



## **SWR2 MANUSKRIFT**

ESSAYS FEATURES KOMMENTARE VORTRÄGE

SWR2 Aula

### **Digitale Risiken**

Zerstreuen wir uns zu Tode?

Mit Catarina Katzer

Erst-Sendung: Sonntag, 14. August 2016, 8.30 Uhr

Wiederholung: Dienstag, 31. Oktober 2017, 8.30 Uhr

Redaktion: Ralf Caspary

Produktion: SWR 2016

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

### **Online-Teaser:**

Sind wir auf dem Weg in eine zerstreute Gesellschaft, in der uns digitale Apparate fest in der Hand haben? Catarina Katzer vom Institut für Cyberpsychologie und Medienethik macht auf Risiken aufmerksam.

## **MANUSKRIFT**

### **Ansage:**

Mit dem Thema: "Digitale Risiken – Zerstreuen wir uns zu Tode?"

Wir sollen kreativ sein, flexibel, offen für alles, spontan, schnell, wendig – hier eine SMS empfangen, gleichzeitig bei Whatsapp vorbei schauen, dort einen Link auf Facebook los werden, dann rüber zur Wikipedia-Recherche, und schließlich schnell zum realen Supermarkt um die Ecke, die Applewatch zählt brav unsere Schritte.

Sind wir also auf dem Weg in die digitale Verblödung, die permanente Zerstreung? Darüber spreche ich mit Catarina Katzer vom Institut für Cyberpsychologie und Medienethik in Köln, sie hat ein Buch dazu geschrieben, Titel "'Cyberpsychologie – Leben im Netz". 2

## Interview:

Frage:

Frau Katzer, zunächst soll es kurz um den Amoklauf in München gehen, der Täter hat intensiv ein Ego-Shooter-Spiel genutzt, daraufhin gab es eine Diskussion, die einen dämonisierten diese Spiele, andere verharmlosten sie, wie bewerten Sie das?

Katzer:

Ich denke, beides ist kontraproduktiv, sowohl die Verharmlosung als auch die Dämonisierung. Man muss die Lage sehr differenziert betrachten. Das erste Ego-Shooter-Spiel ist von der Nasa entwickelt worden. Das amerikanische Militär setzt Ego-Shooter zur Rekrutierung, zur Ausbildung usw. ein. Das ist die eine Seite. Die andere ist die: Studien zeigen, dass Jugendliche seit dem Jahr 2000 deutlich empathieloser geworden sind. Für Empathie ist eine ganz bestimmte Region im Gehirn zuständig. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Menschen, die sehr viel und intensiv Ego-Shooter-Spiele spielen, genau diese Hirnregion weniger aktivieren. Das heißt also, das Gehirn kann durchaus emotionsloser werden. Im Umkehrschluss bedeutet das aber nicht, dass jeder Ego-Shooter-Spieler gleich zum Amokläufer wird. Es müssen zusätzlich bestimmte andere Risiko-Faktoren gegeben sein – und das wird oft nicht berücksichtigt. Wie ist die soziale Situation, die Integration, gibt es psychische Belastungen? Auch in welchem Umfeld man lebt, spielt eine Rolle. Wenn wir in einem aggressiven Umfeld groß werden, lernen wir aggressives Verhalten. Und das gilt sowohl für den realen Lebensraum als auch für den virtuellen Raum.

Frage:

Sie haben gesagt, die Empathiefähigkeit nimmt ab. D.h. ich kann mich weniger gut in andere hineinversetzen, weniger Mitleid zeigen, ich bin ein bisschen kälter, hartgesottener. Gilt das für alle Spieler oder gibt es Unterschiede?

Katzer:

Bei Leuten, die sehr häufig und viel spielen, geht die Empathie deutlich zurück. Gelegenheitsuser sind davon nicht betroffen. Aber bei Menschen, die stundenlang und über einen längeren Zeitraum spielen, kann man das feststellen. D.h. aber wie gesagt nicht, dass die gleich zum Amokläufer werden.

Frage:

Inwiefern spielt der Suchtfaktor eine Rolle? Wird es gefährlicher, wenn das Spiel zur Sucht wird?

