



Hochschule Macromedia
für angewandte Wissenschaften,
University of Applied Sciences

BACHELORARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts

Die Gefährdung der Selbstreflexion

Eine Untersuchung über den Einfluss der digitalen
Informationsüberlastung auf die Selbstreflexion des Menschen

im Studiengang Medienmanagement
Studienrichtung PR und Kommunikationsmanagement

Erstprüfer:
Prof. Dr. Hermann Richter

Vorgelegt von:
Sophie Groterjahn
Matr.-Nr.: H-30754
Studiengang: Medienmanagement
Fachrichtung: PR und Kommunikationsmanagement

Hamburg, im Juli, 2017

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Untersuchung der Selbstreflexion des Menschen unter Einfluss der digitalen Informationsüberlastung. Die wissenschaftliche Ausarbeitung stellt verschiedene Zusammenhänge innerhalb dieses Untersuchungsschwerpunktes dar. Konkret durchleuchtet diese Arbeit bewusste und unbewusste Vorgänge des Menschen unter digitalen Informationseinflüssen. Nach einer detaillierten Erläuterung des theoretischen Hintergrunds wird die Erforschung des Themas durch zwei Methoden eingeleitet. Der Gewinnung neuer Erkenntnisse dienen professionelle Beurteilungen von verschiedenen Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen. Außerdem leisten subjektive Erfahrungen aus einem Selbstexperiment der Autorin eine wesentliche Grundlage zum Verständnis der Themenkomplexität.

Im Resultat zeigt die Arbeit, wie ein Überschuss an digitalen Informationen und das menschliche Bewusstseinsphänomen Selbstreflexion einander bedingen. Des Weiteren werden Konsequenzen und Herausforderungen für den Menschen und die Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen durch das Zusammenfließen von digital und real erkennbar.

Abstract

This thesis deals with the investigation of human self-reflection under the influence of the digital information overload. The scientific elaboration represents various contexts within the focus of the investigation. In concrete terms, the paper considers conscious and unconscious processes of the human-being under the influences of digital information. After a profound explanation of the theoretical background, the research is initiated by two methods. On the one hand, professional evaluations made by different experts from various disciplines help to gain new insights. On the other hand, subjective experiences from a self-experiment of the author provide an important basis for understanding the intensity of the topic.

In conclusion, the paper shows how a surplus of digital information and self-reflection as a human phenomenon of consciousness affect each other. Furthermore, consequences and challenges for human-beings and communication in interpersonal relationships are identified by the coalescence of digital and real.

Schlüsselbegriffe

Digitalisierung

Informationsüberlastung

Aufmerksamkeit

Selbstreflexion

Key Words

Digitalization

Information overload

Attention

Self-reflection

Inhaltsverzeichnis

I. Abbildungsverzeichnis	V
1 Einleitung	1
1.1 Zielsetzung	2
1.2 Motivation	2
1.3 Thematischer Aufbau	3
2 Theoretischer Bezugsrahmen	4
2.1 Informationsüberlastung	4
2.2 Aufmerksamkeit	6
2.3 Selbstreflexion	7
2.4 Kommunikationspsychologischer Hintergrund	8
3 Empirische Methodenanalyse	13
3.1 Experiment	14
3.2 Befragung	14
3.3 Experteninterview	15
3.3.1 Expertenauswahl	16
3.3.2 Leitfaden und Durchführung	17
3.3.3 Auswertungsmethode	19
3.3.4 Methodenreflexion	20
3.4 Selbstexperiment	21
3.4.1 Durchführung	21
3.4.2 Analyse	22
3.4.3 Methodenreflexion	25
4 Ergebnisdarstellung	26
4.1 Inhaltliche Auswertung	26
4.1.1 Verführung	27
4.1.2 Überladung	29
4.1.3 Innere Reife	31
4.1.4 Kommunikation	34
4.2 Ergebniszusammenfassung	36
4.3 Methodenvergleich	37
5 Fazit	39
Literaturverzeichnis	
Anhang	

I. Abbildungsverzeichnis

<u>Abb. 1:</u> Bedürfnispyramide und digitale Bedürfnisbefriedigung	11
<u>Abb. 2:</u> Expertensteckbrief, Schulz von Thun	16
<u>Abb. 3:</u> Expertensteckbrief, Zöllner	16
<u>Abb. 4:</u> Expertensteckbrief, Humer	17
<u>Abb. 5:</u> Expertensteckbrief, de Vries	17
<u>Abb. 6:</u> Expertensteckbrief, Simon	17
<u>Abb. 7:</u> Das Zusammenspiel von Informationsüberlastung und Selbstreflexion	18
<u>Abb. 8:</u> Phasen im Selbstexperiment	24
<u>Abb. 9:</u> Auswertungsgewichtung der Kategorien	26
<u>Abb. 10:</u> Informationsüberlastung und Selbstreflexion im Selbstexperiment	34
<u>Abb. 11:</u> Zusammenfassung der Forschungsergebnisse	36

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mich bei der Erstellung dieser Arbeit unterstützt haben. Allen voran danke ich Herrn Prof. Dr. Hermann Richter, dem Betreuer dieser Arbeit, der mir stets Mut zusprach, mit der Bearbeitung des Themas einen neuen Weg zu gehen. Außerdem danke ich allen Dozenten und Professoren der Hochschule Macromedia, die mich seit Beginn des Studiums mit ihren Lehrinhalten zu der Forschungsfrage inspiriert haben. Mein besonderer Dank gilt den mitwirkenden Experten, die mit ihren fachspezifischen Aussagen und Meinungen diese wissenschaftliche Ausarbeitung erst möglich gemacht haben. Abschließend danke ich meiner Familie, die mir im Laufe des Studiums stets zur Seite stand und mich in jeder Hinsicht unterstützt und motiviert hat.

1 Einleitung

Die Digitalisierung ist überall. Vom Smartphone in der Jackentasche über den Bildschirm am Arbeitsplatz bis hin zum Geldautomaten in der Bank. Jederzeit und ortsungebunden kann ein Zugriff auf eine endlose Fülle an Informationen durch den digitalen Bildschirm erfolgen. Ebenso können digitale Informationen auch den Menschen ständig und überall erreichen. Ungelesene WhatsApp-Nachrichten, verpasste Anrufe, Benachrichtigungen auf Facebook und vieles mehr. „Digital is everything – not every thing is digital.“ Unter diesem Motto fand im vergangenen Jahr die größte Digitalmesse in Europa, die dmexco statt (vgl. Herzberger, 2016). Einerseits betont der Leitsatz das Wachstum des digitalen Raumes und das zunehmende Eindringen der Digitalisierung in alltägliche Lebensbereiche des Menschen. Doch andererseits verdeutlicht er auch, dass nicht alles digital ersetzt und gesteuert werden kann.

Bereits im alten Ägypten vor über 3000 Jahren vor Christus erfolgte die Übermittlung von Informationen durch Hieroglyphen in den Pyramiden. Mit der Zeit verbreiteten sich verschiedene Schriftsysteme. Die Erfindung des mechanischen Buchdrucks leitete im Jahr 1450 einen fundamentalen Strukturwandel ein. Wissen und Gedanken waren fortan reproduzierbar. Die Medienentwicklung nahm ihren Lauf. Es folgten Zeitungen, das erste Telefon, der erste Computer. Ende der Achtzigerjahre etablierte sich das World Wide Web (vgl. Beinert, 2016). Der Blick in die Historie verdeutlicht den damaligen Wert von Information in seiner Begrenztheit und somit auch Wichtigkeit. Heutzutage ermöglicht der digitale Informationszugriff eine weltweit unbegrenzte Nutzung und Speicherung von Informationen. Durch neue Technologien und die Kommerzialisierung des Internets fand eine Erweiterung klassischer, analoger Informationsträger wie Zeitungen, Bücher oder Menschen durch digitale Träger in Form von Smartphones, Tablets oder Laptops statt. Diese Ausdehnung von informativen Vermittlungsmöglichkeiten durch neue Medien hat eine enorme Zunahme von Informationsmengen zur Folge. Aufgrund der Digitalisierung sind Informationen nicht mehr begrenzt, sondern in imposanten Dimensionen verfügbar. Der Medientheoretiker Marshall McLuhan bemerkte in einem Hörfunkbeitrag bereits im Jahr 1967: „One of the effects of living with electric information is that we live habitually in a state of information overload. There’s always more than you can cope with“ (McLuhan, 1967, CBC Radio, zit. nach Jocius, 2011, S. 110). Dementsprechend lebt der Mensch durch die Digitalisierung unter ständigem Einfluss von digitalen Informationen. Was heißt es für den Menschen permanent digitaler Information ausgesetzt zu sein? Hat dieser äußere Überfluss Auswirkungen auf geistige Vorgänge im Menschen?

In der digitalen Informationszeit werden Ausprägungen wie Autonomie, Eigenverantwortung und das Verständnis der eigenen Person zunehmend wichtiger. Im Zeitalter der Aufklärung zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert erwähnte Immanuel Kant längst die Bedeutung der menschlichen Mündigkeit. So hieß es: „Habe Mut dich deines eigenen

Verstandes zu bedienen“ (Kant, 2016, S. 4). Hier betont Kant speziell den Gebrauch des eigenen menschlichen Verstandes ohne die Leitung eines anderen (vgl. ebd.). Heute lebt der Mensch in einer beschleunigten, vernetzten Welt. Das Digitale rückt dabei immer weiter in verschiedene Bereiche des menschlichen Daseins. Unter anderem bestimmt es Strukturen in Beruf und Bildung, trägt zur Erhaltung von sozialen Beziehungen bei und erfüllt durch Überbringung von Nachrichten und Informationen über das Weltgeschehen einen Teil der Aufklärung. Das Menschliche, der Verstand und das Denken können durch die virtuellen Machenschaften unter eine externe Beeinflussung geraten. Aus gegebenem Anlass untersucht diese Arbeit, inwieweit die digitale Informationsüberlastung die Selbstreflexion des Menschen beeinflusst.

1.1 Zielsetzung

Das Ziel dieser Arbeit liegt in der Beantwortung der Untersuchungsfrage: Wie wirkt sich die digitale Informationsüberlastung auf die Selbstreflexion des Menschen aus? Dabei leitet sich aus der Forschungsfrage die zentrale Forschungsthese ab: Die digitale Informationsüberlastung reduziert die Selbstreflexion des Menschen.

Letztendlich soll diese Arbeit Zusammenhänge innerhalb des Untersuchungsschwerpunkts darstellen. Zur Zielerreichung findet die Anwendung von zwei Forschungsmethoden statt. Zum einen dient die Durchführung von Experteninterviews dazu, neue Perspektiven aus verschiedenen Fachbereichen von Fachpersonen zu gewinnen. Zum anderen wird das methodische Vorgehen durch das Verfahren eines Selbstexperiments gestützt. Hierzu hat sich die Autorin dieser Arbeit über einen längeren Zeitraum von digitalen Informationen entzogen. Eine sowohl introspektive als auch retrospektive Analyse über Erfahrungen und Erlebnisse gibt Aufschluss darüber, inwieweit die Trennung von der digitalen Informationswelt einen Effekt auf die Selbstreflexion ausgeübt hat.

Bisherige Forschungen über das Zusammenspiel von digitaler Information und Mensch bewegen sich überwiegend in Feldern wie Stressbewältigung, Konzentrationsstörungen oder Burn-Out. In Bezug auf die Selbstreflexion bestehen lediglich Vermutungen aus neuropsychologischer Sicht. Diese mutmaßen, dass sich eine digitale Überlastung nicht nur auf Prozesse der Informationsverarbeitung auswirkt, sondern auch innere Vorgänge des Menschen verändert. Derzeit existieren keine Studien auf diesem Gebiet. Der bisher geringe Forschungsstand zu diesem Thema verstärkt die Relevanz dieser Arbeit und begründet ihre Existenzberechtigung.

1.2 Motivation

Der Anreiz für die Bearbeitung des gewählten Themenschwerpunkts liegt sowohl in persönlichen Erfahrungen, als auch in der Überzeugung, dass Selbstreflexion besonders im digitalen Zeitalter beruflich wie privat zunehmend an Wichtigkeit gewinnt.

Zur Motivation dieser Arbeit trägt ein durchgeführtes Selbstexperiment, welches auch Teil des methodischen Vorgehens ist, bei. Hier wurde ein Zusammenhang zwischen der digitalen Informationsüberlastung und der Selbstreflexion subjektiv wahrgenommen. Im Verlauf der Arbeit werden gemachte Erkenntnisse innerhalb des Selbstexperimentes näher beschrieben. Des Weiteren wird die Reflexion des Selbst auch in Führungspositionen immer wichtiger. Mit Blick auf die Studienrichtung der Autorin gewinnen die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Ausführung dieser im Bereich Management mehr und mehr an Bedeutung. In der Personalentwicklung sowie in der Ausbildung von Führungskräften findet eine Verlagerung des thematischen Schwerpunktes von Themen, wie Rhetorik, Zeitmanagement oder Feedback, hin zu Aspekten, wie Mensch und Persönlichkeit, statt (vgl. Fischer, 2015). Die Selbstreflexion der betreffenden Person führt zu einem neuen Selbstverständnis. Das Bewusstsein für eigene Fähigkeiten, Entwicklungsfelder und persönliche Leistungen nimmt zu. Ergänzend lassen sich durch Erkenntnisgewinnung Möglichkeiten der Verbesserung und Weiterentwicklung identifizieren. Neben persönlichen Vorteilen, wie der Feststellung von Stärken und Schwächen oder der Klarsicht über Gefühle und Einstellungen, wirkt sich die Selbstreflexion auch nachhaltig auf die Kommunikation im Unternehmen, im Umgang mit anderen aus. Eine weitere positive Auswirkung der Selbstreflexion liegt im Führungshandeln. So dient das Reflektieren der eigenen Person zur Verbesserung der Führungsqualität. In der Konsequenz werden Mitarbeiter hinsichtlich der Arbeitsleistung, ihrem Engagement und individueller Motivation positiv beeinflusst (vgl. Wehrin, 2013, S. 64). Im Großen und Ganzen führt die Selbstreflexion zum Weiterdenken und fördert neue Ideen und gegebenenfalls den Schritt zum Wandel, welcher positiv zum Erfolg des Unternehmens beitragen kann.

1.3 Thematischer Aufbau

Allgemein teilt sich diese Arbeit in die Abschnitte: Theorie, Empirie, Ergebnisdarstellung und Fazit. Um einen theoretischen Hintergrund für die Forschung und Ausarbeitung der Erkenntnisse sicher zu stellen, werden im Theorieteil zunächst relevante Begrifflichkeiten erläutert und essentielle Theorien beleuchtet. Hier spielen sowohl die Bereiche Kommunikation als auch Psychologie eine wichtige Rolle. Zur Einführung der Empirie erfolgt eine Analyse möglicher Methoden. Anhand der Untersuchung von Vor- und Nachteilen wird das Potenzial verschiedener methodischer Vorgehensweisen ermittelt. Nach einer kritischen Auseinandersetzung mit möglichen Herangehensweisen wird der Forschungsschwerpunkt letztlich mit Hilfe von zwei Methoden, dem Experteninterview und dem Selbstexperiment eruiert. In Kapitel vier findet die Auswertung der Ergebnisse mit spezifischem Blick auf die Fragestellung und die Forschungsthese statt. Letztendlich erläutert das Fazit, als Gegenstück zur Einleitung einen Ausblick in die Zukunft und fasst offene Punkte und Handlungsempfehlungen für die Menschheit zusammen.

2 Theoretischer Bezugsrahmen

Der theoretische Bezugsrahmen baut hinsichtlich des Themenschwerpunkts auf verschiedenen Fachgebieten auf. Neben den wissenschaftlichen Bereichen der Psychologie und Neuropsychologie, Kommunikations- und Medienwissenschaft sowie der Soziologie wird mitunter das Feld der Philosophie im Kontext dieser Arbeit behandelt. Besonders in der heutigen Zeit des digitalen Wandels gilt die Gewinnung neuer Erkenntnisse innerhalb komplexer Phänomene als essentiell und unabdingbar.

2.1 Informationsüberlastung

Die Informationsüberlastung beschreibt im Allgemeinen einen Zustand, in dem die Menge an Informationen die Kapazität der Informationsverarbeitung übersteigt (vgl. Hoq, 2014, S. 52). Es existieren drei verschiedene Formen der Informationsüberlastung. Erstens kann ein Übermaß an Informationen zu einer Beeinträchtigung der Informationsverarbeitung führen. Zweitens bezeichnet die Informationsüberlastung ein subjektives Gefühl, durch zu viele Informationen, in Form von Informationsstress, unter Druck zu stehen. Drittens kann die Entstehung des Informationsüberschusses darauf basieren, dass nur ein Teil der verfügbaren Informationsmenge beachtet wird und demzufolge restliche Informationen vernachlässigt werden (vgl. Hagemann, 1988, zit. nach Esch & Kroeber-Riel, 2000, S. 9).

Wie lässt sich eine solche Informationsüberlastung feststellen? Laut Harper (2010) lässt sich eine Überlastung nicht schlichtweg anhand einer bestimmten Zahl digitaler Nachrichten oder konsumierter Inhalte beweisen. Der Maßstab in Bezug auf eine mögliche Überlastung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Demnach muss es nicht heißen, dass Menschen, die eine hohe Anzahl von digitalen Nachrichten senden und erhalten, sich über eine Überlastung beschweren. Genauso müssen die Menschen, die sich beklagen nicht zwingend einen hohen digitalen Kommunikationsaustausch oder Informationskonsum betreiben (vgl. S. 42).

Das Internet als Tagesbegleiter und die zunehmende Einwirkung von digitalen Inhalten in verschiedene Systeme, wie Beruf, Bildung und Gesellschaft, können zu einem Informationsüberfluss und somit zu einer Blockierung der Verarbeitung von Informationen führen. Die Nutzung des Internets in der Gesamtbevölkerung betrug im Jahr 2016 zum ersten Mal mehr als zwei Stunden täglich (vgl. Koch & Frees, 2016, S. 421). Nicht immer bewusst, auch teilweise unwillkürlich, beispielsweise durch den Griff zum Smartphone, um Langeweile oder Wartephase zu überbrücken, findet ein Andocken des Menschen an die digitale Welt statt. Hinter aufleuchtenden Bildschirmen verbirgt sich eine unermessliche Vielfalt von Angeboten und eine neue gigantische Unterhaltungswelt, die es in dieser Form zuvor nicht gab. Ein größeres Angebot von Informationen bedeutet eine größere Bandbreite an Entscheidungsmöglichkeiten (vgl. Marques & Batista, 2017, S.

5). Folglich kann das digitale Überangebot zu einer Überforderung des Individuums führen. Zum Beispiel besitzt die Grenzenlosigkeit an Informationsmöglichkeiten das Potenzial, eine Unentschlossenheit im Urteilsvermögen bei dem Einzelnen hervorzurufen. In der Konsequenz finden Entscheidungen fremdbestimmt durch digitale Träger statt.

Die mobile Kommunikation und Vernetzung existiert heutzutage nicht nur als Chance, sondern auch als Pflicht (vgl. Schneck, 2013, S. 62). Unter anderem trägt die allumfassende Erreichbarkeit durch ein Smartphone zu einem Informationsdruck bei, welcher ständige Reaktionen des Nutzers erfordert. Zusätzlich führt die räumliche Entgrenzung der Informationsflüsse zu einer erhöhten Geschwindigkeit in der elektronischen Kommunikation und die permanente digitale Umgebung zu einem Multitasking. Die Anforderung an den Menschen, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, wirkt sich jedoch negativ auf komplexe Aufgaben, wie gelingende Kommunikation oder das Treffen von Entscheidungen, aus (vgl. ebd., S. 64). Findet also eine Beeinflussung des Virtuellen auf die Realität statt oder existieren diese Welten unabhängig voneinander?

Das Eindringen digitaler Informations- und Kommunikationstechnik in menschliche Lebensbereiche sowie der hohe Medienkonsum deuten stark auf eine Auswirkung der digitalen Welt auf die reale Welt hin. In diesem Kontext prägt Dittler den Begriff „Postmedialität“. Damit ist der Beginn einer neuen Phase des 21. Jahrhunderts anschließend an die Informations- und Mediengesellschaft gemeint. „Postmedialität“ beschreibt zum einen die Allgegenwart von technischen Kommunikations- und Informationsmedien sowie die weltweite und allzeitige Verfügbarkeit von Informationen. Zum anderen bedeutet die neue Art der Datenqualität eine Herausforderung an die Kompetenz des Menschen (vgl. Dittler, 2011, S. 6). Dieser epochale Einschnitt verweist somit auf die Bedeutung der Digitalisierung für die Realität.

Im Rahmen der digitalen Informationsüberlastung gilt es auch, den Gehalt der Informationsinhalte näher zu betrachten. In ihrem Buch „Die stille Revolution“ stellt die deutsche Kulturwissenschaftlerin und Journalistin Mercedes Bunz neben der veränderten Verfügbarkeit von Informationen durch Digitalisierung auch die neue Struktur der Fakten in den Vordergrund. Ein digital gewordener Fakt revolutioniert die Vorstellung des Faktums als solchen. Digitale Tatsachen werden in ihrer Funktion von neuen Regeln geleitet und genau deswegen entsteht eine Verlustangst bei den Konsumenten (vgl. 2012, S. 59f.). Im Kontrast verdeutlicht dieser Ansatz, dass ein digitales Einwirken auf existierende Verständnisstrukturen stattfindet. Zudem zeigt diese Veränderung durch die Entstehung von Verlustangst Geltung in den Emotionen, also der Psyche des Menschen.

Die Digitalisierung trägt nicht nur zu einem Wandel der Werte bei, zugleich kennzeichnet sie einen Umbruch des menschlichen Umgangs mit Informationen. Früher waren Informationen schwer zu beschaffen. Heute sind Computer- und Smartphone-Nutzer es gewohnt, eine Vielfalt an Informationen mühelos per Klick zu erhalten.

2.2 Aufmerksamkeit

Der Begriff Aufmerksamkeit beschreibt die Fähigkeit, aus einer Fülle von Reizen, einzelne Reize auszuwählen und näher zu betrachten (vgl. Müsseler, 2000). Im gegenwärtigen Informationszeitalter ist der Einzelne einem vielfältigen Reizangebot ausgesetzt. Nicht die Reize sind in ihrer technologischen Verfügbarkeit begrenzt, sondern die Aufmerksamkeit des Einzelnen erweist sich als knappe Ressource. In diesem Zusammenhang prägt Franck den Begriff der Ökonomie der Aufmerksamkeit¹. Nur eine bewusste Verarbeitung von Informationen erfüllt ihre Intention gewinnbringend. Da wachsende Reize immer mehr Volumen der menschlichen Aufmerksamkeit beanspruchen, erschwert die Flut von Reizen eine bewusste Realisierung dieser (vgl. Franck, 1998, S. 49f.). Konkret ist darunter zu verstehen, je größer die äußere Einwirkung von Reizen, desto niedriger ist die Verinnerlichung der inhaltlichen Substanz eines Reizes. Die Fülle des Informationsangebots erzeugt folglich eine Anstrengung in der Wahrnehmung. Welche Informationen können bei einer Überflutung also noch bewusst wahrgenommen werden?

Der Hirnforscher Manfred Spitzer (2002) schreibt: „Wir nehmen zwar nicht immer alles wahr, aber wir sind nicht in der Lage, unser Wahrnehmungssystem daran zu hindern, immer so viel wie möglich wahrzunehmen“ (S. 146). Diese Tatsache lässt darauf schließen, dass, trotz begrenzter Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung mit digitalen Reizen überlastet wird. Diese Reizüberlastung führt zu einem oberflächlichen Umgang und einer unbeständigen Verarbeitung mit der jeweiligen Information. Verlieren also die äußere Wahrnehmung sowie der Umgang mit Aufmerksamkeit an Dimension beziehungsweise an Tiefe, stellt sich die Frage, ob nicht auch die innere Wahrnehmung für das Selbst und damit einhergehend die Reflexion der eigenen Person beeinflusst wird. Um diesen Gedanken, der sich auf die emotionalen Vorgänge im Menschen bezieht, fortzusetzen, wird eine psychologische Betrachtung der Aufmerksamkeit herangezogen.

In der Psychologie wird die Aufmerksamkeit als Erfahrung der Hinwendung zu einem Gegenstand beschrieben. Diese Hinwendung erfolgt aktiv und gezielt, sobald sie von dem inneren Bewusstsein begleitet ist. Wenn der Aufmerksamkeitsvorgang durch einen inneren Bann und Faszination getrieben wird, findet das Erlebnis passiv statt (vgl. Jaspers, 1946, S. 115). Aus dieser Definition resultiert der Gegensatz von willkürlicher und unwillkürlicher Aufmerksamkeit. Unwillkürliche Aufmerksamkeit wird durch Merkmale bestimmt, die einen Gegenstand auffällig machen. Die Aufmerksamkeitszuwendung an ein Objekt oder Sachverhalt geschieht ohne eine vorausgehende Intention. Besonders in der digitalen Welt wird die Aufmerksamkeit des Menschen ferner automatisch geleitet.

¹ Mit der Verbreitung leistungsfähiger Technik geht die Entwicklung von Technologien einher, mit denen Aufmerksamkeit erregt und eingefahren wird (vgl. Franck, 1998).

Bunte Farben, schnelle Bewegungen, eklatante Überschriften und Bilder stehen im Wettbewerb, die Beachtung des Einzelnen zu erlangen. Die Veränderungen von Aufmerksamkeit durch Informationsüberlastung werden von Befürwortern meist positiv gesehen. So betont Boyd, als Expertin für Teenager bei Microsoft, dass der schnelle Aufmerksamkeitswechsel extrem nützlich sein wird, um kreative Ideen zu integrieren und Dinge anders zu sehen (vgl. Anderson & Rainie, 2012, S. 9). Aber auch negative Auswirkungen von digitalen Medien auf geistig-seelische Prozesse zeigen sich in der Aufmerksamkeit innerhalb der Eigenperspektive und der personalen Identität des Menschen (vgl. Spitzer, 2012, S. 15).

