

Sie müssen nicht jede Mail so schnell wie möglich beantworten

Foto: Stock, Bearbeitung F.A.Z.

Für viele Menschen endet der Schlaf heutzutage durch ein Handysignal – Smartphones haben die traditionellen Wecker weitgehend abgelöst. Eigentlich vereinfacht dies vieles. Wenn wir das wünschen, dann steuern Apps unseren Aufwachvorgang und suchen selbstständig nach dem sanftesten Übergang aus dem Schlaf ins Wachsein. Wenn wir reisen, übernimmt unser elektronisches Helferlein die Umstellung auf eine neue Zeitzone. Eine wunderbare Welt des Fortschritts, wären da nicht unsere menschlichen Unzulänglichkeiten. Wir erliegen rasch den neuen Versuchungen, die digitale Dienste mit sich bringen.

Neugierig und auf den ständigen Kontakt mit dem digitalen Device trainiert, drücken wir oft nicht einfach nur auf Stopp. Wir riskieren einen kurzen Blick auf das Display. Eine gefilterte oder ungefilterte Informationsflut unterbricht so zum Beispiel wie gerade beschrieben die Magie des Aufwachens, wir verpassen diese oft nur kurze, aber so wichtige Phase zwischen Schlafen und Wachsein, in der wir außerordentlich empfindsam sind. Gerade negative Nachrichten treffen uns in diesem Zustand mit häufig unerwarteter Wucht. Sofort beginnt der Verstand zu arbeiten, sich zu ärgern oder zu ängstigen – und statt eines friedvollen Starts in den Tag sind wir schon gestresst. Mitunter ist der Tag dann „schon gelaufen“, bevor er richtig begonnen hat. Warum nur?

Natürlich geht die Welt nicht unter, nur weil wir ein paar Mails nicht so schnell wie möglich beantworten oder in Chats umgehend auf alles und alle reagieren. Das ist den meisten Menschen durchaus bewusst. Und doch können wir uns dem Sog der kleinen schier allgegenwärtigen Displays oft nur schwer entziehen. Eher unbewusst folgen wir den verlockenden Kommunikationsangeboten im Internet, lassen uns von Likes Verbundenheit suggerieren, fühlen uns wahrgenommen und wichtig, das Belohnungssystem unseres Gehirns schüttet Glückshormone aus. Im schlimmsten Fall kann das sogar gefährlich abhängig machen.

Doch tatsächlich haben wir es selbst in der Hand, ob wir nur die Weckfunktion nutzen und dann erst einmal Zeit für uns einplanen – oder ob wir uns gleich nach dem Aufwachen in Aktionismus verlieren. Unsere digitalen Instrumente können uns hierbei sogar zu Hand gehen. Wir müssen sie nur entsprechend einstellen, eine geeignete App nutzen. Angebote gibt es jedenfalls zahlreiche, sie verstecken sich beispielsweise hinter Namen wie Sleep Cycle, Habitica, Avocation oder Habio, um nur ein paar zu nennen.

Wir können uns dafür entscheiden, bewusst im Morgen anzukommen, ein eigenes Morgenritual entwickeln. Gelsener in den Tag starten. Wer morgens meditiert oder bewusst körperlich aktiv ist, beginnt den Tag gelassener und ist im Tagesverlauf glücklicher und effektiver – selbst wenn dies bedeutet, etwas früher aufzustehen, sind wir erfrischter. Für all das gibt es natürlich ebenfalls ein breites Angebot an attraktiven Apps.

Ob wir uns von der digitalen Welt vereinnahmen lassen oder diese für unsere Entwicklung nutzen, ist also unsere persönliche Entscheidung. Das mag banal klingen, eigentlich wissen wir das auch. Aber es ist uns eben häufig gleichwohl nicht bewusst, und das ist ein gewichtiger Unterschied.

Doch wie können wir sozusagen dem Sog der digitalen Medien entkommen und sie uns zugleich dienstbar machen, ohne in eine zusätzliche innere Anspannung zu geraten? Die digitale Welt ist weder gut noch böse. Sie ist ein universal einsetzbares Werkzeug. Sie bietet beides: Quasi unendliche Möglichkeiten, eigene Interessen zu unterstützen und das Leben zu



Über den achtsamen Umgang mit dem Internet, wie uns viele Angebote wirklich weiterbringen – und wie Meditation bei alledem helfen kann.

Von Angela Geissler

erleichtern – und kann andererseits großen (unnötigen) Stress verursachen.

