

Daueronline? – Zeit den Stecker zu ziehen!

Ein „Chancenmanual“ zum bewussteren Technik-Umgang im „Anthropozän“ ...

3,7 Milliarden Jahren nach der Entstehung des Lebens und der Entwicklung erster Zellen steht der homo sapiens mittlerweile vermeintlich unangefochten an der Spitze Schöpfung. Wir leben im Zeitalter des Anthropozäns. Seit den 1990er Jahren ermöglicht das Internet ein bis dato ungekannten Ideenaustausch und visuellen Datenrausch in Sekundenschnelle. Der homo sapiens sucht den Traumpartner, alte Freunde, den Lieblingsburger und witzigste Katzenvideos mit einem Mausklick. Über Fingerclick auf dem Display unseres Smartphones. Würde man die Geschichte der Hominiden auf einer Uhr in 24 Stunden zusammentragen, ist seit der Erfindung des Internets nicht der Bruchteil einer Sekunde vergangen.

Das Leben an das der Mensch sich so überragend angepasst hat, ändert sich in einer Geschwindigkeit, die den intelligentesten Primaten mit diversen Schwierigkeiten konfrontiert: Wieso sollten wir noch aufstehen und rausgehen? Uns in der Natur aufhalten und mit anderen Menschen von Gesicht zu Gesicht kommunizieren, wenn wir all das jetzt per Virtual-Reality-Brille und Skype von unserem heimischen Sofa aus erledigen können? Warum unseren Grundumsatz signifikant? Haben wir nicht auch genetisch veranlagt gelernt, so effizient wie möglich zu leben?

Unsere Spezies ist an einem Punkt angelangt, an dem in der westlichen Welt viele Menschen ihre Häuser nicht mehr verlassen. Das „Überleben“ war nie einfacher. Keine Forderung, keine Förderung. Und obwohl auf den ersten Blick kaum etwas einfacher und besser sein könnte, bemerken wir, dass etwas Interessantes mit uns passiert, wenn wir uns von der Technik die unser Leben einfacher macht loslösen und den Schritt in die Natur zu wagen. In den ersten 23 Stunden, 59 Minuten und 59,999 Sekunden der Menschheitsgeschichte hat der homo sapiens sich ohne googlemaps zurechtgefunden, ohne Lieferung des Essens an die Haustüre, seine Partner gefunden ohne vorher ein vermutlich sehr vorteilhaftes Profil von ihm auf einer Dating-Plattform nach gemeinsamen Interessen zu durchsuchen.

Über Fort-, oder Rückschritt lässt sich an dieser Stelle trefflich streiten. Was aber immer deutlicher wird ist, dass ein natürlicheres Leben hinsichtlich Bewegung, Kommunikation, Ernährung sowie der hier behandelten Technik-Nutzung, positive Auswirkungen auf den Körper und das Gehirn des Menschen hat.

In den kommenden Tagen besteht die Möglichkeit selbstständig zu testen, welche Rolle „Technik und Medien“ in Ihrem/Eurem Leben spielen und was passiert, wenn die Tagesaufgaben Level für Level befolgt werden um den „Stecker zu ziehen“. Jedes Level das euch erwartet, wird euch mehr fordern als das Vorherige.

Wer von euch ist in der Lage jedes Level zu absolvieren?

1. Kommunizieren auf die „altmodische Art“ (aktiv)

Lange Zeit war der mündliche und später der schriftliche Weg die einzige Möglichkeit Informationen und Gedanken über große Distanzen hinweg auszutauschen. Wie die meisten großen Errungenschaften des Menschen, hat auch das Postsystem einen militärischen Hintergrund. In Kriegszeiten mussten Nachrichten schnell und sicher zu den richtigen Empfängern gebracht werden. Dazu wurden Jahrhunderte lang Boten eingesetzt. Private Post gab es kaum, da das Pergament und der Transport zu teuer waren.

Erst ab dem 15. Jahrhundert ermöglichte die Erfindung von billigem Papier und ein weit verzweigtes Netz aus Händlern und Kaufmännern einen Briefverkehr für den privaten Gebrauch. Der damalige deutsche Kaiser Friedrich III. beauftragte die Familie Thurn und Taxis ein Botensystem zur schnellen Überbringung von Nachrichten aufzubauen. Es wurde ein revolutionäres System aus Reitern und Ställen errichtet. Durch den Tausch der müden durch ausgeruhte Pferde an den Zwischenstationen, konnte eine Botschaft in Rekordzeit zu ihrem Empfänger übermittelt werden.

Heutzutage schreiben die wenigsten Menschen noch Briefe. Die technischen Kommunikationsmöglichkeiten, welche vor einigen Jahren noch unvorstellbar gewesen sind, wurden zum Alltag. Die unglaublichen Leistungen von früher sind fast in Vergessenheit geraten.