Letztendlich steht zur Frage, ob durch eine starke äußere Beanspruchung der begrenzten Ressource Aufmerksamkeit weniger Beachtung für innere, geistige Vorgänge, explizit die Selbstreflexion, verbleibt.

2.3 Selbstreflexion

Ursprünglich stammt das Wort Reflexion aus dem Lateinischen und bedeutet zurückbeugen, drehen, beziehungsweise wenden. Im Fall der Selbstreflexion heißt das, dass der Mensch sich bildhaft zurückdreht und sich selbst, sein Tun und Handeln, sein Kommunizieren und seine Interaktionen aus einer Metaperspektive betrachtet (vgl. Prettenhofer, 2014, S. 196). Die Reflexion über die eigene Person wird nach Aristoteles als „Denken des Denkens“ und somit als Fähigkeit des Geistes, über das eigene Denken nachzudenken, verstanden (vgl. Fink et al., 2007, S. 403, zit. nach Ispaylar, 2016, S. 178). Die Definitionen zeigen, dass die Selbstreflexion auf einer kognitiven Ebene stattfindet. Die Wahrnehmung des Selbst lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und lehrt, Verhaltensweisen, Emotionen und Gedanken zu begreifen.

Durch die digitale Informationsüberlastung kann dieser innere Zugang von außen behindert oder auch verhindert werden. Spitzer spricht in Bezug auf digitale und elektronische Medien von einer Verringerung der Verarbeitungstiefe von Informationen. Das Streichen auf Displays, die Betätigung von Mausclicks, das Copy and Paste von Worten – all diese Vorgänge im Umgang mit digitalen Medien führen zu mehr Oberflächlichkeit und infolgedessen zu einem Verlust der Verarbeitungstiefe in Lernprozessen (vgl. Spitzer, 2012, S. 70). Diese Behauptung wirft die Frage auf, ob auch die innere Verarbeitung des Selbst, also die Selbstreflexion, ein Verlust an Tiefe von außen durch digitale Information erleidet. Zunächst gilt es, den Menschen als soziales Wesen zu sehen, welcher in Bezug auf seine Umwelt agiert und reagiert. Findet eine Vereinnahmung des geistigen, inneren Menschen durch äußere Gegebenheiten statt, kann ein fremdgesteuertes oder fremdbestimmtes Handeln die Folge sein. Diesbezüglich schreibt der Medien- und Kommunikationswissenschaftler Zöllner (2016): „Wenn Menschen mit ihren Onlinehandlungen einen Algorithmus füttern, beeinflusst der Algorithmus das weitere Handeln des Menschen

– er lenkt es gewissermaßen. Dies kann man auch als Einschränkung autonomer Handlungsoptionen verstehen“ (S. 23). Hier ist zwischen der Handlung und der daraus entstehenden Konsequenz kein direkter Selbstbezug erkennbar. Die Datenfütterung von Algorithmen und gegebenenfalls auch die allgemeine Nutzung digitaler Angebote lenkt das Handeln des Einzelnen vielmehr schleichend im Hintergrund.

Der heutige Medienwandel, das computerbasierte Kommunizieren und die starke Beschäftigung mit digitalen Reizen können die Selbstreflexion des Menschen verändern. Selbstreflexion findet heute nicht mehr als eine Art inneren Dialoges statt, sondern sie wird externalisiert. Das eigene Erleben wird beispielsweise im Netz präsentiert und mit Freunden oder öffentlich mit Fremden geteilt (vgl. Krotz, 2017, S. 33). Dieses nach außen Tragen von Selbstreflexion bezieht die Meinung von Außenstehenden, mit ein. Damit beginnt der Mensch seine innere Entwicklung auf Andere auszurichten. Einsicht über fehlerhaftes Verhalten wird eventuell durch Meinungen und Anregungen von Mitmenschen, aber nicht durch selbstbetriebene Reflexion getreu eines inneren Nachsinnens erlangt. Vermutlich kann dadurch die Entfaltung und Ausreifung der eigenen Stimme eingeschränkt werden. Diese Orientierung an Dritte lässt einen Verlust von Autonomie durch Abhängigkeit von Anderen vermuten. Kann die Selbstreflexion an Selbstbestimmung verlieren? Falls ja, kann dies zu einem verminderten Verständnis der eigenen Person, persönlicher Gefühle, Handlungen und Gedanken führen?

2.4 Kommunikationspsychologischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden unter anderem verschiedene Modelle und Theorien erläutert, die im Kontext der Themenbehandlung und empirischen Ausarbeitung ein notwendiges Fundament bilden. In Abschnitt f) erfolgt eine aktuelle Bestandsaufnahme durch Befunde und Erschließungen der vorangegangenen Theorien.

a) Das Eisbergmodell in Anlehnung an Sigmund Freud

Als Begründer der Psychoanalyse gilt Sigmund Freud (1856-1939) mit seinen Theorien und Methoden stets als einflussreicher Tiefenpsychologe und Denker. Das Eisbergmodell stützt sich auf die allgemeine Theorie der Persönlichkeit nach Freud. Diese geht davon aus, dass die Struktur der Persönlichkeit durch das Ich, das Es und das Über-Ich aufgebaut ist. Das Ich steht unter Einfluss der Wahrnehmung und des bewussten Denkens, wobei das Es, als unbewusste Struktur durch Triebe geleitet wird. Als Grundgerüst von sozialen Normen und verinnerlichten Werten gestaltet sich das Über-Ich durch erworbene Einflüsse der Erziehung des Menschen (vgl. Freud, 2009, S. 273f.).

Das Eisbergmodell dient zur Veranschaulichung der verschiedenen Ebenen in der Kommunikation. Aussagen über Fakten und Informationen finden bewusst statt und zeigen sich in der sichtbaren Spitze des Eisbergs. Den Großteil von Kommunikation nehmen

Emotionen, Einstellungen, Bedürfnisse, Wünsche etc. auf der unbewussten Ebene unterhalb der metaphorischen Wasseroberfläche ein. Hinsichtlich dieser verschiedenen Ebenen sprach bereits Paul Watzlawick von einer bewussten Sachebene und einer verborgenen Beziehungsebene (vgl. Watzlawick et al., 1969, S. 56). Neben dieser Beziehungsebene zwischen Kommunikationspartnern, steht der Mensch vorerst in Beziehung zu sich selbst. Freud schreibt in diesem Zusammenhang: „Während das Ich wesentlich Repräsentant der Außenwelt, der Realität ist, tritt ihm das Über-Ich als Anwalt der Innenwelt, des Es, gegenüber. Konflikte werden [...] in letzter Linie den Gegensatz von real und psychisch, Außenwelt und Innenwelt, widerspiegeln“ (Freud, 2009, S. 274f.).

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die Beziehungsebene und somit auch die Selbstbeziehung unbewusst sind. Zugleich geht der Zustand des Bewusstseins über psychische Elemente rasch vorüber und verfließt oftmals in das Verborgene (vgl. ebd., S. 254). Eine bewusste Vergegenwärtigung unbewusster Größen ist demnach langanhaltend nur erschwert möglich.

b) Exkurs: Selbstreflexion nach Karl Jaspers

Nach dem Philosophen und Psychiater Karl Jaspers (1883-1969) liegt die Selbstreflexion innerhalb der Beziehung des Bewussten und des Unbewussten. Er definiert den Begriff Reflexion als Hellwerden oder Klarwerden des Seelenlebens durch die Spaltung des aufeinander Bezogenen, also die Teilung in Subjekt und Objekt, Ich und Gegenstand. Durch das Objektivieren werden Gefühle und Erlebnisse zum Gegenstand transformiert und Helligkeit entsteht. In der Subjekt-Objekt-Spaltung findet die Selbstreflexion in Bezug auf den Gegenstand ohne persönliche Besinnung statt. Dabei steigt das Bewusstsein in die Grenzenlosigkeit und endet im Bewusstsein des Bewussten (vgl. Jaspers, 1946, S. 289f.). Mit einem klaren geistigen Verstand befähigt sich also der Einzelne willentlich zur Reflexion seiner selbst.

Außerdem betont Jaspers das „Wagnis einsamer Selbstbesinnung und eigenständiger Selbstreflexion“. Hier dient die Einsamkeit mit dem eigenen Selbst als Bedingung, den inneren Ursprung zu ergründen und als Voraussetzung, um in tiefe Kommunikation treten zu können. Schon damals war Jaspers der Ansicht, dass die Entdeckung der Einsamkeit durch äußere Zwänge, wie Manipulation durch Medien und der Massenproduktion technisch unmöglich sei. Diese äußeren Zwänge und Angebote seien bereits soweit in den „Innenraum der Privatsphäre“ des Menschen eingedrungen, dass „die Möglichkeit jener Isolierung ausgeschaltet“ ist (vgl. Jaspers, 1994, S. 61, zit. nach Salamun, 2006, S. 60). Im Wandel der Zeit hat das äußere Einwirken pluralistischer Meinungen durch hohe Informationsmengen und die Aussteuerung von Reizen durch die Digitalisierung äußerst zugenommen. Demnach würde sich nach Jaspers Theorie die Einsamkeitsfindung heutzutage als noch schwieriger erweisen.

c) Das Innere Team nach Schulz von Thun

Das Modell des „Inneren Teams“ als Veranschaulichung der inneren Vielstimmigkeit des Individuums dient primär als Hilfe zur Selbstklärung (vgl. Schulz von Thun, 2016, S. 21). Nach dem Psychologen und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun (1944) ist Selbstklärung ein anderes Wort für Selbstreflexion (vgl. Anhang B, S. 49, Z. 85f.). Wahrnehmung und Verständnis über das Ausmaß des geistigen Menschen fördern dementsprechend die Selbstreflexion.

Die sechs Lehren des inneren Teams teilen sich in: die innere Pluralität, die innere Führung, das innere Konfliktmanagement, den Aufbau der Persönlichkeit, die Variation innerer Aufstellungen und in den Gehalt einer Situation. Eine Vielzahl von inneren Stimmen arbeitet miteinander und gegeneinander, wobei einige vordergründig agieren und andere im Unsichtbaren aktiv sind. Dabei unterliegen sie der Macht des Oberhaupts, der inneren Führung. Durch die Existenz innerer Konflikte wird die Arbeit des inneren Leiters mal mehr und mal weniger erschwert. Je nach Situationslage und dem Gegenüber variiert die innere Aufstellung und mit ihr auch die letztendliche Stimmigkeit, also die innere und äußere Übereinstimmung von Denken und Handeln (vgl. Schulz von Thun, 2016, S. 21f.).

Dieses Modell verdeutlicht erneut die Komplexität der inneren Persönlichkeitsstruktur. Nach der Feststellung der Macht des Unbewussten durch Freud, erlaubt das Innere Team ein tieferes Eindringen in die verborgenen, geistigen Dimensionen des Einzelnen.

d) Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Der Psychologe Abraham Maslow (1908-1970) gilt als wichtiger Vertreter der humanistischen Psychologie. Die Bedürfnispyramide von Maslow besagt, dass menschliche Bedürfnisse hierarchisch organisiert sind und dass der Mensch die Selbstverwirklichung als höchste Anforderung anstrebt (vgl. Maslow, 2000, S. 1). Inzwischen lassen sich mit der Entwicklung neuer Technologien die Bedürfnisse des Menschen besonders auf der sozialen und individuellen Ebene verstärkt digital befriedigen (vgl. Matla, 2015). Die folgende Abbildung zeigt auf der linken Seite die Bedürfnispyramide nach Maslow (vgl. Maslow, 2000, S. 1), daneben wird das Potenzial einer digitalen Bedürfnisbefriedigung näher veranschaulicht (vgl. Matla, 2015). Hier ist anzumerken, dass neue Technologien in Bezug auf die Befriedigung von körperlichen Grundbedürfnissen des Menschen keinen direkten Beitrag leisten können.

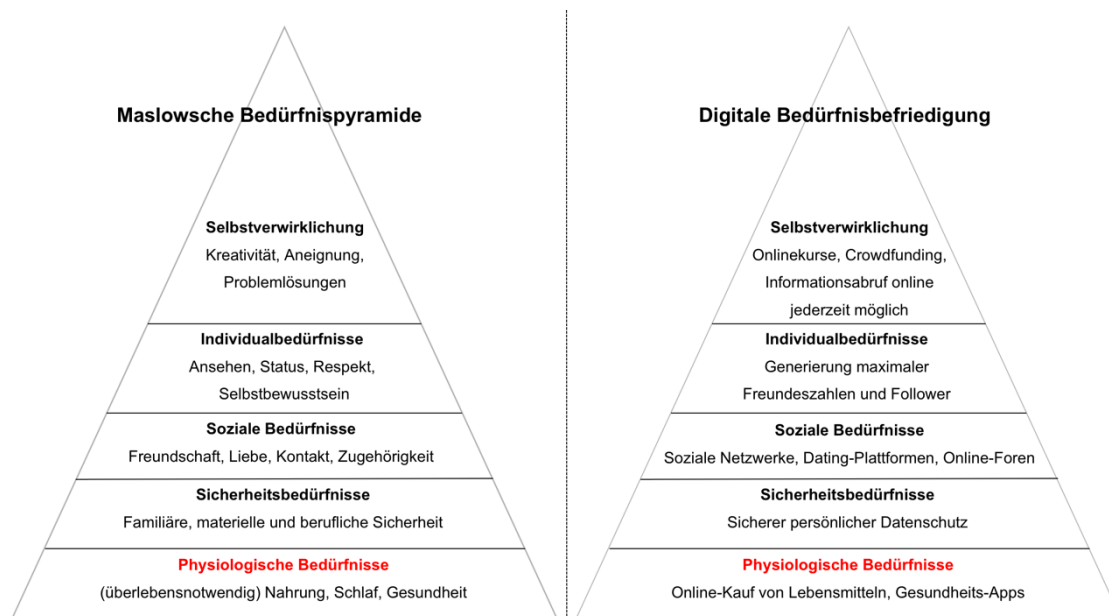


Abb. 1: Bedürfnispyramide und digitale Bedürfnisbefriedigung. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

Die Darstellung demonstriert, dass menschliche Bedürfnisse in der digitalen Welt auf verschiedenste Weise befriedigt werden können. Es ist zu beachten, dass beispielsweise Begegnungen im realen Leben einer völlig anderen Dramaturgie unterliegen, als digitale Kontakte (vgl. Pietzcker, 2014, S. 214). Gegebenheiten im virtuellen und realen Raum auf digitaler und analoger Ebene sind somit nicht umstandslos miteinander zu vergleichen. Durch die digitale Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse unterwirft sich der Mensch den neuen Technologien. In diesem Zusammenhang schreibt Morozov (2013), die Kultur suche Berechtigung in der Technik, finde Befriedigung in ihr, erhalte jedoch auch Weisungen von der Technik (vgl. S. 533). Fraglich ist, wo sich die Autonomie des Menschen bei einer digitalen Bedürfnisbefriedigung und unter diesem Aspekt die Selbstreflexion positionieren.

e) Der Uses-and-Gratification-Approach

Der Uses-and-Gratification-Approach, auch Nutzen- und Belohnungsansatz genannt, hinterfragt konkret, was die Menschen mit den Medien machen. Die Forschungsstrategie untersucht das intentionale Handeln des Rezipienten, um die Medienwirkung aufzuzeigen (vgl. Hugger, 2008, S. 173). Im Kern kennzeichnet sich der Ansatz durch drei Elemente: Erstens wird davon ausgegangen, dass der Mensch nicht als passiver Empfänger von Medienangeboten verstanden wird, sondern als aktiver Rezipient agiert. Eine Interaktion mit den Medien entsteht durch die individuellen Bedürfnisse und damit verbundenen Erwartungen des Rezipienten. Zweitens verspricht sich der Rezipient eine Befriedigung seiner Bedürfnisse durch die Medien. Demgemäß findet eine Mediennutzung nur dann statt, wenn sie von dem Nutzer als sinnvoll beziehungsweise lohnend

empfundener wird. Drittens wird die Nutzung von Medien als interpretatives, soziales Handeln definiert. Diese Interpretation von Medienaussagen und Wirklichkeitsangeboten setzt voraus, dass der Mensch zur Reflexion befähigt ist (vgl. Katz et al., 1947; Renckstorff, 1989, zit. nach Hugger, 2008, S. 173f.). Eine innerliche Distanz zur Umwelt, zu den Medien und zur eigenen Person impliziert nicht nur eine bloße Reaktion, sondern ein bewusstes Handeln des Rezipienten. Einer mehrfach kritischen Betrachtung unterliegt jedoch die Überbetonung der Publikumsaktivität. Hier wird argumentiert, dass die Mediennutzung ihre Ursache oft im ritualisierten und habitualisierten Verhalten des Menschen, also durch Steuerung des Unbewussten, findet (vgl. Rubin, 1984, zit. nach Hugger, 2008, S. 176). Außerdem wird die eigenaktive Rolle des Nutzers hinterfragt. Diese findet nach Kritikern nur beschränkt, nämlich im funktionalistischen Sinne statt (vgl. Kline, 1972, zit. nach Hugger, 2008, S. 176).

Im Allgemeinen verdeutlicht der Nutzen- und Belohnungsansatz die Existenz einer Überlastung sobald die Bedürfnisbefriedigung des Menschen durch Medien nicht gegeben ist. Darüber hinaus wird diese Belastung verstärkt, wenn der Nutzer nicht zur Selbstreflexion und somit zum kritischen Hinterfragen von Medieninhalten fähig ist.

f) Der Mensch und die digitale Informationsüberlastung

Die überwiegend unbewusst geleitete Persönlichkeit des Menschen erweist eine hohe Komplexität in ihrer Struktur. Eine Möglichkeit, diese komplexe Persönlichkeit zu ergründen und in ihren Gefühlen und Handlungen zu verstehen, liegt in der Selbstreflexion. Frei von äußeren Einflüssen, digitalen Informationen und dem Überfluss an Reizen erlebt die bewusste Selbstreflexion ihre höchste Wirksamkeit. Überwiegend lässt sich der Gebrauch digitaler Informationsträger auf ein habitualisiertes Verhalten und alltägliche Gewohnheiten zurückführen. Diese unwillkürliche Nutzung digitaler Angebote lässt eine Komponente der Fremdbestimmung vermuten. Die innerliche Welt des Menschen kann im Konflikt mit der äußeren, digitalen Welt stehen, wenn eine Vereinnahmung oder eine Fremdbestimmung durch äußere Weisungen stattfindet und die Selbstaufmerksamkeit darunter leidet. „Anders als wir Menschen sind Computer syntaktische, nicht aber semantische Maschinen“ (Bunz, 2012, S. 22). Dieser Unterschied in der Bedeutung der strukturellen Existenz von Mensch und Computer verdeutlicht das Aufeinanderprallen von zwei Welten: real und digital.

3 Empirische Methodenanalyse

Die empirische Methodik dieser Arbeit wird die folgende Forschungsfrage beantworten: Wie wirkt sich die digitale Informationsüberlastung auf die Selbstreflexion des Menschen aus? Es gilt die daraus abgeleitete These zu überprüfen: Die digitale Informationsüberlastung reduziert die Selbstreflexion des Menschen.

Um dieses komplexe Phänomen in seiner Breite und Tiefe zu erfassen, erfolgt die Anwendung von Methoden der qualitativen Forschung. Im Fokus qualitativer Analysen liegt die Erforschung von Bedingungen. Das Untersuchungsphänomen wird durch Verifizierung und Falsifizierung, also Nachweis und Widerlegung ermittelt. Ziele der qualitativen Methoden liegen in Bezug auf den Themenbereich in der Entdeckung von Strukturen und Zusammenhängen sowie in der Herausarbeitung individueller Besonderheiten (vgl. Flick et al., 2014. S. 201).

Bevor auf die einzelnen Methoden eingegangen wird, findet zunächst eine nähere Betrachtung der Theorie des qualitativen Denkens statt. Laut Mayring (2002) existieren fünf Prinzipien, die das Grundgerüst der qualitativen Forschung bilden: Subjektbezogenheit, Deskription, Interpretation, Umstände der natürlichen Umgebung, und die Generalisierung der Ergebnisse als Verallgemeinerungsprozess (vgl. S. 19). Gegenstand der Forschung sind immer Menschen, also Subjekte. Als Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchung müssen sie von der Forschungsfrage betroffen sein. Außerdem wird der Erforschung immer eine Beschreibung des Gegenstandsbereichs (Deskription) vorangestellt. Des Weiteren ist zu beachten, dass der Untersuchungsgegenstand der Humanwissenschaften nie offenkundig ist. Subjektive Intentionen und objektive Handlungen bedürfen einer differenzierten Auslegung. Der Forschungssachverhalt muss somit auch stets durch Interpretation erschlossen werden. Die Schaffung eines natürlichen und alltäglichen Umfelds muss erfolgen, da viele humanwissenschaftliche Gegebenheiten stark situationsabhängig sind. Unschärfe in der Forschung wird durch eine natürliche Lebenssituation verringert. Zuletzt erfolgt eine Begründung der Verallgemeinerbarkeit von generalisierten Ergebnissen, da diese sich nicht automatisch herstellen lässt (vgl. ebd., S. 20ff.).

Die Methodenanalyse ergründet, welche Vorgehensweisen sich für den Untersuchungsschwerpunkt der Arbeit am ehesten eignen. Ausgewählte Methoden werden die einzelnen Grundvoraussetzungen der qualitativen Forschung in ihrem jeweiligen Spielraum der Machbarkeit weitestgehend berücksichtigen. Die kritische Auseinandersetzung mit verschiedenen Methoden verfolgt das Ziel, das jeweilige Potenzial einzelner Vorgehensweisen hinsichtlich des Forschungsgegenstands zu ergründen. Eine Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen begründet letztendlich die Auswahl des forschungsmethodischen Vorgehens.

3.1 Experiment

„Das qualitative Experiment ist der nach wissenschaftlichen Regeln vorgenommene Eingriff in einen (sozialen) Gegenstand zu Erforschung seiner Struktur. Es ist die explorative, heuristische Form des Experiments“ (Kleining, 1986, S. 724, zit. nach Mayring, 2002, S. 58). Diese Definition nach Kleining verdeutlicht, dass das Aufdecken veränderter Strukturen bei einem Experiment im Vordergrund steht. Durch den kontrollierten Eingriff in einen Gegenstand unter natürlichen Bedingungen wird eine strukturelle Veränderung hervorgebracht (vgl. Mayring, 2002, S. 59).

In Bezug auf die Fragestellung eignet sich diese Methode sehr gut, um einen Zusammenhang zwischen der digitalen Informationsüberlastung und der Selbstreflexion mithilfe des Gegenstandseingriffs festzustellen. Das Experiment wäre wie folgt aufgebaut: Eine gewisse Anzahl von Personen wird in ihrer alltäglichen Umgebung über einen konkreten Zeitraum von digitalen Informationsquellen isoliert. Sowohl vor als auch nach dem Experiment werden die Probanden zur Intensität ihrer individuellen Selbstreflexion und zu allgemeinen inneren Bewusstseinsvorgängen befragt. Diese Vorgehensweise würde hinsichtlich seiner Durchführung einen einfachen Vergleich der verschiedenen subjektiven Erfahrungen von den Probanden ermöglichen.

Zum Nachteil der Methode wäre die Probandenakquise vermutlich mit Schwierigkeiten verknüpft, da die digitalen Informationsträger bereits stark in soziale Beziehungsstrukturen und Systeme, wie Bildung und Beruf, eingedrungen sind. Diese hohe Gebundenheit an die Digitalisierung verhindert eine reibungslose Abkapselung von digitalen Informationen in der gewöhnlichen alltäglichen Umgebung. Darüber hinaus läge die zeitliche Durchführung bei circa ein bis zwei Wochen und würde den Zeitrahmen der wissenschaftlichen Ausarbeitung überschreiten. Schlussfolgernd weist diese Methodik zwar ein hohes Potenzial auf, dennoch kann das Experiment wegen erschwerter äußerer Rahmenbedingungen nicht umgesetzt werden. In Anlehnung daran erfolgt die Durchführung eines Selbstexperiments, welches in Kapitel 3.4 erläutert wird.

3.2 Befragung

Sowohl die schriftliche als auch die Online-Befragung eignen sich als methodische Vorgehensweise weniger gut für die Forschungsthematik. Beide Formen charakterisieren sich vor allem durch eine unkontrollierbare Erhebungssituation (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 252). Der Interviewer kann nicht in das Befragungsgeschehen eingreifen. Auf Antworten der Befragten kann im Nachhinein also nicht mehr eingegangen werden. Bei der existierenden Vielschichtigkeit des Forschungsgegenstands könnte es so zu mehr Missverständnissen und daraus folgenden Unklarheiten in der Auswertung kommen.

Die Selbstreflexion des Menschen erfolgt auf einer abstrakten Höhe, sodass die Untersuchung dieser Metaebene durch das Instrument der reinen Befragung erschwert wird.

Der geringe Grad an sozialer Präsenz und der hohe Grad an subjektiver Anonymität in der Online-Befragung verstärken diesen Zweifel (vgl. Taddicken, 2009, S. 94). Das Gefühl von Vertrautheit und der Anwesenheit Anderer ist nur vermindert ausgeprägt, weshalb die wahrgenommene Distanz größer wird. Eine Methodenkopplung von Befragung und Beobachtung würde sich hier gegebenenfalls anbieten. Jedoch sollte eine äußerst strukturierte Konzipierung des Fragebogens erfolgen, um Diskrepanzen in der Auswertung weitestgehend zu vermeiden.

