

Manfred Poser

#fomo

Fear of Missing Out

Die Angst, etwas zu verpassen



 rotona

Unaufmerksamkeit

Die User sind aufmerksam! Sie achten peinlich genau auf das, was in den sozialen Netzwerken bei dem, was sie angeht, abgeht. Sie sind eben nicht richtig hier, weit weg vom Hier und Jetzt, und das ist neu. Es gab früher den Begriff des „zerstreuten Professors“, der vielleicht über einen Satz von Hegel nachdachte und sich darum zwei unterschiedliche Schuhe anzog. Dichtern, Mathematikern und Erfindern verzieh man ihre Alltagsuntüchtigkeit, sie lebten eben „in einer anderen Welt“, und Verliebte waren sowieso entschuldigt. Der Geist geht halt seltsame Wege, wurde aber geachtet, doch nun sind alle infiziert und leben in einer anderen Welt meist geistloser Botschaften von Nirgendwo: Wo bist du, was machst du, geil hier, komm doch zu uns ins Soho.

In der Frühzeit des Kapitalismus durften sich die gequälten Arbeitssklaven zerstreuen, Unterhaltung sollte die nervtötende Fabrikarbeit vergessen machen. Von ihr wollte man sich ablenken, damit die „Reproduktion der Arbeitskraft“ gelänge. Als die Arbeit menschlicher wurde, brauchte man keine Ablenkung mehr. Die Zerstreuung machte sich dennoch breit: Durch die Vielzahl der Produkte, zwischen denen der Konsument sich entscheiden musste, und die Angebote der pulsierenden „hochkapitalistischen Großstadt“.²⁹

29 Adorno, Negative Dialektik (2003), S. 460

Die Unterhaltung machte sich selbstständig und spielte sich auf, bis die Arbeit als Ablenkung von Fußball und Hollywood betrachtet werden konnte, und nun beansprucht so viel unsere Aufmerksamkeit, dass wir gar nicht mehr wissen, was uns wovon ablenkt, was das „real thing“ ist. Alle Kanäle sind voll, wir werden zugeschüttet mit Werbung und Bildern, und bei der letzten Fußball-Weltmeisterschaft sah man, dass jede freie Sekunde mit der Zeitlupe oder Superzeitlupe der letzten Spielszene gefüllt wurde, damit ja keine leere Zeit eintrat. Der Schnitt von Filmen ist so stakkatohaft geworden, dass man keine Chance hat, gedanklich abzuschweifen: Totale Konzentration wird verlangt. Fernsehen verdoppelt nicht nur die Wirklichkeit, es manipuliert und intensiviert sie. Es fällt über uns her und hämmert auf uns ein, bis wir willenlos geworden sind.

Jaron Lanier, der amerikanische Internet-„Vordenker“, nennt Facebook und andere „Schadprogramme“: „Sie beherrschen die Aufmerksamkeit so vieler Menschen über einen so großen Teil des Tages, dass sie zum Torwächter des Gehirns geworden sind.“³⁰ Wir sind besessen. Und was nicht geschehen soll – dass wir etwas verpassen –, passiert genau deswegen. Wir verpassen das echte Leben. Oder das halbe.

„Wer nur auf sein Smartphone schaut, verpasst das halbe Leben“, und damit zitierte Manfred Spitzer – er muss einfach zitiert werden, hat er doch mit „Digitale Demenz“ (2012) und „Cyberkrank!“ (2015) Pionierarbeit geleistet – den Fotografen Eric J. Smith, der einen Segler ablichtete, der

30 Lanier, S. 167

wegen des Blicks auf das Smartphone einen Wal vor seiner Nase übersah

Ein venezianischer Gondoliere fotografierte vier Asiaten, die bei der Fahrt durch die Kanäle einträchtig in ihre jeweiligen Smartphones blickten; aber ein guter Freund fotografierte auch einen Gondoliere, der beim Schwung unter einer Brücke hindurch nicht den Blick von seinem iPhone lassen konnte. Nichts ist anscheinend interessant genug, die Informationen aus dem Netz übertrumpfen zu können.³¹ Nicht einmal Venedig.