Ein erster Schritt besteht darin, wirklich anzuerkennen, dass wir Getriebene sind. Das ist gar nicht so einfach. Wenn uns gelingt, ganz bewusst zu betrachten, was wir gerade tun, wird dies rasch offensichtlich. Dies klingt einfacher, als es im Alltag ist: Diese bewusste, offene Wahrnehmung nennt man Achtsamkeit – ein Begriff, der inzwischen weit verbreitet ist. Achtsamkeit ist erlernbar, jeder kann das üben. Jahrtausende alte Übungen der Meditation sind kein seltsam esoterisches Unterfangen und keine Religion. Dahinter verbirgt sich eine mittlerweile wissenschaftlich fundierte Methode, ein Werkzeug, um das Bewusstsein zu schulen. Wir können die Meditation als säkulare Technik nutzen, um zu lernen, besser mit uns und anderen Menschen umzugehen und gelassener und glücklicher zu leben. Sie ist infolgedessen besonders gut geeignet, um uns in der hektischen digitalen Welt einen Freiraum zu verschaffen. Es ist dabei hilfreich, einen Zeitraum festzulegen, in dem wir ungestört üben können, gleich morgens nach dem Aufwachen etwa, oder abends vor dem Schlafengehen. Die einfachste Übung besteht darin, die ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken. Das klingt einfach und praktischerweise atmen wir unablässig. Nun geht es darum, genau zu beobachten, was passiert, wenn ich einatme, und was passiert, wenn ich ausatme. Rasch stellen Übende dabei fest, dass es unglaublich schwer ist, den Geist zu kontrollieren und nur auf die Atmung zu achten. Sofort sind da Gedanken und Gefühle, die Aufmerksamkeit von der Atmung abziehen. Wir sind dann nicht mehr im Modus der Achtsamkeit, sondern rasch beim Grübeln oder in der Planung für den nächsten Tag.

Ganz ähnlich ergeht es uns beim Surfen im Internet. Wir wollen etwas erledigen, werden abgelenkt und verlieren uns in Nachrichten, Angeboten und Aufgaben. Vielleicht versuchen wir sogar, verschiedene Dinge gleichzeitig zu erledigen, obwohl längst bekannt ist, dass Multitasking in Wirklichkeit nicht möglich ist, und wir nur ineffizienter werden. Wir sind selten achtsam in unserem Umgang mit der digitalen Welt, eben nicht fokussiert auf eine einzige Aufgabe.

Die Meditation ist eine wunderbare Übung, um diese Störungen immer wieder

zu erfahren, um dann gelassen und ohne Selbstvorwürfe den Fokus wieder auf die Atmung zu lenken. Das hilft im Umgang mit unserer digitalen Umgebung, mit den vielen Funktionalitäten, die uns permanent aktivieren wollen, die Gedanken, Impulse, Gefühle auszulösen versuchen – wie den Impuls, morgens sofort die Mails zu checken. Wir spüren den Impuls, betrachten ihn, lassen ihn ziehen. Ohne schlechtes Gewissen. Und auf einmal fühlt sich der Morgen vielleicht sogar deutlich entspannter an.

Was Nutzern sozialer Medien am häufigsten begegnet, das sind Bilder und Videos. Woran liegt das eigentlich? Bilder sprechen diejenigen, die sie ansehen, unvermittelt an, kein Verstand schaltet sich dazwischen. Bilder wirken direkt, sprechen Gefühle an, übermitteln Inhalte, die in wenigen Sekunden die Stimmung kippen können in die eine wie in die andere Richtung. Dies wird im Netz ausgiebig genutzt. Die Magie eines Bildes enthebt uns für einen Augenblick dem Alltagsstress, einen Moment lang hört der unaufhörliche Strom an Gedanken auf, eine Mikro-Entspannung tritt ein. Das können Sie gerne einmal ausprobieren. Dieser magische Moment einer unbewerteten inneren Resonanz wird indes meist sofort durch unseren allgegenwärtigen „inneren Kommentator“ zerstört. Wenn wir ein Bild, ein Video betrachten, wie lange können wir in diesem Raum der ungeteilten Aufmerksamkeit verweilen ohne zu werten, ohne zu benennen, was wir sehen?

Machen Sie hierzu gerne einmal ein einfaches Experiment: Rufen Sie ein beliebiges Bild in einem sozialen Medium auf, das Sie verwenden, und beobachten Sie analog zu einer Meditation, wann der erste Gedanke dazu auftaucht, der erste Kommentar. Stellen Sie für dieses kleine Experiment gerne eine Stoppuhr und probieren aus, wie lange es dauert, bis die Kommentare wieder einsetzen. Wie während des Meditierens erleben wir auch hier, wie schnell wir etwas in Schubladen packen. Unsere Neigung, alles zu klassifizieren, hat natürlich durchaus ihre Berechtigung. Aber sie gefährdet mit

unter eben auch den frischen, unverstellten Blick auf die Welt. Große Entdeckungen wie das Penicillin verdanken ihre Existenz einem Menschen, der das fehlgeschlagene Experiment nicht entsorgte, sondern erstaunt und mit frischem Blick eine neue Idee entwickelte – ein Paradebeispiel an nicht wertender Achtsamkeit.