Letztendlich ist festzuhalten, dass sich die qualitative Befragung hinsichtlich des Forschungsinteresses eher als oberflächliches Instrument typisiert. Das Erfragen von Einstellungen, Meinungen und Gefühlen ist soweit möglich, doch reicht die alleinige Befragung nicht aus, um die Selbstreflexion aus einer übergeordneten Sicht zu betrachten. Eine allumfassende und detaillierte Datenerhebung des komplexen Untersuchungsphänomens durch eine qualitative Befragung zeigt sich somit als problematisch.

3.3 Experteninterview

Das Experteninterview beschreibt eine Form des Interviews mit Personen, welche aufgrund ihrer Position über besondere Informationen, über ein Expertenwissen verfügen. Laut Gläser und Laudel (2010) verfügt jeder Mensch über eine besondere Art von Wissen – nämlich das Wissen über die sozialen Kontexte, in denen er agiert (vgl. S. 11). Darunter fällt beispielsweise: das Unternehmen, in dem man arbeitet, das Wohngebiet, in dem man lebt oder spezifische Arbeitsprozesse, die man leitet. Nur Menschen, die unmittelbar in diese sozialen Kontexte eingebunden sind, verfügen über ein besonderes Wissen. Dabei hat jeder von Ihnen aufgrund seiner individuellen Position und Eigenbeobachtung eine gesonderte Perspektive auf den jeweiligen Sachverhalt. Der wesentliche Vorteil in der Befragung von Spezialisten liegt vor allem darin, dass der Forscher ein Reichtum an Expertenwissen explizit über sein Untersuchungszentrum gewinnt. Im Mittelpunkt des qualitativen Interviews steht die Auswertung des Interviewmaterials. Diese geschieht mit qualitativ-interpretativen Techniken, wie zum Beispiel der Inhaltsanalyse. Der Untersuchungsgegenstand weist eine themenübergreifende Komplexität auf. Das Experteninterview ist hier gut geeignet, da es mehrere Spezialisten in verschiedenen Bereichen befragt. Somit wird die Ausdehnung in den unterschiedlichen Fachgebieten berücksichtigt und gleichzeitig findet eine Zuspitzung auf den Themenschwerpunkt auf Basis eines Leitfadens statt. Außerdem erleichtert die Standardisierung durch den Leitfaden die Vergleichbarkeit mehrerer Interviews (vgl. Mayring, 2002, S. 70). Das Erkennen von Zusammenhängen und Wechselwirkungen innerhalb des Untersuchungsphänomens wird so in der Auswertung simplifiziert. Aufgrund vorangestellter Argumente wurde unter anderem die Methode des Experteninterviews als Forschungsmethode gewählt.

Innerhalb eines problemzentrierten Interviews wurden verschiedene Fachpersonen von der Forscherin befragt. Eine vorangestellte objektive Analyse des Themas erfolgte bereits in Kapitel zwei. Das Interview dient durch persönliche Formulierungen seitens der Experten zu einer Ermittlung der Fragestellung auf subjektiver Ebene (vgl. Mayring, 2002, S. 69).

Eine mögliche aber nicht zu vermeidende Fehlerquelle im Interview liegt im Einfluss des Interviewers. Auf der einen Seite soll das Gespräch durch den festgelegten Leitfaden in die Forschungsrichtung gesteuert werden. Auf der anderen Seite ist jedoch zu beachten, dass die Experten durch diese Leitung in ihrem Wissen nicht unterdrückt werden. Indem die Spezialisten bei ihrer Standpunkterläuterung nicht unterbrochen werden und der Interviewer gegebenenfalls durch Rückfragen tiefer auf bestimmte Äußerungen eingeht, können diese Fehlerquellen minimiert oder sogar vermieden werden.

3.3.1 Expertenauswahl

„Experte beschreibt die spezifische Rolle des Interviewpartners als Quelle von Spezialwissen über die zu erforschenden sozialen Sachverhalte“ (Gläser & Laudel, 2010, S. 12). Der Inhalt des Experteninterviews wird neben dem eigenen Erkenntnisinteresse vor allem durch den Interviewpartner bestimmt (vgl. ebd., S. 117). Somit ist die Auswahl der Experten entscheidend für die Art und Qualität der Informationen.

Die Expertenauswahl erfolgte hinsichtlich des kommunikationspsychologischen Themas in den Gebieten der Human- und Sozialwissenschaft. Die ausgewählten Fachpersonen aus den Bereichen der Kommunikations- und Medienwissenschaft, der Psychologie und Neuropsychologie sowie der Internetsoziologie werden anhand eines kurzen Steckbriefs vorgestellt.


	Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun Promotion 1973: „verständliche Wissensvermittlung“
	Berufsfeld: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründer des Schulz von Thun Instituts für Kommunikation ▪ ehemals Professor (1975 – 2009) an der Universität Hamburg (UHH) ▪ Begründer einer humanistisch-systemischen Kommunikationspsychologie
	☎: 0406010121 @: svt@schulz-von-thun.de △: www.schulz-von-thun.de

Abb. 2: **Expertensteckbrief, Schulz von Thun.** Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.


	Prof. Dr. Oliver Zöllner Promotion 1996: Studie über den britischen Militärrundfunk BFBS
	Berufsfeld: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunikations- und Medienwissenschaftler ▪ Professor an der Hochschule der Medien Stuttgart (HdM) ▪ Leiter des Instituts für Digitale Ethik (IDE)
	☎: 071189232281 @: zoellner@hdm-stuttgart.de △: www.digitale-ethik.de

Abb. 3: **Expertensteckbrief, Zöllner.** Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.


	Prof. Dr. Stephan Humer Promotion 2007: "Digitale Identitäten"
	Berufsfeld: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diplom-Soziologe und Informatiker ▪ Professor an der Hochschule Fresenius Berlin (HS Fresenius) ▪ Leiter der sozio-technischen Sicherheitsforschung BMBF-Projekt Performance
	☎: 015758064165 @: stephan@internetsoziologie.at △: www.internetsoziologie.at/de/

Abb. 4: **Expertensteckbrief, Humer.** Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.


	Dr. Isolde de Vries Promotion 1994: Ausarbeitung in der Sexualforschung
	Berufsfeld: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychotherapeutin in selbstständiger Praxis (Hamburg, Eppendorf) ▪ Fortbildung unter anderem in den Bereichen: Selbstpsychologie und Psychoanalyse ▪ Weiterbildung unter anderem in dem Bereich: Neurologie
	☎: 0404804527 @: praxis@psyche-und-kultur.de △: www.psyche-und-kultur.de

Abb. 5: **Expertensteckbrief, de Vries.** Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.


	Dipl. – Psych. Ulrich Simon Diplom 1991: "Das visuell-räumliche Arbeitsgedächtnis"
	Berufsfeld: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychologischer Psychotherapeut ▪ Verhaltenstherapie ▪ Klinischer Neuropsychologe
	☎: 04041907176 @: u.simon.praxis@t-online.de △: www.neuropsychologie-altona.de

Abb. 6: **Expertensteckbrief, Simon.** Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

3.3.2 Leitfaden und Durchführung

Das Leitfadeninterview kennzeichnet sich als ein Typ nicht standardisierter Interviews. Der genaue Interviewverlauf ist nicht festgelegt. Dennoch erfüllt der Leitfaden eine Strukturierungsfunktion von Gesprächsinhalten. Die Fragen im Interviewleitfaden müssen von allen Interviewpartnern beantwortet werden (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 41f.). Leitfragen fungieren als Bindeglied zwischen den theoretischen Vorüberlegungen und der qualitativen Erhebungsmethode (vgl. ebd., S. 90). Die Fragen werden offen formuliert, so dass die Experten mit ihrem entsprechenden Wissen antworten können und in ihren Äußerungen nicht eingeschränkt werden.

Theoretische Vorüberlegungen werden in der anschließenden Abbildung aufgezeigt. Hier werden mögliche Einflussfaktoren und vermutete Kausalzusammenhänge ausgehend von dem Handlungsraum Digitalisierung, auf der linken Seite und der menschlichen Wahrnehmung, auf der rechten Seite, im Untersuchungsfeld verdeutlicht.



Abb. 7: Das Zusammenspiel von Informationsüberlastung und Selbstreflexion. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung, nach Gläser & Laudel, 2010, S. 89.

Nach der Darstellung bisheriger theoretischer Grundlagen und Vorüberlegungen in Kapitel zwei wurde zunächst spezifisch der Wissensstand des jeweiligen Experten erarbeitet, um im Interview gezielt auf das Expertenwissen eingehen zu können. Neben dem allgemeinen Leitfaden für jeden Spezialisten dienten zusätzlich speziell auf die Experten ausgerichtete Fragen als Einzelleitfaden. Dieser differenzierte sich de facto unter den Interviewpartnern, da hier Unterschiede im Wissen und der jeweiligen Expertise herrschen.

Der allgemeine Leitfaden entsteht auf Basis der Untersuchungsfrage und den theoretischen Vorüberlegungen. Er baut sich wie folgt auf:

1. Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberlastung im gegenwärtigen Zeitalter ein?
2. Wie wirkt sich Ihrer Meinung nach die permanente digitale Berieselung auf die Psyche des Menschen aus?
3. Inwieweit sind Sie der Ansicht, dass die Selbstreflexion des Menschen dadurch beeinflusst wird?
4. In welchem Umfang beansprucht nach Ihrer Auffassung die digitale Informationsüberflutung die Aufmerksamkeit des Menschen?
5. Und was zieht das Ihrer Meinung nach für Folgen mit sich?
6. Wie bewerten Sie das wachsende Eindringen digitaler Information und Kommunikation in sämtliche Bereiche des menschlichen Daseins?

Aufgrund der physischen Distanz zwischen der Forscherin und den Experten wurden telefonische Interviews durchgeführt. Nach Zustimmung der Fachpersonen wurde das Interview mit einem Tonbandgerät aufgenommen. Einleitend wurde um Erlaubnis der namentlichen Nennung des Experten in der Arbeit und dessen Zitierung gebeten. Nach der Aufklärung über die allgemeine Datenverarbeitung und Absprache des zeitlichen Rahmens wurden noch Fragen der Interviewpartner geklärt. Das eigentliche Interview begann durch die sechs Fragestellungen im allgemeinen Leitfaden. Gegebenenfalls wurde je nach Antwort des Experten durch gezielte Zwischenfragen genauer auf die jeweilige Äußerung eingegangen. Dieses Vorgehen, in Form einer teils distanzierten Haltung zum eigentlichen Fragenkatalog, hat den Verlauf des Gesprächs in die jeweilige Expertenrichtung zugelassen. Bei einer Themenabschweifung erfolgte ein Eingriff des Interviewers. Nach Beantwortung der allgemeinen Leitfragen, wurden circa drei bis fünf spezifischere Fragen, zugeschnitten auf den jeweiligen Experten, gestellt.

3.3.3 Auswertungsmethode

Zur Auswertung der Experteninterviews wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt. Eine geplante und systematische Methode der Bearbeitung und Interpretation des Textmaterials soll in erster Linie intuitive Deutungen des Interviewtextes vermeiden. Die kontrollierte Textauswertung durchläuft dabei verschiedene Schritte. Nach Transkription der Telefoninterviews und gegebenenfalls einer Autorisierung durch den jeweiligen Experten wird das Ziel der Analyse erneut vergegenwärtigt. Dieses besteht darin, die Forschungsfrage zu beantworten beziehungsweise einen Zusammenhang zwischen der digitalen Informationsüberlastung und der Selbstreflexion des Menschen durch subjektive Einschätzungen der Experten zu erfassen. Darauf folgt eine Zerlegung des Textmaterials in Analyseeinheiten, um diese im nächsten Schritt in Kategorien zu fassen. Letztendlich müssen Gütekriterien der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit und eine vergleichende Betrachtungsweise gewährleistet werden (vgl. Mayring, 2005, S. 10). Innerhalb der Analyse wird der Erstellung des Kategoriensystems eine hohe Wichtigkeit zugeschrieben. Die Kategorien werden induktiv aus der Aufarbeitung des Textmaterials gewonnen. Hier spielen die Fragestellung und der theoretische Hintergrund der Untersuchung mit ein (vgl. ebd., S. 11). Mit der Aufstellung von Kategorien und einer möglichen Teilung in Unter- und Oberkategorien ist die Kodierung des Textmaterials verknüpft. Nach der Passagenzuordnung rückt der thematische Vergleich zusammengehöriger Textabschnitte aus unterschiedlichen Interviews in den Fokus. Eine sorgfältige Bearbeitung ist hier stets zu beachten, um die Textabschnitte nicht aus ihrem inhaltlichen Zusammenhang zu lösen. Die inhaltliche Auswertung der Ergebnisse nach der qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt in Kapitel 4.1.

3.3.4 Methodenreflexion

Da die gewählte Kommunikationsform für die Experteninterviews das Telefongespräch war, konnten auf diesem Weg Zeit und Kosten für eine Anfahrt eingespart werden. Trotz der möglichen Flexibilität hat jeder Experte den vereinbarten Interviewtermin einhalten können. Die Telefongespräche verliefen überwiegend ohne Beeinträchtigungen, wobei bei zwei Experten teilweise Verbindungsprobleme aufkamen. Diese Störungen führten zu Verständnisproblemen und in einem Fall zu einem erschwerten Intervieweinstieg. Ein weiterer Nachteil lag in dem Verlust von visuellen Informationen. Das Telefoninterview erlaubt lediglich einen Austausch von akustischen Signalen. Hinweise der Körpersprache, wie Mimik, Gestik und Bewegungen konnten nicht berücksichtigt werden. Bei einem face-to-face Interview hätte sich das Gespräch gegebenenfalls anders steuern lassen (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 153). Für zukünftige Telefoninterviews könnten diese Probleme umgangen werden, indem Interviews kostenlos online über beispielsweise Skype in Form einer Videokonferenz stattfinden. Besser wäre jedoch ein face-to-face Interview, um die Kontrolle des Gesprächsverlaufs im persönlichen Gegenüber zu gewährleisten. Außerdem können so gegebenenfalls weitere relevante Informationen durch zusätzliche Broschüren oder ähnliches händisch gewonnen werden.

Der Zugang zu geeigneten Experten wurde bereits bei der Skizzierung der Arbeit als problematisch eingestuft. Diese Vermutung lässt sich im Nachhinein nur zum Teil bestätigen. Mit Spezialisten aus dem Feld Kommunikation, Medien und Soziologie erfolgte eine reibungslose Kontaktaufnahme. So wurden innerhalb einer Woche drei Interviews in entsprechenden Feldern durchgeführt. Hingegen erwies sich die Suche der Interviewpartner insbesondere in der Psychologie und Neuropsychologie als schwierig. Durch die Spaltung des Untersuchungsthemas in Medienwissenschaft und Psychologie fühlten sich einige potentielle Gesprächspartner als nicht geeignet. Außerdem sind die Experten in diesem Feld, verständlicherweise, stark auf Ihre Patienten ausgerichtet, was deren zeitliche Verfügbarkeit beschränkt. Gleichwohl wurden nach intensiver Suche eine Expertin in der Psychologie und ein Experte in der Neuropsychologie gefunden.

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass Fragen aus dem Kommunikations- und Medienbereich teilweise das Expertenwissen der Psychologen überschritten haben. Zudem konnten Fachpersonen aus der Medien- und Kommunikationsbranche weniger auf psychologische Fragen eingehen. Diese Beobachtung war vorab anzunehmen. Für die Zukunft kann eine noch detailliertere Zuspitzung des Leitfadens auf den jeweiligen Experten das Gefühl einer Überbeanspruchung des Wissens bei den Interviewpartnern verhindern.

Abschließend erweist sich das Experteninterview als optimale Methode, um Expertenwissen aus verschiedenen Bereichen zentral auf das explizite Untersuchungsfeld zu filtern.

3.4 Selbstexperiment

Das Selbstexperiment knüpft an die Definition des Experiments an. Es verfolgt das Ziel, die Struktur eines sozialen Gegenstands durch einen äußeren Eingriff zu erforschen. Der wesentliche Unterschied zum Experiment liegt beim Selbstversuch in der Subjektivität des Forschers. Diese Gegebenheit verursacht einen Mangel in der Kontrolle der Forschungsmethode. Dennoch eignet sich dieses Vorgehen besonders gut in der Psychologie, um innere Bewusstseinsvorgänge zu untersuchen. Das eigene Erleben dient hier als Basis für die Erforschung des Seelischen. Selbstexperiment, Selbstbeobachtung oder auch Selbstwahrnehmung bedeuten im Lateinischen Introspektion und meinen die Einsicht in das Innere. In der letzten Jahrhundertwende galt die Introspektion als wissenschaftliche Hauptmethode in der Psychologie (vgl. Burkart et al., 2010, S. 13).

Die Untersuchungsthese: Die digitale Informationsüberlastung reduziert die Selbstreflexion des Menschen, basiert auf der inneren Erlebniswelt des Einzelnen. Somit ermöglicht das Selbstexperiment einen tiefen Einblick in verborgene Strukturen. „Erlebnisse, Erinnerungen und Erfahrungen sind sehr komplexe und variable Gebilde, zum Teil ganz flüchtig, zum Teil seit langem beständig“ (Burkart et al., 2010, S. 14). Manche Bereiche sind dem Bewusstsein direkt zugänglich, wie die Wahrnehmung oder das Denken. Wogegen andere Bereiche des Erlebens ins Unbewusste verdrängt wurden und demnach nur schwer fassbar sind. Zusammenfassend beschreibt sich die Zugänglichkeit der Selbstreflexion als Kombination von Introspektionen, also dem Blick in die innere Erlebniswelt und insbesondere Retrospektionen, die Rückschau und nachträgliche Beobachtung auf das Erleben (vgl. ebd.).

Die Autorin dieser Arbeit und zugleich Ausführerin des Selbstversuchs hat sich über einen längeren Zeitraum einer digitalen Informationsisolierung durch eine Umgebungsänderung unterzogen. In den folgenden Kapiteln Durchführung und Analyse wird der experimentelle Eingriff und die Veränderung der Gegenstandsstruktur verdeutlicht.

3.4.1 Durchführung

Ausgangssituation

Zu Beginn des Selbstexperiments fühlte ich mich digital sehr stark überlastet und überfordert. Acht Stunden des Tages verbrachte ich während des Praxissemesters, an der Macromedia, mit der Arbeit vor dem Bildschirm. Eine große Vielzahl ungelesener Mails zu beantworten, Präsentationen zu erstellen oder das Auswerten von Excel-Tabellen zählten zu meinen täglichen Aufgaben in einem Werbeunternehmen. Die Arbeit forderte weder meinen Geist, noch gab sie mir einen tieferen Sinn, hingegen war sie sehr arbeitsintensiv und energieraubend. Hinzu kamen der innere Druck und der Ehrgeiz, meinem Arbeitgeber zu zeigen, dass ich eine lohnende Mitarbeiterin war und dass ich ein gutes Praktikum absolvieren wollte. Davon war ich müde und erschöpft. Auch privat wollte ich

ferne Freundschaften über WhatsApp und Skype aufrechterhalten und nichts verpassen, so verbrachte ich ebenfalls freie Zeit auf Facebook oder Instagram, anstatt mich meiner selbst fern von digitalen Medien zu widmen. Es galt, mit diversen Nachrichten-Apps auf dem neusten Stand zu bleiben und natürlich noch zwei Hausarbeiten für die Uni zu verfassen.

Es war zu laut. Ich bemerkte die äußere Überlastung durch digitale Reize. Doch viel schlimmer war, dass ich meine Handlungen und Emotionen zu diesem Zeitpunkt selbst nicht mehr verstand. Ich musste raus, Hauptsache weg, irgendwo ins Nirgendwo. So entschied ich, mit meinem Freund für zehn Tage zu verreisen, in die Natur, wo es all diese Reize nicht gab: Wir mieteten eine einsame Holzhütte an einem See in Polen.

Versuchsaufbau

Frei von digitalen Informationen und Reizen bildete die neue Umgebung die wichtigste Bedingung für das Experiment. Fernab von der Zivilisation in einem dreißig quadratmetergroßen Holzhaus bestand keine Verbindung zum Internet und somit auch kein Zugang zu digitalen Informationsquellen. Die Hütte war umgeben von einer gigantischen Grünfläche und einem kleinen See. Nur die fremde Umgebung und die andere Sprache ermöglichten eine vollständige Abkapselung von digitalen Medien.

3.4.2 Analyse

Die Analyse des Selbstversuchs teilt sich in die Darstellung der Sachebene und der Emotionsebene. Hierzu findet die Beschreibung und Beobachtung von Sachverhalten in regulärer Schrift und die Schilderung des eigenen Erlebens in *kursiver Schrift* statt.

Die erste Veränderung zeigte sich im Einschlafen und Aufwachen ohne Smartphone. Für gewöhnlich berieselte ich mich vor dem Zubettgehen noch mit Videoinhalten oder beantwortete Nachrichten meiner Freunde, so ging auch morgens üblicherweise der erste Griff zum Smartphone. In Polen war das anders. Nach dem Erwachen blieb ich im Bett liegen und reckte und streckte mich, um ein Gespür für meinen Körper zu erlangen. *Bewusst steuerte ich meine Wahrnehmung nach innen in mein körperliches Befinden. Ich konzentrierte mich auf meine Atmung und ergründete meinen allgemeinen Gemütszustand. Dieses gezielte Wahrnehmen der eigenen Person ließ mich energetischer und lebhafter in den Tag starten.*

Tagsüber hielt ich mich überwiegend draußen in der Natur auf. Verschiedene Unternehmungen, wie Kanu fahren auf dem See, Spaziergänge durch den Wald oder auch das bloße Sinnieren in der Sonne verdeutlichten mir, dass die Schönheit der Dinge in ihrer Einfachheit liegt. *Ich beobachtete, wie ich mich nach und nach fallen ließ und mich der neuen Atmosphäre anpasste. Ich fühlte mich sehr wohl und ausgeglichen. Mir wurde bewusst, wie ich mich selbst zuvor durch die ständige bewusste und auch unbewusste*

Aussetzung von digitalen Reizen, Phasen der Ruhe und Kontemplation² beraubte. Ein Gefühl von Kontrolle überkam mich. Kontrolle über mein Denken und über meine Handlungen.

Die Tage verstrichen. Vierundzwanzig Stunden sind so viel Zeit. Vor Polen verbrachte ich diese kostbare Zeit überwiegend mit dem Konsumieren vieler digitaler Medien. Die Beschallung von ständig neuen Informationen erschwerte mir, mich einer Neuigkeit oder Nachricht tiefer zu widmen. Sechshundertfünfzig Kilometer östlich widmete ich mich nun dieser Tiefe in mir selbst. *Ich begann in mich zu horchen: „Wie fühle ich mich?“, „Bin ich glücklich?“, „Was macht mich zu dem Menschen, der ich heute bin?“. Dabei bemerkte ich, dass der Überfluss an Zeit oder viel eher die gewissenhafte Nutzung dieser, mich vor diese Fragen stellte.*

Erkenntnis 1: Unverarbeitete Ereignisse in meiner Kindheit stauen sich schon seit langem in mir auf. Es war zu viel. Eines Morgens nach dem Aufwachen, beschloss ich raus zu gehen und zu schreien. Über zehn Jahre haben sich Wut und Unsicherheiten in den Grund meiner Persönlichkeit niedergelassen. Ein einfacher Schrei In den Tiefen des Waldes sollte mir helfen, mich von dieser Kindheitsprägung zu lösen. *Ich spürte ein Zittern am ganzen Körper. Ich bekam keinen Ton raus. Nach mehreren Ansätzen lösten sich innere Blockaden. Ich schrie. Wärme durchzog meinen Körper, ich hatte das Gefühl, ich würde schweben. Ich musste weinen und lachen zugleich. Ich fühlte mich frei und hatte das Bedürfnis, diese Überwindung mit meinem Freund zu teilen.*

Erkenntnis 2: Die Stille und die Einsamkeit verhalfen mir ganz nah bei mir selbst zu sein. Konzentriert reflektierte ich das vergangene Jahr. Gefüllt von Emotionen, Trennungen, Umzügen, Neuanfängen, Krankheiten und vielem mehr. Ich begriff nun, weshalb kein Mediziner meine körperlichen Symptome erklären konnte. So vieles ist geschehen und viel zu wenig davon wurde verarbeitet. Ich war psychisch belastet und diese Belastung zeigte sich in verschiedensten körperlichen Beschwerden. *Das Eingeständnis, dass man seinen eigenen seelischen Vorgängen weniger Beachtung geschenkt hat und um es überzogen auszudrücken, sich lieber um die Zahl der Follower auf Instagram gesorgt hat, ist mit einem starken Schamgefühl verbunden. Diese Erkenntnis erforderte ein hohes Maß an innerlicher Akzeptanz. Mein Körper meldete sich zu Wort, doch eigentlich sprach meine Seele mit mir. Über einen zu langen Zeitraum habe ich sie überhört, wollte sie überhören und der Hall ihrer Botschaften verstummte allmählich.* Das erschwerte natürlich den Prozess der psychischen Aufarbeitung. Doch gleichzeitig bot sich mir die Herausforderung, mich über einen längeren Zeitraum intensiv mit mir selbst zu befassen.

