

„Digitale“ Krankheiten

Ute K. Fleischmann

Mit dem Buch „Digitale Demenz“ formulierte der Gehirn-Spezialist *Manfred Spitzer* vor einiger Zeit spannende Gedanken über die Auswirkungen übermäßiger Nutzung von digitaler Technik. Jahre zuvor thematisierte der Herausgeber der FAZ, *Frank Schirrmacher*, in seinem lesenswerten Werk „Payback“ die Folgen von Multitasking und Multitechnik. Er moniert die Tatsache, dass immer häufiger nur das im Menschen gefordert und gefördert wird, was mit den Rechnern kompatibel ist (!) und rät, dass wir uns das zurückholen, was uns genommen wurde. Möglicherweise haben die Verwender jedoch noch gar nicht wahrgenommen, dass ihnen etwas abhanden gekommen ist. Es war schon immer die Domäne der Werbung, eine Sache für den Kunden nur vorteilhaft aussehen zu lassen und die Konsequenzen völlig auszublenden.

Das funktioniert nach wie vor bestens, und sowohl Informationen selbst, als auch technische Entwicklungen, diese zu transportieren, expandieren stetig. Das Netz überholt sich quasi selbst. Mit diesen neuen Möglichkeiten haben sich aber auch neue Krankheiten eingeschlichen, die sich recht humorig anhören, auch wenn sie ganz real sind:

Der SMS-Daumen, der Maus-Arm, die iPad-Schulter und der Handy-Nacken.

Letzteres nennt man in USA passend „text neck“. (Mir kommt dabei eher das Wort „necken“ in den Sinn).

Während das Tippen von Unmengen mehr oder weniger sinnvoller Nachrichten sich bis zur Sehnenentzündung auswirken kann, wird wohl der Tennis-Arm inzwischen von der Maus abgelöst. Die Schulterverspannungen entstanden früher z. B. durch zu langes Stehen am Arbeitsplatz oder bei häuslichen Tätigkeiten wie Abspülen oder Bügeln. Heute verursacht die verkrampte Haltung,

das iPad so auszubalancieren, dass man darauf lesen oder Bilder ansehen kann, ohne dass es blendet, das neue Übel. Dasselbe gilt natürlich für die E-Books! Wer Kindle und Co. mit sich führt, erschafft nicht nur Augenprobleme! Das Sehvermögen verschlechtert sich angeblich dadurch, dass das lange Schauen auf digitale Gerätschaften dazu führt, zu wenig zu blinzeln und damit die Augen auszutrocknen. Der fixierte Blick auf kleine Displays strengt die Sehorgane, die biologisch zum Gehirn gezählt werden, zusätzlich an. Wenn also die Schulter schmerzt, einschließlich des Nackens, weiß man, dass der Körper Schwerstarbeit leistet! So ein Kopf wiegt immerhin an die drei Kilogramm (ungeachtet dessen, ob darin gehaltvoll oder nur seicht gedacht wird) und sollte gerade gehalten werden. Durch den gesenkten Blick auf Handy, Smartphone, irgendein Tablet, Pod oder Pad, werden die Halsmuskeln überdehnt.

Länger dauerndes Gewische (durch den ehemals so genannten „Effenberger-Finger“ und neuerdings Wisch-Mittelfinger?) von Nachrichten, Mails, Notizen, Bildern, Videos, zum Checken und Suchen, Antippen aller möglichen Apps (täglich mehr), wie es überall zu sehen ist, wenn man durch die Stadt geht, fordert seinen Tribut. Die zu lange kontrahierten Muskeln im Hals-Nacken-Bereich blockieren die Versorgungswege und werden auf Dauer sogar kürzer. Das erzeugt Kopfschmerzen. Die unnatürlichen Zwangshaltungen können auf lange Sicht sogar zu Bandscheibenschäden und Wirbelsäulenerkrankungen führen.

Wolfgang Panter, Präsident des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte, warnt vor diesen potenziellen Gefahren und den damit verbundenen Kosten für Betriebe und Krankenkassen. Vermutlich wird darauf wieder niemand hören, denn

wenn etwas „in“ ist, interessiert es die Konsumenten meist nicht die Bohne, was der Preis für eine Mode sein könnte. Von der Strahlung, die von Dect-Telefonen und Mobilfunk ausgeht, einschließlich „wireless lan“ (WLAN), spricht schon kaum jemand mehr. Und die Nutzer der empfohlenen Head-Sets sind im Vergleich zu den Verwendern ohne nur marginal.

Nun könnte man einfach sagen, das sei jedem seine eigene Angelegenheit. Es mag ja praktisch sein, via Smartphone eine Wegbeschreibung zu finden, Eintrittskarten zu bestellen, Preise zu vergleichen, Fotos zu schießen, Produkte zu scannen und vieles mehr. Wie ging das eigentlich früher? Wie haben wir uns je verabreden können ohne Handy? Und uns gefunden? Wie haben wir bloß eingekauft?

