

Die hohe Kunst des Abschaltens

Sommerforum Medienkompetenz am 19. Juni 2015 in Berlin



Christine Watty, Jan Glasenapp, Susanne Eggert, Andre Wilkens, Friedrich Krotz (v. l. n. r.)

Medien machen abhängig. Und das schon mindestens seit 1676, als das Lesen dank der soeben erfundenen Tagespresse boomte. Damals prangerte in Thüringen der fromme Jurist Ahasverus Fritsch als Erster die Gefahren der „Zeitungs-Sucht“ an. Er setzte auf Kirchenlieder gegen die Flut gedruckter Seiten, 339 Jahre später sind neue Rezepte gefragt. Das 4. Sommerforum Medienkompetenz der Medienanstalt Berlin-Brandenburg (mabb) und der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen (FSF) diskutierte den selbstbestimmten Umgang mit der stets verfügbaren Überdosis von Information, Unterhaltung und Onlinekommunikation. Nur nach Essen, Trinken und Schlafen lechzen Menschen mehr. Gleich auf Rang 4 der Gelüste-Liste rangiert die Mediennutzung – weit vor „klassischen Süchten“ wie Tabak

oder Alkohol, von Sex ganz zu schweigen. Mit diesen Studienergebnissen des Psychologen Wilhelm Hofmann unterstrich Anka Heinze, Stellvertretende Direktorin der mabb, die Relevanz des diesjährigen Leitgedankens: *Aus dem Gleichgewicht – Wenn Mediennutzung stresst*. Hauptziel ist für FSF-Geschäftsführer Professor Joachim von Gottberg „ein souveräner Umgang mit dem Medienangebot“. Dazu gehöre, „dass die Nutzer es auch einfach mal leid sind und ausschalten“. Denn zur Qual der Wahl aus einem unüberschaubaren Medienangebot kommt zunehmend die bohrende Sorge, etwas zu verpassen. „Wir sind immer online. Unterwegs sehen wir überall Bildschirme. Es gibt kein bewusstes Einschalten mehr“, sagte Dr. Friedrich Krotz, Professor für Kommuni-

kations- und Medienwissenschaft der Uni Bremen. Zwar sei die Entwicklung „unheimlich dicht“, doch warnte er vor allem die Älteren, reflexartig alles Neue abzulehnen: „Neue Medien irritieren zunächst einmal. Das war immer so.“ Nach der Erfindung des Fernsprechers sei z. B. allen Ernstes die Frage diskutiert worden: Darf man Frauen überhaupt telefonieren lassen? Heute trennt eine Kluft weniger die Geschlechter, sondern vielmehr höher und niedriger Gebildete, Besserverdienende und Arme. *Die da oben* sind zu rund 90 % privat online, *die da unten* nur zu 50 %. Diese „digitale Spaltung“ nannte Ayaan Hussein von der Stiftung für Zukunftsfragen als auffallendes Analyseergebnis ihres aktuellen *Freizeitmonitors*. Danach bleiben die mit Abstand beliebtesten Freizeitbeschäfti-



Andre Wilkens



Ayaan Hussein



Jan Glasenapp



Elisabeth Königstein

gungen Fernsehen (97 %), Radio hören (90 %) und Telefonieren (87 %). Den höchsten Zuwachs in den letzten zehn Jahren erlebte das Internet (plus 38 %, Rang 5), den größten Verlust die Zeitungslektüre (minus 12 %, noch knapp auf Rang 4). Zwar äußerten die Befragten das Bedürfnis nach mehr sozialen Kontakten, so Hussein, „doch tatsächlich nimmt die Mediennutzung zu“. Warum Wunsch und Wirklichkeit derart auseinanderklaffen, wurde freilich bislang noch nicht erforscht. 89 % fühlten sich vom Medienangebot überfordert, bei 80 % fördere die Sinnüberreizung Aggressivität.

In der Ecke lockt Pong

Entspannung bleibt hingegen oft auf der Strecke. Dabei schalten vier von fünf Fernsehzuschauern nach eigenem Bekunden und jüngsten Erhebungen der Uni Würzburg ausdrücklich ein, *um sich zu erholen*. Elisabeth Königstein, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Medienpsychologie dieser Hochschule, stellt gleichwohl eine „erholungsirrelevante Selektion“ fest. Egal, ob mit Gruselserien wie *Walking Dead* oder hedonistischem Wohlfühl-Content: Zu extensives Abtauchen erzeuge ein schlechtes Gewissen, weil der Rezipient Wichtigeres aufgeschoben habe (Prokrastination). „Schlimmstenfalls bekommt man beim Anschauen einer Netflix-Serie zwei bis fünf Tage nichts anderes geschafft“, bestätigte Moderatorin Christine Watty (Deutschlandradio Kultur). Immerhin, so Königstein, hebe es die Stimmung, wenn es den Menschen auf dem Bildschirm erkennbar schlechter

gehe als denen auf dem Sofa: „Der soziale Vergleich nach unten hebt die Stimmung, das ist leider so.“

Waren solche trüben Zeiten nicht längst überwunden? Wer weiß, vielleicht wird die Zukunft sogar ziemlich retro. Der Politikwissenschaftler Andre Wilkens, Autor des Sachbuches *Analog ist das neue Bio. Eine Navigationshilfe durch unsere digitale Welt*, sieht dafür deutliche Anzeichen. In seinem Berliner Kiez läuft schon einiges gegen den Mainstream. Eine neue (!) Videothek habe sich schnell zum angesagten Treffpunkt für Cineasten entwickelt, die hier Filmtipps unter vier Augen austauschen und ihre persönlichen Vorlieben nicht von Streamingdiensten gespeichert wissen wollen. „Der Laden läuft!“, freut sich Wilkens. Mindestens ebenso freut er sich über das digital-antiquarisch schwarz-weiße Pong-Videospiel in einer Ecke des Ladens – „heutzutage fast eine Meditationsübung“. Zu Hause hat Wilkens für seine vierköpfige Familie nach zehn Jahren TV-Abstinenz wieder einen Fernsehapparat angeschafft. Schaute bisher jeder in sein eigenes Display, genießt man nun wieder gemeinsame Abende vor dem Bildschirm.

Pfiffige Hightech-Pfeffermühle

Das glatte Gegenteil, mediales Fasten, erlebte der Psychotherapeut Dr. Jan Glasenapp. Er berichtete über seinen Selbstversuch, bei dem er bewusst ein ganzes Jahr lang auf sämtliche Nachrichten verzichtete. Das gezielte Wegschauen sei angesichts allgegenwärtiger öffentlicher „News-Berieselung“ gar nicht so leicht gewesen. Damit ha-

be er als früherer News-Junkie erfolgreich „einen Teufelskreis unterbrochen“, trotzdem das Wichtigste in Gesprächen erfahren und überraschend viel Zeit gewonnen. Wilkens stimmte zu: „Ein halbes Jahr kein Facebook, und du kannst in dieser Zeit ein komplettes Buch schreiben.“

Doch Kinder und Jugendliche sind einfach zu neugierig, um ihnen Verzicht zu verordnen. „Zensur eignet sich nicht“, sagte Dr. Susanne Eggert vom Münchener JFF-Institut für Medienpädagogik. Hauptaufgabe bleibe, Kompetenzen zu vermitteln, um Strukturen zu durchschauen. Daneben bräuchten sie „einen gewissen Schutz“ und sollten lernen, „Medien zu bestimmten Zwecken zu nutzen – nicht nur, weil sie da sind“. Wie wohltuend gezieltes Abschalten gerade für Familien sein kann, beweist der „Dolmio Pepper Hacker“: Ein einziger Dreh dieser (fiktiven) Hightech-Pfeffermühle, schon legt der Koch sämtliche Geräte im heimischen Netz still. Auf den Frust folgen gesellige Runden am Esstisch – und auf die Vorführung des coolen australischen Videospots große zustimmende Heiterkeit beim Sommerforum. Anka Heinze: „Der neue Luxus ist Offline.“

Uwe Spoerl

Weitere Informationen:

fsf.de/veranstaltungen/veranstaltungsarchiv/2015-sommerforum/

Der „Pepper Hacker“ ist abrufbar unter:
www.youtube.com/watch?v=HUGv5MDF0cQ