Katzer:

Auf jeden Fall. Sucht hat immer etwas mit Kompensation zu tun. Wenn mir irgendetwas im normalen alltäglichen Leben fehlt, ich vielleicht Probleme habe, mit

mir selbst, mit meinem Selbstwertgefühl, und ich versuche, dieses Mangelgefühl mit dem Online-Spiel auszugleichen, dann kann es gefährlich werden.

Frage:

Kann man quantifizieren, wann eine Sucht eine Sucht ist?

Katzer: 3

Da müssten Sie Fachleute fragen, die sich mit Sucht beschäftigen. Aber wir wissen, dass mittlerweile 10 bis 12 Prozent der 12- bis 18-Jährigen Internet- oder Online-Game-süchtig sind, das betrifft gerade junge Männer.

Frage:

Wir reden oft nur über Ego-Shooter-Spiele, Counterstrike z.B., ein ziemlich brutales Ballerspiel, in dem es darum geht, möglichst viele "Leute" mit harten Waffen umzubringen. Es gibt aber noch Tausende anderer Spiele?

Katzer:

Eben. Es gibt unterschiedliche Spieltypen, unterschiedliche Härtegrade. Zu berücksichtigen ist auch das Alter des Spielers. Ein Achtjähriger sollte kein Ego-Shooter-Spiel spielen, für einen 14-Jährigen ist es vielleicht auch problematisch, während wir Erwachsenen besser damit umgehen können. Aber selbst bei uns Erwachsenen kann es sein, dass wir versuchen, mit Hilfe von Online-Spielen Aggressionen abzubauen, in der Hoffnung, zufriedener zu werden und sich wohler zu fühlen. Dann kann das Spielen natürlich auch bei Erwachsenen etwas auslösen. Insgesamt kann man sagen, es greift viel zu kurz, nur auf Ego-Shooter-Spiele zu schauen und sie zu dämonisieren.

Frage:

Haben die Erwachsenen die Kontrolle über ihre Kinder verloren?

Katzer:

Durch das Smartphone und die mobile Internet-Nutzung haben viele Eltern schon weniger Einblick in das, was ihre Kinder tun. Vielfach ist es leider immer noch so, dass Eltern mit ihren Kindern zu wenig über ihre Erlebnisse sprechen. Das hat etwas damit zu tun, dass Eltern denken, die Kinder seien im Umgang mit digitalen Medien so super, und als Vater oder Mutter gebe ich mir eine Blöße, wenn ich zeige, dass ich das nicht so gut kann. Das ist aber ein Fehler, denn Eltern haben die Lebenserfahrung, und über diese Erfahrungen müssen sie mit den Jugendlichen sprechen. Es geht gar nicht darum, ob Eltern in der Lage sind, schnell etwas online zu stellen oder Filmchen zu machen. Viel wichtiger ist es, mit den Kindern über ihr Nutzungsverhalten zu sprechen und darüber, was hinter dem Verhalten steckt.

Frage:

Meine Kinder nutzen digitale Medien völlig anders als ich, das scheint auch eine Generationenfrage zu sein. Wie bringt man die Generationen wieder miteinander ins Gespräch? Ich glaube, Kinder halten uns Erwachsene für ziemlich unprofessionell und doof in Sachen Computer. Und umgekehrt denken wir, unsere Kinder seien Profis und Freaks. Kann man da eine Brücke schlagen?

Katzer:

Ja, das kann man sogar sehr gut, indem man nämlich Dinge gemeinsam macht. Ich kann z.B. als Erwachsene meine Bedürfnisse, die ich online versuche zu befriedigen, mit meinen Kindern besprechen und ihnen erklären, warum und wie ich das Internet nutze. Erwachsene können oft nicht verstehen, warum ihre Kinder jedes Foto oder Video von dem, was sie gerade tun, sofort online stellen müssen. Darüber müssen Eltern mit ihren Kindern sprechen und sie fragen, warum sie das eigentlich machen. Da stecken bestimmte Motive dahinter. Man möchte sich darstellen, man möchte Teil einer Gruppe sein, man möchte wahrgenommen werden. Und das muss man als 4

Erwachsener natürlich auch verstehen. Ich glaube, da ist die Crux, dass wir unser Verhalten gegenseitig nicht verstehen.

Frage:

Nochmal zum Themenkreis Computerspiele und Amoklauf: Kann man sagen, dass es dann gefährlich wird, wenn ein Nutzer eine gewisse "psychopathologische" Disposition mitbringt?

