

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Medienstress ade?

Guido Zurstiege stimmt mit „Taktiken der Entnetzung“ in den großen Kanon der Netz-Skeptiker ein – kann er neue Perspektiven bieten?

VON NICOLA DÖRING

 08. MAI 2020

Gehetzt, gereizt, gestresst, das scheint das Grundbefinden des *homo digitalis* zu sein. Als Gegenmittel werden immer häufiger empfohlen: handyfreie Zonen und Zeiten, Social-Media-Verzicht, Medienfasten, Digital Detox. Der Tübinger Medienwissenschaftler Guido Zurstiege reiht sich ein in den Chor derjenigen, die der übermäßigen Vernetzung etwas entgegensetzen wollen, damit wir nicht kollektiv krank und verrückt werden. Er empfiehlt die „Entnetzung“. Seinem Thema nähert er sich mit historischen Exkursen, Zitaten aus der soziologischen Theorie und Befunden aus der sozialwissenschaftlichen Medienforschung sowie mit Fallbeispielen aus dem Bekanntenkreis und eigenen Erfahrungen.

Da ist beispielsweise der amerikanische Freund, der die Präsidentschaft von Donald Trump verabscheut und ab dem Tag von dessen Wahl eine „viele Wochen lang andauernde Medienauszeit“ genommen hat, um sich den desaströsen politischen Nachrichten nicht tagtäglich aussetzen zu

müssen. Da ist die junge Frau, deren Romanze gerade tragisch zu Ende gegangen ist. Sie meldet sich erst mal bei Instagram ab, wohl um nicht versehentlich auf ein glückliches Paar-Selfie ihres Ex mit der Neuen zu stoßen. Und da ist die Journalismusstudentin, die ganz bewusst ohne Smartphone lebt – eine Art Selbstschutz, da sie befürchtet, sonst handysüchtig zu werden. Entnetzung, so zeigen diese Fallbeispiele, kann bedeuten, auf bestimmte Geräte (Smartphone), Dienste und Apps (Instagram) oder auf konkrete Inhalte (Nachrichten) zu verzichten.

Doch Zurstiege betont, dass die Antwort auf übertriebene Vernetzung gar nicht immer der radikale Verzicht sein muss oder kann. Vielmehr gehören zu den von ihm betrachteten *Taktiken der Entnetzung* auch Methoden der graduellen Selbstregulierung. Da ist etwa die Teenagertochter einer Kollegin, die es mit selbstgesetzten Regeln schafft, an Schultagen wirklich nur maximal zwei Stunden zu zocken. Und da ist der Student, der seinen Fernseher auf dem Rollwägelchen aus dem Zimmer schiebt, wenn er ungestört lernen will.

Reine Schnappschüsse

Bahnbrechend neue Erkenntnisse sind dem Buch nicht zu entnehmen. Es ist flüssig und geschmeidig geschrieben und als ein weiterer feuilletonistischer Beitrag zur Frage nach der Lebenskunst im Digitalzeitalter zu lesen. Leider weckt der Band auch Erwartungen, die nicht erfüllt werden. Im Titel geht es um die „Sehnsucht nach Stille“. Aber im Buch kommt die Stille als Thema letztlich kaum vor. Viele Techniken, die betrachtet werden, haben nichts mit Stille zu tun, oftmals auch nicht viel mit Entnetzung (etwa beunruhigende politische Nachrichten oder kränkende private Nachrichten vermeiden und dafür lieber unterhaltsame Netflix-Serien schauen).

Methodisch verspricht der Autor „autoethnografisch zu forschen“, also seine subjektiven Erfahrungen mit Medienstress und dessen Bewältigung zum Forschungsthema zu machen. Doch die oberflächlichen

Kurzbeispiele – so berichtet der Autor, dass er eine App zur Messung seiner Smartphone-Nutzungszeit installiert und nach kurzer Zeit enttäuscht deinstalliert – bleiben hinter den Möglichkeiten und der Intention autobiografischer Forschung deutlich zurück. Generell sind alle Fallbeispiele im Buch nur Schnappschüsse ohne biografische Einbettung.

Schließlich ist noch zu bemängeln, dass sich das Buch ausschließlich in der beschaulichen Welt sozioökonomisch privilegierter Akademikerkreise in Deutschland und den USA bewegt, ohne dies ausreichend als Limitation zu reflektieren. Wie stellen sich die richtige Balance von Vernetzung und Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille dar für sogenannte Hartz-IV-Familien, für Stalking- und andere Gewaltopfer, wie für Menschen mit schweren Behinderungen und Mobilitätseinschränkungen, für politische Aktivistinnen, für verfolgte Dissidenten oder für buddhistische Mönche, die ja ebenfalls alle „im digitalen Zeitalter“ leben?

Prof. Dr. Nicola Döring ist Diplompsychologin und leitet das Fachgebiet Medienpsychologie und Medienkonzeption am Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft der Technischen Universität Ilmenau

Guido Zurstiege: Taktiken der Entnetzung. Die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter. Suhrkamp, Berlin 2019, 297 S., € 18,-