Wir landen allzu oft in unseren Vorurteilen, in vorgefassten Meinungen und inneren Kommentaren. All dies geschieht unbewusst, als ein Prozess, der dauernd im Hintergrund läuft. Kritisch hinterfragt: Sehen wir auf den vielen Bildern im Netz eigentlich, was dort wirklich zu sehen ist – oder nur das, was wir im weitesten Sinne erwarten? Neurophysiologisch ist Letzteres der Fall: Wir sehen, was wir erwarten, projizieren, was uns die Erfahrung als wahrscheinlichstes Bild vorschlägt. Spannen wir nun die Hirnteile und Leitungsbahnen unterbrechen den Gefühls-Tsunami – ein entspannender Reset.

Kommunikation im Netz unterscheidet sich deutlich von unseren alltäglichen Begegnungen. Treffen wir uns zum Gespräch, sind wir oft wenig achtsam, wir unterbrechen unser Gegenüber, sind schlechte Zuhörer und versuchen vornehmlich, unsere eigene Geschichte zu erzählen. Lösen Gespräche starke Gefühle aus, dann werden diese schlagartig sichtbar und führen zu einer sofortigen Reaktion. In analogen Gesprächen sind nonverbale Botschaften oft sogar wichtiger als das gesprochene Wort. Unsere Körperhaltung wird wahrgenommen, sie kommt als Botschaft beim Gesprächspartner direkt an. Sprachmelodie und Lautstärke sind gute Indikatoren, was wir wirklich meinen. Wir betreten einen Raum und spüren Kälte, etwas wie eisiges Schweigen ist direkt wahrnehmbar, ohne dass wir hierfür ein Organ besäßen.

Wenn wir mit Menschen via Kamera online in Kontakt stehen, sind demgegenüber nur einige dieser subtilen nonverbalen Signale fühlbar. Der erfahrbare gemeinsame Raum existiert so nicht. Aber, ganz anders als in der realen Begegnung, können wir uns dem entziehen. Menschen schalten Kamera und Mikrofon aus und ziehen sich aus einem Meeting zurück. Oder sie gehen nebenbei anderen Tätigkeiten nach. Beides ist eher unvorstellbar in der analogen Kommunikation. Trotz der beeindruckenden technischen Möglichkeiten fühlen viele Menschen zugleich eine größere Distanz zueinander. Das nimmt manchen Gesprächen das übliche Gefühl der Verbundenheit. Andererseits sind wir emotionalen Ausbrüchen viel weniger aus-

gestärkt spüren wir den Drang, sofort zu handeln, obwohl dies im Netz unnötig ist?

Wenn wir merken, dass wir extrem aufgebracht sind, können wir unser Smartphone nutzen, um aus der Situation auszustiegen. Dort sind simple Spiele wie Tetris oder Solitär vorhanden. Zum Spielen benötigen wir bloß die Leitungsbahnen zwischen unseren Fingern, der Sehirne und dem Cortex. Zusätzlich erhalten wir kleine Belohnungen. Die hierfür nun genutzten Hirnteile und Leitungsbahnen unterbrechen den Gefühls-Tsunami – ein entspannender Reset.

Kommunikation im Netz unterscheidet sich deutlich von unseren alltäglichen Begegnungen. Treffen wir uns zum Gespräch, sind wir oft wenig achtsam, wir unterbrechen unser Gegenüber, sind schlechte Zuhörer und versuchen vornehmlich, unsere eigene Geschichte zu erzählen. Lösen Gespräche starke Gefühle aus, dann werden diese schlagartig sichtbar und führen zu einer sofortigen Reaktion. In analogen Gesprächen sind nonverbale Botschaften oft sogar wichtiger als das gesprochene Wort. Unsere Körperhaltung wird wahrgenommen, sie kommt als Botschaft beim Gesprächspartner direkt an. Sprachmelodie und Lautstärke sind gute Indikatoren, was wir wirklich meinen. Wir betreten einen Raum und spüren Kälte, etwas wie eisiges Schweigen ist direkt wahrnehmbar, ohne dass wir hierfür ein Organ besäßen.