Katzer:

Ich würde sagen ja, wenn jemand in einer psychisch problematischen Situation ist. Wir wissen alle, dass das Leben nicht immer schön ist und immer mal schwierige Situationen auftreten können. Damit geht jeder Mensch unterschiedlich um. Das hängt von mehreren Faktoren ab. Wenn ich als junger Mensch dazu neige, mich bei Problemen in eine depressive Ecke zu verkriechen oder sie zu kumulieren, wenn ich vielleicht keine Lebensperspektiven für mich sehe und mich in einer lebenskritischen Umbruchphase befinde, dann kann das natürlich dazu führen, dass ich mich eher dem Online-Spielen widme, weil es mir da scheinbar besser geht.

Frage:

Unser Thema heute ist, wie sich die digitalen Medien auf den Menschen auswirken. Wenn ich z.B. im Zug unterwegs bin, stelle ich immer wieder fest, dass unter den Passagieren fast jeder ein Iphone oder Smartphone hat und es auch rege nutzt. Ich schätze, drei Viertel der Fahrtzeit geht fürs Handy drauf?

Katzer:

Wir haben mittlerweile eine Art Automatismus entwickelt. Zum einen wird von der Gesellschaft erwartet, dass man ein Smartphone hat, immer online erreichbar ist und in bestimmten Abständen aufs Handy schaut und auf Nachrichten reagiert.

Andernfalls wird man abgestraft und bekommt Sätze zu hören wie "Du meldest dich ja nicht". Aber wir merken auch, dass durch das Smartphone mit uns selber ganz viel passiert. Studien in Deutschland – und das ist ganz spannend – zeigen, dass wir mittlerweile das Smartphone als einen Teil unseres Körpers erleben, als verlängerten Arm oder unsere Hand. Und wenn das Smartphone nicht da ist, fühlen wir uns wie amputiert. Wir können eine emotionale Beziehung zum Smartphone entwickeln. Wir empfinden es, wie US-Studien zeigen, als eine Art Haustier. Der Digitalverband Bitkom hat eine Umfrage gemacht: Wen würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen – das Smartphone oder Ihren Partner? Die Mehrheit hat mit "Smartphone" geantwortet. Auch wenn das lustig klingt, zeigt diese Umfrage, dass das Smartphone ein Teil unseres Lebens und unserer Persönlichkeit geworden ist. Es gibt das Phänomen der "Nomophobie", das ist die Angst, nicht online (no mobile) sein zu können, oder das "Phantomschauen", was ich selber bei mir schon erlebt habe, also dass ich das Gefühl hatte, es wäre etwas auf meinem Smartphone passiert und ich schaue drauf – dabei war überhaupt nichts. Wir werden getriggert und darauf konditioniert, permanent online zu sein.

Frage:

Sie sagen, dass wir eine emotionale Bindung zu unseren Smartphones haben. Der Kulturkritiker Adorno würde das als Fetisch und Verdinglichung bezeichnen. Wenn Geräte uns so sehr dominieren können, dann ist das doch eine Gefahr, oder? 5

Katzer:

Spannend wird es, wenn Sie den Menschen ihre Geräte wegnehmen. Dazu gibt es Experimente, wir haben selbst auch welche gemacht. Das betrifft aber nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene, die das Gerät beruflich viel nutzen. Kaum nimmt man es ihnen weg, entwickeln sie einen unglaublich hohen Stresslevel. Sie fühlen sich sehr gestresst und sind auch unzufriedener mit ihrem Leben momentan. Sie haben das Gefühl, sobald sie das Smartphone wieder haben, geht alles besser, und sie fühlen sich zufriedener. D.h. hier passiert etwas in unseren Köpfen.

Frage:

Was passiert da?

Katzer:

Ein Gerät, das früher einfach ein technisches Beiwerk war, das irgendwo herumlag, gehört mittlerweile zu uns, zu unserem Körper, zu unserer Persönlichkeit, auch zu unserem Gehirn. Wir tragen es ja eigentlich auch immer bei uns, direkt am Körper: in der Brusttasche, in der Hosentasche, damit wir auch immer spüren, wenn online

etwas passiert. Dieser ständige Kontakt führt irgendwann dazu, dass wir eine Verbundenheit mit diesem Gerät fühlen. Und wir sind ja eigentlich erst am Anfang, wenn man überlegt, dass wir irgendwann Chips in die Hand eingepflanzt bekommen – das gibt es ja jetzt schon –, mit denen wir z.B. bezahlen können. D.h. Technologie wird in unseren Körper integriert. Davon sind wir nicht mehr weit weg.