Erkenntnis 3: Die Zeit in Polen neigte sich langsam dem Ende zu. Ich freute mich auf Zuhause, den Alltag und die Menschen um mich herum. Gleichzeitig fragte ich mich

² Kontemplation wird hier als geistiger Akt, sich einem Gegenstand mit andauernder Aufmerksamkeit zu widmen, verstanden (vgl. Baier, 2009, S. 356).

auch, was wohl in der Online-Welt geschehen ist und was ich verpasst habe. *Hin und wieder habe ich mir vorgestellt, wie es wohl wäre, jetzt ein Foto von dieser atemberaubenden Sicht auf die Natur meiner besten Freundin oder meiner Familie zu schicken, um sie so an diesem Moment teilhaben zu lassen. Anstatt den Moment für mich selbst zu genießen, hatte ich das Bedürfnis, ihn zu teilen und nach außen zu tragen. Ich gewann die Klarheit, dass dieses Verlangen mich selbst von der Einmaligkeit des Augenblicks trennte. Es ist paradox, wenn ich darüber nachdenke, wie sukzessiv die reale Welt mit der virtuellen Welt verfließt und wie diskret sich das Digitale in das alltägliche Leben integriert hat. Und als mich diese Erkenntnis in der Retrospektion durchdringt, fällt mir auf, dass eine Integration nur durch einen ausgeführten Einbezug einer externen Person stattfinden kann. Daraus folgt, dass jeder Mensch für sich selbst entscheidet, in welchem Maße er das Digitale in sein Leben aufnimmt. Die Verführung ist groß und zum Teil scheint es, als sei ich der Leitung digitaler Reize unterworfen. In meinem Selbst, in Polen bin ich unabhängig und frei. Doch die Durchdringung digitaler Medien in verschiedene Lebensbereiche zuhause, in meinem gewohnten Umfeld, ist enorm. So ist es mir nicht möglich, mich in meinem Beruf oder in meiner persönlichen Bildung von digitalen Informationen zu trennen, da ich darauf angewiesen bin. Die Digitalisierung bestimmt vielzählige Abläufe. Der technische Fortschritt wird und kann sich nicht zurückentwickeln. Nur ich kann mich weiterentwickeln, indem ich Verantwortung für mein Handeln übernehme, meine Autonomie in meinen Entscheidungen bewahre und mit meinem inneren Selbst fortwährend in Kommunikation stehe.*

Die folgende Abbildung veranschaulicht die inneren Phasen des Erlebens, welche subjektiv von der Forscherin erfahren wurden.

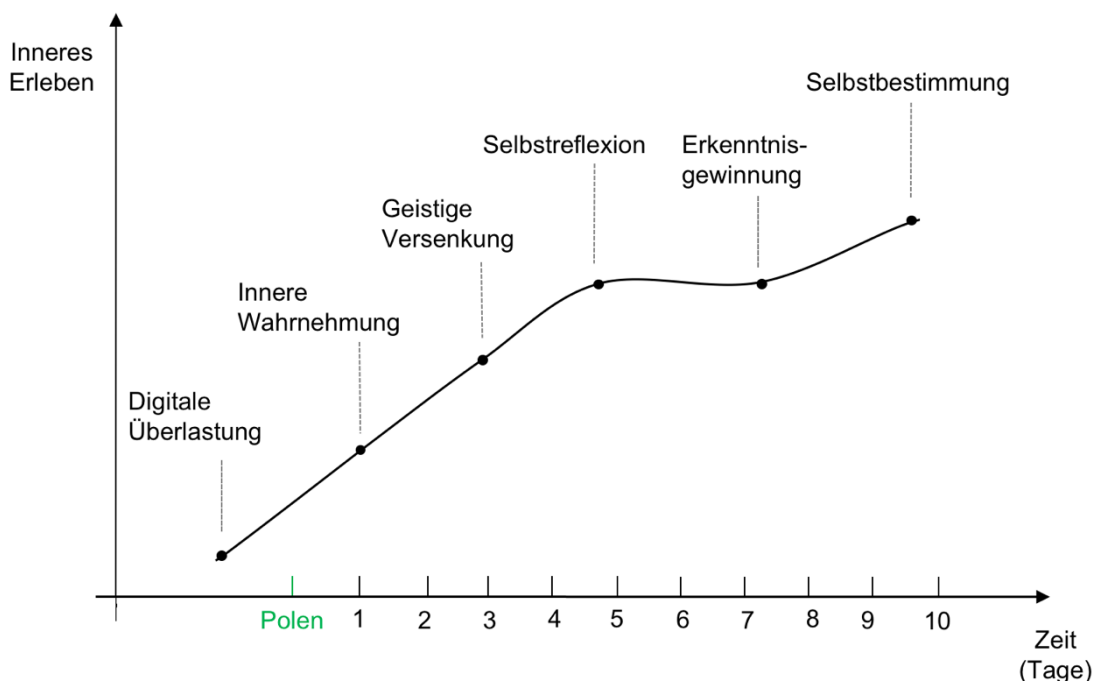


Abb. 8: Phasen im Selbstexperiment. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

3.4.3 Methodenreflexion

Im Nachhinein erweist sich das Selbstexperiment als eine sehr gut geeignete Methode, da sich der Kern des Themas durch eine persönliche Versuchsdurchführung in einem weiten Umfang erschließen ließ. Dem Ziel entsprechend wurde der Untersuchungsgegenstand subjektiv durch die Forscherin erörtert. Hierzu ermöglichte das Entfernen des Gegenstands, also der digitalen Informationsüberlastung, einen tiefen Einblick in die eigentlichen Auswirkungen auf das Subjekt und somit auf die Selbstreflexion. Diese zeigten auch nach mehrfachem Reflektieren einen erheblicheren Einfluss als eingangs vermutet.

Zum Zeitpunkt des Geschehens war die Durchführung des Experiments nicht geplant. Die Unvorhersehbarkeit im Selbstversuch zeigt sich zum Vorteil der Methode in der Authentizität und Originalität des Vorgehens. Dieser Originalität ist es zu verdanken, dass die Erkenntnisgewinnung ohne entsprechende Erwartungen verfälscht wurde und im Nachhinein objektiv bewertet werden konnte. Seitens der Forscherin wurde das Experiment ohne weitere Vorbereitungen oder anderweitige Maßnahmen durchgeführt.

Des Weiteren stellte sich heraus, dass besonders die Analyse des Selbstexperiments durch Selbstreflexion und allgemeine Rückschau, wiederholt neue Verständnisse aufgebracht hat und Unklarheiten durch intensive Auseinandersetzung aufgehellt wurden. Diese Beobachtung verdeutlicht ein weiteres Mal den unentbehrlichen Wert der Selbstreflexion zur Gewinnung von Selbstverständnis für den Einzelnen. Auch wenn die Selbstreflexion in diesem Fall als teilweise sehr anstrengend und intensiv wahrgenommen wurde, erweist sie sich als äußerst lohnenswert.

Kritisch zu beleuchten ist die Intersubjektivität des Sachverhalts beim Selbstexperiment. Ob der Kernpunkt für mehrere Betrachter erkennbar und gleichermaßen nachvollziehbar ist, darüber lässt sich nur mutmaßen. Es ist davon auszugehen, dass dieses Themenfeld überwiegend in der Subjektivität des Einzelnen liegt und somit in seiner Gesamtheit unterschiedlich zugänglich ist. Dieses Kriterium vermindert jedoch nicht die Relevanz des Phänomens. Im Gegenteil mit dem Voranschreiten neuer technischer Entwicklungen gewinnt diese Problematik mehr und mehr an Bedeutung für das Individuum. Die Grundlagen der Nachprüfbarkeit und Wiederholbarkeit unter gleichen experimentellen Bedingungen sind allein von dem Ausführer des Experiments zu beurteilen.

4 Ergebnisdarstellung

Das folgende Kapitel präsentiert die inhaltliche Auswertung der Experteninterviews und des Selbstexperiments. Teilweise lassen sich Ähnlichkeiten und mögliche Zusammenhänge in den Ergebnissen erkennen.

4.1 Inhaltliche Auswertung

Die Analyse der Experteninterviews nach dem Induktionsprinzip beschreibt die inhaltliche Auswertung anhand der Erstellung eines Kategoriensystems (siehe Anhang A, „Kategoriensystem“) durch Aufarbeitung des Textmaterials (vgl. Mayring, 2002, S. 115f.). Zur Darbietung einer allumfassenden Betrachtung der Ergebnisse findet auch die Auswertung des Selbstexperiments in Form der strukturierenden Inhaltsanalyse statt. Hierzu werden subjektive Erlebnisse und Erfahrungen mit in das Kategoriensystem aufgenommen. Die Interpretation der Ergebnisse beinhaltet eine deskriptive Analyse des Untersuchungsgegenstands durch die Sicht der Experten und eine subjektive Perspektive durch die Forscherin. Um die Repräsentativität der Einzelinterviews beurteilen zu können und eine vergleichbare Betrachtungsweise mit dem Selbstexperiment zu ermöglichen, werden Interpretationen mit verschiedenen Theorien und Literaturbezügen gestützt. Letztendlich erlaubt diese analytische Vorgehensweise die Vergleichbarkeit von Deutungen und die Untersuchung eventueller Zusammenhänge.

Die folgenden Unterkapitel strukturieren sich nach den Oberkategorien der inhaltsanalytischen Auswertung. Im jeweiligen Abschnitt werden Äußerungen der Experten sowie Erfahrungen aus dem Selbstexperiment in positiven, negativen und neutralen Dimensionen ausgelegt. Zum Einstieg veranschaulicht die nachfolgende Abbildung in welchem Ausmaß die unterschiedlichen Kategorien vom Untersuchungsthema betroffen sind.

Auswertungsgewichtung der Kategorien

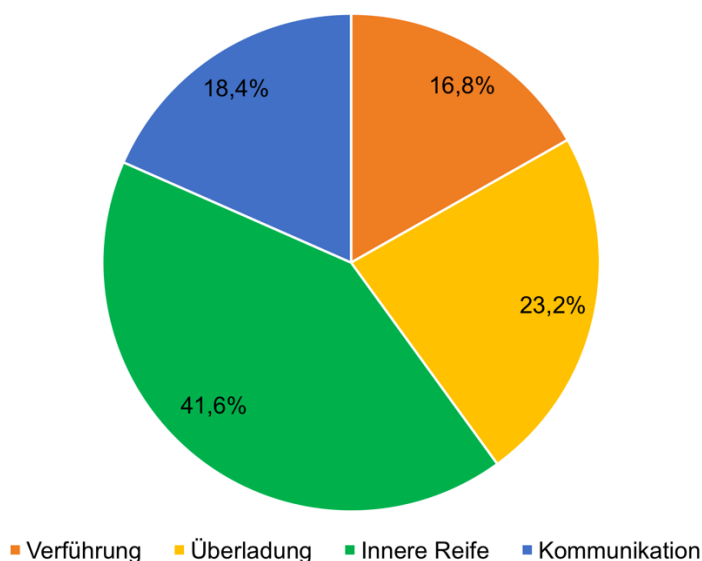


Abb. 9: Auswertungsgewichtung der Kategorien. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

4.1.1 Verführung

Die Angebotsvielfalt sowie die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten digitaler Medien können zu einer Verführung des Nutzers führen. Schulz von Thun beschreibt die Digitalisierung wie folgt: „Das ist ein Schlaraffenland, da fliegen einem die gebratenen Tauben in den Mund“ (Schulz von Thun, Anhang B, S. 49, Z. 92f.). Wie in einem Schlaraffenland ist auch in der digitalen Welt alles im Überfluss vorhanden. Die Verfügbarkeit von Bildern, Musik oder Texten gelingt durch einen Mausklick und deren Ertrag ist demnach nur mit geringem Aufwand verbunden (vgl. ebd, Z. 90f.). Simon bewertet diese „ständige Parallele von allem Möglichen“ als Irritation für den Menschen (vgl. Simon, Anhang F, S. 62, Z. 69f.). Demgegenüber vertritt der Medienwissenschaftler Zöllner die Meinung, dass die Menschen im positiven Sinne ständig neue Reize beziehungsweise Nervenkitzel benötigen, um das Gefühl zu haben, dass etwas passiert (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 51, Z. 24-27). Die Verführung durch digitale Medien wird laut Expertenmeinung zum einen als gewünschte Unterhaltung und zum anderen aber auch als Reizung oder Belästigung beschrieben. Unbestreitbar ist, dass der einfache und ungebundene Gebrauch von digitalen Medien zu Multitasking führt. Die Verlockung immer mehr Aufgaben gleichzeitig oder abwechselnd auszuführen ist groß. Beispielsweise wird die Mittagspause mit digitalen Medien verbracht und nebenher findet ein Austausch mit Kollegen statt (vgl. Simon, Anhang F, S. 61, Z. 28f.). Das Multitasking stellt jedoch keine Kompetenz dar zu der nur der Mensch im Informationszeitalter fähig wäre. Zum Beispiel ist Multitasking auch unter Tieren in der freien Wildbahn weit verbreitet. Somit bilden die neue Zeit- und Aufmerksamkeitstechnik keinen Fortschritt, aber viel mehr einen Regress in der Zivilisation. Die Veränderung in der Aufmerksamkeitsstruktur zeigt sich in einer breiten, aber dafür flachen Aufmerksamkeit (vgl. Han, 2013, S. 26f.).

Weiterhin wird der Grad der digitalen Verführung nach Aussagen der Experten zunehmend durch Fremdbestimmung verstärkt. Unter Einsatz der digitalen Datenauswertung vollzieht sich eine algorithmische Entscheidungsübernahme und demnach ein Verlust an persönlicher Selbstbestimmung. Die Individualität des Einzelnen wird eingeschränkt (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 52, Z. 71f.). An dieser Stelle betont der Kommunikationsexperte Zöllner die Wichtigkeit der Selbstreflexion: „Solange wir die Reflektion über unser Dasein und unser Wesen bewusst verfolgen und uns die Zeit dafür nehmen, können wir eine Art Korrektiv gegen diese teilweise unvermeidliche Fremdbestimmung durch die Digitalisierung vornehmen“ (ebd., S. 53, Z. 80f.). Nach Zöllner zeigt sich die Fremdbestimmung auch im menschlichen Online-Verhalten. Die inhaltliche Aufmachung von sozialen Informationsplattformen wie zum Beispiel Facebook, Tinder oder eBay verführt den Menschen zu ständiger Bewertung mit Herzchen und Sternchen. Der Trend der digitalen Beurteilung bewirkt durch äußere Einflüsse eine Hemmungslosigkeit in der Ge-

sellschaft und dabei geht das Gefühl, dass „da echte Menschen hinter den Online-Profilen stecken“, verloren (vgl. ebd., Z. 96f.). Diesbezüglich erlangen neue Technologien immer mehr Einfluss auf die individuelle Entscheidungs- und Kontrollmacht. Resultierend daraus skizziert sich nach Schneck (2013) ein Abhängigkeitsverhältnis des Menschen gegenüber der Digitalisierung (vgl. S. 81).

In Bezug auf die Selbstreflexion spricht Schulz von Thun von einer Ambivalenz der digitalen Informationsüberlastung. Auf der einen Seite entstehen viele neue Kommunikationsmöglichkeiten, andererseits werden die Menschen von dem Überangebot verführt, ihren Blick eher nach außen auf den Bildschirm, als nach innen auf ihre eigene Person zu richten. Somit bleibt weniger Zeit, den „inneren Menschen“ aufzusuchen (vgl. Schulz von Thun, Anhang B, S. 47, Z. 26f.). Weiterführend kommt der Psychologe und Kommunikationswissenschaftler zu der Erkenntnis, je mehr der Einzelne der „Schlaraffenland-Verführung“ erliegt und sich in seiner Lebenshaltung der digitalen Informationswelt widmet, umso mehr wird der Zugang zum „inneren Menschen“ verkümmern (vgl. ebd., S. 49, Z. 93-96). Diese Meinung vertritt im weitesten Sinne auch Zöllner. Er betont, dass eine komplette Hingabe zur Digitalisierung eine Beraubung für die Selbstreflexion und demnach ein Bruch für das Selbstbild des Menschen bedeutet (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 53, Z. 86-93). Laut Pietzcker liegen persönliche Erfahrungen und Empfindungen im subjektiven Bewusstsein. Ihr Wert besteht somit in ihrer Originalität. Dadurch entziehen sie sich der „digitalen Vervielfältigung und Veräußerlichung“ (vgl. 2014, S. 213). Wenn die Selbstreflexion unter digitalen Einflüssen leidet und einmalige Gefühlssituationen keine gespiegelte Betrachtung erfahren, dann kann auch die Vorstellung des eigenen Selbst eingeschnitten werden. Die Unvereinbarkeit limitierter und originaler Erfahrungen kann keine Angleichung mit kopierfähigen Inhalten im Digitalen finden.

Im Kontrast dazu verdeutlicht die Psychologin de Vries die Bedeutung der Persönlichkeitsstruktur des Menschen. Je nach Ausprägung entscheidet diese Struktur, inwieweit sich der Mensch von der digitalen Informationsflut abgrenzen und bei sich selbst bleiben kann. In der Konsequenz bestimmt die innere Dynamik in der Persönlichkeit auch die Befähigung zur Selbstreflexion und zur Selbstbestimmung des Menschen (vgl. de Vries, Anhang E, S. 58, Z. 26-30). Hinsichtlich der These ist laut Schulz von Thun und Zöllner die Verführung groß, sich eher digitalen Informationen hinzugeben, als sich seinem Selbst und der Selbstreflexion zu widmen. Diese Ansicht unterstreicht das durchgeführte Selbstexperiment. Hier hat die Teilnehmerin und gleichzeitig Autorin dieser Arbeit vor Antritt des Selbstversuchs ihre freie Zeit eher auf sozialen Medien verbracht, anstatt sich ihrem Selbst zu widmen. Der digitalen Verführung zu widerstehen wurde als erschwert wahrgenommen (vgl. Selbstexperiment, Anhang G, S. 64, Z. 10f.).

4.1.2 Überladung

Dicht verknüpft mit der Verführung durch digitale Medien ist die Überladung, oder auch konkret, die digitale Informationsüberlastung. Die Fülle von Informationen wird von dem Internetsoziologen Humer vordergründig als machbare Bewältigung gesehen, die weniger im Können als viel mehr im Wollen des Einzelnen liegt (vgl. Humer, Anhang D, S. 55, Z. 5-11). Durch die Findung persönlicher Strategien erfolgt laut Humer ein problemloser Umgang mit der digitalen Informationsmenge. Die Beherrschung im Umgang ist mit vielen positiven Aspekten, wie Effizienzgewinn, Informationsvorsprung oder Kompetenzgewinn verbunden (vgl. ebd., S. 56, Z. 37-39). Auch in Bezug auf die Selbstreflexion bietet die Digitalisierung verschiedene Angebote. Neben der digitalen Selbstvermessung existiert beispielsweise das Mood-Tracking³. Mit der Vermessung von individuellen Stimmungen und Emotionen verfolgt es das Ziel, zu einem verbesserten Selbstverständnis beizutragen.

Wie bereits in Abschnitt 4.1.1 erwähnt, zeigt auch die Expertenmeinung von de Vries, dass der Umgang mit der Informationsflut in der selbstbestimmten Abgrenzung des Einzelnen liegt (vgl. de Vries, Anhang E, S. 58, Z. 29-31). Die auf Rationalität beruhenden Ansichten von de Vries und Humer fokussieren die Selbstständigkeit und Persönlichkeitsstärke des Menschen. Hier stellt sich die Frage, ob zur Erreichung einer dominierenden Persönlichkeit und der damit einhergehenden Beherrschung äußerer Gegebenheiten nicht vorerst die Fähigkeit der persönlichen Selbstreflexion notwendig ist und demnach das Wachsen in der Persönlichkeit auf Selbstreflexion beruht.

Die durchgeführten Interviews zeigen, dass eine Ablenkung durch digitale Informationen vorhanden ist. Beispielsweise verweist Zöllner auf seine Studenten, die auch während der Vorlesung ständig mit ihrem Smartphone, einem Second Screen beschäftigt sind (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 51, Z. 3-5). Diese Ablenkung hat zur Folge, dass die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspannen zurückgehen (vgl. ebd., Z. 17-19). An dieser Stelle wird der Zusammenhang der Unterkategorien Ablenkung und Multitasking aus dem vorherigen Abschnitt deutlich. Je mehr Aufgaben zur gleichen Zeit erledigt werden müssen, desto höher sind die Konfrontation mit Reizen und somit auch das Risiko für eine Ablenkung durch einen Reiz.

Im Gegensatz zu Zöllner sieht Humer die Ablenkung positiv, da sie von den Konsumenten in Form von digitaler Unterhaltung genau so erwünscht ist. Die Nutzer und Nutzerinnen verfügen über eine freie Auswahl von digitalen Angeboten und bestimmen somit selbst, ob sie sich durch digitale Informationen selbst ablenken oder berieseln lassen wollen (vgl. Humer, Anhang D, S. 55, Z. 28-31).

³ Das Mood-Tracking oder auch die Selbstvermessung subjektiver Gefühle existiert in einer standardisierten Selbstbeobachtung anhand von Symbolsystemen (z.B. Emoticons) oder in einer automatischen Emotionsauswertung basierend auf der Messung und Verarbeitung bestimmter Parameter (vgl. Pritz, 2016, S. 132).

Nach Aussagen der Experten Simon und de Vries aus dem Fachbereich der Psychologie sind besonders Kinder durch die Informationsüberlastung gefährdet und benötigen eine Führung im Umgang mit digitalen Medien. Spitzer begründet dies im andersartigen Lernvorgang von Kindern und Erwachsenen: Ein Kind lernt neue Inhalte indem es innere Strukturen ausbildet, wohingegen ein Erwachsener lernt, indem er auf vorhandene Strukturen zurückgreift und sie verknüpft (vgl. Spitzer, 2012, S. 159).

Zusätzlich spielt, nach dem Neuropsychologen Simon, die Überlastung des Gehirns eine signifikante Rolle. Das Gehirn ist einem ständigen Informationsfluss ausgesetzt und muss im Extremfall sämtliche Eindrücke in der Nacht verarbeiten (vgl. Simon, Anhang F, S. 61, Z. 9-14). Die fehlenden Ausschwingzeiten und Erholungsphasen für das Gehirn empfindet auch der Experte Zöllner als kritisch (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 52, Z. 44-45). Außerdem stellen fehlende Entspannungsphasen durch die digitale Informationsüberlastung einen Angriff auf das System der Stressverarbeitung⁴ dar. Die Problematik liegt nach Simon also vielmehr in den fehlenden Pausen, als in der Informationsflut an sich (vgl. Simon, Anhang F, S. 61, Z. 25-28). Die Folgen der digitalen Informationsüberlastung zeigen sich auf neuropsychologischer Ebene überwiegend in Überlastungsphänomenen, Schlafstörungen, Herzrasen und Überregungssignalen (vgl. ebd., Z. 17-19). Überlastungsphänomene im Sinne von Müdigkeit und Erschöpfung lassen sich durch das Selbstexperiment verifizieren (vgl. Selbstexperiment, Anhang G, S. 64, Z. 6-10). Aber auch die Informationsverarbeitung verändert sich durch eine Überladung an Reizen. Eine hohe Verarbeitung von Reizen verringert die Verarbeitungstiefe, in der Fachsprache auch Elaboration⁵ (vgl. Simon, Anhang F, S. 63, Z. 85-87). Ebenfalls die Ausführende des Selbstexperiments hat die Erfahrung einer oberflächlicheren Behandlung von Informationen durch eine dauerhafte Beschallung erlebt (vgl. Selbstexperiment, Anhang G, S. 65, Z. 42-44). Ergänzend existierte die Informationsüberladung vor dem Selbstexperiment in vollem Umfang und definiert sich durch verschiedene Ausrichtungen. So führte der Informationsüberschuss beruflich und privat zu einer Beeinträchtigung der Informationsverarbeitung. Resultierend daraus wurde die Überlastung durch Vernachlässigung und Nicht-Beachtung der restlichen verfügbaren Informationen verstärkt. Am stärksten war jedoch das Gefühl aufgrund eines hohen Informationsangebots unter Druck zu stehen und den äußeren Reizen mit verfügbaren inneren Kapazitäten nicht gerecht werden zu können (vgl. Hagemann, 1988, zit. nach Esch & Kroeber-Riel, 2000, S. 9).

⁴ Die Stressverarbeitung findet im vegetativen Nervensystem statt und basiert auf einer Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus, zwischen Aktivierung und Hemmung und zwischen Anspannung und Entspannung (vgl. Simon, Anhang F, S. 61, Z. 21-27).

⁵ Die Elaboration wird laut Woolfolk (2008) als ein „Hinzufügen und Erweitern von Informationen durch Verknüpfen neuer Informationen mit bereits gespeicherten“ verstanden (S. 324).

Vor dem Hintergrund der Selbstreflexion befürchtet de Vries, dass eine Überlastung zu einer Reduktion von Selbstreflexion in der jeweiligen Situation führen kann, aber keine bleibenden Schäden entstehen (vgl. de Vries, Anhang E, S. 59, Z. 33-35). Hierzu beschreibt die Psychologin: „Wenn ich in der Bahn bin und überall um mich herum klingeln Handys und ein Bildschirm mit Informationen umgibt mich, dann kann ich mich in dem Moment sicher nicht gut nur einfach auf mich selbst besinnen“ (ebd., Z. 37-40). Schulz von Thun ist hingegen der Ansicht, dass die digitalen Informationen die „Festplatte des Menschen“ über einen längeren Zeitraum überladen (vgl. Anhang B, S. 47, Z. 13-15). Weitere entstehende Auswirkungen auf das Selbst des Menschen werden im anschließenden Kapitel behandelt.

4.1.3 Innere Reife

In Bezug auf die Untersuchungsfrage bildet die innere Reife eine bedeutende Kategorie für die Auswertung der Forschung. Sie beschreibt vordergründig die innerliche Eigensubstanz beziehungsweise den Wachstumsprozess des geistigen, inneren Menschen. Im Mittelpunkt steht hier die Betrachtung der Selbstreflexion.

Die Mehrheit der befragten Experten bewertet den Einfluss der digitalen Informationsüberlastung auf die Selbstreflexion des Menschen als negativ. Ausschlaggebend für diese Ansichten sind in erster Linie der permanente Informationsfluss, die abnehmenden Phasen der tiefen Kontemplation und die Unterforderung des menschlichen Geistes.