Wir möchten euch dieses kleine Wunder noch einmal in Erinnerung rufen, damit euch wieder **bewusst** wird, wie wertvoll die hunderte von Kurzmitteilungen und Nachrichten sind, die wir jeden Tag per Knopfdruck einmal um den Globus jagen.

Level 1: Schreibt einen Brief oder eine Postkarte an einen Verwandten oder an einen Freund. Tue dies an einem Ort, an dem du dich wohl fühlst und möglichst ungestört bist. Lasse dir ausreichend Zeit. Mache dir Gedanken. Wird der Empfänger auch per Brief antworten? Inwiefern unterscheidet sich das geschriebene von einer Whatsapp-Nachricht, SMS, etc.?

P.S. Zum Abschluss noch ein ein Gerücht: Wusstet ihr, dass ihr angeblich statt einer Briefmarke das Kürzel STS auf eine Postkarte schreiben könnt und der Brief trotz fehlender Marke ankommt? Stimmt das? Und was es bedeutet es? Wenn ihr möchtet, dann probiert es doch einfach selbst aus.

2. Navigieren auf die „altmodische Art“ (aktiv)

Die Fähigkeit sich in der Umwelt zu orientieren gehört zu den lebenswichtigsten Fähigkeiten jedes Lebewesens. Ohne den Orientierungssinn wäre es Tieren (und dazu gehört auch der Mensch) nicht möglich in die Höhle zurückzukehren, zu Jagen oder einen Partner zu finden. Ohne diesen Sinn wären wir schon lange ausgestorben. Man orientierte sich lange Zeit insbesondere an der Sonne, an den Sternen oder an bekannten Landmarken.

Die Menschen frühster Zeit hatten bereits das Bedürfnis ihre Umwelt abzubilden. So wird die erste bekannte, in einen Mammutstoßzahn geritzte, Abbildung einer Landschaft auf ca. 25 000 v. Chr. datiert (Spektrum, 2001).

Heutzutage übernimmt das Navigationsgerät diese Aufgabe. Wir lassen uns von A nach B führen, vertrauen dem Smartphone blind, nehmen die Bahn, die das Internet uns vorgibt und laufen die Strecken, die es uns befiehlt. Ohne das Handy sind viele von uns hilflos im Großstadtjunglel.

Level 2: Benutze einen Stadtplan, um an einen Ort zu kommen, an dem du vorher noch nie gewesen bist. Es ist auch erlaubt sich den Ort auf Google-Maps anzeigen zu lassen, aber nicht sich dort hin navigieren zu lassen. Ziel ist es sich in der Umwelt zurecht zu finden, neue Wege zu gehen, neue Dinge zu sehen.

Eine Nummer schwerer ist es, das Ziel anhand von Landmarken oder mithilfe der Sonne zu erreichen. Wenn ihr es euch zutraut probiert dies zuerst aus.

3. „Der Homo Digitalis“

So bezeichnet Prof. Alexander Markowitz vom Institut für Informatik der Universität Bonn die nächste Entwicklungsstufe des Menschen. Fast alles was wir tun, lässt sich mittels digitaler Medien abwickeln. Und diese Möglichkeiten nutzen wir. Doch ist das Grund zur Beunruhigung? Für gesellschaftlichen Wandel gibt und gab es natürlich immer Gegner und Befürworter. Heute kommt es uns lächerlich vor, den Buchdruck zu kritisieren, weil der Mensch sich angeblich nichts mehr merken können muss, wenn alles niedergeschrieben werden kann. Im Fall der heutigen Smartphone und Internetnutzungsmöglichkeiten, sind mögliche Einwände weniger lächerlich, denn es gibt kaum eine andere technikbasierte gesellschaftliche Entwicklung, die den Menschen global so umfassend und eindringlich in seinem Verhalten beeinflusst, und von natürlichen Verhaltensweisen entfernt, wie die exzessive Nutzung von digitalen Medien. Vielen Menschen ist die Problematik ihres Verhaltens diesbezüglich bewusst. Besonders negativ wirken sich die ständigen Unterbrechungen durch das Smartphone auf die Produktivität und das Glücksempfinden aus, weil laut Markowitz' Untersuchungen jegliches Empfinden von Flow unterbrochen wird, und es schwieriger ist sich Aufgaben völlig hinzugeben.

Wie viel ist also zu viel? Und woran orientieren wir uns wenn wir diese Frage beantworten wollen? Die gesammelten Daten von 300.000 Nutzern der App „Menthal“ führten zu einer durchschnittlichen täglichen Smartphone Nutzungszeit von ca. drei Stunden und 88 Entsperrungen des Bildschirms. Die Zeit für den Film, den man sich abends anschaut, während auf dem Laptop noch einige Mails beantwortet werden, müssten für die Ermittlung der Gesamtnutzungszeit noch hinzugefügt werden. Wenn möglichst natürliches Verhalten das Ziel ist, sollte dieser Durchschnittswert eher zur Abschreckung, als zur eigenen Verhaltensorientierung dienen.

