Schlitten fährt. Wir finden, es wäre zu wenig weit gedacht, einfach auf das Werkzeug Algorithmus verbal einzuschlagen. Es brächte zwar billige Angstpunkte, trägt aber nicht zur Aufklärung über die Funktion von Computerprogrammen und die dabei oftmals – mystifizierte – verwendete Technologie bei.

Falls Sie sich gerade fragen, was ein Algorithmus überhaupt ist: Zuallererst mal kein mystisches Stück Technologie, das uns beherrschen will. Ein Algorithmus ist die Bezeichnung für einen festgelegten Ablauf von Handlungen zur Lösung eines Problems. Wer sich noch an eine Telefonzelle erinnern kann, kennt den Algorithmus, der an der Wand jeder Telefonzelle hängt: 1. Abheben. 2. Münze einwerfen. 3. Wählen. 4. Sprechen. 5. Auflegen.

Googles Erfolg als Suchmaschine basiert zum Beispiel auf der Nutzung eines komplexen Algorithmus, der Webseiten unter anderem danach beurteilt, wie populär diese im Netz sind: Bestehen viele Seitenlinks zu einer bestimmten Seite, dann wird

diese in der Suche höher gerankt als eine Seite, auf die weniger Links verweisen. Googles Suchalgorithmus (der sogenannte »Page-Rank«, benannt nach seinem Erfinder Larry Page und nicht nach dem englischen Wort für Seite) nutzt also Informationen vieler Seitenbetreiber und fasst diese nur in seinem Suchalgorithmus zusammen.

Viel konstruktiver und besser adressiert wäre es, wenn man Larry Page dafür zur gesellschaftlichen Verantwortung ziehen würde und nicht Google. Mister Page selbst hat den Algorithmus ja geplant, entwickelt und geschrieben. Apropos verantwortlich: Mark Zuckerberg ist die zweite Person, die im Internet einen großen Wirkungsbereich aufweist. Seine mittlerweile weltweit täglich milliardenfach genutzte Erfindung muss sich ebenfalls der Kritik rund um technische Einflussnahme stellen. Der Facebook-Newsfeed-Algorithmus, der aus allen Postings von Freunden und gelikten Seiten auswählt, wird immer wieder als bedenklich angesehen.

Um unseren persönlichen Newsfeed zusammenzustellen, selektiert Facebook vorab, was an Postings zu sehen ist. Manche Facebook-Nutzer finden, das sei eine unzumutbare Bevormundung. Facebook verteidigt sich damit, dass der durchschnittliche Nutzer zu viele Freunde habe, und ungefiltert damit verwirrenderweise zu viele Postings sehen würde. Facebook wolle jedoch jedem User aufgrund seines Nutzerverhaltens die richtige »Experience« geben.

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Ich kann mich in meinen Facebook-Account nicht einloggen. Panik breitet sich in mir aus. Bin ich gehackt worden? Postet gerade jemand rassistische oder pornografische Inhalte in meinem Namen? Ich rufe Lena an. Schnell ist die Ursache gefunden. Mein Profilname »Katrin Zita« ist dem Namen der bekannten Schauspielerin »Catherine Zeta-Jones« zu ähnlich (Ja, auch wenn Sie meinen Namen googeln, erscheinen Bilder des Hollywood-Stars). Seitens Facebook nimmt man mir die Echtheit meines Profilnamens nicht ab. Ich muss*

*eine Passkopie hochladen, um mich als »echte« Katrin Zita auszuweisen.*

## **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Bis Facebook dies überprüft und mich wieder freischaltet, vergehen ein paar Tage. Ich bin überrascht, denn ich genieße diese Zeit richtiggehend. Mal nicht scrollen und unzählige neue Informationen in Form von Postings erhalten. So sehr ich normalerweise meinen (Social-Media-)Alltag genieße, diese überraschende Auszeit tut mir gut. Es fühlt sich wie Urlaub an. Nicht wissen, was los ist bei anderen, sondern nur auf sich selbst konzentriert zu sein. In Gesprächen mit Online-Unternehmerinnen werde ich sogar richtiggehend beneidet, für einige Zeit nicht auf Facebook aktiv sein zu »müssen«. Erstaunlich, oder? Da sind wir erwachsen und trotzdem erleichtert und glücklich, wenn uns jemand wie in Kindheitstagen das Licht zum Schlafengehen, also den Zugang zum Facebook-Account, abdreht!*

