

STATUS: OFFLINE

PETER RÖSSGER

Der Leitfaden für mehr Balance
in einer technikdominierten Welt



Die Reise beginnt: Einleitung

"Das technische Denken der Moderne hat das menschliche Leben von der Geburt in der Klinik bis zum Tod auf der Intensivstation, vom Intimsten und Persönlichsten bis hin in die umfassendsten gesellschaftlichen Strukturen viel durchgreifender verändert als die Ideen von liberté, égalité et fraternité und ihre revolutionäre Umsetzung."

Hans Poser in: Homo Creator

64 Tage pro Jahr, und das sind volle 24h-Tage, sitzen wir vor dem Fernseher. 59 Tage pro Jahr starren wir auf unsere Smartphone Displays, junge Menschen gerne das doppelte. 35 Tage pro Jahr sind wir auf Social Media unterwegs. 30 Tage pro Jahr sitzen wir vor dem PC. 14 Tage pro Jahr sitzen wir im Auto, fünf davon stehen wir im Stau und zwei suchen wir einen Parkplatz. Lediglich vier Tage im Jahr spielen wir mit unseren Kindern und einen Tag pro Jahr sitzen wir gemütlich mit einem Drink in der Kneipe.

Ein Jahr hat nur 365 Tage. Die Summe all der Tätigkeiten beträgt über 200 Tage pro Jahr. Ok, das eine oder andere machen wir parallel, zum Beispiel das Smartphone als zweites Display neben dem Fernseher zu nutzen. Das macht es nicht besser. Dazu kommen knapp 100 Tage Schlaf und 20 bis 30 Tage für Kochen, Essen und Körperpflege. Merkst Du was? Es bleibt nichtmehr viel übrig für gute Gespräche, Treffen mit Freunden, Sex, Meditation, Sport. Die Schieflage ist mehr als deutlich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Computer- und Onlinespielsucht 2018 als Krankheit eingestuft. In China und Südkorea gibt es militärisch organisierte Camps für smartphone- und onlinesüchtige Jugendliche. Durch extreme Disziplin und die völlige Abwesenheit von Bildschirmen soll ein angemessener Umgang mit Technologie ermöglicht werden. In Japan sinken die Geburtenraten unter anderem, weil junge Männer ihre sexuelle Befriedigung komplett

im Internet finden und nicht mehr in der Lage sind, Beziehungen zu realexistierenden Frauen aufzubauen.

Es gibt für jeden Mensch weltweit ziemlich genau ein Mobiltelefon, die Hälfte davon sind Smartphones. Die sind sehr ungleich verteilt, die Zahl der Menschen, die Zugang zu mindestens einem haben, liegt bei 6 Milliarden. Die Zahl der Menschen, die Zugang zu einer Toilette haben, liegt bei lediglich 2,5 Milliarden. Toiletten gibt es seit den Babyloniern, Mobiltelefone gerade mal gut 30 Jahre.

Technologie verspricht uns ein besseres Leben, ein schnelleres, schöneres. Die Werbung von Big Tech, den Firmen aus dem Silicon Valley, von Produktherstellern und Einzelhändlerketten verspricht uns ein Leben auf der Sonnenseite, wenn wir nur ausreichend viel Technologie kaufen, besitzen und nutzen. Glücklicherweise werden wir, wenn wir das neueste Telefon, das neueste Tablet, das neueste Auto, die neueste Mikrowelle, die neueste elektronische Haarbürste kaufen. Das beste Leben haben wir, wenn wir die Spuren unseres Denkens und Handelns auf sozialen Netzwerken hinterlassen. Wenn wir dem glauben und folgen, was uns in sozialen Medien als das Leben Anderer verkauft wird. Wenn wir unsere Egos mit Likes füttern. Wenn wir Daten produzieren und anonymen Instanzen zur Verfügung stellen. Wenn wir in von Algorithmen gebauten Blasen unsere Wahrheit für die einzige halten und nur noch mit Menschen kommunizieren, die wie wir

denken, handeln und leben.

Technologie bringt uns ein weniger echtes Leben. Die Kommunikation mit Anderen geht uns leichter von der Hand, wir sind schneller im Sammeln von Informationen, im Finden von Wegen, den besten Restaurants und angesagtesten Bars. Wir reisen schnell, schaffen damit die Illusion einer Omnipräsenz, sind überall und nirgendwo. Wir kreieren uns eine digitale Hülle, die nicht im virtuellen Raum bleibt, sondern in den analogen Raum ragt. Wer in sein Handy vertieft ist, ist nicht ansprechbar und nimmt die echte Welt nicht wahr. Wer im Auto sitzt, ist nicht sozial, er ist egoistisch. Wer mit Instanzen in der Ferne kommuniziert, redet nicht mit dem Nächsten. Eine anonyme Person auf der anderen Seite der Erdkugel ist uns wichtiger als das Schicksal unserer Nachbarn.

