

Archibald D. Hart, Sylvia Hart Frejd

Digitale Invasion

Wie wir die Kontrolle über
unser Leben zurückgewinnen

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch
von Silvia Lutz.

SCM
Hänsler

Inhalt

Einleitung	11
1 Eine schöne neue Welt?	15
Nicht technophob	16
Die digitale Invasion	18
Die schöne Seite der Technik	19
Die weniger schöne Seite der Technik	20
Digital Natives und Digital Immigrants	22
Die digitale Welt und unser geistliches Leben	26
Eltern und Lehrer können etwas tun	29
Was wir tun können	31
Gesprächsimpulse	34
2 Aufwachen! – Wie sieht Ihre Beziehung zur Technik aus?	35
Wo ist die ganze Zeit geblieben?	36
Jeder von uns hat eine Beziehung zur Technik	38
Sozial besser vernetzt, aber einsamer	41
Leben ohne Tiefgang	45
Weckruf für Eltern	46
Weckruf für Lehrer	48
Ein Lichtblick am dunklen Lernhimmel	55
Weckruf für Pfarrer und Pastoren	57
Internetsucht beim Militär	59
Was Pastoren und Pfarrer tun können	60
Gesprächsimpulse	62
3 Die Neuvernetzung unseres Gehirns	63
Ist unser Gehirn veränderbar?	64
Sind dem Gehirn Grenzen gesetzt?	68
Gehirnsysteme, die durch die digitalisierte Welt beeinflusst werden können	69
System Eins: Das »Glückssystem« des Gehirns	70
System Zwei: Das »Ruhesystem« des Gehirns	73
System Drei: Das »Erinnerungssystem« des Gehirns ...	75
System Vier: Das »Lernsystem« des Gehirns	76
System Fünf: Das »Beziehungssystem« des Gehirns ...	80
System Sechs: Das »geistliche System« des Gehirns	82

Was wir tun können	83
Gesprächsimpulse	85
4 Der Mythos vom Multitasking	87
Die Wahrheit über Multitasking	88
Betreiben Computer wirklich Multitasking?	91
Multitasking-Grenzen des Menschen	92
Warum ist Multitasking eine solche Herausforderung?	94
Multitasking und Lernen	100
Multitasking und Aufmerksamkeitsdefizit	102
Wie wir unseren Kindern helfen können, wieder aufzupassen	105
Effektives Cyberlernen	107
Was wir tun können	108
Gesprächsimpulse	110
5 Beziehungen und soziale Netzwerke	111
Wir sind auf Beziehungen angelegt	112
Die Narzissmus-Epidemie	113
Warum erwarten wir mehr von der Technik und weniger voneinander?	116
Zunahme von Online-Partnervermittlungen	119
Eine einsame Zukunft	121
Konkurrenzdenken durch Facebook und Twitter	124
Facebook-Depressionen	126
Facebook-Sucht	127
Facebook-Affären	128
Die Auswirkungen der Digitaltechnik auf Ehen	132
Die Ehe nach einer Facebook-Affäre wieder kitten	134
Was wir tun können	135
Gesprächsimpulse	136
6 Schwerwiegende Probleme durch die Cyberwelt	137
Zerstörerische Folgen der Internetpornografie	138
Ausbrechen	144
Cybersex und Cyberaffären	146
Sexting	148
Cyberstalking	151
Cybermobbing	152

Glücksspiele im Internet	153
Internet-Videospielsucht	155
Spielsuchtrisiko	157
Virtuelle Welten	159
Was erwartet uns in der Zukunft?	161
Was wir tun können	162
Gesprächsimpulse	164
7 Internetsucht überwinden	165
Gibt es Internetsucht überhaupt?	166
Was ist Sucht?	167
Die Realität von digitalen Abhängigkeiten	169
Erkennungsmerkmale und Folgen	171
Was haben alle Abhängigkeiten gemeinsam?	172
Wie entsteht eine Internetabhängigkeit?	174
Warum macht Simsen so leicht süchtig?	175
Wie süchtig sind Sie oder Ihre Kinder?	179
Eine Internetabhängigkeit überwinden	184
Was wir tun können	185
Gesprächsimpulse	188
8 Bewusstes Leben in einer digitalen Welt	189
Wie aktiv sind Sie in der digitalen Welt?	192
Achten Sie auf Ihr Wohl	194
Digitale Grenzen setzen	198
Bewusste Strategien, um sich in Ihrem echten Leben zu entfalten	202
Wo sind unsere Manieren geblieben?	205
Der Technik bewusste Grenzen setzen	207
Digitaltechnik-Fasten	209
Was wir tun können	211
Gesprächsimpulse	213
9 Der Digitaltechnik-Schutzplan	215
Die Befürchtungen von Eltern in Bezug auf die digitale Welt	217
Schritt 1: Schaffen Sie eine Vertrauensbasis	219
Schritt 2: Bleiben Sie auf dem Laufenden, was in der digitalen Welt geschieht	220
Schritt 3: Lieben Sie Ihr Kind so sehr, dass Sie ihm Grenzen bei der Nutzung der Digitaltechnik setzen ...	221