Zum einen heißt es, dass durch ein ständiges „Einprasseln“ von Informationen von außen allein schon auf der physikalischen Ebene kaum Möglichkeiten herrschen, um in der „eigenen Bibliothek zu stöbern“ (vgl. Simon, Anhang F, S. 62, Z. 38-42). Neue Reize vermindern die Verarbeitung von bereits bestehendem Material, also existenten Erfahrungen und Erlebnissen. Nach Simon ermöglicht demnach erst eine Abschirmung von der ununterbrochenen Strömung von Reizen eine Perspektive aus der Metaebene auf bestehendes Material (vgl. ebd., Z. 42-49). Zum anderen beschreibt Schulz von Thun, dass durch die unzähligen digitalen „Fertigwaren“ und vorhandenen Angebote keine Eigenleistung des Konsumenten stattfindet und der „innere Kern“ des Menschen dadurch unausgereift bleibt (vgl. Schulz von Thun, Anhang B, S. 47, Z. 15-16). In Bezug auf die These hegt der Kommunikationspsychologe den Verdacht, dass die Selbstreflexion vernachlässigt wird und der Zugang zum „inneren Menschen“ dabei verkümmert. Einen wissenschaftlichen Beweis gibt es zu seiner These jedoch nicht (vgl. ebd., S. 49, Z. 90-96). Simon ist der Meinung, dass die Kombination eines ständigen Informationsflusses und dem Verlust sich in den „eigenen inneren Archiven aufzuhalten“ zu einer Reduktion von Selbstreflexion führt (vgl. Simon, Anhang F, S. 62, Z. 51-54). Diese Annahme bestätigt auch Sousa (2012): „Wenn der Arbeitsspeicher mit Informationen überladen ist, bleibt wenig Raum für die Ausführung der Selbstreflexion [...]“ (S. 12).

In diesem Kontext spielt die Kontemplation eine wichtige Rolle. Zöllner meint, einen Rückgang der langen und tiefgehenden Beschäftigung mit abstrakten Sachverhalten zu erkennen. Phasen der Ruhe, Muße und Entspannung schwinden, da der Mensch auf ständig neue Reize angewiesen ist (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 51, Z. 19-23). Auch Simon bewertete bereits die fehlende Erholung und Ruhe als negativ. So wird die Nutzung digitaler Medien oft als Ersatzhandlung für die Kontemplation in Betracht gezogen (vgl. ebd., S. 52, Z. 39-41). Eine ähnliche Betrachtung besitzt Schulz von Thun. Durch den Gebrauch einer Metapher veranschaulicht er, dass in der Online-Welt keine tiefe kontemplative Beschäftigung mit digitalen Angeboten besteht und in der Konsequenz keine Beanspruchung der Eigensubstanz des Menschen stattfindet (vgl. Anhang B, S. 47f., Z. 31f.). Im Gegenteil, in der digitalen Welt wird die tiefe kontemplative Aufmerksamkeit durch Hyperaufmerksamkeit verdrängt. Im Multitasking begünstigt ein ständiger Fokuswechsel die Zerstreung der Aufmerksamkeit (vgl. Han, 2013, S. 27f.)

De Vries und Humer wahren eine sehr neutrale Haltung bezüglich der Selbstreflexion. Beide Experten sind der Auffassung, dass ein inneres, reifes und strukturiertes Selbst den Umgang mit großen Informationsmengen meistern kann. Daraus folgt nach Humer eine positive Nachwirkung, nämlich die psychische Stabilität für den Einzelnen (vgl. Anhang D, S. 56, Z. 43-45). Außerdem betont de Vries die Wichtigkeit der Erziehung hinsichtlich der Befähigung zur Selbstreflexion. Bereits im frühen Kindesalter beginnt die Selbstwahrnehmung in der emotionalen Spiegelung innerhalb der Mutter-Kind-Interaktion. Wenn diese frühe Spiegelung eine Behinderung erleidet, dann zeigt sich diese Einschränkung auch in der späteren Befähigung zur Selbstreflexion und in der dazu erforderlichen Mentalisierung⁶ (vgl. de Vries, Anhang E, S. 59, Z. 55-60).

Auch die Selbstempathie hat im Kontext der inneren Reife eine hohe Relevanz. Sie beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Um eine Empathie für andere Personen aufbringen zu können, muss der Mensch erst bereit sein, in seine eigene Person einzufühlen. Zum Teil zeigen die Experteninterviews, dass besonders das Hinterfragen der eigenen Person Verständnis und Klarheit mit sich zieht. Für ein Persönlichkeitsverständnis, eine Meinungsbildung und das Erreichen klarer Zielvorstellungen bedarf es laut Zöllner intensiver Phasen des Nachdenkens (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 51, Z. 30-33). An diesem Punkt zeigt sich erneut ein Zusammenhang der beiden Unterkategorien Selbstempathie und Kontemplation. Schulz von Thun unterstreicht speziell die Identifizierung der eigenen Gefühle und dazu auch die Findung der richtigen Gefühlssprache (vgl. Schulz von Thun, Anhang B,

⁶ Der Begriff Mentalisierung hängt sehr dicht mit der Reflexionsfunktion zusammen und beschreibt die Fähigkeit, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer durch die Zuschreibung mentaler Zustände zu deuten (vgl. Fonagy et al., 2002, S. 33f.).

S. 47, Z. 28-29). Dieses kritische Nachfragen über innere Bewusstseinsvorgänge ermöglicht eine innere Distanz zu Gewohnheiten und Verhaltensmustern. Die Gewinnung neuer Perspektiven kann folglich zu einer Veränderung des Verhaltens führen. Die Erarbeitung von Pausen und das Einbringen einer Struktur in eine informationsüberflutende Umgebung werden von dem Neuropsychologen als problematisch und herausfordernd angesehen (vgl. Simon, Anhang F, S. 62, Z. 61-62). Fallen diese Pausen oder Kontemplationsphasen demgemäß weg, wird die Hingabe zur Selbstempathie, welche eine intensive und tiefe Auseinandersetzung mit der eigenen Person erfordert, erschwert. Laut Simon sehnt sich das Kollektiv nach langsameren und reduzierteren Prozessen. In Anbetracht dieser kollektiven Sehnsucht betreut der Neuropsychologe immer mehr Patienten, die nach Unterstützung von außen suchen, um eine eigene Rückmeldung zu erhalten (vgl. ebd., Z. 62-65).

Auch die Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen wird durch die innere Reife und explizit durch die Selbstreflexion der Kommunikationspartner beeinflusst. So begünstigt nach Schulz von Thun die Selbstreflexion die Selbstklärung und gewährt ein authentisches Auftreten in der Kommunikation mit Anderen. Durch Kontakt zu der „inneren Wahrheit“ und Akzeptanz des pluralistischen Selbst wird die Fähigkeit zur Selbstempathie gefördert und demnach auch eine verbesserte zwischenmenschliche Kommunikation möglich (vgl. Schulz von Thun, Anhang B, S. 48, Z. 64-69). Im Aspekt der Pluralität steht die Vielzahl an inneren Wortmeldern in Kontrast zu dem „Chor von Stimmen“ im Netz (vgl. Bunz, 2012, S. 33). Bei einer Durchdringung von äußeren Stimmen in den Kern des Menschen kann somit eine Beeinflussung der inneren Reife nicht nur durch die eigene innere Stimme, sondern auch durch fremde digitale Stimmen erfolgen. Der Einfluss der Digitalisierung auf die Realität wird an dieser Stelle erneut deutlich.

Ein weiterer positiver Aspekt eines reifen Selbst zeigt sich in der persönlichen Einschätzung von Reaktionen und Gefühlen in Situationen der Verständigung (vgl. de Vries, Anhang E, S. 60, Z. 73-75). Aber auch negative Folgen für die Kommunikation, basierend auf einem unausgereiften inneren Kern lassen sich durch eine verminderte Selbstreflexion ableiten. So entsteht nach Schulz von Thun durch Unsicherheit eine Selbstinszenierung der eigenen Person mittels der Produktion von „Sprechblasen“ und der Nutzung von opportunen Sprüchen, um „situativ irgendwie über die Runden zu kommen“ (Anhang B, S. 49, Z. 99-102). Letztendlich verweist Simon auf die Unterscheidung der Qualität von Beziehungen in der Online- und in der Offline-Welt (vgl. Simon, Anhang F, S. 63, Z. 103-105).

Um den subjektiven Entwicklungsprozess im Selbstexperiment lückenlos darzustellen, wird diese Methode angesichts der inneren Reife separat näher beleuchtet. Die Isolierung digitaler Informationsquellen begünstigte zunächst eine innere Selbstwahrnehmung

für Geist und Körper (vgl. Selbstexperiment, Anhang G, S. 64, Z. 29-30). Bewusst genutzte Phasen der Kontemplation und Ruhe waren Auslöser für ein Gefühl der Kontrolle über Gedanken und Handlungen. In der Folge zeigt die gezielte Aufmerksamkeitsausrichtung nach innen die Nebeneffekte der Selbstempathie und der Selbstreflexion (vgl. ebd., S. 65, Z. 44-48). Generell verdeutlicht das Selbstexperiment, dass die Probandin durch ein persönliches Nachsinnen über Erfahrungen und Erlebnisse verschiedene Erkenntnisse gewonnen hat. In diesem Kontext offenbart sich die Trennung von digitalen Informationen als äußerst förderlich für die Ausführung der Selbstreflexion. Die daraus resultierende innere Reifung zeigt sich durch konzentrierte Reflexion in persönlichen Eingeständnissen und in der inneren Akzeptanz derselben (vgl. ebd., Z. 63-69).

Die nachfolgende Abbildung stellt dar, dass digitale Informationen in vielfältige Lebensbereiche und somit in den Kern des menschlichen Seins eindringen können. Bei einer Überlastung kann es zu einer Hemmung beziehungsweise einer Reduktion von Selbstreflexion kommen. Das Selbstexperiment zeigt, sobald die Anzahl digitaler Informationen minimiert wird oder der Mensch den Konsum digitaler Inhalte durch kontemplative Pausen ersetzt, der Zugang zur Selbstreflexion wiederhergestellt werden kann.

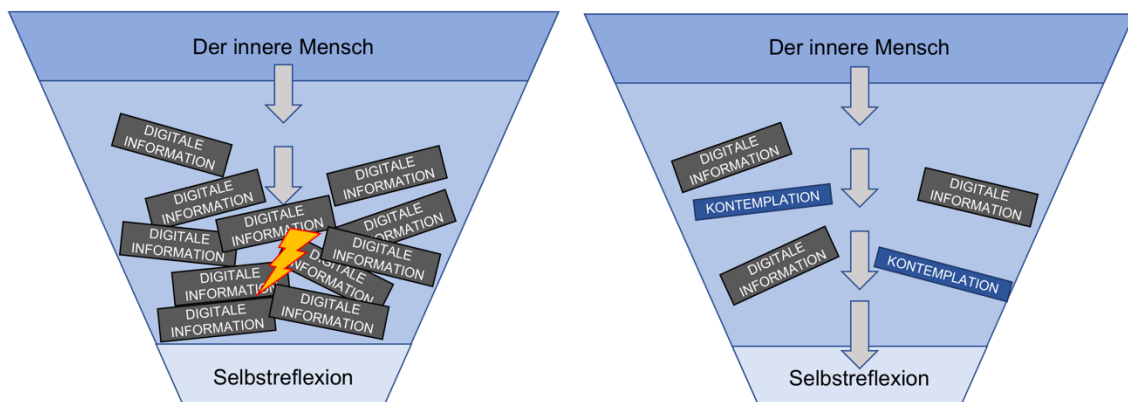


Abb. 10: Informationsüberlastung und Selbstreflexion im Selbstexperiment. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

4.1.4 Kommunikation

Die Oberkategorie Kommunikation stellt die Einflüsse der Informationsüberlastung und der Selbstreflexion in den Unterkategorien Beschäftigung, Information und zwischenmenschliche Beziehungen dar.

Zunächst sieht der Internetsoziologe Humer die Masse an Informationen als sehr neutral. Seiner Meinung nach besitzt das Individuum die freie Wahl, ob und welches Informationsangebot es nutzen möchte (vgl. Humer, Anhang D, S. 55, Z. 27-31). Mehrere Experten bewerten das Eindringen der digitalen Informationen in den Bereich der Bildung als positiv. Neue Möglichkeiten in der Vermittlung von Lehrstoffen bedeuten eine Bereicherung für Schüler und Schülerinnen (vgl. de Vries, Anhang E, S. 58, Z. 12-13). Ein weiterer Nutzen neuer Informationstechniken ist die Option der weltweiten Teilhabe

an gesellschaftlichen Diskussionen (vgl. Zöllner, Anhang C, S. 52, Z. 52-55). Die Expertenmeinungen zeigen, dass die dichte Vernetzung und Globalisierung durch Digitalisierung überwiegend als positiv wahrgenommen wird. Darüber hinaus vertritt Humer die Ansicht, dass sich menschliche Bedürfnisse auf allen Ebenen, besonders in Beziehungen und emotionalen Hinsichten, digital befriedigen lassen (vgl. Humer, Anhang D, S. 57, Z. 79-85). Die bereits in Kapitel zwei erwähnte digitale Bedürfnisbefriedigung ist also auch aus der Perspektive eines Fachmannes aus der Internetsoziologie plausibel und kann zu einer strafferen Verflechtung der realen und digitalen Welt beitragen.

Die Ungebundenheit und der niedrighschwellige Kontakt durch digitale Medien werden in zwischenmenschlichen Beziehungen als großer Vorteil gesehen (vgl. Schulz von Thun, Anhang B, S. 47, Z. 7-11). Dadurch verändern sich nach Simon aber auch die Art der Beziehungsgestaltung und Kommunikation. So bedeutet digitaler Kontakt, der es ermöglicht mit mehreren Menschen zur gleichen Zeit zu kommunizieren, nicht zwangsläufig ein intensiver und emotionaler Kontakt (vgl. Anhang F, S. 63, Z. 96-99). In diesem Kontext schreibt Schulze (2005): „Erlebnisse werden nicht vom Subjekt empfangen, sondern von ihm gemacht. Was von außen kommt, wird erst durch Verarbeitung zum Erlebnis. Die Vorstellung der Aufnahme von Eindrücken muss ersetzt werden durch die Vorstellung von Assimilation, Metamorphose, gestaltender Aneignung“ (S. 44). Demnach wird der feine Unterschied zwischen real und digital betriebener Kommunikation in der Emotionalität und Menschlichkeit im Erleben des Einzelnen erkennbar.

Wie bereits dargestellt, beschreibt Humer die Teilnahme am digitalen Kommunikationskontakt als Entscheidung des Einzelnen. So findet an dieser Stelle eine Spaltung, zwischen denen, die mitmachen und solchen, die es nicht tun, statt. Als Folge kann eine Nicht-Nutzung digitaler Medien zu Ausgrenzungen von Personen in zwischenmenschlichen Beziehungen führen (vgl. Humer, Anhang D, S. 57, Z. 88-96). In Verbindung mit dem erheblichen Eindringen der Digitalisierung in diverse Lebensbereiche behindert die soziale Exklusion der Nicht-Vernetzten auch eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben (vgl. Schneck, 2013, S. 81).

Bezüglich der Selbstreflexion ist nach der Psychologin de Vries eine intensive Vornahme der inneren Rückschau mit einer besseren Handhabung der eigenen Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz in den Beziehungen zu anderen Menschen verbunden (vgl. Anhang E, S. 60, Z. 73-76). Zu differenzieren ist im Online-Kontakt jedoch das Auftreten der Gesprächsteilnehmer. Laut Zöllner kann die zwischenmenschliche Abstraktion in der digitalen Welt das Bild der Menschen offline verändern. Dementsprechend lassen sich Menschen eher zu einem böartigen Verhalten in Form von Respektlosigkeit, Vehemenz oder Härte auf Online-Plattformen verleiten, welches sie im realen Leben nicht demonstrieren würden (vgl. Anhang C, S. 53, Z. 105-109). Hier zeigt sich erneut eine Verknüpfung der Kategorien Verführung und Kommunikation. Eventuell ist diese Verleitung zu

einem negativen Online-Verhalten mit Unsicherheiten und Schwächen der Person verbunden und demnach auf eine unausgereifte Persönlichkeit zurückzuführen. Insgesamt steht jedoch fest, dass in diesem Fall eine Selbstreflexion des Online-Verhaltens eine Diskrepanz zu dem realen Verhalten transparent machen würde.

4.2 Ergebniszusammenfassung

Das Ziel der empirischen Untersuchung lag in der Beantwortung der Fragestellung: Wie wirkt sich die digitale Informationsüberlastung auf die Selbstreflexion des Menschen aus? Zusätzlich standen die Untersuchungsthese und das Erkennen eines Zusammenhangs zwischen der digitalen Informationsüberlastung und der Selbstreflexion im Fokus. In den vorangestellten Kapiteln wurde die Untersuchungsfrage und die aufgestellte These bereits kategorisch behandelt. Abschließend sollen eine Zusammenfassung der Auswertungsergebnisse sowie eine Gegenüberstellung von Differenzen in der Forschung erfolgen. Die nachfolgende Abbildung dient als Übersicht der Endergebnisse mit Hinblick auf den Ermittlungsschwerpunkt.

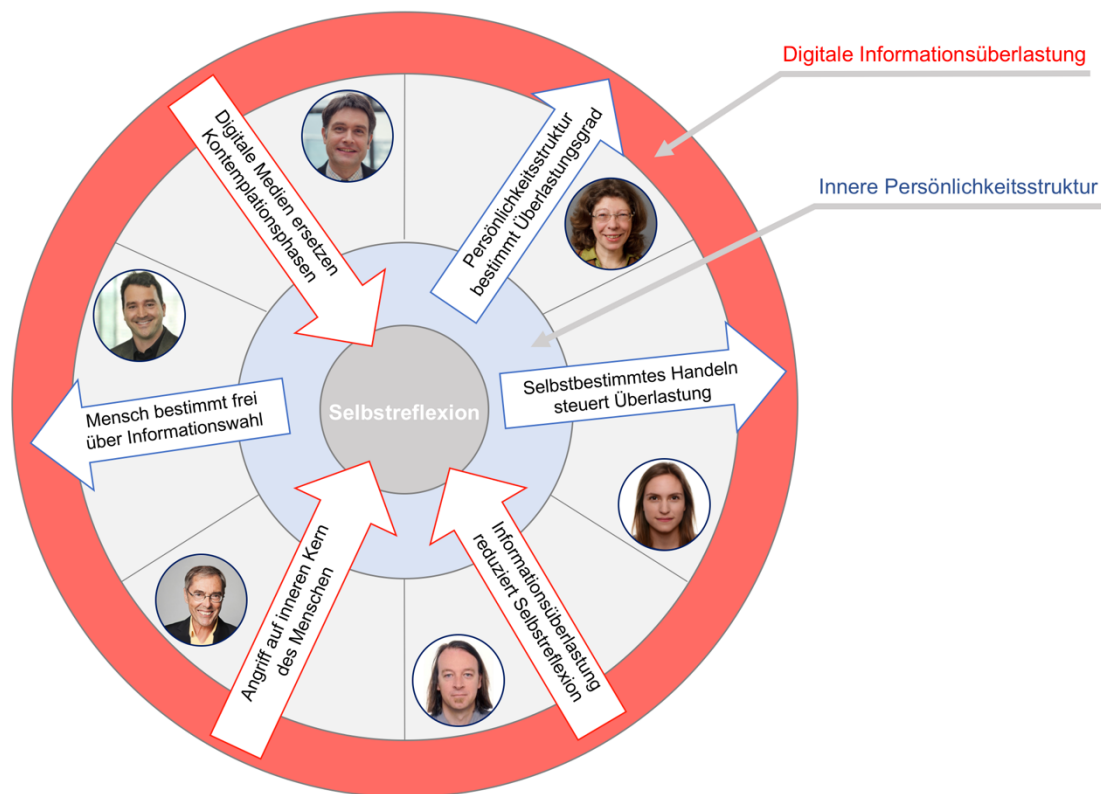


Abb. 11: Zusammenfassung der Forschungsergebnisse. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

Die Darstellung lässt eine Spaltung in den Ergebnissen erkennen. Auf der einen Seite veranschaulichen die roten Pfeile eine äußere Macht der digitalen Informationsüberlastung als direkten Einfluss auf die Selbstreflexion des Menschen. Auf der anderen Seite demonstrieren die blauen Pfeile eine höhere Entscheidungsmacht der menschlichen Persönlichkeit gegenüber der digitalen Informationsüberlastung. Schulz von Thun sieht

die Informationsüberlastung als Angriff auf den inneren Kern des Menschen und gegebenenfalls auf die Selbstreflexion. In seinem Fokus liegt die Verführung durch die Vielzahl an digitalen Möglichkeiten. „Wir sind verführt, angesichts der enormen Massen an Angeboten und verlockenden Überproduktionen, den Blick nach außen zu lenken oder auf den Bildschirm, da bleibt weniger Zeit den inneren Menschen aufzusuchen“ (Schulz von Thun, Anhang B, S. 47, Z. 26-28). Die Ergebnisse der Experteninterviews mit Simon und Zöllner zeigen Ähnlichkeiten. Wenn digitale Informationen oder die Beschäftigung mit digitalen Medien die Kontemplation beziehungsweise die Auseinandersetzung mit dem Selbst ersetzt, findet demgemäß eine Reduktion der Selbstreflexion statt. Dagegen meint Humer keinen direkten Zusammenhang zwischen der digitalen Informationsüberlastung und der Selbstreflexion zu vernehmen, da der Mensch frei in seiner Informationswahl steht. Er sieht den Menschen demnach als ein autonomes Wesen, welches sich durch seinen eigenen Willen von der digitalen Informationswelt abgrenzen kann. Ergänzend dazu begründet de Vries sowohl die Fähigkeit zur Selbstreflexion als auch die Empfindung der digitalen Informationsüberlastung in der Persönlichkeitsstruktur des Menschen. Letztendlich hat der Verlauf des Selbstexperiments gezeigt, dass ein selbstbestimmtes Handeln der Informationsüberlastung entgegenwirken kann und in der Konsequenz die Selbstreflexion des Menschen bewahrt wird. Die These: „Die digitale Informationsüberlastung reduziert die Selbstreflexion des Menschen“, kann also unter verschiedenen Bedingungen bestätigt werden. Abschließend kommt die Forschung zu folgenden Ergebnissen:

1. Die digitale Informationsüberlastung reduziert die Selbstreflexion des Menschen, wenn der Mensch in seinem Handeln nicht zur Selbstbestimmung fähig ist.
2. Die Kombination der digitalen Informationsüberlastung mit dem Wegfall von Pausen reduziert die Selbstreflexion des Menschen.
3. Die digitale Informationsüberlastung kann die Selbstreflexion des Menschen reduzieren, wenn die Persönlichkeit des Menschen dementsprechend labil strukturiert ist.

4.3 Methodenvergleich

Im Vergleich haben beide Methoden eine aufschlussreiche Betrachtung des Untersuchungsschwerpunkts ermöglicht. Die Experteninterviews erzielten durch Präzision im Expertenwissen eine Intensität im Thema und der Zugang in verschiedene Fachbereiche gewährte die Behandlung der Fragstellung in ihrer umfänglichen Breite. Hingegen hat das Selbstexperiment einen tiefen Einblick in den Untersuchungsgegenstand durch aktives Handeln ermöglicht. In der Durchführung erweisen sich die Experteninterviews jedoch als erheblich aufwendiger. Vorbereitung, Ausführung und Auswertung der Inter-

views ist sowohl zeitintensiv als auch im Hinblick auf die unterschiedlichen fachspezifischen Ausrichtungen sehr anspruchsvoll. Im Gegensatz dazu hat der Selbstversuch seinen Anspruch eher in der Analyse als in der Durchführung gezeigt. Diese hat ein hohes Maß an Konzentration und Rückerinnerung erfordert. Das Hineinversetzen in vergangene Situationen und Gefühlslagen offenbarte sich als psychische Herausforderung. Sowohl die Nähe der Forscherin zu dem Untersuchungsgegenstand als auch die potentielle Distanz der Experten haben keine Schwierigkeiten in der Untersuchungsbetrachtung verursacht.

Inhaltlich stellen sich subjektive Meinungen der Experten auf der Basis von Neutralität gegen die subjektive Meinung der Forscherin beruhend auf dem persönlichen Bewusstseinsphänomen durch den Selbstversuch. Da beide methodischen Vorgehensweisen in ihrem Sachverhalt auf Individualität beruhen, wurde die Vergleichbarkeit vereinfacht. Hinsichtlich der Gütekriterien von Empirie und Forschung bieten sich die Experteninterviews als verlässliche und wiederholbare Methode an. Im Gegenzug besteht kein Verlass, ob eine wiederholte Durchführung des Selbstversuchs die gleichen Ergebnisse erzielen würde. Diese Unsicherheit beruht auf einem individuell differenzierten Erleben in Bezug auf Wahrnehmung und Empfindung des Einzelnen. Darüber hinaus zeigt das Selbstexperiment keine Objektivität, da die Forschung nicht in einer Unabhängigkeit der Forscherin, sondern durch sie selbst stattgefunden hat.

Letztendlich ist festzuhalten, dass die ausgewählten Methoden für die Untersuchung treffend gewählt wurden und sich einander sehr förderlich ergänzen. Das Selbstexperiment ist als unterstützendes Vorgehen für die Expertenmeinungen optimal geeignet.

5 Fazit

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Betrachtung von bewussten und unbewussten Vorgängen des Menschen, explizit der Selbstreflexion, unter Einfluss von äußeren digitalen Reizen. Die Erforschung des Themenschwerpunktes und die Beantwortung der Untersuchungsfrage erfolgten mittels der Durchführung von zwei methodischen Vorgehensweisen. Die Ergebnisse der angewandten Methoden verifizieren die eingangs gestellte These unter bestimmten Konditionen. Letztendlich hat die Arbeit verdeutlicht, dass die Digitalisierung in verschiedene menschliche Lebensbereiche eindringt. Darüber hinaus stellt die hohe Anzahl und die breite Vielfalt von digitalen Informationen ferner Auswirkungen auf den geistigen, inneren Menschen dar.

Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Ausarbeitung stand der Mensch im Handlungsraum der digitalen Informationswelt. Konkret wurde die Selbstreflexion als innerlicher Vorgang des Menschen untersucht. In Anbetracht dessen und mit Bezug auf die Frage „Was ist der Mensch heutzutage?“ werden neue Blickwinkel transparent.

Bereits im Jahr 1931 in seiner Analyse der geistigen Situation der Zeit hat Jaspers auf die Wichtigkeit des Bewusstseins für die Technik verwiesen: „Daher ist auch in der technischen Daseinsordnung der entschiedene Sinn für die Weise des Bewussten nur verlässlich, wo Selbstsein ist, das die Grenzen zieht. Wo dieses verfällt, entsteht eine Verwirrung von Bewusstem und Imaginärem“ (S. 168). Eine hohe Ausprägung von Selbstbestimmung und Autonomie in der Persönlichkeit verhelfen dem Menschen nach Jaspers eine Distanz zur Technik zu halten, um so das eigene Bewusstsein zu wahren. Wenn die Begrenzung zwischen dem Realen und dem Digitalen wegfällt, verschwimmen diese Parallelen mehr und mehr miteinander. Konfusion, Gedankenlosigkeit und Desorientierung sind mögliche Folgen. An dieser Stelle setzt die Wichtigkeit von Pausen und bewussten Ruhephasen ein, um den Geist zu entspannen. Hier hat der Mensch die nötige Zeit, Eindrücke des Tages zu verarbeiten und sich selbst zu reflektieren.

Was bedeutet es für den Menschen, beziehungsweise vielmehr für den kognitiven und sozialen Zustand des Menschen, in der aktuellen Epoche der Postmedialität zu leben? Nach dem Medienwissenschaftler Faßler wird sich der Mensch in der heutigen Zeit weniger mit der Reflexion als viel mehr mit Fragen der Streuung, also Erforderlichkeiten von teleaktionalen Möglichkeiten seines Selbst beschäftigen müssen. So heißt es:

Selbstkonzepte müssen sich innerhalb der datenkommunikativen Netzzustände als nützlich, hilfreich, schützend, resilient erweisen, d.h. als Broad-Cast-Zustände. Vielfach sind die erforderlichen konzeptionellen Anstrengungen nicht klar. Denkbar ist, dass im Verlaufe der globalen Konventionalisierung anonymer, teleoperativer informationstechnologischer Daten-Netze die moderne Distinktion Gesellschaft – Individuum daran scheitert, dass sie nicht mehr funktional ist. *Selbst* wird über die Stellung des Menschen in technosozialen IT-Netzwerken bestimmt werden (Faßler, 2016, S. 34).

Es gilt demnach die Rolle digitaler Informationen und Apparate sowohl im privaten und im beruflichen Leben als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen zu überdenken. In diesem Kontext betont der Neuropsychologe Simon die individuelle Selbstkompetenz des Menschen: „Die Menschen brauchen ein Bewusstsein für eine Eigenverantwortung nicht aufgrund von technischen Entwicklungen all das zu tun was möglich ist, sondern in sich hinein zu spüren, was das mit einem macht. Und was das Wegfallen von Pausen, Langsamkeit, intensiven Erfahrungen und Selbstbeschränkung für einen bedeutet“ (Simon, Anhang F, S. 63, Z. 74-78). Je mehr neue Technologien in das alltägliche Leben des Menschen integriert werden und in Bewusstseinsvorgänge des Menschen eindringen, desto wichtiger ist es, für den Einzelnen, die Fähigkeit des kritischen Denkens und der Selbstreflexion zu schützen.

Zusammenfassend verdeutlicht die wissenschaftliche Bearbeitung des Themas, welchen Einfluss äußere digitale Reize auf den inneren Menschen nehmen können. Dementsprechend kann die digitale Informationsüberlastung nicht nur Auswirkungen auf die Selbstreflexion des Menschen nehmen, sondern auch die Kommunikation innerhalb menschlicher Beziehungen und weitergehend auch innerhalb der Gesellschaft beeinflussen. In diesem Zusammenhang beschreibt Bunz die digitale Öffentlichkeit nicht mehr als Zusammensetzung von passiven Rezipienten. Vielmehr werde das Publikum durch die digitalen Medien dazu gezwungen, den eigenen Verstand zu benutzen. Aus diesem Grund bezeichnet die Kulturwissenschaftlerin die Digitalisierung als eine zweite Phase der Aufklärung (vgl. Bunz, 2012, S. 132f.). Die Digitalisierung von Informationen macht diese allgegenwärtig und kann sich für den Menschen sowohl als Herausforderung sowie als Anreiz zu einem autonomen Handeln manifestieren. An dieser Stelle spielt somit nicht nur die Aufnahme und Wiedergabe von Informationen mit ein. Hier kann durch selbstständige Informationsforschung der Wahrheitsgehalt von Aussagen identifiziert werden und letztendlich auch eine Meinungsbildung beruhend auf eigenständiger Reizauseinandersetzung erfolgen. Der Mensch kann sich somit erneut mit dem Vermögen der individuellen Mündigkeit und der Nutzung des eigenen Verstandes auf den Weg des kritischen Denkens und der Selbstbestimmung begeben. Abschließend betont der Experte Zöllner die Würde des Menschen: „Ich plädiere dafür, dass wir die Fähigkeit zum eigenen selbstbestimmten individuellen Führen unseres Lebens nicht verlieren. In dem Augenblick, wo wir diese Fähigkeit verlieren und nur noch fremdbestimmt sind, geben wir einen Teil unserer Humanität auf“ (Zöllner, Anhang C, S. 53, Z. 90-93).

Allgemein ist festzuhalten, dass die Größe des digitalen Raumes durch die ständige Verfügbarkeit und die zunehmende Vervielfältigung elektronischer Informationen zunimmt. Besondere geistige Anlagen des Menschen, wie in diesem Fall die Selbstreflexion als reflektiertes Verhältnis zur eigenen Person, sind dadurch gefährdet und erlangen mit dem Aufeinanderprallen von digital und real aktuell und in Zukunft mehr an Bedeutung.

Literaturverzeichnis

Anderson, Janna Quitney & Rainie, Lee (2012). Millennials will benefit and suffer due to their hyperconnected lives [PDF]. In http://www.pewinternet.org/files/old-media//Files/Reports/2012/PIP_Future_of_Internet_2012_Young_brains_PDF.pdf, eingesehen am 18.05.2017.

Baier, Karl (2009). Meditation und Moderne. Erster Band. Würzburg: Königshausen und Neumann.

Beinert, Wolfgang (2016). Schriftgeschichte [HTML-Seite]. In <http://www.typolexikon.de/schriftgeschichte/>, eingesehen am 29.04.2017.

Bortz, Jürgen & Döring, Nicola (2006). Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler (4. Aufl.). Heidelberg: Springer.

Bunz, Mercedes (2012). Die stille Revolution. Wie Algorithmen, Wissen, Arbeit, Öffentlichkeit und Politik verändern, ohne dabei viel Lärm zu machen. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Burkart, Thomas, Kleining, Gerhard & Witt, Harald (2010). Dialogische Introspektion. Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens. Wiesbaden: VS Verlag.

Dittler, Ullrich (2011). E-Learning: Lernen, Wissen und Bildung auf dem Weg in die Postmedialität. Postmedialität. In Dittler, Ulrich (Hrsg.). E-Learning. Einsatzkonzepte und Erfolgsfaktoren des Lernens mit interaktiven Medien (3. Aufl.). München: Oldenbourg. S. 1-28.

Esch, Franz Rudolf & Kroeber-Riel, Werner (2000). Strategie und Technik in der Werbung. Verhaltenswissenschaftliche Ansätze (5. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Faßler, Manfred (2016). Broadcast Your Self, yourself. Überlegungen zur Neufassung des medialen Selbst. In Hug, Theo, Kohn, Tanja & Missomelius, Petra (Hrsg.). Medien – Wissen – Bildung: Medienbildung wozu? Innsbruck: University Press.

Fischer, Markus (2015). Warum (richtige) Selbstreflexion für Führungskräfte so wichtig ist [HTML-Seite]. In <https://kultur-wandeln.de/selbstreflexion-empathie-fuehrungskraft/>, eingesehen am 16.06.2017.

Flick, Uwe, Kelle, Udo, Kromrey, Helmut, Reichertz, Jo, Rost, Jürgen & Schreier, Margrit (2014). Qualitative und quantitative Methoden in der Sozialforschung: Differenz und/oder Einheit? In Mey, Günter & Mruck, Katja (Hrsg.). Qualitative Forschung. Analysen und Diskussionen – 10 Jahre Berliner Methodentreffen. Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 183-227.

Franck, Georg (1998). Ökonomie der Aufmerksamkeit. Ein Entwurf. München: Carl Hanser Verlag.

Freud, Sigmund (2009). Das Ich und das Es. Metapsychologische Schriften. Frankfurt: Fischer.

Fonagy, Peter, Gergely, György, Jurist, Elliot & Target, Mary (2002). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.

Gläser, Jochen & Laudel, Gritt (2010). Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Han, Byung-Chul (2013). Müdigkeitsgesellschaft (8. Aufl.). Berlin: Matthes & Seitz.

Harper, Richard (2010). Texture. Human Expression in The Age of Communication Overload. Massachusetts: The Mit Press.

Herzberger, Gesine (2016). Highlights der #dmexco 2016. "Digital is everything – not every thing is digital [HTML-Seite]. In <http://www.marconomy.de/live/articles/528077/>, eingesehen am 27.06.2016.

Hoq, Kazi Mostak Gausul (2014). Information Overload: Causes, Consequences and Remedies: A Study [PDF]. In <http://www.banglajol.info/index.php/PP/article/view/26390>, eingesehen am 29.04.2017.

Hugger, Kai-Uwe (2008). Uses-and-Gratification-Ansatz und Nutzenansatz. In Sander, Uwe, von Gross, Friederike & Hugger, Kai-Uwe (Hrsg.). Handbuch Medienpädagogik. Wiesbaden: Springer. S. 173-178.

Ispaylar, Aylin (2016). Selbstreflexion. Definition. In Frey, Dieter (Hrsg.). Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Berlin: Springer. S. 177-199.

- Jaspers, Karl (1946). Allgemeine Psychopathologie (4. Aufl.). Berlin: Springer.
- Jaspers, Karl (1931). Die geistige Situation der Zeit. Berlin: Sammlung Göschen.
- Jocius, Gavin (2011). The Age of Annoyance. Managing our frustrations with information overload. United States: Lulu.com.
- Kant, Immanuel (2016). Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? und andere kleine Schriften. Berlin: Contumax.
- Koch, Wolfgang & Frees, Beate (2016). Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2016. Dynamische Entwicklung bei mobiler Internetnutzung sowie Audios und Videos. Media Perspektiven, 16 (9). S. 418-437.
- Krotz, Friedrich (2017). Sozialisation in mediatisierten Welten. Mediensozialisation in der Perspektive des Mediatisierungsansatzes. In Hoffmann, Dagmar, Krotz, Friedrich & Reißmann, Wolfgang (Hrsg.). Mediatisierung und Mediensozialisation. Prozesse – Räume – Praktiken. Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 21-40.
- Marques, Rui Pedro Figueiredo & Batista, Joao Carlos Lopes (2017). An Overview on Information and Communication Overload. In Marques, Rui Pedro Figueiredo & Batista, Joao Carlos Lopes (Hrsg.). Information and Communication Overload in the digital age. Hershey PA: IGI Global. S. 1-19.
- Maslow, Abraham (2000). The Maslow Business Reader. Canada: John Wiley & Sons.
- Matla, Thomas (2015). Das digitale Revival von Abraham H. Maslow und seiner Pyramide [HTML-Seite]. In <https://www.greenfranchiselab.com/2015/09/21/das-digitale-revival-von-abraham-h-maslow-und-seiner-pyramide/>, eingesehen am 21.05.2017.
- Mayring, Philipp (2002). Einführung in die qualitative Sozialforschung (5. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz.
- Mayring, Philipp (2005). Neuere Entwicklungen in der qualitativen Forschung und der qualitativen Inhaltsanalyse. In Mayring, Philipp & Gläser-Zikuda, Michaela (Hrsg.). Die Praxis der Qualitativen Inhaltsanalyse. Weinheim und Basel: Beltz. S. 7-19.

Morozov, Evgeny (2013). *Smarte neue Welt: Digitale Technik und die Freiheit des Menschen*. München: Karl Blessing Verlag.

Müsseler, Jochen (2000). Aufmerksamkeit [HTML-Seite]. In <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/aufmerksamkeit/1655>, eingesehen am 10.05.2017.

Pietzcker, Dominik (2014). Die neue Sehnsucht nach dem Analogen. Retrotrends im digitalen Zeitalter. In Dänzler, Stefanie & Heun, Thomas (Hrsg.). *Marke und digitale Medien. Der Wandel des Markenkonzepts im 21. Jahrhundert*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 207-219.

Prettenhofer, Anton (2014). Den Blick auf sich selbst richten – Instrumente zur Selbstreflexion für Studierende. In Egger, Rudolf, Kiendl-Wender, Doris & Pöllinger, Martin (Hrsg.). *Hochschuldidaktische Weiterbildung an Fachhochschulen. Durchführung – Ergebnisse – Perspektiven*. Wiesbaden: Springer. S. 195-204.

Pritz, Sarah (2016). Mood Tracking. Zur digitalen Selbstvermessung der Gefühle. In Selke, Stefan (Hrsg.). *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 127-150.

Salamun, Kurt (2006). *Karl Jaspers. Zweite, verbesserte und erweiterte Auflage (2. Aufl.)*. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Schneck, Anja (2013). *Treiben uns die neuen Medien in den Wahnsinn? Über den Diskurs um Informationsflut, Überforderung und Überlastung*. Hamburg: Diplomica.

Schulz von Thun, Friedemann (2016). *Miteinander reden: 3. Das Innere Team und situationgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation (25. Aufl.)*. Reinbek: Rowohlt.

Schulze, Gerhard (2005). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart (2. Aufl.)*. Frankfurt: Campus Verlag.

Sousa, David A. (2012). *Brainwork. The neuroscience behind how we lead others*. Bloomington: Triple Nickel Press.

Spitzer, Manfred (2012). Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer.

Spitzer, Manfred (2002). Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Berlin: Spektrum.

Taddicken, Monika (2009). Die Bedeutung von Methodeneffekten der Online-Befragung: Zusammenhänge zwischen computervermittelter Kommunikation und erreichbarer Datengüte. In Jakob, Nikolaus, Schoen, Harald & Zerback, Thomas (Hrsg.). Sozialforschung im Internet. Methodologie und Praxis der Online-Befragung. Wiesbaden: VS Verlag. S. 91-108.

Watzlawick, Paul, Beavin, Janet & Jackson, Don (1996). Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien (8. Aufl.). Stuttgart: Huber.

Wehrlin, Ulrich (2016). Selbstreflexion. Theorien, Konzeptionen, Strategien und praktische Umsetzung. Wiesbaden: IVM.

Woolfolk, Anita (2008). Pädagogische Psychologie (10. Aufl.). München: Pearson.

Zöllner, Oliver (2016). Digitalisierung und Selbstbestimmung. Fachzeitschrift für TV Diskurs, 20 (75). S. 22-25.

Anhang

Angang A: Kategoriensystem

Oberkategorie	Unterkategorie
Überladung	Ablenkung
	Folgen
Verführung	Fremdbestimmung
	Multitasking
Innere Reife	Selbstreflexion
	Kontemplation
	Selbstepathie
Kommunikation	Beschäftigung
	Informationen
	Zwischenmenschliche Beziehungen

Kategoriensystem. Groterjahn (2017). Eigene Darstellung.

Anhang B: Experteninterview 1

Interviewpartner: Friedemann Schulz von Thun

Datum: 25.04.2017

Dauer: 18 Minuten

- 1 Groterjahn: Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberlastung im gegenwärtigen
2 Zeitalter ein?
- 3 Schulz von Thun: Ambivalent.
- 4 Groterjahn: Das heißt?
- 5 Schulz von Thun: Das heißt, einerseits ist es natürlich toll, wie man in Verbindung bleiben
6 kann. Zum Beispiel über WhatsApp. Wenn meine Tochter in Kalifornien ein Auslandsse-
7 mester hat oder nach Australien verreist oder mein Sohn, der in Köln wohnt. Es ist groß-
8 artig, wie man dann niedrigschwellig, ohne groß Briefe schreiben zu müssen und Brief-
9 marken kleben zu müssen und zum Postkasten laufen zu müssen, wie man nied-
10 rigschwellig im Kontakt bleiben kann. Das finde ich wunderbar. Soweit gut. Und auf der
11 anderen Seite sehe ich natürlich auch die Gefahren, die damit verbunden sind.
- 12 Groterjahn: Was wären das für Gefahren Ihrer Meinung nach?
- 13 Schulz von Thun: Dass die Festplatte des Menschen überbevölkert wird mit den ganzen
14 Fertigwaren und den Textbausteinen und den Bildern und was man alles schnell herun-
15 terladen kann. Also, dass die Festplatte überladen wird und dass der innere Kern des
16 Menschen dabei unausgereift bleibt.
- 17 Groterjahn: Also sind Sie der Meinung, dass sich das Ganze schon auf die Psyche des
18 Menschen auswirkt?
- 19 Schulz von Thun: Wir wissen das nicht genau, jedenfalls sind mir keine verlässlichen
20 Untersuchungen bekannt, aber so ein Anfangsverdacht ist meiner Meinung nach doch
21 berechtigt.
- 22 Groterjahn: Und glauben Sie auch, dass die innere Selbstreflexion des Menschen
23 dadurch beeinflusst wird?
- 24 Schulz von Thun: Ja.
- 25 Groterjahn: Inwieweit sind Sie da der Ansicht?
- 26 Schulz von Thun: Wir sind verführt, angesichts der enormen Massen an Angeboten und
27 verlockenden Überproduktionen den Blick nach außen zu lenken oder auf den Bild-
28 schirm, da bleibt weniger Zeit, den inneren Menschen aufzusuchen. Wie geht es mir
29 eigentlich? Wie ist mir ums Herz? Und welche Sprache finde ich dafür? Ich benutze
30 manchmal die Metapher von Nektar und Honig. Man sagt ja immer, da habe ich Honig
31 gesaugt. Zum Beispiel bei einem Vortrag oder bei einem YouTube-Video. Die Bienen
32 saugen aber nicht Honig, die Bienen saugen Nektar. Der Honig entsteht erst, wenn der
33 eingesaugte Nektar mit den Innereien der Biene verbunden und vermischt wird. Und

34 somit eine neue Substanz hinzukommt, nämlich die Eigensubstanz. Von daher befürchte
35 ich, dass in diesem digitalen Überangebot viel Nektar fließt und wenig Honig draus wird.
36 Groterjahn: Das ist eine schöne Metapher. In welchem Umfang beansprucht nach Ihrer
37 Auffassung die digitale Informationsüberflutung die Aufmerksamkeit des Menschen?
38 Schulz von Thun: Das hängt von jedem selber ab, wie stark er sich in seinem Leben mit
39 seinem Smartphone oder seinem Computerbild verbindet. Ich bin ein altmodischer
40 Mensch und bei mir sind die Stunden, die ich pro Tag vor dem Bildschirm verbringe
41 insgesamt doch wenig, um die zwei bis drei Stunden. Aber natürlich kenne ich viele Kol-
42 legen, die sind acht bis zehn Stunden vor dem Bildschirm. Das hat zwar jeder selbst in
43 der Hand, aber die Verführung ist natürlich groß.

44 Groterjahn: Und was glauben Sie zieht das Ganze für Folgen mit sich, wenn man mehr
45 Zeit am Bildschirm verbringt?

46 Schulz von Thun: Das ist die große Frage. Meine These, bzw. meine Befürchtung wäre,
47 dass der innere Mensch unausgereift bleibt.

48 Groterjahn: Wie bewerten Sie das wachsende Eindringen von digitaler Information und
49 Kommunikation in sämtliche Bereiche des menschlichen Daseins? Zum Beispiel in die
50 Bildung, in die Berufe aber auch in die soziale Welt.

51 Schulz von Thun: Da kann ich auch wieder nur sagen, ambivalent. Tolle Möglichkeiten,
52 die sich da eröffnen. Lehrinhalte prägnant zu machen, gut zu visualisieren usw. Denn
53 nicht jeder Lehrer ist ein geborener Didaktiker. Wir haben teilweise nicht kapiert, was die
54 Lehrer uns in der Schule früher zugemutet haben. Heute durch die digitalen Medien sind
55 tolle Möglichkeiten gewachsen, etwas gut zu vermitteln. Das muss man wirklich würdi-
56 gen und anerkennen.

57 Groterjahn: Inwieweit glauben Sie, dass da auch eine digitale Abhängigkeit des Nutzers
58 entsteht?

59 Schulz von Thun: Das muss man zumindest bei einigen befürchten.

60 Groterjahn: Sie haben ein Buch veröffentlicht unter dem Titel: „Das innere Team“ und da
61 heißt es: „Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser.“ Inwiefern glauben Sie, dass
62 ein besseres Verständnis der eigenen Person zu einer Veränderung in der Kommunika-
63 tion in zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann?

64 Schulz von Thun: Wenn ich zu dem inneren Menschen, der in mir wohnt und der dort
65 sein Wesen und manchmal auch sein Unwesen treibt, einen guten Kontakt habe, mit
66 einem Fachwort ausgedrückt: Selbstempathie. Sodass ich merke, was mit mir los ist und
67 was sich da in mir tut und welche Gefühle und welche Gedanken sich da durchmischen,
68 dann habe ich die Chance, in der Kommunikation wirklich als der aufzutreten, der ich
69 von innen her bin und der mich ausmacht. Dann bin ich nicht darauf angewiesen, tolle
70 Sprechblasen zu produzieren, die aber vielleicht wenig zu tun haben mit dem, was in mir
71 wirklich vorgeht, sondern dann kann ich als der mich in die Welt begeben, der ich wirklich

72 in Wahrheit bin. In Kontakt mit meiner inneren Wahrheit. Dafür habe ich das innere Team
73 erfunden, damit man diesen Zugang zu dem pluralistischen Selbst bekommt, denn da
74 melden sich mehr als eine Stimme zu jedem Thema, zu jedem Menschen mit dem ich
75 zu tun habe, zu jeder Situation melden sich da mehrere innere Mitglieder wieder zu Wort
76 und wollen gehört werden. Sie alle produzieren Gefühle und Stimmungen. Wenn ich also
77 zu diesen inneren Wortmeldern einen guten Kontakt finde, dann bin ich fähig zur
78 Selbstempathie und fähiger zur Kommunikation mit anderen Menschen.

79 Groterjahn: Und in welchem Rahmen zählt für Sie dazu die Fähigkeit der Selbst-
80 reflexion?

81 Schulz von Thun: Das ist Selbstreflexion. Indem ich mir klarmache, wer sich alles in mir
82 zu Worte meldet. Je besser ich Kontakt habe und zur Selbstreflexion fähig bin, umso
83 besser kann ich authentisch und stimmig kommunizieren.

84 Groterjahn: Also würden Sie das innere Team unter die Selbstreflexion einordnen?

85 Schulz von Thun: Auf jeden Fall. Das innere Team als Modell und als Methode ist eine
86 Hilfe für die innere Selbstklärung und Selbstklärung ist ein anderes Wort für Selbst-
87 reflexion.

88 Groterjahn: Glauben Sie, dass die virtuelle Welt einen Angriff auf die innere reale Welt
89 darstellen könnte?

90 Schulz von Thun: Das ist ja ein digitales Schlaraffenland. Mit einem Mausklick habe ich
91 meine schönste Musik, habe ich meine schönsten Bilder, habe ich alle Texte und Abbil-
92 dungen. Das ist ein Schlaraffenland, da fliegen einem die gebratenen Tauben in den
93 Mund. Je mehr ich dieser Schlaraffenland-Verführung erliege, in dem Sinne, dass ich
94 mich in meiner Lebenshaltung ganz darauf einstelle, umso mehr wird verarmen und ver-
95 kümmern der Zugang zum inneren Menschen, der in mir wohnt. Wir können das nicht
96 wissenschaftlich beweisen, dass das so ist.

97 Groterjahn: Und wie würden Sie den Einfluss einer verminderten Selbstreflexion auf die
98 Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen bewerten?

99 Schulz von Thun: Dann bin ich nicht mehr authentisch. Dann ist es für mich schwer,
100 authentisch zu sein. Dann produziere ich Sprechblasen und irgendwelche Sprüche, die
101 mir opportun erscheinen und die mir helfen, situativ irgendwie über die Runden zu kom-
102 men, aber dass was ich von mir gebe, hat dann nur noch wenig mit mir selbst zu tun.
103 Übrigens war das mein Zustand als ich neunzehn / zwanzig Jahre alt war. Ich musste
104 lernen, diesen Zugang zu mir selbst zu finden. Wenn mich jemand damals gefragt hätte:
105 Wie geht's dir und wie ist dir ums Herz oder wie denkst du zu Diesem und Jenem? Dann
106 habe ich nur entgegnet: „Neutral geht's mir. Erstens neutral und zweitens geht das nie-
107 manden etwas an.“ Das heißt, dass der Zugang zum inneren Menschen für mich per-

108 sönlich, und damit war ich sicher nicht allein, erschwert war. Der Kontakt war unterbro-
109 chen und der Kontakt war schwerfällig. Ich musste das erst mal lernen, ein authentischer
110 Mensch zu werden. Halbwegs jedenfalls.

111 Groterjahn: Was würden Sie sagen, wenn ein Mensch das gar nicht bemerkt, weil er
112 schon über eine zu lange Zeit diese Authentizität zu sich selbst verloren hat?