Der Mensch hat sich über seine Kulturgeschichte vom Homo Faber, dem fabrizierenden, dem herstellenden Menschen zum Homo Creator, dem erschaffenden Menschen gewandelt. Schon eher einfache Objekte wie das Rad haben kein Vorbild in der Natur, kommen im ursprünglichen Umfeld der Menschheit nicht vor. Der Mensch hat sie mit seiner Kreativität, seiner Imagination, seiner Kombinationsgabe, seiner Kommunikationsfähigkeit, seiner Intelligenz erschaffen. Für Artefakte wie Autos, Computer, Handys oder das Internet gilt das erst recht.

Wir erschaffen uns mit Technologie immer wieder eine neue Umwelt, der wir uns gnadenlos aussetzen. Wir als Menschheit verändern unsere Welt, die Welt, in der wir leben und von der wir abhängig sind, die Art, wie wir damit umgehen. Das ist ein völlig normaler Vorgang. Wenn Astronomen Leben im All finden wollen, suchen sie nach Planeten, die nicht im Originalzustand sind, sondern durch Leben, verändert wurden. Jedes Leben verändert seine Umwelt. Das ist ein Zeichen von Leben. Es kann nicht anders

sein.

Es gibt kein anderes bekanntes Lebewesen, was seine Umwelt so stark verändert hat, wie der Mensch. Der Mensch ist im Laufe der Jahrtausende von einem harmlosen, unbedeutenden Säuger zum gefährlichsten Raubtier der Erdgeschichte geworden. Überall, wo der Mensch im Laufe seiner Geschichte auftauchte, wurden Tier- und Pflanzenarten ausgerottet. Meistens mussten die großen Säugetiere als erstes dran glauben. Wir haben die Vielfalt von Pflanzen und Tieren so sehr reduziert, dass unser Lebensraum immer kleiner wird. Technologie ist ein zentraler Faktor dabei. Wir haben Waffen geschaffen, um Beute zu erlegen. Wir nutzen Sonargeräte, um Fische im Meer zu finden und zu fangen. Mit Traktoren haben wir Monokulturen auf den Feldern geschaffen. Mit Motorsägen fällen wir hektarweise die Urwälder ab. Wir reisen in Flugzeugen in kurzer Zeit um die Welt, um irgendwo auf dem Planeten zu sein, Exotisches zu essen und zu trinken, Menschen zu treffen die wir nie wirklich kennenlernen und unser Selbst zu stimulieren, indem wir uns Wichtigkeit vorgaukeln.

Die Geschwindigkeit der Veränderung, der wir uns fortlaufend und konstant aussetzen, steigt exponentiell und ein Ende ist nicht abzusehen. In den letzten 20 Jahre dreht sich unsere Welt immer schneller, die Geschwindigkeit nimmt zu und es ist kein Ende in Sicht. Die Allgegenwart von drahtloser Datenübertragung, das Smartphone als Universalwerkzeug im Alltag, künstliche Intelligenz und Elektronik im Auto: alles das ist spannend, all das hat viele Vorteile, es hat unsere Welt erheblich verändert. Diese Veränderungen sind nicht immer zum Positiven, sie bringen erhebliche Nachteile mit sich, von der physischen über die psychische und seelische bis in die digitale Welt.

Das wird sich in der absehbaren und

vorstellbaren Zukunft nicht ändern. Im Gegenteil. Was genau wann kommt lässt sich nur schwer vorhersagen. Alle Prognosen haben das Problem, dass sie nur den Ist-Zustand in die Zukunft verlängern. Hans Dominik war ein Science-Fiction Autor aus dem Deutschland der 1920er Jahren. Seine Visionen von der Zukunft basieren immer auf der Technologie seiner Zeit, es war in der von ihm geschilderten Zukunft alles nur schneller, größer, umfassender. Autoklaven produzierten neue radioaktive Werkstoffe, Autos fuhren mit 200 PS, Bergwerke gingen viele Kilometer in die Tiefe. Seine Protagonisten kommunizieren in Jahr 2000 per Brief, Telekommunikation war drahtgebunden und Vernetzung über das Persönliche hinaus fand nicht statt. Das soll kein Vorwurf an Dominik sein, andere Schriftsteller waren auch nicht besser in ihren Vorhersagen. Es zeigt auf, dass unsere Jetztzeit, unser Erleben, der Status Quo die Vorhersagen für unsere Zukunft erheblich beeinflusst. Zukunft ist nicht linear, Parameter schrumpfen oder wachsen schneller als erwartet, Unvorhergesehenes hat spürbare Folgen, Dinge passieren.