Wir werden jedoch nicht nur mit News von Freunden oder gelikten Seiten versorgt. Tatsache ist: Facebook verwendet den Algorithmus auch, um uns im Newsfeed immer wieder Werbung unterzumischen. Grundsätzlich funktioniert der Algorithmus folgendermaßen: Postings von Freunden, die wir häufiger kommentieren, liken oder teilen, sehen wir öfter als Postings von Freunden, mit denen wir weniger kommunizieren und interagieren. Postings, die Medienformen beinhalten, die bei Facebook-Nutzern grundsätzlich populärer sind als andere, also Videos und Bilder, werden bevorzugt angezeigt. Und aktuelle Postings von heute haben eine größere Chance gezeigt zu werden als drei Tage alte Postings.

Wer diese Vorauswahl durch Facebook nicht will, kann sich allerdings selbstbestimmt eine Liste mit allen Freunden anlegen und sieht dann alles von allen Freunden in chronologischer Reihenfolge. Oder man vertraut dem Facebook-Algorithmus grundsätzlich und passt diesen nur an: Pro Freund oder Seite kann man angeben, ob man dessen Postings gar nicht, bevorzugt oder normal in Newsfeed sehen will. Übrigens: Werbe-Postings erkennt man am fehlenden

Datum des Postings. Statt »vor 2 Stunden« oder »1.11.2020« ist »gesponsert« zu lesen.

### Digitales Tempo und neue Datenmengen: Ist alles schneller geworden?

»Alles wird schneller, bald kommen wir Menschen nicht mehr hinterher.« Haben Sie solche oder ähnliche Sätze nicht auch schon gehört oder selbst gesagt? Wir wollen diesen scheinbaren Verschlimmerungen unseres Lebenstempos mit Ihnen gemeinsam auf den Grund gehen, damit Sie ein besseres Bild davon gewinnen können, was Sie an Ihrem Kommunikationsrhythmus tatsächlich Kraft kostet: das Tempo oder Ihre Reaktion auf die an Sie gerichtete Kommunikation.

Objektiv gesehen braucht eine E-Mail nicht länger als ein Telegramm vor über 100 Jahren, um von einem Sender zum Empfänger zu gelangen. Oder denken wir an ein Fax, wir konnten auch vor unserem digitalen Postversand bereits sehr einfach und schnell Daten und Informationen rund um die Welt senden.

Natürlich nicht in solch großen Datenmengen, wie uns dies heute mittels E-Mails möglich ist, die es übrigens bereits über 20 Jahre als kommerziellen Dienst gibt. Deshalb können wir an dieser Stelle getrost tief durchatmen, denn die Geschwindigkeit, mit der wir Botschaften von A nach B versenden, ist seit Jahrzehnten praktisch gleich. Trotzdem behaupten Medien und Experten immer wieder, die »Geschwindigkeit« der Kommunikation habe zugenommen. Was ist dran an dieser Sichtweise?

Subjektiv gesehen scheint es, als würde die Kommunikation immer schneller. Die Veränderung, die passiert ist, hat nicht unmittelbar mit der Geschwindigkeit der Sendezeit zu tun, sie ist jedoch eine unmittelbarer Form der Kommunikation: Für das Versenden eines Telegramms mussten wir außer Haus gehen und für ein Fax eventuell von unserem Schreibtisch aufstehen. Heute ist dies vollkommen anders: Für eine E-Mail bleiben wir am Computer sitzen, und das Versenden einer SMS oder WhatsApp geschieht heutzutage locker und nebenbei aus der Hosentasche heraus. Wir sind kommunikativ vernetzter, die Wege, die wir zurücklegen

müssen, um zu kommunizieren, haben sich auf null reduziert, und wenn wir wollen, können wir überall und ununterbrochen kommunizieren. Darin liegt die große Veränderung! Diese Leichtigkeit, mit der wir heute mit anderen und auch selbst als Person oder Unternehmen im Gespräch bleiben, macht eine große Faszination aus. So wird schnell mal ein Skype-Call zwischen persönliche Termine gesetzt und für die eigene Firma auf Facebook und Pinterest mit einem aussagekräftigen Bild geworben und dieses vielleicht auch auf Instagram hochgeladen. Wir sind zwar nicht beim Akt des Versendens unserer Informationen unbedingt schneller geworden, aber es gibt eine gravierende Veränderung, nämlich eine größere Vielfalt an Medienkanälen.