Schritt 4: Schützen Sie die sozialen Fähigkeiten Ihres Kindes	224
Schritt 5: Setzen Sie einen Digitalvertrag auf	226
Schritt 6: Sorgen Sie für ein sicheres Internet	231
Schritt 7: Interessieren Sie sich für das digitale Leben Ihrer Kinder	234
Die heimliche Plage	235
Was wir tun können	237
Gesprächsimpulse	241
10 Schützen Sie Ihren Raum mit Gott	243
Einen Raum für Gott frei machen	245
Betrachten Sie Ihren Raum mit Gott als heilig	246
Den Raum pflegen	247
Ihren Raum mit Gott schützen	251
Vorurteile in Bezug auf geistliche Übungen überwinden	253
Geistliche Übungen ausprobieren	254
Schweigen	255
Einsamkeit	259
Wie Jesus denken – christliche Besonnenheit	261
Geistliches Tagebuch	264
Einen heiligen Raum mit Gott schaffen	265
Unsere Technik Gott weihen	266
Gesprächsimpulse	269
Nachwort: Ein Blick in die Zukunft –	
Menschen contra Computer	271
Anhang A: Glossar sozialer Medien	275
Anhang B: Selbstverpflichtung eines Kindes, das Internet verantwortlich zu nutzen	279
Anhang C: Selbstverpflichtung eines Teenagers, das Internet verantwortlich zu nutzen	281
Anhang D: Selbstverpflichtung zu einem verantwortlichen digitalen Umgang	283
Anhang E: Einige SMS-Kürzel	284
Anmerkungen	286

Einleitung

Was ist das Positive an der digitalen Welt? Wir sind immer erreichbar. Und was ist das Negative an der digitalen Welt? Wir sind immer erreichbar!

Das fasst ziemlich gut zusammen, welche Auswirkungen die Digitaltechnik mit dem Internet, mit ihren Smartphones, sozialen Netzwerken und unzähligen anderen wunderbaren Möglichkeiten in unserer modernen Welt hat. Ralph Waldo Emerson fasste in seiner Bemerkung zu den Veränderungen, die Mitte des neunzehnten Jahrhunderts stattfanden, unser heutiges Dilemma sehr treffend zusammen:

Diese Zeit ist wie alle Zeiten eine gute Zeit, wenn wir nur richtig damit umgehen.

Auch unser modernes digitales Zeitalter kann eine sehr gute Zeit sein, wenn wir richtig damit umgehen. Das ist unser Anliegen in diesem Buch.

Ich (A. Hart) schreibe dieses Buch aus der Sicht eines Psychiaters, Psychophysiologen und erfahrenen Autors, der wissenschaftliches Arbeiten gewohnt und mit der Digitaltechnik bestens vertraut ist. Die Zusammenarbeit mit meiner Tochter, Dr. Sylvia Hart Frejd, hat bei diesem Projekt einen großen Vorteil: Sie muss sich als Mutter täglich mit den ganzen digitalen Herausforderungen, die wir in diesem Buch betrachten, auseinandersetzen. Sie hat drei Kinder in drei verschiedenen Altersstufen, Pubertät, Postpubertät und junges Erwachsenenalter. Es gibt kaum ein Thema, das wir in diesem Buch ansprechen, mit dem sie nicht selbst schon konfrontiert wurde. Das, was sie aus ihrer eigenen Erfahrung gelernt hat, hat uns geholfen, unsere Strategien zu beurteilen, bevor wir sie Ihnen präsentieren. Es hilft uns auch, die digitalen Mythen und Praktiken, die andere vertreten, zu überprüfen.

Als Therapeutin, Coach für geistliches Wachstum und Life-Coach wird meine Tochter, Dr. Sylvia Hart Frejd, uns außerdem

helfen, die geistlichen Herausforderungen zu bezwingen, mit denen wir in unserer digitalen Welt konfrontiert werden.

Sie ist in der christlichen Gemeinde stark engagiert und sieht täglich die Auswirkungen der digitalen Welt auf das Leben der Menschen und auf die zwischenmenschlichen Beziehungen. Außerdem ist sie in der Beratung von Internetsüchtigen ausgebildet. Gemeinsam hoffen wir, die Probleme im Zusammenhang mit unserer Nutzung der Digitaltechnik objektiv darstellen zu können. Die »Invasion«, wie wir sie bezeichnen, geschieht so schnell, dass man kaum damit Schritt halten kann, geschweige denn, vorhersagen kann, wo wir uns in fünf oder zehn Jahren befinden.