Frage:

Nehmen wir mal das Smartphone als pars-pro-toto-Gerät. Es ist ein Computer, hat den Zugang zu Apps, zu sozialen Plattformen wie Twitter und Facebook. Kann man sagen, was das sozial mit uns macht? Sie haben angedeutet, es geht schon um das Bewusstsein, vielleicht auch um die Illusion, immer mit allen reden zu können, immer in Kontakt zu sein, immer vielleicht auch Anerkennung zu bekommen?

Katzer:

Das soziale Bedürfnis spielt natürlich eine ganz wichtige Rolle, also dass ich mit anderen in Kontakt stehe, dass ich zu einer Gruppe gehöre, dass ich dazu gehöre und nicht alleine bin. Das andere, was ich noch spannender finde, ist, dass wir nicht nur den Kontakt zu anderen über Facebook brauchen, sondern allein der Kontakt mit dem Gerät, dass ich mich mit ihm befasse, führt dazu, dass ich mich besser und nicht alleine fühle. Er hat eine gewisse Bedeutung für mich. Da entwickelt sich etwas, das wir bisher so nicht kannten.

Frage:

Kulturkritiker meinen, dieses Gerät zerstreut uns, lenkt unsere Aufmerksamkeit auch auf belanglose Dinge, wir reagieren z.B. auf jede Whatsapp und jede SMS. Für Konzentration bleibt deshalb zu wenig Zeit. Was halten Sie von dieser These?

Katzer:

Studien zeigen ganz klar, wenn man bei einer Aufgabe immer wieder unterbrochen wird, was ein Smartphone ja tut, leidet die Konzentration. Alle acht Minuten schaut ein Deutscher auf sein Handy. Für das Gehirn bedeutet das, es muss sich immer wieder mit neuen Dingen befassen und dann wieder zum Alten zurückkehren. Das ist immens anstrengend. Es zeigt sich ganz deutlich, dass wir dadurch weniger

aufmerksam sind, dass wir mehr Fehler machen, dass wir auch länger brauchen, um etwas zu Ende zu bringen. Ich würde sagen, die Zerstreuungstheorie stimmt. Manche Studenten z.B. können keine Bücher mehr lesen, weil sie das Gedruckte oberflächlich absキャンen. Sie sind darauf konditioniert, nur noch kurze Informationen aufzunehmen oder sich überhaupt dafür zu interessieren. Durch ständige Unterbrechungen gebrauchen wir immer mehr nur unser Kurzzeitgedächtnis. All das, was wir eben mal kurz tun, und das zeigt sich auch in unserer Zerstreuung – wir befassen uns mit vielen Dingen gleichzeitig – führt dazu, dass wir unser

Langzeitgedächtnis nicht mehr füttern. Wir berauben uns dadurch bestimmter Fähigkeiten. Wenn wir z.B. Probleme lösen oder intensive, komplexe Entscheidungen fällen müssen, spielt das Langzeitgedächtnis eine große Rolle. Und wenn wir das nicht mehr nutzen, geht uns diese Fähigkeit verloren und wir bleiben im Kurzzeitgedächtnis hängen.

Frage:

Ich könnte aber auch sagen, wenn ich nicht mehr weiter weiß, hole ich mir die notwendigen Informationen aus dem Internet, ich brauch kein Langzeitgedächtnis mehr?

Katzer:

Das Problem dabei ist, dass ich dann verlerne, selbst zu denken. Und das muss ich, wenn ich z.B. Entscheidungen treffen will. Im Langzeitgedächtnis sind all unsere Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, gespeichert. Die brauchen wir, die Hirnforschung zeigt das ganz klar. Wenn wir unser Langzeitgedächtnis nicht mehr nutzen, dann brauchen wir wahrscheinlich irgendwann den total intelligenten Computer, der alle Entscheidungen fällt und der schwierige Probleme lösen kann.

Frage:

Wenn Kinder ihre Hausaufgaben machen, haben sie oft ihr Smartphone neben sich liegen und nutzen es auch. Würden Sie sagen, das schadet?