113 Schulz von Thun: Das ist schade für ihn und sein Leben. Aber durchaus möglich, dass
114 er es nicht merkt.

115 Groterjahn: Und diesen Zugang zu sich selbst daraufhin auch nicht wiedergewinnt?

116 Schulz von Thun: Vielleicht, wenn er in eine Krise kommt. Lebenskrisen sind ja manch-
117 mal Auslöser dafür, doch mit sich selber in Kontakt zu kommen oder zu sagen: „Ich will
118 mir von mir selber nicht mehr alles gefallen lassen, wo finde ich Hilfe. Wo hilft mir jemand,
119 ein Coach, ein Berater, ein Therapeut zu dem inneren Menschen, der in mir wohnt, Zu-
120 gang zu finden?“, dass ist oft in einer Krise der Fall. Dafür könnten Krisen sogar gut sein.

121 Groterjahn: Ja. Nur schade, dass es erst zu einer Krise kommen muss. Vielen Dank!

122 Gibt es denn Ihrerseits noch etwas, was für diese Thematik noch interessant wäre?

123 Schulz von Thun: Wenn Sie mein Buch zum inneren Team lesen, dann werden Sie wahr-
124 scheinlich noch manches zu dem Thema finden. Sehr wichtig geworden, sind mir die
125 inneren Spätmelder. Das sind die inneren Wortmelder, die gar nicht sofort da sind. Die
126 kommen erst nach ein paar Tagen oder ein paar Stunden. Manchmal auch erst nach
127 Jahren und Jahrzehnten. Zum Beispiel ist Dankbarkeit manchmal eine Erntefrucht von
128 späten Jahrzehnten und der dem die Dankbarkeit gilt, ist vielleicht längst tot. Es ist mir
129 sehr wichtig, hellhörig für die Spätmelder zu werden und diese willkommen zu heißen.
130 Besonders auch alle die willkommen zu heißen, die mir vielleicht peinlich sind. Das ist
131 ein Akt der Persönlichkeitsreifung. Möge das digitale Schlaraffenland uns nicht daran
132 hindern, diesen inneren Weg zu gehen.

Anhang C: Experteninterview 2

Interviewpartner: Oliver Zöllner

Datum: 27.04.2017

Dauer: 25 Minuten

1 Groterjahn: Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberflutung im gegenwärtigen
2 Zeitalter ein?

3 Zöllner: Ich glaube, dass die relativ hoch ist. Ich kann das empirisch quasi belegen, in-
4 dem ich in meinen Vorlesungen auf meine Studierenden schaue, die alle auch während
5 der Vorlesung permanent mit einem 2nd Screen beschäftigt sind. Das ist etwas, was
6 man im Alltag vieler anderer Menschen ebenso beobachten kann. Die digitalen Medien
7 sind in unserer Jackentasche gelandet. Sie sind in unseren Händen gelandet. Ein Smart-
8 phone ist inzwischen ein Tagesbegleiter geworden und viele Menschen legen das
9 Smartphone kaum noch aus der Hand. Damit geht natürlich eine sehr starke Beschäfti-
10 gung mit diesen Medien einher und ich würde es nicht gleich Reizüberflutung nennen,
11 aber ein sehr starkes Multitasking. Momentan lernen die Menschen damit umzugehen.
12 Es muss nicht a priori gleich etwas Schlechtes oder Falsches sein, aber es ist zumindest
13 im jetzigen Zeitpunkt ein Umbruch im Umgang mit diesen vielen Informationen und Da-
14 ten.

15 Groterjahn: Und wie wirkt sich Ihrer Meinung nach diese permanente digitale Beriese-
16 lung auf die Psyche des Menschen aus?

17 Zöllner: Was man auf jeden Fall beobachten kann, ist eine starke Ablenkung. Das heißt,
18 Menschen können sich immer weniger auf eine Sache konzentrieren. Auch scheinen
19 Aufmerksamkeitsspannen weiter zurück zu gehen. Diese Fähigkeit, auch mal Dinge län-
20 ger aushalten zu können, sich länger und tiefgehender mit Sachverhalten auch abstrak-
21 ter Art und Weise zu beschäftigen und auch mal Phasen des weniger Interessanten, der
22 Langeweile oder der Muße aushalten zu können. Auch diese Fähigkeit scheint zurück
23 zu gehen. Das heißt, Menschen brauchen im Kontext der Digitalisierung oder des Um-
24 gangs mit digitalen Medien zunehmend diese Reize. Im positiven Sinne brauchen sie
25 diese Reize, um das Gefühl zu haben, es passiert etwas. Und sobald dieses Reizlevel
26 nach unten geht, fühlen sich viele Menschen quasi sofort unterfordert, beginnen sich zu
27 langweilen und suchen nach neuen Kicks, neuen Thrills, nach diesen neuen Reizen.

28 Groterjahn: Glauben Sie, dass die Selbstreflexion von dieser Ablenkung ebenfalls be-
29 troffen ist?

30 Zöllner: Es ist so: Um sich seiner eigenen Persönlichkeit und sich seines eigenen Selbst
31 gewahr werden zu können, um sich selbst reflektieren zu können, sein eigenes Leben,
32 seine eigenen Haltungen, seine Ziele und Wertvorstellungen dazu bedarf es der Ruhe
33 oder sagen wir mal der Muße. Das heißt, der Geist muss auch mal zwischendurch sich

34 entspannen können, man muss auch mal salopp gesagt gar nichts machen müssen /
35 dürfen, um zu dieser Reflexion zu kommen. Ich würde diese Reflexion auch Kontempla-
36 tion nennen. Wir kennen das im Alltag in unterschiedlichen Formen, so etwas wie Tag-
37 träumen oder vor sich hin sinnieren und ich glaube, wir Menschen berauben uns gerade
38 dieser Möglichkeit, zum Sinnieren zum kontemplieren dadurch, dass wir das Gefühl ha-
39 ben, ständig etwas tun zu müssen. Diese Ersatzhandlung, die wir für das Kontemplieren
40 oder Tagträumen immer wieder suchen, ist häufig das Benutzen des Smartphones oder
41 anderer digitaler Medien, auf denen natürlich immer irgendwas passiert. Wir suchen die
42 Thrills und berauben uns damit dieser wertvollen Kontemplations- oder Mußezeiten und
43 damit entgeht uns natürlich auch die Zeit zu reflektieren. Über Wichtiges nachzudenken,
44 Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Wohin will ich gehen?“, „Was soll ich tun?“. Es ist wichtig,
45 dem Gehirn Ausschwingzeiten zu geben, damit es sich erholen kann.

46 Groterjahn: Wie bewerten Sie das wachsende Eindringen digitaler Information und Kom-
47 munikation in sämtliche Bereiche des menschlichen Daseins?

48 Zöllner: Die Digitalisierung ist ein sehr großer Makroprozess oder vielleicht sogar Meta-
49 prozess. Jedenfalls ein Prozess, der sich noch auf andere Prozesse drauflegt und ist
50 wahrscheinlich spätestens seit zwanzig Jahren eine der ganz großen und bestimmenden
51 Prozesse in unserer Gegenwart. Digitale Medien dringen zunehmend und immer mehr
52 in unsere persönliche Lebensführung ein. Das ist per se nicht negativ zu bewerten. Na-
53 türlich haben uns digitale Medien und digitale Angebote auch viele neue Möglichkeiten
54 eröffnet, zum Beispiel zu kommunizieren oder an gesellschaftlichen Diskussionen teil-
55 zuhaben. Aber natürlich haben Sie uns auch viel Bequemlichkeit gebracht (Online Shop-
56 ping). Zugleich mit diesen vielen tollen Angeboten gehen negative Dinge wie Kontrolle,
57 Überwachung und vielleicht auch der Trend zur Ökonomisierung mit einher. Es führt
58 letztendlich dazu, dass wir über sehr viele Detailbereiche unseres Lebens Datenspuren
59 hinterlassen. [...]

60 Groterjahn: Artikel, Digitalisierung und Selbstbestimmung: Sie schreiben, dass die Digi-
61 talisierung am Ende ihrer Entwicklung zu einer Einschränkung der Individualität des
62 Menschen führen kann. Wie definieren Sie diese Einschränkung?

63 Zöllner: Bevor der Prozess der Individualisierung in der Entwicklung der Menschheit be-
64 gann, vor Beginn der Aufklärung hat der Mensch noch im Kollektiv gelebt. Wir verstan-
65 den uns nicht zwingend als Individuen, sondern waren sehr stark in Kollektive eingebun-
66 den (feudal beherrscht). Mit Beginn der Aufklärung bekamen die Menschen ein Gefühl,
67 dass sie eigenständige Individuelle sind und damit autonome Lebewesen, die ihr Schick-
68 sal selber in die Hand nehmen können. [...] Wichtiger Schritt in der menschlichen Evolu-
69 tion und Geistesgeschichte. Bestimmt stets das heutige Selbstbild des Individuums. Pa-
70 radoxe Gegenwart durch Metaprozess der Digitalisierung, Blackboxes (Datenspuren)
71 lenken uns heute in gewisse Richtungen. Algorithmen werten unsere Daten aus und

72 nehmen uns einen Teil unserer Entscheidungen über unser Leben ab (Versicherung,
73 Shopping etc.). [...] Fremdbestimmte Kontrolle, Steuerung = Verlust von Selbstbestim-
74 mung, Autonomie (Abgabe an algorithmisch gesteuerte Datenauswertung) Das relatio-
75 nale Selbst, nicht als Individuen über unser Leben bestimmen, sondern immer auch im
76 Hinblick auf: „Wie stehe ich im Verhältnis zu anderen?“ vom autonomen zu relationalen
77 (heteronomen / fremdbestimmt) Selbst

78 Groterjahn: Und welche Rolle würde in diesem Zusammenhang die Selbstreflexion für
79 Sie spielen?

80 Zöllner: Die Selbstreflexion ist in diesem Kontext sehr wichtig. Solange wir die Reflektion
81 über unser Dasein und unser Wesen bewusst verfolgen und uns die Zeit dafür nehmen,
82 können wir eine Art Korrektiv gegen diese teilweise unvermeidliche Fremdbestimmung
83 durch die Digitalisierung vornehmen. Wenn wir uns komplett der Digitalisierung hingeben
84 und uns dafür entscheiden, in dieser digitalen fremdbestimmten Welt zu leben und uns
85 ständig mit Smartphones und Screens umgeben, berauben wir uns der Chance der Re-
86 flexion, der Kontemplation und der Selbstvergewisserung. Das ist in diesem Sinne
87 schädlich für die Beibehaltung eines individuellen, autonomen Selbst. Sofern wir denn
88 diese Individualität noch als Wert an sich betrachten. Wandel vom Individuum zum rela-
89 tionalen Selbst = neutral formuliert: totaler Umbruch, ein Bruch mit dem Selbstbild des
90 Menschen. Ich plädiere dafür, dass wir die Fähigkeit zum eigenen selbstbestimmten in-
91 dividuellen Führen unseres Lebens nicht verlieren. In dem Augenblick, wo wir diese Fä-
92 higkeit verlieren und nur noch fremdbestimmt sind, geben wir einen Teil unserer Huma-
93 nität auf.

94 Groterjahn: Wie kennzeichnet sich Ihrer Meinung nach dieser Verlust von Selbstbestim-
95 mung oder auch Orientierung in zwischenmenschlichen Beziehungen?

96 Zöllner: Ich glaube, viele Menschen sehen den Menschen nicht mehr als Individuum,
97 dem es gilt, auch mit Respekt oder auch mal mit Nachsicht zu begegnen. Bewertungs-
98 plattformen im Internet (eBay, facebook, tinder) Bewertung, Herzchen, Sternchen. Ich
99 glaube wir verlieren zum Teil dieses Gefühl, dass da echte Menschen hinter diesen On-
100 line-Profilen stecken. Da das alles so abstrakt wird und der eigentliche Mensch aus
101 Fleisch und Blut dahinter nicht mehr erkennbar ist, meinen viele Menschen auch ent-
102 sprechend sich böseartig Verhalten zu können. (Evaluierung, Bewertung, Beschimpfung
103 in der Online-Welt) Zu beobachten in Internet-Foren und der Ähnlichen ist, dass Men-
104 schen sich online ganz anders verhalten, als sie das im wirklichen Leben tun würden.
105 Haltungen des Internet (free for all: Respektlosigkeit, Böseartigkeit) geht in die Offline-
106 Welt über. Beobachtung: politische Auseinandersetzungen der letzten Zeit, mit welcher
107 Vehemenz, Härte, Böseartigkeit gegen bestimmte Dinge protestiert wird und wie stark
108 Menschen abgewertet werden (Politiker, Prominente). Mangelnder Respekt gegenüber
109 Hilfspersonen der Gesellschaft (Polizisten, Feuerwehr, Rettungssanitäter). Ich kann

110 nicht sagen, dass das nur von der Digitalisierung kommt. Da muss man natürlich vor-
111 sichtig sein. Aber ich frage mich schon, woher kommt diese Wut, die in vielen westlichen
112 Gesellschaften sich aufgestaut hat und wird da möglicherweise irgendetwas ausgelebt,
113 was in der Online-Welt vorgelebt wird oder worden ist.

Anhang D: Experteninterview 3

Interviewpartner: Stephan Humer

Datum: 01.05.2017

Dauer: 13 Minuten

1 Groterjahn: Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberlastung im gegenwärtigen
2 Zeitalter ein?

3 Humer: Mein Eindruck aus den letzten zehn bis zwölf Jahren Arbeit in diesem Bereich
4 ist, dass es grundsätzlich noch machbar ist, mit der momentanen Informationsfülle um-
5 zugehen. Es liegt also weniger daran, dass die Menschen das nicht bewältigen können,
6 sondern häufig ist es so, dass die Menschen das nicht bewältigen wollen. Das heißt,
7 dass sie indirekt nicht die Bedingungen schaffen, um dann zu sagen: „Ich kann mit In-
8 formationen, mit dem Wandel von Informationsgewinnung und der Halbwertszeit von In-
9 formation entsprechend umgehen.“ Es ist leider mehr ein Problem mit dem Wollen und
10 weniger ein Problem mit dem Können. Man kann heute Strategien finden, um mit Infor-
11 mationen, Informationsgewinnung usw. völlig problemlos umzugehen.

12 Groterjahn: Darf ich fragen, was Sie genau beruflich machen? Ich weiß, dass Sie im
13 Bereich Internetsoziologie arbeiten, aber wie genau gestaltet sich Ihre Tätigkeit?

14 Humer: Ich leite einen Arbeitsbereich an einer privaten Hochschule in Berlin. Im Prinzip
15 machen wir zur Hälfte Forschung und zur anderen Hälfte Lehre. In der Forschung haben
16 wir vorrangig sozialwissenschaftliche Forschungsprojekte aus dem Themengebiet Si-
17 cherheit, weil wir eben immer für jedes Forschungsprojekt einen Themenschwerpunkt
18 haben. Da bin ich mit den verschiedensten Fragestellungen im Bereich Internet und Ge-
19 sellschaft konfrontiert. Ich mache also klassisch wissenschaftliche Arbeit an einer Hoch-
20 schule.

21 Groterjahn: Interessant. Sind Sie denn der Meinung, dass wir trotzdem in einer digitalen
22 Berieselung leben?

23 Humer: Ja. Es ist erstens natürlich völlig richtig, wenn man sagt, die Digitalisierung
24 umgibt uns und berieselt uns tatsächlich auch ein Stück weit. Also, dass wir irgendwie
25 immer Informationen online über das Internet, über das Smartphone, aber auch Ange-
26 bote z.B. im Taxi, in der U-Bahn oder sonst wo bekommen. Die Digitalisierung versorgt
27 uns schon überall mehr oder weniger mit Informationen. Aber diese freie Auswahl ist
28 auch gewollt. Die meisten Menschen nehmen das sehr gerne an und sind deswegen gar
29 nicht böse, wenn Informationen uns berieseln oder ablenken. Wenn Unterhaltung und
30 Entertainment da ist. Es ist sowohl ein technisches Faktum, als aber auch von vielen
31 Menschen genauso auch gewünscht.

32 Groterjahn: Glauben Sie, dass sich das Ganze auch auf die Psyche des Menschen aus-
33 wirkt?

34 Humer: Das ist sicherlich der Fall. Das ist bei der Digitalisierung sicherlich intensiver zu
35 beobachten, als in anderen Bereichen. Vor allem bei allen anderen Medienformen, die
36 es vorher gab, beispielsweise analoges Fernsehen, Video, analoges Telefonieren. Bei
37 der Digitalisierung haben wir ganz klar eine Zweiteilung. Wer damit umgehen kann und
38 das Ganze beherrschen kann, der hat enorme Vorteile, wie Effizienzgewinne, Informati-
39 onsvorsprung, Kompetenzgewinn. Und wer das nicht kann, der hat einen entsprechen-
40 den Nachteil gegenüber genau diesen Menschen, die das Ganze beherrschen können.
41 Die Digitalisierung ist ganzheitlich und überall zu finden. Der Geldautomat ist genauso
42 digital, wie eben eine Website oder natürlich auch wie jede App auf dem Smartphone.
43 Wenn ich mich da einmal auskenne, dann bringt das auch aus psychologischer Sicht
44 enorm viele Vorteile und das wiederum wirkt sich dann auch auf meine Psyche, auf
45 meine psychische Stabilität aus. Andersrum ist es eben heutzutage schon so, wenn je-
46 mand nicht mehr dabei ist, dann ist er gleich in so vielen relevanten Themenfeldern raus.
47 Das übt natürlich Druck aus. Zum Beispiel, wenn ich als Student nicht bei Facebook bin
48 oder nicht in einer WhatsApp-Gruppe bin, dann habe ich wirklich Probleme. Das sorgt
49 natürlich mindestens für entsprechenden Stress. Also ja, man kann ganz klar sagen, im
50 Positiven wie im Negativen und in beiden Fällen wahrscheinlich eher extrem kann sich
51 Digitalisierung auf die Psyche des Menschen auswirken.

52 Groterjahn: Und glauben Sie auch, dass explizit die Selbstreflexion des Menschen davon
53 betroffen ist?

54 Humer: Ja, das denke ich hängt sehr stark mit dem Punkt zusammen, ob man wirklich
55 weiß, was man kann und wo man wirklich kompetent ist. Folglich ist das ja dann perma-
56 nent ein Arbeitsprozess an sich selbst. Konkret heißt das, dass man eben dadurch auch
57 merkt, wenn ich hier Kompetenzen aufbaue, wenn ich hier lerne, wenn ich hier arbeite,
58 dann ist das ein Bereich, der die Selbstreflexion sehr stark tangiert. Also auch da gilt
59 genau das, ich muss sehen, wenn ich da Kompetenzen habe, dass ich da mit mir selber
60 und mit meiner Arbeitsweise auch gut umgehen kann. Das ist natürlich ganz essentiell
61 im Bereich der Selbstreflexion, dort entsprechende Kompetenzen aufzubauen.

62 Groterjahn: Wie bewerten Sie das wachsende Eindringen von digitaler Information und
63 Kommunikation in sämtliche Bereiche des menschlichen Daseins?

64 Humer: Grundsätzlich ist das so wie jede andere Technik, die Menschen entwickelt ha-
65 ben, erst mal völlig neutral. Es kommt drauf an, was man draus macht. Da sehe ich
66 insgesamt nach all den Jahren auch weiterhin unterm Strich mehr Vor- als Nachteile.
67 Das heißt, das, was wir digital erreicht haben in ganz vielen Bereichen, ist dermaßen
68 vorteilhaft, dass man nicht ernsthaft möchte, dass sich das wieder ändert und das es
69 wieder zurück geht in vor-digitale Zeiten. Aber natürlich gibt es auch Bereiche, wo das
70 Ganze nicht so vorteilhaft ist bzw. wo es Stress oder Schwierigkeiten verursacht. Ein
71 Beispiel, was auch in der Politik diskutiert worden ist, wäre die ständige Erreichbarkeit.

72 Müssen Arbeitnehmer(innen) rund um die Uhr erreichbar sein oder kann man auch mal
73 sagen, wenn ich Feierabend habe, dann gehe ich nicht mehr an mein Smartphone und
74 beantworte keine E-Mails mehr. Es gibt natürlich Bereiche, wo das nicht nur positiv ist
75 oder wo man zumindest sehr stark herausgefordert wird, etwas Positives draus machen
76 zu können. Aber unterm Strich ganz klar, positive Entwicklung.

77 Groterjahn: Wie stehen Sie zu der Aussage, dass sich Bedürfnisse des Menschen auch
78 digital befriedigen lassen können?

79 Humer: Ja das geht sehr wohl. Das fängt bei Informationen ganz allgemein an. Zum
80 Beispiel bei trivialen Dingen, dass mir ein Display am Bahnhof die Uhrzeit und die Tem-
81 peratur zeigt und geht natürlich hin bis zu persönlichen Beziehungen, durchaus auch
82 Liebesbeziehungen oder andere emotionale Bereiche, die können auch digital aktiviert
83 und ausdifferenziert werden. Das ist absolut möglich und das halte ich für absolut plau-
84 sibel. Da muss man ganz klar sagen, auf allen Ebenen ist hier eine entsprechende Ein-
85 flussnahme möglich.

86 Groterjahn: Und gibt es Ihrer Meinung nach eine Veränderung in der zwischenmensch-
87 lichen Kommunikation durch die Digitalisierung?

88 Humer: Ja. Vor allem natürlich erstmal die Trennung zwischen denen, die das machen
89 und mit digitaler Hilfe auch eine ganze Fülle von Möglichkeiten bekommen. Die sind
90 natürlich deutlich getrennt von denen, die das eben nicht machen. Wer heute zum Bei-
91 spiel kein Smartphone hat, ist dann nicht nur schlechter erreichbar im klassischen Tele-
92 fon-Sinne, kann vielleicht, wenn er ein altes Mobiltelefon hat, noch telefonieren oder eine
93 SMS schreiben. Aber viele Services und Apps, wie WhatsApp als Kommunikationskanal
94 bleiben ihm verborgen. Auch da ist es ganz klar, als erstes haben wir einen großen Un-
95 terschied zwischen denen, die mitmachen und denen, die nicht mitmachen. Diese Spal-
96 tungen kann man beobachten.

97 Groterjahn: Gibt es Ihrerseits noch etwas, was für diese Thematik vielleicht interessant
98 wäre?

99 Humer: Ja, das, was ich immer sage, wenn sich die Gelegenheit bietet, ist der Ansatz,
100 dass man sich wirklich damit beschäftigen muss, auch mit der Idee, wie umfassend, wie
101 revolutionär, wie radikal die Digitalisierung in das menschliche Leben eindringt. Und,
102 dass man sich da eben nicht der Illusion hingeben sollte, zu sagen: „Na ja, ich habe jetzt
103 ein neues Smartphone und ich kann irgendwie mein Online-Banking bedienen oder ich
104 kann dies und jenes. Das reicht nicht. Es ist wirklich eine epochale Entwicklung und da
105 ist der häufigste Fehler, den ich bisher immer wieder erlebt habe, dass die Menschen
106 einfach sagen: „Ich habe jetzt ein bisschen was gemacht und das reicht jetzt.“ Das wird
107 alles gerne unterschätzt, davor warne ich immer doch sehr eindringlich.

Anhang E: Experteninterview 4

Interviewpartner: Isolde de Vries

Datum: 19.05.2017

Dauer: 28 Minuten

1 Groterjahn: Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberlastung im gegenwärtigen
2 Zeitalter ein?

3 de Vries: Ich bin der Meinung, es kann, muss aber nicht zwingend, eine Überlastung
4 geben. Es hängt von der Persönlichkeit beziehungsweise der Persönlichkeitsstruktur
5 des Menschen ab, inwieweit er sich überlasten lässt. Es hängt davon ab, wie der Mensch
6 sich selbst strukturiert, um mit der digitalen Technik umzugehen und Maß zu halten. [...]

7 Groterjahn: Wie wirkt sich Ihrer Meinung nach die permanente digitale Berieselung auf
8 die Psyche des Menschen aus?

9 de Vries: Hier würde ich differenzieren, ob es um Kinder oder um Erwachsene geht. Ich
10 denke, bei Kindern ist es schon wesentlich gefährlicher, weil sie eine Führung und An-
11 leitung im Umgang mit den digitalen Medien brauchen, um nicht in eine Sucht zu geraten
12 oder sich zu überfordern. [...] Ich finde es gut, wenn die Kinder in der Schule die digitalen
13 Medien nutzen, denn die brauchen sie ja später auch. Hier sollte jedoch eine Anleitung
14 durch Lehrkräfte geschehen, welche schon im Elternhaus bei den kleinen Kindern an-
15 fängt. Bei den Erwachsenen ist die Persönlichkeitsstruktur schon geprägt und somit
16 hängt es davon ab, inwieweit sie sich abgrenzen und für sich selbst Maß halten können.

17 Groterjahn: Und glauben Sie, dass es eine direkte Auswirkung auf die Psyche des Men-
18 schen dabei gibt?

19 de Vries: Bei den Kindern auf alle Fälle. Bei den Erwachsenen wird eine bestehende
20 Dynamik verstärkt.

21 Groterjahn: Inwieweit sind Sie der Ansicht, dass die innere Selbstreflexion des Men-
22 schen von den äußeren digitalen Einflüssen beeinflusst wird?