Auch, wie Informationen einlangen, hat sich verändert. Während es früher eine Stunde oder einen halben bis ganzen Tag dauerte, bis uns Neuigkeiten erreicht haben, so vollzieht sich dies heute in einem Wimpernschlag. Stündliche Radionachrichten mögen es vielleicht noch schaffen, uns zu überraschen. Aber die Abendnachrichten oder die Tageszeitung von morgen bringen für viele von uns nur mehr die

News von gestern. Oder die News, die uns das Internet schon vor Stunden brachte. Zwischendurch prasseln E-Mails herein. Wir sind auf vielen Kanälen für viele erreichbar und können uns fragen: Ist dies gesund? Wie können wir mit der Geschwindigkeit und mit der Menge an Informationen, die uns umgeben, umgehen, Schritt halten und nicht verrückt werden?

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Ich liebe Höflichkeit. Jede E-Mail sollte sofort von mir beantwortet werden – oder zumindest innerhalb von 24 Stunden. So dachte ich früher. Wenn ich nicht gleich antwortete, stellte sich innerliche Zerrissenheit bei mir ein. Insgeheim bewunderte ich Menschen, die gelassen blieben und sich auch mal länger Zeit ließen.*

*Nach dem Erscheinen meiner ersten drei Bücher, die alle zu Bestsellern wurden, steigerte sich mein Bekanntheitsgrad, und die interessierten Zugriffe auf mich wurden mehr und mehr. Sei es auf meiner Website oder bei der Anzahl der Anfragen in meiner Mailbox. Als Autorin und Coach war ich auch in den sozialen*

*Medien präsent. Zusätzlich quälten mich technische Fragen: Wie erstelle ich ein neues Produkt auf Digistore24? Wieso verhält sich das Theme meiner Website wie eine Diva und zerstört nach jeder kleinen Änderung die gesamte Seite? Wie funktioniert ein Autoresponder meines Mailing-Systems? Und was ist mit dem Opt-in für meinen Newsletter plötzlich los? Das hat doch gestern noch funktioniert. Wie löse ich dieses technische Problem nun bloß? Ich hatte zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn zehn Jahre als Bautechnikerin gearbeitet, unter anderem Pläne am Computer gezeichnet und bin versiert in technischen Belangen. Deshalb dachte ich lange Zeit, dass ich auch weiterhin alles, wirklich alles rund um Computer & Co. selbst umsetzen müsste – und war zutiefst genervt und erschöpft!*

## **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Heute habe ich eine versierte virtuelle Assistentin, also eine reale Person, mit der ich virtuell zusammenarbeite. Zusätzlich unterstützt uns ein tolles Web-Team. Ich selbst bin somit nicht*

*mehr meine eigene Assistentin, Reisebüroagentin, Buchhalterin oder Grafikerin und Webmasterin, sondern widme mich wieder den Tätigkeiten, die ich liebe und die meine Berufung sind: Ich schreibe Bücher oder Blogbeiträge, kreierte die Inhalte von Online-Kursen und begleite Menschen als Coach persönlich zu mehr Klarheit und Glück auf ihrer Lebensreise. Natürlich gibt es weiterhin viele Bits & Bytes in meinem Leben. Aber sie überrollen mich nicht mehr, sondern ich forme etwas daraus, das mir und anderen guttut!*

Doch nicht immer ist es so leicht, sich selbst in eine selbstbestimmte Lage zu versetzen. Ängste und Befürchtungen gab es seit jeher. Wir sind nicht die Ersten, die glauben, dass uns Geschwindigkeit in der Kommunikation oder beim Reisen schaden könnte. In England herrschten zur Eröffnung der ersten Eisenbahnlinie von Liverpool nach Manchester im Jahr 1830 große Bedenken und Aufruhr. Die Menschen ängstigten sich, dass die Zugpassagiere bei den enormen Geschwindigkeiten von 30 km/h

Schwierigkeiten mit dem Atmen bekommen könnten. Oder, so eine andere Befürchtung, ihre Augen könnten beschädigt werden, weil die Augäpfel sich an den Augenhöhlen stoßen und dabei verletzt würden.