Von „organisierter Ablenkung“, „mentaler Unterwerfung“ und „Desorganisation des Willens“ schreibt Geert Lovink in seinem Essay „Epidemie der Ablenkung“. „Ich möchte weggehen, aber ich kann nicht. Es gibt mir so viel, aber es langweilt mich auch. Es ist nützlich, aber auch abstoßend“, so gibt er den Netzwerkeffekt wieder. Jeder ist dabei – oder zumindest glauben wir das.³²

Ist diese Ablenkung eine Art Weltabkehr? Ist das Eskapismus? Die Welt der Freundesbotschaften ist anscheinend wichtiger als die Stelle, an die wir unseren Fuß setzen, oder das Sofa, auf dem wir sitzen. Wir sind wie telepathisch untereinander verbunden, und das zieht unseren Geist aus der Gegenwart heraus. Von Sokrates wurde berichtet, er sei plötzlich auf der Straße stehengeblieben oder habe Worte gemurmelt, weil ihm gerade sein „Dämon“ etwas mitteilte,

31 Spitzer, S. 55

32 Lovink, Epidemie der Ablenkung, S. 179

und er folgte ihm immer. Ludwig Staudenmaier, Professor in Freising, experimentierte mit den Stimmen, die er in sich hörte, und „erschuf“ Teilpersönlichkeiten, die untereinander stritten, bis er 1933 in Rom starb. Dies zur Pathologie des Stimmenhörens.

Hier sein! Der niederländische Schriftsteller Hans Schnitzler schildert in seiner „Kleinen Philosophie der Digitalen Enthaltbarkeit“ die Entzugssymptome bei seinen Schülern an der Amsterdamer „Bildung Academie“, wenn sie das magische Erlebnis eines Parkspaziergangs ohne Instagram-Schnappschüsse entdecken.

Wir unterbrechen unser Tun, um unsere Mails abzufragen; alle elf Minuten unterbricht ein gewöhnlicher Mitarbeiter seine Arbeit deshalb. Neuere Studien zeigen, dass auch Führungskräfte öfter nachgucken, wer ihnen möglicherweise geschrieben hat. Die unter 30-Jährigen schauen mehrmals in der Stunde nach, einer von zwanzig kontrolliert sein Phone alle zehn Minuten. Erklärt wird uns: „Asketisches Verhalten beim Gebrauch digitaler Medien ist zum sicheren Karrierekiller geworden, zum Stolperstein auf dem Weg durch das Berufsleben im digitalen Zeitalter. Wer nicht mitmacht, fällt aus der Gesellschaft heraus.“³³

Wir lassen uns dauernd ablenken. Wovon? Von unserem gegenwärtigen Tun, weil anscheinend der nächste Post einer Freundin wichtiger ist. Doch dadurch geraten wir aus dem Tritt. Nach einer Studie von Gloria Mark brauchen wir

33 Hofstetter, Sie wissen alles (2010), S. 224

nach einer Unterbrechung über dreiundzwanzig Minuten, um wieder zu unserem ursprünglichen Konzentrationslevel zurückzufinden.³⁴

Immerzu nachschauen zu müssen, zeigt, dass wir zu sehr an der Oberfläche leben. Wir denken und schreiben, und dabei meldet sich ab und an eine innere Stimme: Schau nach! Am Tag schaut der User im Durchschnitt 75 Mal nach, die Spitzen liegen bei 150 Abrufen.

Wer in eine Aufgabe richtig eintaucht, verliert sich in ihr, vergisst die Welt, wird zum Automaten. Das ist ein glückliches Gefühl, sagen Menschen (und Künstler), die das kennen. (Vielleicht würden Psychologen auch sagen: Das ist krankhaft.) Das Schauen nach Mails verhindert jedoch zielsicher das Versinken, das Sich-Versenken in die Aufgabe, und das echte Versinken in die Aufgabe würde das Schauen nach Mails verhindern. Da meldet sich, während wir arbeiten, immer wieder ein nagendes, klagendes Stimmlein: Und wenn dir gerade jetzt jemand schreibt? Wenn du gerade in diesem Moment eine wichtige Botschaft bekommen hast? Warum wird dieses Stimmlein laut? Vielleicht haben wir nicht den richtigen Job, den, den wir „leidenschaftlich“ ausüben?