Als ich im Bekanntenkreis einmal telefonisch auf eine Veranstaltung im Löwenbräukeller hinwies, bekam ich eine Email mit der Auskunft, dieser Vortrag fände wohl doch nicht statt. Auf meine Rückfrage, woraus das zu ersehen sei, antwortete man mir: „Ich hab im Internet nichts darüber gefunden!“ Ach so. Nicht im Netz, also nicht real. Auf die Idee, ein kurzes Stadtgespräch zu führen, beim Löwenbräukeller direkt nach dem Namen des Raumes für dieses Thema zu fragen, war der Mann einfach nicht gekommen ... Der Abend fand ordnungsgemäß statt.

Erste Anzeichen von Gehirnraub? Ähnliches habe ich im Zusammenhang mit der Datenkrake Facebook vernommen, deren Teilnehmer letztlich nicht die Kunden, sondern die Produkte (!) sind, wie der Erfinder, *Mark Zuckerberg*, stolz öffentlich zugab. Wer nicht Mitglied ist, ist somit aus der Welt. Erhält in der Folge weder Infos, noch Geburtstagsgrüße. Mir eine einfache, direkte Email zu schicken, daran hat die junge Dame nicht gedacht. Wie war das, als man noch Briefe schrieb? Oder wenigstens Postkarten? Aus Papier, mit

Briefmarke drauf, auf dem Land- oder Luftweg? Antiquiert! Ad acta! So ticken wir also digital. Zumindest, solange es Strom gibt. Sollte dieser allerdings mal ausfallen, wird es zappenduster! Dann funktioniert nämlich gar nichts mehr, nicht einmal das Wasser käme weiter aus dem Hahn. Seitdem alles computergesteuert ist, sind sämtliche Schaltungen aller Anlagen von Strom abhängig – eine erschreckende Feststellung. Und von den zahlreichen Facebook-Freunden wird man kein Butterbrot zu erwarten haben, daran werden bisherige „likes“ auch nichts ändern. In der Realwelt sind die Dinge halt doch anders. Das „First Life“ findet praktisch in 3D statt. Und nicht in 2D.

Der Körper und auch das damit korrelierende Gefühl takten analog. Genau das ist, worauf Herr Schirrmacher aufmerksam machen wollte: Wir Humanoiden sind eben NICHT mit Maschinen kompatibel – und allein dieses Ansinnen sollte unsere sämtlichen Alarmglocken zum Schrillen bringen! Wie kommen Menschen dazu, zu glauben, sie müssten die Technik im wahrsten Sinn des Wortes „bedienen“? Sollten nicht allenfalls die Gerätschaften UNS dienen?

Auf ganz subtile Weise wurden und werden hier Ross und Reiter ausgetauscht. So mancher ehemalige Reiter wurde längst zum Pferd, beispielsweise im Bereich der Arbeit. Nun schuffert er wie ein Pferd. Keine Zeit für Qualität, Sorgfalt ist kaum mehr möglich, alles muss schnell gehen, Zeit ist Geld. Ach! Wer das nicht merkt – und deren sind scheinbar viele! –, spielt sich weiter und wartet auf die neuen (und noch besseren?) Generationen von PCs, Games, Phones und Pads. Das Wort „Unterhaltung“ ist der „Untenhaltung“ gar nicht unähnlich ... Es macht also etwas mit uns, welche Haltung wir zu den Dingen einnehmen – im Geist wie im Körper. Unsere geistige Einstellung wirkt sich körperlich aus. Und die körperliche Haltung nimmt vice versa Einfluss auf das, was wir denken.

Wenn wir also mal gezielt beobachten, wie viele Menschen sich durch die Welt bewegen, sei es in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Plätzen, in Gaststätten oder im Gelände, und unser Augenmerk auf deren Profil richten, so sehen wir Figuren in Form einer 1. Da gehen, stehen oder sitzen sie mit gesenktem Kopf. Geknickt. Voller Demut, büßend. Als müssten sie Abbitte leisten. Oder Rosenkranz beten. Viele Rosenkränze! (Bei der Dauer!) Lauter

Traurige? Depressive? Oder Schuldige? Schuldner? Schambehaftete?

Fast stören die Spielzeuge, auf die sie so fixiert sind, das devote Bild.

