

## Heute und Morgen



**Harald Katzmaier**  
ist Sozialwissenschaftler,  
Netzwerkforscher, Gründer und  
Direktor von FASresearch

Soziale Medien

## Die Tugend der Stille

**E**ine jüngst erschienene neurowissenschaftliche Studie zum Nutzungsverhalten am Smartphone zeigt, dass 18- bis 33-Jährige heutzutage alle elf Minuten – oder ganze 85 Mal in 16 Stunden – ihr Smartphone benutzen. Insgesamt wird so jeden Tag sagenhafte fünf Stunden lang gesurft, gepocht, telefoniert oder Musik gehört. Fünf Stunden – das ist in etwa ein Drittel unserer Wachzeit. Was ähnliche Studien auch zeigen: Während durch den stetigen Informations- und Datenstrom viele unserer kognitiven Fähigkeiten trainiert werden, nimmt eine Fähigkeit zugleich deutlich ab: die der Selbstbeobachtung und der Selbstreflexion.

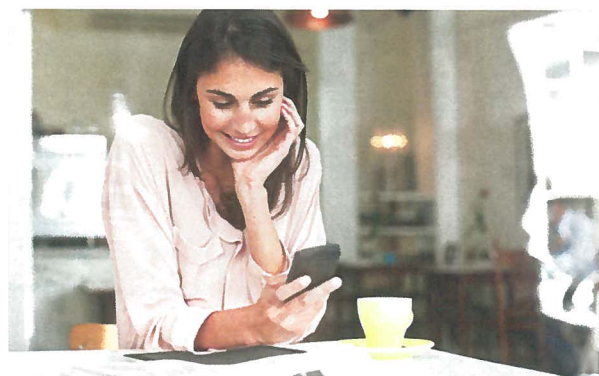
Übersetzt heißt das: Je mehr wir online herumhängen, umso besser lernen wir, Informationen noch schneller zu verarbeiten, desto mehr verlieren wir aber auch den Kontakt zu uns selbst. Inmitten des ständigen Ausnahmezustands und der permanenten Erregungswellen der digitalen Medien hören wir auf zu spüren, was wir da eigentlich spüren. Generell nimmt in unserer Gesellschaft die Fähigkeit zu Empathie und Resonanz ab, wie auch andere Studienergebnisse

zeigen. Denn wer den Kontakt zu sich selbst verliert, der kann ihn auch zu anderen nicht halten oder gar vertiefen.

Einstein sagte: „Man sollte alles so einfach wie möglich sehen – aber auch nicht einfacher.“ Auf die Hyperkomplexität unserer Welt mit 30-Sekunden-„Snippets“ zu antworten, ist ein Versuch der Vereinfachung, um die Geschehnisse auf unserer Welt irgendwie einzuordnen. Die Muße, Ruhe und Besinnung aber, die es benötigt, um wirklich zu verstehen, was um uns hier passiert, und vor allem neue und andere Wege nach vorne zu finden, werden wir in der Matrix der sozialen Medien nicht finden.

**E**s wäre naiv zu glauben, sich der Digitalisierung und ihrer Spielregeln gänzlich entziehen zu können. Im Gegenteil: Es gilt, die neuen Codes grundlegend zu verstehen und zu beherrschen, um nicht von dieser neuen Macht überrollt zu werden. Aber will eine Politik der Zukunft wirkliche Veränderung schaffen, muss sie den Lärmfluten der modernen sozialen Medien ganz altmodisch die Tugenden der Stille, Reflexion und Einkehr entgeghalten.

➤ Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: [h.katzmaier@fas-research.com](mailto:h.katzmaier@fas-research.com)



**Der moderne Mensch greift durchschnittlich alle elf Minuten zum Smartphone**