Schon der Franzose Pascal bemerkte vor 400 Jahren, dass sich der Mensch zerstreuen müsse. Er brauche etwas, das sein Bewusstsein beschäftige, sonst würde er unglücklich. Die richtige Aufgabe ist wie eine starke Droge: Sie frisst einen auf, man gibt sich ihr hin, man vergisst sich und Hunger und

34 Silberstein, S. 206

Durst, man macht immer weiter ... Seltsam, dass das Sich-Verlieren glücklich machen kann. Wie wenn man jemandem hilft oder jemandem etwas schenkt. Arbeiten kann wie eine Liebesaffäre sein. Wenn man aber zu viel hineinpackt, kehrt sie sich gegen einen.

Da rennen Leute mit Knöpfen in den Ohren durchs Land, hören Techno, und joggend tippen sie auch noch auf ihrem Phone herum: multi-tasking. Sie sind abgedichtet gegenüber der Außenwelt. Jede der drei Tätigkeiten gäbe dem Bewusstsein genug zu tun. Aber wenn man seine Aufmerksamkeit drittelt, hat man alles nur zu einem Drittel erlebt. Man versucht damit, die Zeit noch besser zu überlisten, doch das hat seinen Preis. Er ist die Furcht, etwas zu verpassen.

„Wer viel Multitasking betreibt, trainiert sich eine Aufmerksamkeitsstörung an; wir können das nicht, zwei komplexe Dinge gleichzeitig zu erledigen“, meint Spitzer. Das vertrat Miriam Meckel in ihrem Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“ auch, und doch, gibt sie zu, „habe ich irgendwann angefangen, alles gleichzeitig zu tun. ... Über all das habe ich geschrieben. Zwischen Wissen und Anwenden klafft im Leben häufig eine tiefe Kluft.“³⁵ Die klaffende Kluft führte bei ihr zu einem brummenden und übervollen Kopf, zu vielem Gedudel ohne Führungsmelodie.

Im 24. Lehrsatz seines Samurai-Lehrbuches „Hagakure“ spricht sich Jōchō Yamamoto (1668-1719) gegen das Multitasking aus: „Es ist verfehlt, seinen Geist zur selben Zeit auf

35 Meckel, S. 15

zwei Dinge zu richten. Man muss die eigene Energie vollständig auf den Weg des Samurai lenken.“³⁶ Der vollständige Mensch brauche kein Spezialwissen, er verkörpere gleichsam den Geist, die Aktion und die Prinzipien, auf denen das Reich basiert. Er solle sich nie beklagen und stets Würde und Stolz zur Schau tragen.

Multitasking ist nur ein anderes Wort für konzentrierte Ablenkung, so absurd das klingt. Der Psychologe Pepper aus San Francisco nennt Multi-Tasking „Semi-Tasking“, da man, wenn man mehrere Dinge gleichzeitig beobachtet, nur die Hälfte hinkriegt. Wir schauen hin, wenn brummend oder piepend eine neue Botschaft eintrifft, und hier reagiert das Gehirn wie früher, wenn eine tödliche Gefahr drohte. Was uns damals beschützte, schloss Professor Pepper, werde nun bei banalen Informationen aktiviert.

Sogar der amerikanische Professor Michael Sandel – ein Star der Philosophie, dessen Online-Vorlesungen ein Renner sind – verbietet in seinem Unterricht den Studenten, elektronische Geräte zu benutzen. Er sagte in einem Interview: „Die Nutzer glauben, sie müssten permanent auf ihr Gerät schauen, um zu sehen, ob etwas passiert ist.“ Dies sei eine Gewohnheit, deren Folgen zerstörerisch auf unser gesellschaftliches Leben wirken“; die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, werde damit untergraben.

36 Mishima, *La via del samurai* (2004), S. 103