In einem anderen Zusammenhang wurde ebenfalls die mögliche Geschwindigkeit der Kommunikation zu einem wichtigen Thema: Während der Französischen Revolution (1789–1799) – der mechanische Telegraf war gerade erst erfunden worden – wurde die neue, schnelle Kommunikationsform zu einem kriegswichtigen Vorteil. Deshalb beschloss das französische Parlament ein Gesetz, das es Privatpersonen verbot, Botschaften mit der Hilfe von mechanischen Mitteln von A nach B zu versenden. Diese frühen Techniken waren zum Beispiel die Übermittlung mit Flaggenalphabeten oder durch Lichtzeichen mit Blinkspiegeln, die sogenannte optische Telegrafie. Wer es trotzdem tat, wurde mit Strafen von bis zu einem Jahr Gefängnis bedroht.

Eine festzustehende Tatsache scheint zu sein: Glücklicher lebt, wer das Gefühl hat, seine Kommunikation selbst bestimmen zu

können. Aber auch vor 100 Jahren war es theoretisch möglich, sich selbst unglücklich zu machen, indem man zum Beispiel vor dem Telegrafenampt kampierte, um jedes Telegramm seiner angebeteten Liebsten sofort zu lesen und in der nächsten Sekunde zu beantworten. Die Frage ist: Warum tun wir es heute? Wieso heben die meisten von uns das Mobiltelefon immer ab und schalten es nie aus? Oder beantworten E-Mails binnen einer Stunde, unsere beruflichen E-Mails auch am Wochenende und eine einlangende SMS sofort?

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Bei Treffen mit Freunden, während beruflicher Termine und generell: Ich nutzte früher jede Pause, ja, auch die Pause, wenn mein Gegenüber auf die Toilette ging, um einen Blick auf mein Smartphone zu werfen und Nachrichten zu checken. In Wahrheit war ich danach nicht mehr ganz bei der Sache. Irgendwann begann ein Umdenken. Ein Post auf Facebook unterstützte meine neue Sichtweise: »Das Smartphone zur Seite legen und der Person, mit der*

*man sich gerade unterhält, volle Aufmerksamkeit schenken. Dafür gibt es eine tolle App. Sie nennt sich ›Respekt‹.«*

## **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Ich drifte während einer kurzen persönlichen Abwesenheit meines Gegenübers nicht mehr in digitale Welten ab. Mein Smartphone bleibt während eines Treffens in meiner Tasche. Mein Gegenüber erhält meine volle Aufmerksamkeit. Es ist ein neues Gefühl von Wertschätzung: meinen Mitmenschen und auch mir selbst gegenüber.*

Wer zwingt uns dazu, wie manisch zu kommunizieren? Andere? Einmal abgesehen vom Fall eines distanzlosen Chefs, sind es in den meisten Fällen wohl wir selbst, die unseren eigenen Kommunikationswerkzeugen und -möglichkeiten auf den Leim gehen und uns selbst auszuliefern scheinen. Gegen den genannten Fall des distanzlosen Chefs hilft vielleicht der Betriebsrat. Aber wer hilft uns gegen uns selbst? Gegen unser kommunikationshungriges Ich, das bis Mitternacht minütlich den Facebook-Feed nach neuen

Nachrichten abgrast? Technologie ist grundsätzlich dazu da, uns das Leben zu erleichtern. Tut sie dies nicht, dann müssen wir uns selbst an der Nase nehmen und uns fragen: Wie können wir unseren Umgang damit verbessern?