Ladet euch die App Mental runter, und erfahrt, wie dringend ihr „den Stecker ziehen“ solltet. Die App trackt die Nutzungsdaten eures Smartphones für eure eigene Einsicht und schickt diese anonymisiert zu Forschungszwecken an das Institut für Informatik der Universität Bonn.

Level 3: Entsperrt in einem Zeitraum von 24 Stunden euer Smartphone 20 mal oder weniger und nutzt es weniger als 40 Minuten!

Tipp: Ein altmodischer Wecker und eine Armbanduhr können euch Helfen beides zu minimieren.

4. Die Vorteile der Technik aktiv nutzen!

Natürlich hat die Technisierung im Besonderen auch große sinnvolle Vorteile! Durch die zunehmende Globalisierung können wir Menschen voneinander lernen und Erfahrungen austauschen. Das ursprüngliche Ziel des Internets war die Vernetzung von Universitäten, Forschungs- und insbesondere militärischen Einrichtungen. Es fand seinen Anfang 1969 in den USA und wird oft als die „größte[n] Veränderung[en] des Informationswesens seit der Erfindung des Buchdrucks“ (Klaffke, 2011) bezeichnet.

Zusammenhänge, die das Internet deutlich vereinfacht und verändert sind: Kommunikation, Forschung, Arbeitswelt, Geld und Shopping, Reisen, Privatsphäre Überwachung, Ausbildung, Informationswesens, Militär, Soziales Leben, Eigenwahrnehmung und Eigendarstellung, u. s.w. (...)

Level 4: Stellt Kontakt zu alten Freunden und Menschen her, die ihr auf Reisen kennengelernt habt und es aus Zeitgründen bisher nicht gemacht habt ... (Skype, Facebook, E-Mail etc.)

Lit: Klaffte, M. (2011). Personenmanagement von Millennials, Wiesbaden: Gabler Verlag 2011, S. 9 Schnabel, S. Entstehung des Internets. Oldenburg. URL: <http://www.informatik.uni-oldenburg.de/~iug10/sli/index06d0.html?q=node/20> (Stand: 06.12.2016)

5. Pssst – Stille!

Geräusche, Bilder, Werbung und **unsichtbare Datenmengen** fliegen uns tagtäglich von morgens bis abends um die Ohren. Spotify auf dem Weg zur Arbeit, Youtube Playlists die im Hintergrund spielen, wenn Freunde bei uns sind, und der Fernseher läuft während wir alleine oder gemeinsam Zuhause essen.

Stille ist in unserem Alltag zur **Seltenheit** geworden. - Aber **Warum?** Für viele Menschen ist Stille sehr unangenehm und zugleich sehr leicht durch ein beliebiges Medium unserer Wahl im Keim zu ersticken. Und das machen wir auch meistens. Manchmal werden wir dennoch Zeuge von echter Stille. Wenn wir mal vergessen nachts das Smartphone aufzuladen und dann mal eine zweistündige Zugfahrt **alleine mit unseren Gedanken** in einem vollen aber ruhigen Zug sitzen, merken wir, dass es unangenehm sein kann, sich gezwungenermaßen mit dem eigenen Leben, und unseren Ängsten und Hoffnungen auseinanderzusetzen. Auf der anderen Seite merken wir auch, dass wir alleine mit uns selbst, anfangen Pläne zu schmieden, und unsere **Gedanken sich weiter entwickeln**, als sie es **unterdrückt** vom Hintergrund-Medien-Lärm jemals schaffen würden.

LEVEL 5: Beschäftige Dich einen Abend ohne Technik. Lasse Smartphone, TV und PC ausgeschaltet und konzentriere dich auf dich selbst und deine Umgebung. Lies ein Buch. Gehe Spazieren. Nimm ein Bad. Spiele ein Kartenspiel mit Freunden. Oder lass einfach deinen Gedanken schweifen. Nutze den Abend zum Entspannen und versuche dich zu finden.

6. Das Mobiltelefon wie vor 20 Jahren (Einschränkung)

Die Zeiten zu denen der Tastendruck auf die Internet-Taste erst einmal Panik auslöste, und die kommende Mobilfunkrechnung mit jeder vergangenen Sekunde und jeder geladenen Seite in die Höhe schoss, sind längst vorbei. Das erste internetfähige Nokia Handy wurde 1999 den Massen zugänglich gemacht. 17 Jahre später, Im März 2016 wurden von einer Milliarde Nutzern jede Minute **21.000.000** Nachrichten versendet - **Tendenz steigend**.