Was sicher vorhersagbar ist: wir sind am Beginn eines Hockey Stick, am Beginn einer exponentiellen Entwicklung, am Beginn der Veränderungen. Die Geschwindigkeit wird stiegen, neue Technologien werden kommen. Der Ausbau des Internet über Starlink, es wird dadurch auch in den letzten Ecken dieser Welt verfügbar sein. Die Automatisierung des Fahrens, künstliche Intelligenz, Quantencomputing. Das sind Themen, die heute sichtbar sind, die die nächsten fünf, maximal zehn Jahre betreffen. Wir müssen bei weitergehenden Vorhersagen aufpassen, nicht in die gleiche Falle wie Dominik zu tappen: die genannten Themen, viele weitere sind heute sichtbar, all das sind lineare Erweiterungen der Jetztzeit, alles wird kommen und noch Einiges mehr dazu.

Etwas aus meinem sehr privaten Leben: ein

dunkles Schlafzimmer, zwei Menschen unter der Bettdecke. Die machen dort, was zwei Menschen gerne unter einer Bettdecke miteinander machen. Das Smartphone liegt auf dem Nachttisch. Als es gerade am schönsten ist sagt es: „Wie kann ich Ihnen behilflich sein?“. Das ist doch so ein Moment, in dem man sich fragt „Echt jetzt? Auch bei Sex?“. Wir werden kontrolliert, verfolgt, sind nie allein. In unserer Kernkompetenz, der Weitergabe unserer Gene, werden uns von Technologie Tipps und Tricks gegeben. Wir sind überall, wir wissen alles, wir kontrollieren jedes, jede und jeden. Das ist der Schritt zum Homo Deus, dem göttlichen Menschen. Dem Allwissenden, Allkontrollierenden, Allmächtigen.

Niemand, außer vielleicht ein paar ganz abgedrehten Nerds, will Technologie nutzen. Es steht hinter der Nutzung von Technologie, von Produkten, Systemen und Services immer ein höherer Sinn. Niemand nutzt eine Uhr, sondern man will wissen, wie spät es ist. Niemand nutzt eine Waschmaschine, die Menschen wollen saubere Wäsche haben. Niemand nutzt ein Auto oder ein Flugzeug, Fahrer und Passagiere wollen von A nach B kommen und das möglichst schnell, billig, sicher und bequem. Niemand nutzt ein Smartphone, wir wollen kommunizieren, fotografieren, spielen, uns informieren und unterhalten werden. Man nutzt keine Smart Home Steuerung, Ziel ist, es schön warm oder schön kühl zu haben, die richtige Beleuchtung und einen vollen Kühlschrank.

Es ist das große Paradox der Technologie: auf der einen Seite wird alles einfacher, aber es fühlt sich schwerer an. Während der Lockdowns in den Jahren 2020 und 2021 wurde das Arbeitsleben vieler erheblich verändert. Statt morgens im Stau oder im ÖPNV zu stehen, statt Zeit mit Pendeln zu verschwenden, konnten wir von zuhause den größten Teil unserer Jobs erledigen. Statt durch lange Flure zu hetzen, um Meetingräume und Büros aufzusuchen,

konnten wir Jede und Jeden per Videocall oder Telefon erreichen. Statt ständig von Kollegen mit Fragen abgelenkt zu werden, konnten wir fokussiert unsere Aufgaben lösen. Trotzdem hat sich das Arbeitsleben, hat sich die Nutzung von Technologie schwer, haben sich Kommunikation und Austausch als Last angefühlt. Wir waren irgendwann an dem Punkt, an dem wir Technologie als Belastung empfunden haben. Es gab Videokonferenzermüdung, Vereinsamung, Lustlosigkeit.

Ich bin weit davon entfernt, Technologie pauschal zu verurteilen. Ganz im Gegenteil, sie hat viel zu viel Positives bewirkt, hat unsere Leben länger, besser, sicherer gemacht. Ich wäre nicht seit über 30 Jahren in der Technologieentwicklung, würde meine Rechnungen mit Zahlungen von Technologiefirmen begleichen, sähe meine Lebensaufgabe nicht darin, die Brücke zwischen unseren Steinzeitgehirnen und der technischen Umwelt zu schließen, wenn ich grundsätzliche Zweifel hätte. Es ist eine Frage der Balance, der Balance zwischen Nutzen und Überforderung, zwischen Investition und Gewinn, zwischen Integration und Ausschluss, zwischen Kommunikation und Ignoranz.