Dieses Buch ist für mich (S. Frejd) ein sehr persönliches Projekt. Bei den Vorarbeiten wurden mir die Augen für meinen eigenen Umgang mit der Technik geöffnet. Ich habe einen Sohn im Teenageralter, der digital sehr aktiv ist, was meine Leidenschaft für dieses Thema verstärkt hat. In der Zeit, in der ich dieses Buch geschrieben habe, konnte ich bei ihm positive Schritte hin zu einem aktiveren Leben in der realen Welt und eine Einschränkung seines digitalen Lebens feststellen. Die vielen Monate, in denen ich die Folgen der Technik auf unser Leben und unsere Beziehungen beobachtet habe, haben mir die Augen geöffnet und mir einige aufwühlende Erkenntnisse gebracht. Manchmal würde ich die Uhr gern um siebzehn Jahre zurückdrehen und meine Kinder mit dem Wissen, das ich heute habe, noch einmal erziehen. Aber ich weiß, dass das nicht möglich ist. Ich hoffe, dass unsere Erfahrungen und das Material, das wir in diesem Buch zusammengetragen haben, Ihnen und Ihrer Familie helfen, angemessene digitale Grenzen zu setzen, bevor es zu spät ist, und sich das, was die Technik Ihnen und Ihrer Familie geraubt hat, zurückzuholen.

Es handelt sich nicht nur um ein Problem von Jugendlichen. Laut dem jüngsten Barna-Bericht, der vor ein paar Monaten veröffentlicht wurde, formt das digitale Zeitalter die Eltern-Kind-Beziehung vollkommen neu.¹ Die schockierende Erkenntnis aus diesem Bericht ist, dass Eltern genauso viel Zeit in der digitalen Welt verbringen wie Kinder. Das sind durchschnittlich acht Stunden am Tag.

Diese Entdeckung wirft ein völlig neues Licht auf diese Thematik, da bis jetzt allgemein angenommen wurde, dass es sich nur um ein »Problem junger Menschen« handeln würde. Der Bericht kommt zu dem eindeutigen Ergebnis, dass es auch das Problem von Eltern ist. Noch erschreckender ist, dass die meisten Familien mit der Frage, wie sie und ihre Kinder verantwortlich mit der Digitaltechnik umgehen können, allein gelassen werden. Viele Eltern sind ihren Kindern keine guten Vorbilder und genauso digital abhängig wie die jüngere Generation.

Wir schreiben dieses Buch mit der Absicht, unseren Lesern eine »glaubensbasierte Theologie« der Technik nahezubringen. Zweifellos sind viele unserer Leser Christen. Deshalb glauben wir genauso wie sie, dass Gott will, dass wir mit dieser digitalen Invasion verantwortlich umgehen.

Der Missbrauch der Digitaltechnik kann, wie wir später sehen werden, auch tiefe Auswirkungen auf unser geistliches Leben haben. Als Christen sollen wir gute Verwalter der Technik sein, die aus Gottes Schöpfung kommt, und lernen, was für einen gesunden Umgang mit der Digitaltechnik nötig ist.

In diesem Buch geben wir immer wieder Ratschläge und weisen den Leser auf Hilfsmittel hin, mit deren Hilfe er die digitale Invasion in seinem Leben besser in den Griff bekommen kann. Wir werden die neuesten Forschungsergebnisse sowohl aus dem Bereich der Neurowissenschaften als auch der positiven Psychologie so aktuell wie möglich verwenden.

Aber wir haben mit diesem Buch noch mehr als nur unsere Familien im Blick. Die digitale Invasion beeinflusst unser Schulsystem und auch unsere Kirchen und Gemeinden. Wir hoffen, dass dieses Buch auch für Lehrer, Pastoren, Seelsorger und andere christliche Führungspersonen, die einen Einfluss auf das Leben unserer jungen Menschen haben, hilfreich ist. Es eignet sich auch für Studenten, da sie die nächste Elterngeneration sind. Je gesünder sie mit ihrer digitalen Welt umgehen, umso gesünder wird die nächste Generation sein. Am Ende jedes Kapitels finden Sie Gesprächsimpulse für Kleingruppen.

Ein Bibelvers ist unser Leitthema für dieses Buch. Wir hoffen, dass er Sie bei der Auseinandersetzung mit diesem wichtigen Thema führen wird. Er steht im Römerbrief:

Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser [digitalen] Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer [nicht digitalen, christusähnlichen] Denkweise in neue Menschen verwandeln.