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Das Alarmsignal ertönte morgens. Ich griff zu meinem Handy und stellte es ruhig. Wenn ich allein schlief, entsperrte ich im nächsten Moment das Display und begann mit meiner täglichen Routine: also schnell mal drei, vier Kommunikationskanäle abzurufen. Zuerst las und beantwortete ich SMS-, WhatsApp- und Messenger-Nachrichten. Dann sah ich nach, was auf Facebook über Nacht passiert war, und checkte meine E-Mails. Zwar tippte ich nicht gleich auf meinem Handy los, aber ich begann in Gedanken und während ich im Bad war, Antworten auf die über Nacht eingelangten Anfragen zu formulieren.*

## **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Ich habe mir einen analogen Wecker gekauft. Nach dem Erwachen bleibe ich einige Minuten ruhig liegen, spüre in mich hinein und stelle mir Fragen, die in etwa so lauten: »Wie soll sich mein Tag heute entwickeln? Mit welchen Menschen möchte ich schöne Momente erleben? Worüber werde ich mich heute freuen?« Während des Zähneputzens sehe ich mir im Spiegel in die Augen. Anfangs pinnte ich mir ein gelbes Post-it zum Waschtisch, damit ich dies nicht vergesse und mich nicht selbst zu einer Nebensächlichkei bei meiner Morgenhygiene werden ließ. Heute weiß ich, wie sehr mich dies zentriert, bevor ich weiter in den Tag hineingehe: Mit einem klar ausgerichteten Geist lässt es sich leichter erfolgreich sein, also reich an dem, was man zum Erfolg bringen will.*

Kennen Sie diese Situation? Sie gehen am Morgen an Ihren Arbeitsplatz, beginnen, am Computer Ihre E-Mails zu checken, sehen einen gefühlten Augenblick später auf die Uhr und stellen fest, dass

es Zeit fürs Mittagessen ist. Oder Sie fragen sich abends: »Was habe ich heute eigentlich gearbeitet?« Bei vielen After-Work-Treffen wird dann gemeinsam über die Menge an neuen Anforderungen gestöhnt und die Anzahl der ungelesenen E-Mails miteinander verglichen. Wer ist besser dran? Sybille, die jeden Tag alle E-Mails abarbeitet, dafür jedoch Stunden braucht und mit ihren Projektfortschritten hinterherhinkt. Oder Mike, der über 1.000 ungelesene Nachrichten in seiner Mailbox hat, und meint, dass sich allein dadurch bereits 70 Prozent davon erledigt hätten? Wie könnten beide ein gutes Timing für die Abfolge ihrer Projektstätigkeiten und Kommunikation finden?

Julie Morgenstern beschreibt in ihrem Ratgeber »Never Check E-Mail In the Morning: And Other Unexpected Strategies for Making Your Work Life Work« die möglichen fatalen Folgen dieser Herangehensweise im Arbeitsalltag. Sie rät, dass wir, um wirklich erfolgreich zu sein, fixe Zeiten vereinbaren sollten, in denen wir unsere E-Mails lesen »dürfen«. Und, wie der Titel verrät, sollte vor allem der Morgen möglichst »mail-befreit« sein. Eine spannende

Ansicht, oder? Wir sollten uns somit selbst, wie früher zu unserer Schulzeit, einen Stundenplan kreieren, der unsere Produktivität unterstützt. Vielleicht tut es vielen von uns ja auch gut, mal das digitale Schreiben beiseitezulassen und mit althergebrachtem Papier und Stift Antworten auf Fragen aus unserem Inneren zu finden, bevor wir im umtriebigen Außen agieren?

### **DIGITAL TRISTESSE – Katrin**

*Während ich mir morgens einen Kaffee machte, stellte ich früher zumeist irgendein Lern-video auf YouTube an. Dann nahm ich meine Tasse, setzte mich an meinen Laptop und begann, die seit dem Aufwachen im Kopf herumschwirrenden Antworten auf Nachrichten und Mails zu tippen. Ich war damals morgens zu schnell digital unterwegs.*

### **DIGITAL HAPPINESS – Katrin**

*Vor dem Schlafengehen lege ich ein paar Bögen Papier und meine Füllfeder auf den Küchentisch. In der Früh bereite ich mir mein Morgengetränk zu und setze mich vor die weißen Blätter. Dann*

*beginne ich, zu schreiben. Ich finde Antworten auf folgende Fragen: Was beschäftigt mich gerade? Welche Gedanken lenken meinen Geist und dadurch auch mein Leben? In welche Richtung will ich meinen Tag heute weiterführen? Das sanfte Gleiten der Feder über das Papier lässt mich in den Fluss kommen. Manches, was zuvor stockte, löst sich und beginnt, sich seinen Weg zu formen. Nach zehn bis 15 Minuten des Schreibens fühle ich mich geistig gestärkt. Bereits seit Jahren habe ich dieses meditative Schreiben auf Reisen geschätzt, mittlerweile ist es auch in meinen Alltag integriert. Ich nenne es liebevoll »Yoga mit Stift«.*