Technologie ist spe Se weder gut noch schlecht, sie wird durch unser Handeln zu guter und schlechter Technologie. Die gute Nachricht ist: wir haben unser Handeln unter Kontrolle, können mit unserem Verstand und den entsprechenden Werkzeugen die Veränderungen initiieren, die wir für ein besseres Leben brauchen.

Das Auto ist, nach unseren Häusern und Wohnungen, für die meisten das teuerste Objekt, was wir uns im Leben anschaffen. Es ist inzwischen auch das komplexeste Produkt, was wir regelmäßig nutzen. Die Datenanbindung des Autos, seine neue Funktion als Knoten im Internet der Dinge steigert die Komplexität nochmal. Und das ist keine Komplexität, die wir, wie es bei

Motoren heute passiert, unter Plastikabdeckungen verschwinden lassen können. Die zukünftige Komplexität des Autos - und anderer Technologien - wird sich immer mehr in Richtung des Menschen verlagern. Wir als Nutzer nehmen sie wahr, werden damit konfrontiert und sind verpflichtet, diese Komplexität zu verstehen und zu beherrschen.

Mobiltelefone sind in den letzten 25 Jahren von reinen Telefonapparaten mit mäßiger Sprachqualität und ständigen Abbrüchen der Verbindung zu multi-funktionalen Werkzeugen geworden. Von einem teuren, exotischen Gerät für Geschäftsleute sind sie innerhalb weniger Jahre zu allgegenwärtigen Systemen für Jederfrau und Jedermann geworden.

Mit der Einführung des ersten Smartphones 2007 wurden die Geräte vielseitiger, einfacher und beliebter. Funktionen, die vorher auf verschiedenen Geräte verteilt waren, fotografieren, Musik hören, navigieren, kommunizieren sind jetzt in einem Gerät, in einer Hülle vereint. Weit mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat heute schon ein solches Gerät, Tendenz steigend.

Smartphones lösen eine unüberschaubare Menge an Problemen, von der Buchung von Flugtickets, über Fahrplanauskünfte, Kontrolle von Schlaf und Fitness, dem Lesen von Nachrichten, der Nutzung von sozialen Medien bis hin zu Verwaltung der eigenen Finanzen. Und ach ja, miteinander kommunizieren kann man damit auch, Nachrichten verschicken und telefonieren. Smartphones verändern Gesellschaften und Menschen. Viele Teile Afrikas haben den Sprung von der sprichwörtlichen Buschtrommel zur drahtlosen Kommunikation unter Umgehung des Festnetzes gemacht. Bauern, die früher mit Ware vom Dorf in die Stadt gezogen sind, nur um festzustellen, dass es keinen Bedarf danach gibt, können heute im Vorfeld klären, wer was braucht und die Früchte und Tiere

mitbringen, die gekauft werden.

In all den Jahren, die ich mich mit dem Verhältnis von Mensch und Technik auseinandergesetzt habe, ist mir Eins immer klarer geworden: Technologie hat zwei fette Probleme. Wie oft hast Du schon vor einem neuen Küchengerät, einem Fernseher, einer Smart Home Steuerung gestanden und Dich gefragt, wie das jetzt geht? Eine der größten Herausforderungen in meinem Leben ist es, in Hotelzimmern herauszufinden, von wo welches Licht an- und ausgeschaltet wird. Ich habe schon einige Nächte mit Beleuchtung geschlafen, weil ich nicht wusste, wie man das Licht vorm Kleiderschrank oder in der Minibar ausmacht. Wie oft hast Du Dir eine App aufs Handy geladen und Dir war nicht klar, was man damit macht und wie? Vielleicht hast Du auch schon mal in einem Mietwagen gesessen und Dich gefragt, wie zur Hö**e soll ich diese Karre jetzt fahren? Und, Hand aufs Herz, wie viele Stunden Deines Lebens hast Du schon in Schulungen vertrödelt, in denen Dir irgendein kryptisches Softwarepaket von jemanden erklärt werden sollte, der es entweder zu gut oder gar nicht kannte?