Römer 12,2

Damit begrüßen wir Sie bei der Erforschung der digitalen Invasion. Wir beten, dass Gott Ihnen die Weisheit und Führung schenkt, die Sie brauchen, um sich bewusst zu werden, wie die digitale Welt Sie und Ihre Beziehungen verändert. Gemeinsam werden wir die Technik auf den Platz verweisen, der ihr zusteht.

*Dr. Archibald Hart
Dr. Sylvia Hart Frejd*

1

Eine schöne neue Welt?

Der technische Fortschritt liefert uns nur effektivere Mittel für den Rückschritt.

Aldous Huxley

1932 schrieb Aldous Huxley, ein berühmter Schriftsteller, einen Roman mit dem Titel *Schöne neue Welt*. Darin versucht er, die Zukunft vorherzusehen, und malt eine utopische neue Welt, in der die Technik jeden Lebensbereich beherrscht. Die Geschichte spielt im London des Jahres 2540 und zeigt, wie eine Kombination aus der Weiterentwicklung der Reproduktionstechnik und dem Lernen im Schlaf eine degenerierte Gesellschaft verändern kann. Diese »zukünftige Gesellschaft« ist laut Huxley eine Verkörperung der Ideale, die die Grundlage für »Futurologie« oder Zukunftsstudien bildet. Kurz gesagt, versuchte Huxley vorherzusehen, wie die Technik die künftige Welt beherrscht.

Es ist ein faszinierendes Buch, das zu einer Zeit geschrieben wurde, in der das Radio gerade erst auf der ganzen Erde Einzug gehalten hatte und das Auto sich allmählich zum Hauptfortbewegungsmittel entwickelte. Angesichts unserer modernen Technik ist das Buch nicht besonders beeindruckend. 1959, siebenundzwanzig Jahre später, schrieb Huxley eine Fortsetzung, in der er beurteilt, wie weit seine Vorhersagen eingetroffen sind. Der Titel dieses Buches lautet *Wiedersehen in der schönen neuen Welt*. Nachdem er die Veränderungen in der Technik, die in der Zwischenzeit stattgefunden hatten, betrachtet hat, fasst Huxley sein Ergebnis in einem einzigen Satz zusammen: »*Es ging schneller, als ich gedacht hatte.*«

Ich (A. Hart) finde das sehr faszinierend, denn ich muss zugeben, dass ich mir viele Gedanken darüber mache, wohin unsere moderne, digital gesteuerte Welt uns führt. Dabei geht es mir nicht

wie Huxley darum, wo wir in fünfhundert Jahren stehen werden, sondern darum, wo wir in nur zwanzig oder dreißig Jahren stehen werden. Mit dem explosionsartigen Wachstum und dem starken Einfluss unserer modernen Cyberwelt haben die meisten nicht gerechnet. Selbst unsere Cyber-Wissenschaftler beunruhigt dieses rasante Wachstum. Die Fortschritte in der Technik zwischen Huxleys beiden Büchern wurden im Zweiten Weltkrieg durch die Entwicklung der Rundfunkkommunikation und der Erfindung des Radars zwar stark vorangetrieben, aber die dramatischen Veränderungen, die jetzt in unserer modernen Welt stattfinden, hätte er nie vorhersehen können. Ebenso wenig konnte er vorhersehen, wie beherrschend, durchdringend und süchtig machend unsere Digitaltechnik teilweise werden würde.

Ja, die Digitaltechnik hat ihre guten Seiten. Aber sie hat auch eine negative Seite. Die übertriebene Nutzung der digitalen Medien gefährdet bereits Teile unserer körperlichen, emotionalen und geistlichen Gesundheit und unserer zwischenmenschlichen Beziehungen. In diesem Buch wollen wir versuchen, objektiv aufzuzeigen, in welche Richtung wir steuern. Außerdem ist uns sehr wichtig, Eltern, Pädagogen, Pastoren und anderen klare Wegweisung zu geben, wie sie helfen können, die Veränderungen in unserer modernen digitalen Welt in eine positivere und gesündere Richtung zu lenken.

Nicht technophob

Ich (A. Hart) möchte gleich zu Beginn etwas Wichtiges zu meiner Person klarstellen. Den meisten Fachleuten, die hinterfragen, wohin die Digitaltechnik führt, wird oft vorgeworfen, sie wären »technophob«, also Leute, die keine Ahnung von Digitaltechnik haben und sich vor allem, was ein Computerchip kann, fürchten und es kritisch betrachten. Doch ich möchte betonen, dass ich das nicht bin. Ganz im Gegenteil. Ich gebe Ihnen einen kurzen Einblick in meinen Lebenslauf, damit Sie sehen, woher wir kommen, wenn wir unsere digitale Welt beurteilen.