Katzer:

Ja, Studien zeigen das ganz klar. Durch ständige Unterbrechungen lernen Kinder schlechter, sie brauchen auch viel mehr Zeit und ihre Hausaufgaben enthalten mehr Fehler. Das Iphone oder Smartphone ist toll, wenn ich bestimmte Informationen suche, um meine Aufgaben zu lösen. Dafür kann ich das Gerät nutzen. Aber es ist fatal, wenn ich es neben mir liegen lasse und es blinkt ständig auf, weil eine Whatsapp eingeht, auf die ich antworte. Wenn ich wirklich konzentriert arbeiten möchte, ist es am besten, ich lasse mein Smartphone in der Tasche.

Frage:

Es gibt ja den Begriff Medienkompetenz ...

Katzer:

... den ich überhaupt nicht mag, weil er so abgenutzt ist. Häufig nutzt man den Begriff, wenn man den Umgang mit etwas meint, also ich weiß, wie ich etwas bei google finde, ich weiß, wie ich eine Powerpoint-Präsentation mache, wie ich Filme drehe usw. Ich finde, das greift zu kurz. Wir müssen einfach viel mehr Medien-Wissen haben, Wissen darüber, was die Medien mit uns machen und was online mit uns passiert. Was passiert mit unserem Verhalten, mit unseren Emotionen, was 7

verändert sich im Netz bei mir, warum bin ich virtuell vielleicht anders als im realen Leben? Und das ist momentan noch nicht gang und gäbe.

Frage:

Aber Sie vermitteln doch in Ihrem Institut so etwas wie Medienkompetenz. Oder würden Sie das anders nennen?

Katzer:

Mit Schülern arbeiten wir daran, dass sie sich selbst erkennen. Wir besprechen mit Ihnen cyberpsychologische Prozesse. Die Jugendlichen sind sehr daran interessiert, mehr darüber zu erfahren, warum sie online vielleicht aggressiver sind oder warum sie im Netz bestimmte Verhaltensweisen lernen. Wie bedeutet es, dass Verhalten oder Moral aus dem Netz übertragen werden? Was macht das mit ihnen?

Jugendliche sind sehr daran interessiert und möchten Dinge auch weiterentwickeln. Ich glaube, über diesen Weg kann man bei ihnen ein bestimmtes Verständnis anregen, so dass sie vielleicht auch selbst erkennen, manches tut ihnen nicht gut, manches ist zuviel und manches brauchen sie vielleicht auch gar nicht.

Frage:

Welche Projekte machen Sie?

Katzer:

Sehr viele. Zum einen geht es um Aggressionen, Gewalt und Hetze. Dafür nutzen wir sehr oft Smartphones, es gibt Rollenspiele, es werden Filme gedreht, Musikstücke und Rap-Songs gedreht gegen Gewalt, gegen Hass, mit Jugendlichen zusammen. Wir bieten aber auch Deutschunterricht an, in dem eine bestimmte Literatur bearbeitet wird. Die kann man wunderbar in das "neue" Deutsch übersetzen und einen kleinen Youtube-Film darüber drehen, der später auch anderen Klassen zur Verfügung steht unter dem Stichwort "alte Literatur neu umgesetzt". Dahinter steckt auch der Gedanke: Ich kann auf Youtube nicht nur den heißen Hintern von Kim Kardashian betrachten, sondern auch tatsächlich etwas Sinnvolles bezwecken.

Frage:

Für wie sinnvoll halten Sie den Einsatz von iPhones oder Tablets im Schulunterricht? Es gibt immer mehr solcher Projekte. Ich war kürzlich an einer Schule in Bonn, die sehr viel mit Tablets arbeitet. Und einer der Lehrer dort sagte mir, der Einsatz der Tablets bietet die Chance, das Lernen zu individualisieren.

Katzer:

Man muss auch hier differenzieren. Wenn in einer Schule zwar viele iPhones und Tablets vorhanden sind, aber niemand weiß, wie sie konkret eingesetzt werden

können, dann wird es zum Problem. In Amerika gibt es eine neue spannende Entwicklung, die sich "Alt School" nennt. Da geht es darum, nach der Idee von Montessori zu sagen, alte Unterrichtsformen mit neuen zu mixen. D.h. wenn Tablets genutzt werden, dann nicht stundenlang, sondern man arbeitet damit vielleicht nur eine halbe Stunde. Aber in dieser halben Stunde kommt es auf die richtige Nutzung an.