Das ist das erste fette Problem, was Technologie hat: sie kann verdammt schwer zugänglich sein. Sie passt nicht zu unseren Erwartungen und Anforderungen. Sie ist so gestaltet, dass der Techniker, der Entwickler damit hervorragend klarkommt. Diese Menschen gehören zur Gattung Homo Logicus, wie der von mir sehr geschätzte Alan Cooper sagt. Sie haben eine hohe Affinität zu Technologie, ihr Denken folgt technologischen Strukturen, sie tauchen darin ein und bewegen sich darin wie ein Fisch im Wasser. Für den großen Rest der Menschheit bleiben teils hohe bis unüberwindbare Hürden. Um die Lösung dieser Probleme kümmere ich mich in meinen Beratungsprojekten, bringe meine Klienten auf ein neues Niveau von Aufmerksamkeit, Denken, Handeln und

Entscheiden, in dem ich das Bewusstsein für die Menschen schärfe, die am Ende ein Produkt nutzen wollen. Und es vorher auch bezahlt haben.

Das zweite fette Problem von Technologie ist etwas anders gelagert. Technologie hat uns immer ein besseres Leben versprochen, ein einfacheres, ein schnelleres. In vielen Momenten liefert sie uns das auch. Sie beschert uns aber auch ein weniger echtes Leben. Technologie gaukelt uns Echtheit, Nähe, Wärme vor. Sie macht das verführerisch gut. Es treten immer wieder Risse im Gefüge auf, immer wieder blitzt im Bewusstsein durch, dass da was nicht stimmt. Am Ende geben wir uns gern der Illusion hin, alles ist gut und alle handeln zu unserem Besten.

In extremen Fällen nimmt uns Technologie in Geiselnhaft und wir entwickeln das Stockholmsyndrom. Wir lieben die Abhängigkeit, weil sie süß ist und billig erscheint. Billig erscheint sie, weil wir die wahren Kosten nicht sehen. Soziale Medien sind nicht umsonst, nur weil wir kein Geld für die Nutzung zahlen. Wir zahlen mit unseren Daten. Streamingdienste kosten nicht die 9, 19 oder 29 Euro pro Monat, die von unseren Konten abgebucht werden. Sie kosten unsere Zeit. Das Internet ist keine gratis Spielwiese. Wir zahlen mit unserer Aufmerksamkeit. Wir geben uns, unsere Leben, unsere Gedanken preis, wir geben lustvoll Lebenszeit, wir liefern unseren Fokus ab, um am Ende oft ausgelaugt und mit dem Gefühl, dass da etwas komplett schief läuft, zurückzubleiben.

Ich habe neulich mit einem alten Schulfreund in der Kneipe gesessen, oder genauer gesagt, bei Regen und eher kühlen Temperaturen davor. Es war schon Coronazeit. Er weigert sich konsequent, ein Smartphone zu besitzen. Er priorisiert die Nachteile der Technologie für sich persönlich und die Gesellschaft so hoch, dass er auf die Vorteile bewusst verzichtet. Er konnte sich nicht mit der üblichen App in der Kneipe einchecken und

so blieben wir draußen sitzen. Damit kann ich leben, dieser Freund ist ein in allen Aspekten sehr konsequenter Mensch mit starker Meinung. Das kann ich gut akzeptieren.

Er wollte irgendwann, dass ich „auf dem Ding da“ (zeigt auf mein Smartphone) mal gucke, wie das Fußballspiel steht. Irgendein internationaler Kick lief parallel, dessen Ergebnis ihn doch so sehr interessierten, dass er die Vorbehalte gegen Smartphones so weit beiseitegeschoben hat, dass er mich fragen konnte. Das zeigte mir, wie zentral Smartphones sind, wie sehr wir an ihnen hängen, und wie wenig sich selbst bekenkende Verweigerer dieser Technologie dauerhaft und in allen Lebenslagen entziehen können.

Wir bekommen erst dann die Kontrolle über unser Leben und damit unsere Freiheit zurück, wenn wir nichtmehr jeder digitalen Karotte hinterherrennen, wenn wir aus dem technischen Hamsterrad aussteigen. Wir können uns nicht als freie Menschen mit einem freien Willen betrachten, wenn wir bei jedem Piepser das Smartphone in der Hand haben, für 100 Meter Wegstrecke das Auto bemühen müssen, ohne eine Videoanleitung aus dem Internet keine Nudeln mehr kochen können.

Darum soll es in diesem Buch gehen. Wie können wir im Zusammenspiel mit Technologie uns als Menschen treu bleiben, uns zur besten Version unser selbst entwickeln. Wie können wir die Gravitation, die Technologie auf uns ausübt, so wenden, dass wir im Fahrersitz der Interaktion bleiben, wir Chefin und Chef im Ring sind. Wir können wir den Nutzen, den Technologie unbestreitbar hat, realisieren, ohne unsere Freiheit, unsere Seele, und unsere Zeit zu verkaufen.

Das komplette Buch ist auf Amazon und im gut sortierten Buchhandel erhältlich!