Harald Walach
Poznań/Berlin,
Polen/Deutschland

Informationsinfarkt

Harald Walach

Poznań/Berlin, Polen/Deutschland

Ich unterrichte an der Medizinischen Universität in Poznań, Polen, die internationalen Studenten in «Achtsamkeit» und bringe ihnen bei, wie man meditiert. Interessant war die erste Frage, die mir ein indischer Student gestellt hat: «Is it true that you do not have a mobile phone?» Das klang wie: Stimmt es, dass Sie statt eines Magens einen Silikonverdampfer haben? Nein, habe ich in der Tat nicht. Kein Mobiltelefon und keinen Silikonverdampfer. Die Studierenden wollten wissen: Wie geht das denn? Kann man ohne Mobiltelefon leben? Das klang nach: Kann man wirklich ohne Wasser leben? Ja, kann man (ohne Mobiltelefon, nicht ohne Wasser), sogar sehr gut, finde ich. Ich weiß schon, bei wichtigen Leuten ist das anders. Die müssen immer erreichbar sein, müssen auch schnell mal was nachsehen. Und ich habe auch großes Verständnis dafür, dass die Leser dieser Zeitschrift tatsächlich ein Mobiltelefon brauchen, weil sie ja für Notfälle erreichbar sein müssen.

Aber jetzt einmal mit etwas Abstand betrachtet: Haben uns, als Einzelne, als Kultur, das Mobiltelefon und der Informationsüberfluss wirklich dermaßen von Aufgaben entbunden und uns freie Zeit beschert, wie das beispielsweise die Waschmaschine getan hat? Wir sind jetzt überall erreichbar und haben damit kaum mehr Zeit für uns. Klar, wir können das Telefon abschalten oder unliebsame Anrufer wegdrücken. Aber dann müssen wir uns zu einem anderen Zeitpunkt um die Mailbox kümmern

und die Weggedrückten wissen, dass wir nicht mit ihnen kommunizieren wollen. Erklärungsnot, Peinlichkeiten, Schwindeleien. Die ganze Maschinerie ist ja Teil eines gigantischen Informationsinfarktes, auf den wir zusteuern, wenn wir nicht schon mittendrin sind. Denn das Handy ist ja gleichzeitig Peilstation, sodass der Supermarkt weiß, was wir einkaufen, und uns dann mit Informationen überflutet – mal abgesehen von NSA, Google und Co., aber das wissen wir ja Gott sei Dank nicht alles.

Ganz einfach: «delete all». Abschalten. Telefon, E-Mail und Informationsmaschinerie, alles.

Die viel gelobte Demokratisierung der Information durch das Internet, das durch die Mobiltelefone permanent greifbar ist, führt ja zunächst vor allem zu einer völligen Überflutung. Der können Menschen nur begegnen – weil wir alle ja nur eine begrenzte Menge Zeit zur Verfügung haben –, indem sie wiederum irgendwelchen Filtern vertrauen. Früher waren diese Filter die etablierten Verlage, Agenturen und Nachrichten. Heute sind es Algorithmen oder irgendwelche sozialen Netze. Damit schwimmen wir alle in künstlichen Informationsblasen. Unsere vermeintliche Informiertheit, unsere totale Erreichbarkeit stellt sich als Gefängnis heraus. Wir stecken in einem virtuellen Käfig.

Wie kommen wir raus? Ganz einfach: «delete all». Abschalten. Telefon, E-Mail und Informa-

tionsmaschinerie, alles. Zumindest für eine gewisse Zeit Informationskarenz üben und der Informationsschwemme aktiv begegnen hilft bereits sehr: E-Mails nur zu bestimmten Zeiten bearbeiten und dann voll und ganz; sie eventuell in einen Postausgang schieben, wo sie erst am Abend versandt werden, so dass die rasende Beschleunigung aufgehalten wird. An Wochenenden und im Urlaub einmal ganz raus aus der Informationswolke. Soziale Medien nur dann nutzen, wenn es für irgendwelche beruflichen oder privaten Belange essentiell ist. Mobiltelefone ausschalten, wenn man sie nicht benötigt und zu Hause lassen, wenn man mit dem Hund spazieren geht oder mit den Kindern unterwegs ist, und Anrufer in einer freundlichen Mailboxansage informieren, dass sie nur zu bestimmten Zeiten anrufen können. Möglichkeiten gibt es viele. Nur nutzen müssten wir sie. Denn immerhin hat der Konsument die Macht, nicht der Anbieter.

Und dann: Augen aufmachen und die Welt und die anderen so sehen, wie sie sind, und in Kontakt treten. Mit uns selbst. Mit den anderen. Mit der Welt. Sie werden erstaunt sein, wie viel Nichtwissen man überleben kann. Und wie gut es sich lebt, wenn man nicht alles weiß, nicht alles gehört hat und nicht für jeden überall und immerzu erreichbar ist. Willkommen im neuen Leben.

Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach