

Der Moment, in dem das Handy einfach zu griffbereit ist



Poste es POSITIV

Anstatt nur mal für eine Zeit im Offline-Modus zu detoxen, stellt unsere Autorin lieber gleich nachhaltig auf DIGITAL MINDFULNESS um

TEXT KARLA PAUL

Ich lebe halb in einer digitalen Welt: Seit 2006 betreibe ich im Netz eine eigene Website, seit 2008 schreibe ich Kurzes auf Twitter und Längeres auf Facebook, seit 2012 lade ich Bilder und Storys auf Instagram hoch, ich verschicke einen Newsletter, veröffentliche meinen Podcast – so habe ich über diverse Kanäle mehrmals täglich mit über hunderttausend Menschen Kontakt. Ich verfolge, kommentiere, verlinke, fasse zusammen, like, pushe, schicke Nachrichten und Smileys im Minutentakt. Das klingt anstrengend? Ist es auch. Es ist zu viel, zu laut, zu schnell.

Nicht nur der reine Austausch kostet Kraft und Zeit. Die digitalen Algorithmen triggern ausgerechnet unsere negativen Emotionen und Eigenschaf-

ten. „Was machst Du gerade, Karla?“ – allein diese Frage geht mir auf die Nerven, die beständige Aufforderung etwas mitzuteilen, eine Meinung zu haben und jeden zu bewerten. Der durchgehende Wettbewerb, wer hübscher, klüger, erfolgreicher ist und dafür am

„Das Netz ist ein
guter Ort, wenn wir es
dazu machen“

meisten Likes und Reichweite kassiert, signalisiert mir am Ende des digitalen Tages: mein Leben, mein Körper und meine Handlungen sind nie gut genug.

Ergänzend verschwimmen die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben: Wir sollen zu Markenbot-

schafter*Innen werden und wandelnde Erfolgsmodelle sein. Pausen, Nachdenken und Innehalten wird vom Algorithmus abgestraft und damit auch von der Gesellschaft. Menschen, die meine Beweggründe und Möglichkeiten gar nicht kennen, urteilen aufgrund eines einseitigen Bildes oder abgekürzten Tweets – dank Filter positiv, manchmal negativ.

Kein Wunder also, wenn man sich nach zu viel Chatten, Posten und Liken und dem Verhandeln über die eigenen Werte und Entscheidungen völlig erschöpft fühlt und Kurse zum digitalen Detox hoch im Kurs stehen. Aber wie bei einer Diät ist dabei die gewünschte Wirkung nach der Rückkehr zum ursprünglichen Verhalten schnell wieder vorbei. Wenn wir die sozialen Netzwerke sinnvoll nutzen und auch Positives

FOTO ROMY GESSNER



erfahren und kommunizieren möchten, empfiehlt sich eine dauerhafte Verhaltensänderung, eine Ernährungsumstellung des digitalen Konsums.

Erst einmal führe ich über einige Wochen ein Tagebuch zur Überprüfung meiner Nutzung. Wie lang bin ich auf welchem Netzwerk, was poste ich, was lese ich, wem folge ich weshalb und mit welchem Gefühl gehe ich rein und raus? Dann beginnt die digitale Grundreinigung: Ich entfolge allen Accounts, die mich wütend, neidisch oder traurig machen. Es ist anstrengend, aber sehr erleichternd.

Wie verhält es sich hier mit der Onlinenetiquette – wie erkläre ich den Folgeabbruch und muss ich das überhaupt? Die Mediatorin Katharina Lotter ist selbst aktiv auf Twitter. Sie rät zum Umgang mit digitale Konflikten: „Auch Onlineaustausch ist menschliche Beziehungsarbeit, die viel Mühe erfordert und Kraft kostet. Jemanden zu blocken, ist okay. Niemand hat einen Anspruch darauf, an meinem Leben und meinen Gedanken teilhaben zu dürfen.“

Selbst wenn ich nur noch wenigen Menschen folge, so werden mir immer wieder diverse Meinungen in die Timeline gespült. Wie gehen wir um mit denen, die so ein ganz anderes Weltbild als wir haben und lernen digitale Toleranz? „Etwas aushalten, das mir selbst und meinen eigenen Vorstellungen so überhaupt nicht entspricht, das ist manchmal wirklich eine Herausforderung. Ich will so leben, wie ich es für richtig halte und mich nicht für meine Entscheidungen ständig entschuldigen müssen. Also wäre es gut, mir auch beim Gegenüber ein allzu schnelles Urteil zu verkneifen. Wer mehr Diversität in seiner Bubble haben will, braucht eine freundlich-zugewandte Art der Neugier und echtes Interesse am anderen.“

Aber was ist eigentlich mit den Inhalten, die ich selbst ins Netz stelle? Sollte ich nicht auch diese auf Respekt, Sinn und Wertschätzung überprüfen?

Ich lerne von denen, die nach meiner Aufräumaktion übrig geblieben sind. Die Verlegerin Karin Schmidt-Friedrichs postet mit Bedacht und kommentiert selten, aber stets herzlich. Dann geht sie noch einen Schritt weiter und entscheidet sich, täglich auf Facebook Danke zu sagen: „Auslöser war der unerwartete Tod eines Freundes und die Erkenntnis, dass ich ihm nie gedankt habe für das, was er mir bedeutet und in mir angeregt hat. Ich beschloss, mehr zu danken und das auch auf Facebook mit der Welt zu teilen, etwas Positives anzustoßen und weiterzugeben. Immer häufiger sprachen mich dann Menschen an, dass die Aufmerksamkeit für die kleinen Dankemomente sie anstecke!“ Ich merke, wie das auch für mich gilt. Meine Sichtweise verändert sich, meine Kommunikation ebenfalls. Wenn sie diese Einstellung an mich weitergegeben hat – kann bzw. sollte ich das nicht ebenfalls tun? Was kann ich im Netz ehrlich Positives teilen und anstoßen?

Neuerdings mache ich jeden Tag drei Menschen online Komplimente. Ich bedanke mich bei Ihnen, ich wünsche Erfolg oder alles Gute für ein Projekt, ich suche ganz gezielt nach Schönerem oder einer Möglichkeit, selbst Schönes zu verbreiten. Wenn es die Tagesform nicht zulässt, schütze ich mich und Andere und bleibe eben offline.

Bereits nach wenigen Wochen fühle ich mich wesentlich entspannter, nach Ausschalten aller Push-Funktionen lässt auch der Reflex, nach dem Handy zu greifen, spürbar nach. Ich habe kein schlechtes Gewissen mehr, wenn ich länger nichts poste oder wenn ich Accounts entfolge, die mir nicht gut tun. Ich werde immer besser darin, nicht nur mich vor wertlosem Austausch zu schützen, sondern auch das oft fremde Gegenüber mit Empathie zu betrachten. Ich suche gezielt nach informativem Wert, nach positiven Menschen, von denen ich lernen kann und versuche, dies selbst weiterzugeben. ■

Anzeige 1/3 hoch