23 de Vries: Auch hier würde ich differenzieren. Ob ein Mensch sich reflektieren kann und
24 in der Lage ist, in sich hinein zu horchen und Gefühle wahrzunehmen, diese zu vermitteln
25 und auf andere empathisch einzugehen, hängt erst mal von der Persönlichkeitsstruktur
26 ab. Primär beeinflusst die Struktur des Menschen, mit welcher er im Laufe seiner Erzie-
27 hung geprägt wurde, die Befähigung zur Selbstreflexion. Wenn es mir gelingt, mich ab-
28 zugrenzen und zu unterscheiden, was wichtig ist und was nicht, dann kann ich mich
29 sozusagen auch von dieser Informationsflut soweit abgrenzen, um bei mir selbst zu blei-
30 ben. Wenn mir das aber grundsätzlich, aufgrund meiner Erziehung und Prägung nicht
31 gelingt, dann kann ich mich auch von der Informationsflut nicht abgrenzen. [...] Men-
32 schen, die eine psychische strukturelle Störung in ihrer Persönlichkeit haben, haben ext-

33 reme Schwierigkeiten damit. Grundsätzlich würde ich sagen, die digitale Informations-
34 überlastung kann die innere Selbstreflexion des Menschen reduzieren für den Moment.
35 Aber bleibende Schäden würde es nur bei denen geben, die in eine Sucht geraten. Zum
36 Beispiel Menschen, die nur noch über digitale Medien, über die PC-Welt mit der Umwelt
37 kommunizieren. Da gibt es ja schon richtige Krankheitsbilder. [...] Wenn ich in der Bahn
38 bin und überall um mich herum klingeln Handys und ein Bildschirm mit Informationen
39 umgibt mich, dann kann ich mich in dem Moment sicher nicht gut nur einfach auf mich
40 selbst besinnen. Wenn die äußere Umwelt in der Weise visuell und auditiv auf einen
41 einrieselt, fällt es jedem schwer, sich auf sich selbst zu beziehen. Man ist von außen
42 abgelenkt, aber das ist dann nur für den Moment. Das ist keine bleibende Störung.

43 Groterjahn: In welchem Umfang beanspruchen nach Ihrer Auffassung die digitalen Infor-
44 mationsfluten die Aufmerksamkeit des Menschen?

45 de Vries: Das tun sie sehr. Wenn man im Berufsleben ist oder auf dem neusten Stand
46 sein will, dann schon. Ich merke es ja bei mir selbst. Es beginnt damit, dass ich mir
47 morgens den Wetterbericht auf meinen Smartphone anschau. Früher habe ich mich auf
48 den Balkon gestellt und geschaut und gefühlt. Jetzt lasse ich mich mehr von dem Wet-
49 terbericht auf dem Smartphone beeinflussen. [...]

50 Groterjahn: Nun jetzt einmal zurück zur Selbstreflexion. Wie lautet Ihre eigene Definition
51 von Selbstreflexion?

52 de Vries: Ich sagte ja bereits, dass nicht jeder Mensch in der Lage ist, die Selbstreflexion
53 durchzuführen. Dieses Üben in der Selbstreflexion beginnt schon in der ganz frühen
54 Kindheit. In der Mutter-Kind-Interaktion oder Bezugsperson-Kind-Interaktion beginnt be-
55 reits die Übung der Selbstwahrnehmung und zwar im spiegelnden Gegenüber. Wenn
56 die Bezugsperson dem Kind nicht seine Gefühle spiegelt und nicht empathisch auf das
57 Kind eingegangen wird, dann kann das Kind diese Gefühle nicht gut integrieren. Jedes
58 Gefühl braucht eine Spiegelung und Führung, damit das Kind lernt mit seinen eigenen
59 Gefühlen umzugehen. [...] Wenn diese Spiegelung im Frühkindalter nicht gut läuft, fällt
60 es dem Erwachsenen sehr schwer, sich selbst zu reflektieren. Wie bei einer Zwiebel sind
61 weitere Entwicklungen in der Selbstreflexion möglich. Mit dem Ziel, dass wir Menschen
62 mentalisieren können. Das heißt, wir können sagen: „Ich habe ein Gefühl, als würde in
63 mir ein Vulkan sein. Ich bin so wütend und könnte explodieren. Aber ich explodiere na-
64 türlich nicht, sondern ich weiß erst mal, solch ein Gefühl habe ich.“ Menschen, die in den
65 ersten Lebensjahren keine emotionale Spiegelung erhalten haben, können das nicht,
66 weil sie nicht gelernt haben, mit ihren Gefühlen umzugehen. Wenn Menschen auf ihre
67 eigenen Gefühle nicht achten können, dann meldet sich früher oder später der Körper
68 mit Schmerzen. Um sich selbst reflektieren zu können, muss man Mentalisieren können.
69 [...]

70 Groterjahn: Inwiefern glauben Sie, dass ein besseres Verständnis der eigenen Person
71 zu einer Veränderung in der Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen
72 führt?

73 de Vries: Auf alle Fälle, ja natürlich. Wenn man sich selbst besser versteht und weiß, wie
74 man auf bestimmte Menschen, Situationen oder Gefühlslagen reagiert, kann man die
75 eigene Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz privat wie beruflich besser handhaben.

76 Groterjahn: In welchem Rahmen zählt für Sie dazu die Fähigkeit der Selbstreflexion?

77 de Vries: Ganz stark. Sie gehört dazu. [...]

78 Groterjahn: Gut. Das war es von meiner Seite auch schon. Gibt es denn Ihrerseits noch
79 etwas was für diese Thematik interessant wäre?

80 de Vries: [...] Ich denke es ist wichtig bei Ihrer Arbeit zu differenzieren, welche Menschen
81 sie meinen. Kinder muss man ganz klar vor einer Informationsflut und einer Überlastung
82 schützen. Sie haben, glaube ich, den erwachsenen Menschen gemeint.

Anhang F: Experteninterview 5

Interviewpartner: Ulrich Simon

Datum: 31.05.2017

Dauer: 24 Minuten

1 Groterjahn: Wie schätzen Sie die digitale Informationsüberlastung im gegenwärtigen
2 Zeitalter ein?

3 Simon: Sie sprechen mich ja in meiner Eigenschaft als Neuropsychologe an, sozusagen
4 als jemand, der sich beruflich mit den Effekten von neurologischen, also hirnganischen
5 Schädigungen und Einflüssen auf das Erleben und Verhalten von Menschen beschäftigt.
6 Da spielt natürlich der Informationsfluss, also die Aufnahme von Informationen und die
7 Verarbeitung eine zentrale Rolle. [...] In den letzten Jahren stelle ich an meinem Patien-
8 tengut fest, dass gerade Menschen, die in dieser digitalen Informationsbranche arbeiten,
9 häufiger Überlastungsphänomene zeigen. Wenn jemand zum Beispiel acht bis zehn
10 Stunden am Rechner sitzend arbeitet, mit iPod in den Ohren nachhause fährt, danach
11 sich vor den Fernseher setzt und dann noch zur Entspannung PC-Spiele spielt, dass das
12 in dieser Extremform bestimmte Effekte hat, weil das Gehirn dann nur noch im Schlaf in
13 einen Modus kommt, wo es nachträglich die eingegangenen Informationen verarbeiten
14 kann und nicht einem ständigen Informationsfluss ausgesetzt ist. Das ist ein Phänomen,
15 welches über die letzten Jahre häufiger Teil einer körperlichen Erschöpfung ist. Immer
16 häufiger zeigen meine Patienten Überlastungsphänomene, die es dem Gehirn eigentlich
17 nur noch möglich machen, die Flut an Eindrücken in der Nacht zu verarbeiten. Diese
18 Überlastung äußert sich dann mit entsprechenden Schlafstörungen, Alpträumen, vege-
19 tativen Übererregungssignalen, Herzrasen, Verspannungsphänomenen. Diese Art von
20 Phänomenen speisen sich meiner Meinung nach auch über den Faktor digitaler Infor-
21 mationsüberflutung. Das nimmt auf jeden Fall zu. Ergänzend dazu ist die Stressverar-
22 beitung des Menschen zu erwähnen, die sich über die letzten zehntausend von Jahren
23 entwickelt hat. Sie basiert im vegetativen Nervensystem auf einer Balance zwischen
24 Sympathikus und Parasympathikus, zwischen Aktivierung und Hemmung, zwischen An-
25 spannung und Entspannung. Solange dieses System so funktioniert und immer wieder
26 Phasen der Erholung, der Pause und Entspannung hat, kann ein gesundes System nicht
27 überlastet werden. Das Problem ist somit nicht die Informationsflut, sondern die fehlen-
28 den Pausen, die fehlenden Erholungszeiten. [...] Wenn Menschen ihre Pausen oftmals
29 mit digitalen Medien verbringen und parallel noch mit Kollegen reden, empfindet das
30 Gehirn diese Pause nicht als Pause. Diese fehlenden Erholungsphasen stellen ein Prob-
31 lem dar. Und wenn dann auch noch der Schlaf kontaminiert wird, reduziert sich natürlich
32 auch darüber die Möglichkeit des Gehirns, Entspannungsphasen zu erleben. Über Jahre

33 ergibt das in der Summe diese Überlastungsphänomene, welche aus der digitalen Infor-
34 mationsquelle speisend zunehmen.

35 Groterjahn: Inwieweit glauben Sie, dass die Selbstreflexion des Menschen dadurch auch
36 beeinflusst wird?

37 Simon: Das knüpft ein wenig an das an, was ich gerade gesagt habe. Traumverarbeitung
38 ist ja auch eine besondere Form, um eingegangene Informationen zu verarbeiten. Wenn
39 ständig Informationen von außen auf uns einprasseln und wir eigentlich die ganze Zeit
40 damit beschäftigt sind, neue Informationen zu integrieren, wahrzunehmen und zu verar-
41 beiten, dann bestehen allein schon auf physikalischer Ebene wenig Möglichkeiten, um
42 in der eigenen inneren Bibliothek zu stöbern. Man kann sich das leicht vorstellen, wenn
43 zu den zwei Büchern, die man sich vorgenommen hat, zu lesen, jeden Tag drei bis zehn
44 neue Bücher auf dem Schreibtisch landen und man gar nicht mehr hinterherkommt,
45 bleibt natürlich auch die Verarbeitung des bestehenden Bestandes auf der Strecke. Die
46 Selbstreflexion ist ja ein Verarbeiten bestehenden Materials, biographischen Materials,
47 episodisches Material. Erlebnisse aus den letzten Tagen und Wochen, auf einer Me-
48 taebene auf sich zu schauen. Das setzt schon eine gewisse Abschirmung gegenüber
49 neuen Reizen voraus. [...] Sich auf die Füße schauen oder die Tauben beobachten, wäh-
50 rend man auf den Bus wartet. Diese einfache Pause der Langeweile existiert ja gar nicht
51 mehr. Man kann jederzeit ins Internet gehen. Da würde ich eine Verbindung sehen zwi-
52 schen dem ständigen Informationsfluss und das Wegfallen dieser Möglichkeiten, sich in
53 den eigenen inneren Archiven aufzuhalten. Das führt sicherlich auch zu einer Reduktion
54 von selbstreferentiellen oder selbstreflektorischen Prozessen.

55 Groterjahn: Wie bewerten Sie das wachsende Eindringen von digitaler Information und
56 Kommunikation in sämtliche Bereiche des menschlichen Daseins?

57 Simon: Ich denke, in diesem Zusammenhang sind vor allem auch Dinge, die oft in den
58 Medien diskutiert werden, relevant. Das Wegfallen von Pausen, die ständige Verfügbar-
59 keit, das Omnipräsent-Sein, sich an verschiedenen Orten gleichzeitig aufhalten. Das
60 sind alles Dinge, die enorme Qualität haben und enorme Möglichkeiten erschließen.
61 Aber da eine Struktur hinein zu bringen, sich Pausen zu erarbeiten und Momente der
62 Nichterreichbarkeit zu integrieren, ist problematisch. Mit den Jahren werden Themen,
63 wie Work-Life-Balance, Achtsamkeit, den wahren Genuss erleben, Meditation immer öf-
64 ter behandelt. Das sind alles Trends und Moden, die ein großes menschliches Bedürfnis
65 nach langsameren, reduzierten Prozessen aufweisen. Auf der anderen Seite lebt das
66 digitale Zeitalter davon, dass jedes Jahr neue Geräte auf den Markt kommen, die noch
67 schneller und größer sind. [...] Hier ist auch unsere Aufgabe als Psychotherapeuten eine
68 Entschleunigung hinein zu holen, eine Struktur zu schaffen und eine Reihenfolge und
69 Priorität festzulegen. Diese ständige Parallele von allen Möglichkeiten scheint die Leute

70 zu irritieren. Außerdem beobachte ich auch über die letzten Jahre, dass viel mehr Men-
71 schen zu mir kommen, die den Kontakt zu einem Psychologen auch unter anderem dazu
72 nutzen, um sich selbst zu sortieren und zu strukturieren. Um für sich selbst eine Rück-
73 meldung zu bekommen und eine Art Kompass oder Radar mit Unterstützung von außen
74 zu entwickeln. [...] Die Menschen brauchen ein Bewusstsein für eine Eigenverantwor-
75 tung nicht aufgrund von technischen Entwicklungen, all das zu tun, was möglich ist, son-
76 dern in sich hinein zu spüren, was das mit einem macht. Und was das Wegfallen von
77 Pausen, Langsamkeit, intensiven Erfahrungen und Selbstbeschränkung für einen be-
78 deutet. Wenn wir dieses Gefühl nicht durch die Hilfe unserer Eltern entwickeln, laufen
79 wir die Gefahr, in eine ständige Übererregbarkeit zu geraten, was in psychosomatischen
80 Beschwerden endet. Die wesentliche Aufgabe besteht also darin, selber Steuerungsmod-
81 ulare zu entwickeln und ggf. mit Unterstützung von außen.

82 Groterjahn: Der Neuropsychologe Manfred Spitzer spricht von einer Verringerung in der
83 Verarbeitungstiefe durch digitale Medien bezüglich Lernprozessen. Erleidet Ihrer Mei-
84 nung nach auch die innere Verarbeitung des Selbst einen Verlust an Tiefe?

85 Simon: [...] Ich glaube, diese oberflächliche Verarbeitung ist natürlich zwangsläufig eine
86 Folge. Wenn man sehr viele Reize gleichzeitig verarbeitet, dann kann die Verarbeitung
87 keine große Verarbeitungstiefe haben. Wir nennen das auch Elaboration. [...] Die Wer-
88 tevermittlung durch die Eltern gilt es dem Kind bereits in der frühen Kindheit mitzugeben.
89 Beispielsweise die Kombination von Waldspaziergängen und Fernsehzeiten mit entspre-
90 chender Medienkompetenz mitzugeben. [...] Unsere Sinnesorgane und unsere Verarbei-
91 tungsorgane, die sind geeicht vor 25.000 Jahren und die reagieren anders und benötigen
92 bestimmte Arten von Signalen. [...] Das Verarbeitungssystem Gehirn muss man dort ab-
93 holen, wie es geeicht ist. Dazu gehört auch barfuß laufen im Gras und Haptik [...]

94 Groterjahn: Inwieweit glauben Sie, dass sich eine digitale Informationsüberlastung auf
95 die zwischenmenschliche Kommunikation auswirkt?

96 Simon: Auf jeden Fall. Ich beobachte das an meinem Sohn (20 Jahre), der über sein
97 Smartphone parallel immer mit ganz vielen Leuten gleichzeitig kommuniziert. Ich will das
98 gar nicht bewerten, aber das nimmt natürlich Einfluss auf die Art der Beziehungsgestal-
99 tung und der Kommunikation. [...] Allgemein ist zu beobachten, dass die Welt dichter
100 zusammenrückt und es viel unkomplizierter ist, Kontakt herzustellen. Aber daraus ergibt
101 sich natürlich nicht zwangsläufig ein intensiver und emotionaler Kontakt. Es sind eher
102 viele Kontakte und es ist erst einmal oberflächlich. Das ist keine Kritik, man muss es nur
103 unterscheiden können. Diese Unterscheidung zu treffen und die Qualität von Beziehun-
104 gen im direkten Kontakt zu sehen und nicht immer nur vermittelt über Medien, das ist die
105 eine Seite. Die andere Seite ist, die Möglichkeit zu sehen, mit der ganzen Welt vernetzt
106 zu sein und international mehrsprachig zu kommunizieren, das birgt vielmehr Chancen
107 als Risiken.

Anhang G: Selbstexperiment

Ausführerin: Sophie Groterjahn

Zeitraum: 23.02.2017 – 05.03.2017

1 **Ausgangssituation**

2 Zu Beginn des Selbstexperiments fühlte ich mich digital sehr stark überlastet und über-
3 fordert. Acht Stunden des Tages verbrachte ich während des Praxissemesters, an der
4 Macromedia, mit der Arbeit vor dem Bildschirm. Eine große Vielzahl ungelesener Mails
5 zu beantworten, Präsentationen zu erstellen oder das Auswerten von Excel-Tabellen
6 zählten zu meinen täglichen Aufgaben in einem Werbeunternehmen. Die Arbeit forderte
7 weder meinen Geist, noch gab sie mir einen tieferen Sinn, hingegen war sie sehr arbeits-
8 intensiv und energieraubend. Hinzu kamen der innere Druck und der Ehrgeiz, meinem
9 Arbeitgeber zu zeigen, dass ich eine lohnende Mitarbeiterin war und dass ich ein gutes
10 Praktikum absolvieren wollte. Davon war ich müde und erschöpft. Auch privat wollte ich
11 ferne Freundschaften über WhatsApp und Skype aufrechterhalten und nichts verpassen,
12 so verbrachte ich ebenfalls freie Zeit auf Facebook oder Instagram, anstatt mich meiner
13 selbst fern von digitalen Medien zu widmen. Es galt, mit diversen Nachrichten-Apps auf
14 dem neusten Stand zu bleiben und natürlich noch zwei Hausarbeiten für die Uni zu ver-
15 fassen.

16 Es war zu laut. Ich bemerkte die äußere Überlastung durch digitale Reize. Doch viel
17 schlimmer war, dass ich meine Handlungen und Emotionen zu diesem Zeitpunkt selbst
18 nicht mehr verstand. Ich musste raus, Hauptsache weg, irgendwo ins Nirgendwo. So
19 entschied ich, mit meinem Freund für zehn Tage zu verreisen, in die Natur, wo es all
20 diese Reize nicht gab: Wir mieteten eine einsame Holzhütte an einem See in Polen.

21

22 **Analyse**

23 Die erste Veränderung zeigte sich im Einschlafen und Aufwachen ohne Smartphone.
24 Für gewöhnlich berieselte ich mich vor dem Zubettgehen noch mit Videoinhalten oder
25 beantwortete Nachrichten meiner Freunde, so ging auch morgens üblicherweise der
26 erste Griff zum Smartphone. In Polen war das anders. Nach dem Erwachen blieb ich im
27 Bett liegen und reckte und streckte mich, um ein Gespür für meinen Körper zu erlangen.
28 *Bewusst steuerte ich meine Wahrnehmung nach innen in mein körperliches Befinden.*
29 *Ich konzentrierte mich auf meine Atmung und ergründete meinen allgemeinen Gemüts-*
30 *zustand. Dieses gezielte Wahrnehmen der eigenen Person ließ mich energetischer und*
31 *lebhafter in den Tag starten.*

32 Tagsüber hielt ich mich überwiegend draußen in der Natur auf. Verschiedene Unterneh-
33 mungen, wie Kanu fahren auf dem See, Spaziergänge durch den Wald oder auch das
34 bloße Sinnieren in der Sonne verdeutlichten mir, dass die Schönheit der Dinge in ihrer

35 Einfachheit liegt. *Ich beobachtete, wie ich mich nach und nach fallen ließ und mich der*
36 *neuen Atmosphäre anpasste. Ich fühlte mich sehr wohl und ausgeglichen. Mir wurde*
37 *bewusst, wie ich mich selbst zuvor durch die ständige bewusste und auch unbewusste*
38 *Aussetzung von digitalen Reizen, Phasen der Ruhe und Kontemplation beraubte. Ein*
39 *Gefühl von Kontrolle überkam mich. Kontrolle über mein Denken und über meine Hand-*
40 *lungen.*

41 Die Tage verstrichen. Vierundzwanzig Stunden sind so viel Zeit. Vor Polen verbrachte
42 ich diese kostbare Zeit überwiegend mit dem Konsumieren vieler digitaler Medien. Die
43 Beschallung von ständig neuen Informationen erschwerte mir, mich einer Neuigkeit oder
44 Nachricht tiefer zu widmen. Sechshundertfünfzig Kilometer östlich widmete ich mich nun
45 dieser Tiefe in mir selbst. *Ich begann in mich zu horchen: „Wie fühle ich mich?“, „Bin ich*
46 *glücklich?“, „Was macht mich zu dem Menschen, der ich heute bin?“. Dabei bemerkte*
47 *ich, dass der Überfluss an Zeit oder viel eher die gewissenhafte Nutzung dieser, mich*
48 *vor diese Fragen stellte.*

49 **Erkenntnis 1:** Unverarbeitete Ereignisse in meiner Kindheit stauen sich schon seit lan-
50 gem in mir auf. Es war zu viel. Eines Morgens nach dem Aufwachen, beschloss ich raus
51 zu gehen und zu schreien. Über zehn Jahre haben sich Wut und Unsicherheiten in den
52 Grund meiner Persönlichkeit niedergelassen. Ein einfacher Schrei In den Tiefen des
53 Waldes sollte mir helfen, mich von dieser Kindheitsprägung zu lösen. *Ich spürte ein Zit-*
54 *tern am ganzen Körper. Ich bekam keinen Ton raus. Nach mehreren Ansätzen lösten*
55 *sich innere Blockaden. Ich schrie. Wärme durchzog meinen Körper, ich hatte das Gefühl,*
56 *ich würde schweben. Ich musste weinen und lachen zugleich. Ich fühlte mich frei und*
57 *hatte das Bedürfnis, diese Überwindung mit meinem Freund zu teilen.*

58 **Erkenntnis 2:** Die Stille und die Einsamkeit verhalfen mir ganz nah bei mir selbst zu
59 sein. Konzentriert reflektierte ich das vergangene Jahr. Gefüllt von Emotionen, Trennun-
60 gen, Umzügen, Neuanfängen, Krankheiten und vielem mehr. Ich begriff nun, weshalb
61 kein Mediziner meine körperlichen Symptome erklären konnte. So vieles ist geschehen
62 und viel zu wenig davon wurde verarbeitet. Ich war psychisch belastet und diese Belas-
63 tung zeigte sich in verschiedensten körperlichen Beschwerden. *Das Eingeständnis, dass*
64 *man seinen eigenen seelischen Vorgängen weniger Beachtung geschenkt hat und um*
65 *es überzogen auszudrücken, sich lieber um die Zahl der Follower auf Instagram gesorgt*
66 *hat, ist mit einem starken Schamgefühl verbunden. Diese Erkenntnis erforderte ein ho-*
67 *hes Maß an innerlicher Akzeptanz. Mein Körper meldete sich zu Wort, doch eigentlich*
68 *sprach meine Seele mit mir. Über einen zu langen Zeitraum habe ich sie überhört, wollte*
69 *sie überhören und der Hall ihrer Botschaften verstummte allmählich. Das erschwerte*
70 natürlich den Prozess der psychischen Aufarbeitung. Doch gleichzeitig bot sich mir die
71 Herausforderung, mich über einen längeren Zeitraum intensiv mit mir selbst zu befassen.

72 **Erkenntnis 3:** Die Zeit in Polen neigte sich langsam dem Ende zu. Ich freute mich auf
73 Zuhause, den Alltag und die Menschen um mich herum. Gleichzeitig fragte ich mich
74 auch, was wohl in der Online-Welt geschehen ist und was ich verpasst habe. *Hin und*
75 *wieder habe ich mir vorgestellt, wie es wohl wäre, jetzt ein Foto von dieser atemberau-*
76 *benden Sicht auf die Natur meiner besten Freundin oder meiner Familie zu schicken,*
77 *um sie so an diesem Moment teilhaben zu lassen. Anstatt den Moment für mich selbst*
78 *zu genießen, hatte ich das Bedürfnis, ihn zu teilen, nach außen zu tragen. Ich gewann*
79 *die Klarheit, dass dieses Verlangen mich selbst von der Einmaligkeit des Augenblicks*
80 *trennte. Es ist paradox, wenn ich darüber nachdenke, wie sukzessiv die reale Welt mit*
81 *der virtuellen Welt verfließt und wie diskret sich das Digitale in das alltägliche Leben*
82 *integriert hat. Und als mich diese Erkenntnis in der Retrospektion durchdringt, fällt mir*
83 *auf, dass eine Integration nur durch einen ausgeführten Einbezug einer externen Person*
84 *stattfinden kann. Daraus folgt, dass jeder Mensch für sich selbst entscheidet, in welchem*
85 *Maße er das Digitale in sein Leben aufnimmt. Die Verführung ist groß und zum Teil*
86 *scheint es, als sei ich der Leitung digitaler Reize unterworfen. In meinem Selbst, in Polen*
87 *bin ich unabhängig und frei. Doch die Durchdringung digitaler Medien in verschiedene*
88 *Lebensbereiche zuhause, in meinem gewohnten Umfeld, ist enorm. So ist es mir nicht*
89 *möglich, mich in meinem Beruf oder in meiner persönlichen Bildung von digitalen Infor-*
90 *mationen zu trennen, da ich darauf angewiesen bin. Die Digitalisierung bestimmt viel-*
91 *zählige Abläufe. Der technische Fortschritt wird und kann sich nicht zurückentwickeln.*
92 *Nur ich kann mich weiterentwickeln, indem ich Verantwortung für mein Handeln über-*
93 *nehme, meine Autonomie in meinen Entscheidungen bewahre und mit meinem inneren*
94 *Selbst fortwährend in Kommunikation stehe.*



Eidesstattliche Erklärung

Ich, Sophie Groterjahn
geboren am 01.10.1994

erkläre hiermit, die vorliegende Bachelorarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe angefertigt zu haben. Dabei habe ich mich keiner anderen Hilfsmittel bedient als derjenigen, die im beigefügten Quellenverzeichnis genannt sind.

Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen wurden, sind von mir als solche kenntlich gemacht.

Hamburg, den 19.07.17
Studienort

S. Groterjahn
Unterschrift Studierende/r (= Verfasser/in)