In der therapeutischen Praxis arbeitet man bewusst mit den Gefühlen, die mit Körperhaltungen einhergehen. So kann man, um herauszufinden, wie jemand „drauf ist“, dessen Gestus nachahmen und sich dadurch in ihn einfühlen. Dies bedarf natürlich sowohl einer gewissen Übung als auch Offenheit, und einer guten Kenntnis seiner selbst. Der berühmte Pantomime *Samy Molcho* arbeitet bis heute als Experte für Körperwahrnehmung, vorwiegend in der Schulung. Er gibt Seminare, wie man lernen kann, sich selbst besser zu spüren. Auch die Teilnahme an Feldenkrais-Kursen („Bewusstheit durch Bewegung“) ist eine empfehlenswerte und sanfte Methode, den wesentlichen Unterschied zwischen Denken und Fühlen wahrzunehmen. In unserer „verkopften“ Zeit wird das sehr oft verwechselt. Viele denken mehr, was sie wohl spüren könnten/sollten, anstatt den Körper direkt als wunderbares Instrument zu begreifen, auf dem die Klaviatur der Gefühle gespielt werden kann. Zu den Strategien der Militärs, die diese Mechanismen sehr wohl kennen, gehört es, gerade die Verbindung des Soldaten zu seinen Empfindungen zu kappen. Dieses funktioniert durch das Anspannen des Körpers, gerade durch Strammstehen, und ganz besonders die Stellung der Füße in Form eines V. Dazu müssen die Fersen ganz eng beieinanderstehen. In der Folge wird nicht nur der Hintern verklemt, sondern vor allem die Energiebahn für die Gefühle geblockt, die vom Kopf durch die Wirbelsäule bis zum Anus verläuft. Ein von seinem Gefühlsbereich getrennter Mann kann so zu Taten veranlasst werden, die er in Verbindung damit nicht ausführen würde. Die Manipulation der Menschen geschieht also, je nach Zweck, auf beiden Wegen, vom Körper zum Hirn und via Hirn zum Körper.

In Zeitungen und TV-Sendungen wird das zunehmende Auftreten von Depressionen in der Bevölkerung beklagt. Aber ist das wirklich verwunderlich? Schon angesichts der täglichen Nachrichten mit ihren Entsetzlichkeiten, den möglichen Bedrohungen und geschürten Ängsten erfordert es ein sehr gutes Zentriertsein in sich selbst, um den Kopf einigermaßen oben halten zu können. Wie soll das gehen, wenn die Technik, die wir so häufig verwenden, uns ganz subtil und meist völlig unbemerkt beugt? Körperlich wie moralisch? Besonders

junge Leute sind in dieser Hinsicht sehr anfällig, da sie ihre Mobilgeräte wie neue Körperteile zu adaptieren bereit sind, ohne die sie sich glatt amputiert fühlen. Die Ratschläge von Herrn Panter bei so entstandener „iPad-Schulter“ oder dem „Handynacken“ erschöpfen sich darin, „öfter mal die Position zu wechseln“.

Von der Reduzierung der Verwendung, Pausen oder gar einer Empfehlung zum „Offline-Status“ kein Wort. Unbedachtheit oder Absicht? Ein Schelm, wer Böses dabei denkt?

Unsere Sprache ist sehr hilfreich, da bestens geeignet, Befindlichkeiten bildlich auszudrücken.

Wenn wir uns geknickt fühlen, sind wir betroffen, traurig, demotiviert, oder etwas tut uns sehr leid.

Wird ein Vorschlag abgewiesen, sagen wir häufig: „*Kannst Du knicken!*“ Geknickt meint erledigt, gebrochen, wertlos. Ist die Blüte einer Blume geknickt, ist sie meist nicht mehr zu retten.

Welche Schlussfolgerung können wir also daraus ziehen, wenn uns allerorten die „Geknickten“ begegnen? Ist das Zufall, reine Koinzidenz? Oder ist die „schlechte Haltung“ wörtlich und im doppelten Sinne geltend für eine zunehmend naturfeindliche Welt für Mensch, Tier und Pflanze, die alle lebendigen Anteile unter ihre Knute zu bringen beabsichtigt, indem sie sie so sehr kontrolliert, wie nur möglich? Das Vitale ist nämlich immer unberechenbar, weil kreativ. So ist ein freier, wacher, gar selbstbestimmter Mensch das Letzte, was ein System voller Sklaven gebrauchen kann. Das beste Modell für alle hierarchisch konzeptionierten Strukturen bleiben jene, die es sich in der Konformität bequem gemacht haben. Und die auch noch dankbar für das Entertainment und all die Ablenkungen sind, welche davor bewahren, sich etwa anstrengende Gedanken machen zu müssen oder die Dinge gar zu hinterfragen. Haben wir also keine Wahl? Müssen wir unentwegt all das verwenden, nur weil es existiert und die meisten daran teilnehmen? Der Mensch, dem bewusst wird, was hier gestrickt wurde, verfügt über eine ganz simple Methode:

Ausschalten! Den Stecker ziehen! Tief atmen und entspannen. Und die Geräte einfach liegen lassen, bis zu einer Gelegenheit, bei der sie wirklich wieder einmal von Nutzen sind. So könnten wir wieder zum aufrechten Gang zurück (!) kehren, anstatt uns zunehmend zum Affen zu machen oder uns dazu machen zu lassen ...