Wenn wir mit Menschen via Kamera online in Kontakt stehen, sind demgegenüber nur einige dieser subtilen nonverbalen Signale fühlbar. Der erfahrbare gemeinsame Raum existiert so nicht. Aber, ganz anders als in der realen Begegnung, können wir uns dem entziehen. Menschen schalten Kamera und Mikrofon aus und ziehen sich aus einem Meeting zurück. Oder sie gehen nebenbei anderen Tätigkeiten nach. Beides ist eher unvorstellbar in der analogen Kommunikation. Trotz der beeindruckenden technischen Möglichkeiten fühlen viele Menschen zugleich eine größere Distanz zueinander. Das nimmt manchen Gesprächen das übliche Gefühl der Verbundenheit. Andererseits sind wir emotionalen Ausbrüchen viel weniger aus-

geliefert. Denn anders als im direkten Austausch, müssen wir nicht direkt auf eine Nachricht antworten. In Chats ist dies ohnehin problemlos, doch auch im „Kachelkino“ sind plötzliche Netzbstürze als elegante Exitstrategie einsetzbar.

Viele Kommentare in der digitalen Welt zeigen, dass die Möglichkeit, einfach erst einmal nichts zu tun, jedoch häufig nicht genutzt wird. Schade. Denn hier liegt eine große Stärke der virtuellen Welt. Sie ermöglicht eine zeitversetzte Kommunikation. Es liegt in unserer Hand, ob wir Öl in eine schon emotional aufgeheizte Diskussion schütten – oder ob wir einen gut durchdachten und besonnenen Kommentar abgeben, der andere Menschen positiv beeinflussen und unterstützen kann.

Kann uns der Umgang mit digitalen Diensten Aufschlüsse über uns selbst liefern? Na klar. Die Algorithmen, die uns folgen, sind ja in gewisser Weise ein Spiegel unserer Haltungen, sie errechnen, welche Videos und welche Werbung für uns wahrscheinlich besonders gut passt. Und schlagen sie uns dann vor. Suchmaschinen kennen die Nutzer sehr gut und zeigen jedem auf ihn oder sie zugeschnittene Ergebnisse, die sich überhaupt nicht oder nur ganz wenig gleichen müssen. Wer das schnell nachprüfen möchte, kann einfach einmal den Rechner eines Kollegen verwenden, um zu erkennen, wie verschieden solche Suchergebnisse sein können. Wenn wir kritisch betrachten, was die Algorithmen uns anbieten, erhalten wir ein ungehobenes Bild unserer Vorlieben und unserer Vorurteile.

Können Algorithmen uns womöglich sogar besser, als wir selbst uns kennen? Clevere Rechenoperationen folgen uns, Programme sammeln Daten über uns und unser Verhalten im Netz. Fast schon gespenstisch gelingt diesen sodann sogar eine Projektion unserer Zukunft. Geschickt programmierte Algorithmen „wissen“ vor uns, ob wir wahrscheinlich erkranken werden oder schwanger sind. Müssen wir uns bald also vielleicht nicht mehr um uns kümmern, sondern überlassen dies schlaun mathematischen Operationen? Das ist sicher keine gute Idee – auch wenn die Angebote, die wir erhalten, immer passgenauer sind, und es so unglaublich bequem ist, sie anzunehmen.

Wir müssen und können für uns entscheiden, wohin die digitale Reise geht. Reflektieren, was uns angeboten wird, bewusst im Internet unterwegs sein. Nicht alles den Auftragsprogrammierern der großen Unternehmen überlassen. Und die digitale Welt mitgestalten. Wir sollten uns, wie alte Philosophen schon formulierten, auch in der virtuellen Welt mit Menschen umgeben, die uns guttun und Menschen vermeiden, die Hass und Hetze verbreiten. Anders als in unserer Alltagsrealität können wir diese Menschen online oft einfach sperren, ihre Nachrichten schlicht nicht lesen oder teilen. Wenn wir diese einfache Regel immer wieder anwenden, dann wird sich auch die Textur der virtuellen Welt verändern. Jeder ist aufgerufen, bewusst zu wählen, was er oder sie postet oder ansieht. Zum Beispiel Dinge ins Netz stellen, die uns selbst positiv berühren. Menschen, die mit uns verbunden sind, können diese dann ebenfalls sehen und an unserer Freude teilhaben. Die Algorithmen, die uns folgen, werden uns und denjenigen, die mit uns verbunden sind, dann andere Inhalte zeigen. Auch so kann es gelingen, das Netz zu verändern. Und nicht nur angenehmer in den Tag zu starten. Und schließlich: Immer online sein – das muss auch nicht sein.

Dr. Angela Geissler ist Professorin für diagnostische Radiologie an der Universität Tübingen und war bis August 2022 Chefarztin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Außerdem ist sie ausgebildete Zen-Meditationslehrerin und Mitgründerin des Daishin-Zen-Zentrums in Stuttgart.