Scheinbar ist das mobile Internet im Alltag der Menschen in der westlichen Welt notwendig geworden um am normalen gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ein vollkommener Ausstieg aus der Welt des mobilen Internets ist schwierig geworden. Aber auch wenn es extrem selten geworden ist, begegnen uns im täglichen Leben noch Menschen, die sich morgens nicht das LTE fähige 5 Zoll Smartphone in die Tasche stecken, sondern ihr Nokia 3310 mitnehmen um Anrufe und SMS empfangen zu können.

Doch was ist los mit diesen Leuten? Haben sie keine Freunde? Ist deren Leben so belanglos, dass sie niemandem etwas mitzuteilen haben? Vielleicht ist der Grund ein anderer. Vielleicht geht ohne das mobile Internet in Wirklichkeit, nur die Datenverbindung zwischen Handy und dem nächsten Mobilfunkmast verloren.

Um herauszufinden wie sich eine solche drastische Maßnahme wirklich auswirkt, und zwar auf euch, gibt es nur eine Möglichkeit.

LEVEL 6: Schalte für einen Tag das Internet (mobil und Wlan) auf deinem Handy aus. Alle wirklich wichtigen Angelegenheiten lassen sich per Computer regeln. Falls notwendig, gib den wichtigsten Kontakten im voraus Bescheid. Alles Gute!

7. Der Weg in die Freiheit

Die Hinwendung zu einem natürlicheren und gesünderen Leben ist immer schwierig. Man hat seine guten und seine schlechten Tage. Wie bei einer Diät wird man rückfällig. Man muss sich wieder vor Augen führen, für was man begonnen hat, um die Fortschritte nicht wieder einzubüßen.

Die vorangestellten Level geben einen Leitfaden, um einer interessierte Person den leichten Einstieg zu ermöglichen. Nach den ersten Wochen und Monaten, sollte die Eigenverantwortung steigen, sodass keine festgelegten Regeln mehr nötig sind. Es reicht nicht, ein paar Wochen zu „fasten“ und dem Jojo-Effekt zum Opfer zu fallen.

Zusammen haben wir viele kleine Ziele erreicht. Ziele, welche uns alle weiter gebracht haben und auf die wir stolz sein können. Doch das große Ziel, ein Leben ohne übermäßigen Medienkonsum in unseren Alltag zu etablieren ist noch fern.

Den Stecker habt ihr erst dann gezogen, wenn Aufgaben und Pläne nicht mehr notwendig sind um eure Ziele im natürlichen Umgang mit der Technik zu erreichen.

Level 7: Beschäftigt euch weiterhin mit der Natur und natürlichem Verhalten. Es ist ein stetig fortlaufender Prozess. Vielleicht schafft ihr es auch andere zu überzeugen eines der Level zu absolvieren und helft ihnen so einen bewussteren Umgang mit der Technik zu erlangen.

Abschließend hier eine kleine Liste an lesenswerten Büchern, welche das Thema „Natur und Technik“ näher beleuchten:

Ich bin dann mal offline: Ein Selbstversuch. Leben ohne Internet und Handy von [Christoph Koch](#)/ Thema: Fluch und Segen des Internets. Der Autor beschließt mindestens einen Monat vollkommen auf das Internet und das Handy zu verzichten. Das Buch ist in einfacher Sprache und lustig geschrieben, es werden aber auch Studien beschrieben und die Ergebnisse erläutert.

Die Physik der Zukunft: Unser Leben in 100 Jahren von [Michio Kaku](#) / Thema: Der Autor erklärt auf welche Weise sich das Leben innerhalb der nächsten Jahre verändern könnte. Die Themen sind vielfältig und reichen von den Medien über Transport bis zur hin Medizin. Hilfe holt er sich bei zahlreichen Wissenschaftlern, Physikern, Entwicklern und, und, und. Es wird versucht die Themen so anschaulich wie möglich zu behandeln.

Nature Zoom: Überleben in der Wildnis; Das Survivalbuch von [Barbara Wernsing](#) /Thema: Gefahren in der Natur erkennen und richtig reagieren. Das Buch ist liebevoll illustriert und in sehr einfacher Sprache geschrieben. Das zu vermittelnde Wissen wird knapp und mit nur ein wenig Hintergrundinformationen vermittelt.

Outdoor & Survival: Die besten Überlebenstechniken in der Wildnis Taschenbuch von [Dave Pearce](#)/ Themen: • Planung und Ausrüstung für Ihre Tour • Navigation und Orientierung unterwegs • Notsituationen, Unterkünfte bauen, Schutz finden, Knoten lernen, Feuer machen • Wasser- und Nahrungssuche • Erste Hilfe, Rettungsmaßnahmen und Signalkunde • Wetterkunde • Überleben in allen Klimazonen und Geländearten: im Gebirge, im Dschungel, in der Wüste und auf hoher See.