*Danach ist es Zeit, zu frühstücken und auch meinem Körper Kraft zu schenken. An Tagen wie heute, an denen ich an einem Buch schreibe, »darf« ich mich sofort mit meinem Morgengetränk an meinen Laptop setzen. Dieses achtsame Tippen meiner Zeilen an Sie, liebe Leserinnen und Leser, tut meiner Seele gut. Es ist nicht nur ein rein technischer Akt, sondern ich habe die Möglichkeit, durch dieses Wandeln meiner Gedanken in digitale Bits und Bytes*

*mit Ihnen in einen Austausch gehen zu dürfen. Von Mensch zu Mensch.*

Ein ebenso großes Problem stellt die Fülle an Informationen, die uns umgibt, für unsere Entscheidungsfindung dar. Während wir früher nur eine gewisse Menge an Informationen zur Verfügung hatten, um uns vor einer Entscheidung zu informieren, können wir heute theoretisch das Internet nach immer neuen und besseren Informationen absuchen. Allerdings kann uns das in unserer Entscheidungsfähigkeit auch lähmen.

Leider ist zu viel Auswahl nicht immer gut: Zahlreiche Studien beweisen die steigende Unzufriedenheit, wie etwa das 1995 durchgeführte Marmeladenexperiment, bei vielen, die sich näher mit diesem Thema beschäftigen, bestens bekannt. Damals blieben deutlich mehr Supermarktbesucher vor einem Marmeladenstand stehen und probierten von den einzelnen Sorten, wenn die Auswahl geringer war. Bei der Anzahl von 24 Sorten wurde das Testen vermieden und zumeist vorbeigegangen. Als die Sorten auf sechs

Stück Marmeladen zur Auswahl reduziert worden waren, stieg der Marmeladenverkauf deutlich.

Warum ticken wir Menschen so? Wieso verleitet uns weniger zu mehr? Die Antwort ist zwar erstaunlich, doch verständlich: Ein Überangebot an Möglichkeiten bringt eine hemmende Wirkung auf unsere Entscheidungsfindung mit sich. Es stellt sich sogar Unzufriedenheit ein! Warum? Ganz klar, nach langem Hin und Her haben wir uns endlich für eine Sorte von Marmelade entschieden und müssen ernüchtert feststellen, dass wir nun aber auch stets im Hinterkopf haben, dass vielleicht die Option X, also eine Marmelade mit einem anderen Geschmack, noch viel besser gemundet hätte.

Zurück zum World Wide Web: Gerade für den Typus eines Perfektionisten, der alles bedenken will, bevor er sich für etwas entscheiden kann, bedeutet diese Möglichkeit des Internets ein echtes Dilemma: Wie soll ich mich entscheiden, wenn ich das Gefühl habe, noch nicht genug zu wissen? Wann weiß ich, dass ich genug

weiß, wenn ich nicht einmal alle möglichen Quellen an Information über mein Problem kenne?

Dieses Phänomen ist von psychologischer Natur. Das Internet vermittelt uns eine Scheinrationalität endloser, aber vor allem wahrhaftiger Information. Dies ist ein Versprechen, das es nicht einlösen kann. Denn Informationen aus dem Internet sind in vielen Fällen genauso gut oder schlecht wie die von unserem Nachbarn nebenan oder dem Händler über der Straße. Nicht alles ist wahr und richtig, was auf Webseiten und Co. zu lesen ist. Unsere eigene Entscheidungskraft und vor allem unsere Intuition spielen dabei wichtige Rollen. Wir müssen uns der pseudorationalen Verführung durch Online-Informationen gewahr werden: Sammeln ja, aber mit der Zeit, die wir mit Suchen verbringen, und der Flut an Information nimmt auch die Menge an unbrauchbarer Information zu. Viel besser wäre es, sich bereits zu Beginn einer Informationssuche einen Endzeitpunkt mit sich selbst auszumachen und zu diesem – nach bestem Wissen und Gewissen – einfach zu entscheiden. Um ihr zu entkommen: der Qual der digitalen Wahl!