Frage:

Also es kommt auf den guten Einsatz an und auf den Lehrer, der das Tablet richtig zu nutzen versteht? 8

Katzer:

Genau. Eine wichtige Rolle spielt auch, die Selbstkontrolle zu erlernen und sich zu überlegen, wann kann ich das Gerät abschalten, so dass ich nicht in diesen Automatismus ver falle, immer online sein zu müssen. Es geht darum, selbst zu entscheiden, wann ich mein Smartphone nutzen möchte. Das ist ein ganz wichtiger Faktor.

Frage:

Sie haben vorhin davon gesprochen, dass es in den virtuellen Welten ein anderes Verhalten gibt als in der Realität. Heißt das, die Jugendlichen haben verschiedene Identitäten?

Katzer:

Es ist ja gerade das Interessante, dass man im Netz verschiedene Identitäten haben und verschiedene Verhaltensweisen ausleben kann. Bei Jugendlichen spielt es eine wichtige Rolle, z.B. eine sexuelle Identität zu finden. Viele wechseln online ihr Geschlecht, einfach um mehr über sich zu erfahren. Das ist ja auch spannend und toll, und wenn 30 Prozent der Jugendlichen das machen, zeigt das, dass hier ein Bedürfnis existiert. An sich ist das ja nichts Schlechtes und wichtig für die Entwicklung der Jugendlichen. Auf der anderen Seite ist ganz klar, dass im Netz Hemmschwellen fallen können. Das liegt daran, weil ich sozusagen nur mit dem Kopf agiere, körperlich bin ich aber abwesend. Das macht viel aus. Wir wissen, dass wenn wir uns bei Handlungen beobachten können, wir aufmerksamer sind in unserem Tun, auch anderen gegenüber. Im Netz fällt das weg. D.h. ich kann im Netz z.B. auch Hass und Aggressionen ausprobieren, weil mich ja niemand sieht. Es kommt dazu, dass ich im Netz auf eine Gruppe von Leuten stoßen kann, die meine geposteten Inhalte gut finden. Dann fühle ich mich in die Gruppe integriert, und je mehr ich dazu gehören möchte, desto mehr muss ich die Werte der Gruppe annehmen und z.B. aggressiver werden. Das Netz ist keine Einbahnstraße mehr. Das Reale beeinflusst das Virtuelle und der virtuelle Raum beeinflusst das, was ich im realen Leben mache.

Frage:

Nach dem Amoklauf in München und den Terroranschlägen gab es eine Unmenge von Eintragungen auf Twitter und Facebook: ernsthafte Meldungen, Hass-Kommentare, Häme, Kommentare von links, Kommentare von rechts – die ganze Bandbreite des Netzes tauchte auf. Das schaukelte sich in einer Welle der Empörung für zwei, drei Tage hoch, danach ebte es wieder ab.

Katzer:

Das Spannende ist die Empörungswelle. Wir hatten noch nie ein Medium, über das wir so intensiv so viele Menschen erreichen konnten wie heute über die sozialen Netzwerke. Für manche Menschen kann das etwas Besonderes sein, weil sie in kurzer Zeit sehr viele Leute erreichen können. D.h. sie haben ein gewisses Standing und können ein bestimmtes Image aufbauen. Und das ist für viele Leute besonders wichtig, wahrgenommen zu werden. Im Netz geht das besonders schnell.

Frage:

Und jeder kann jetzt Sender sein und hat eine Community, was vorher so gar nicht möglich war? 9

Katzer:

Genau. Dass ich etwas tue und niemand reagiert, das war die Welt vor dem Internet. Heute reagieren die anderen auf mich. Und ich achte darauf, wie sie reagieren. Wenn ich eine bestimmte Gruppe von Leuten ansprechen will und möchte, dass sie mich gut finden, dann werde ich genau so auftreten, wie sie es gerne möchten.

Frage:

Manche Medienkritiker sagen, wir leben in einer Empörungsdemokratie. Wie können wir das in den Griff bekommen?

Katzer:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Der ehemalige Google-Chef Eric Schmidt hat gesagt, das hat mittlerweile solche Ausmaße angenommen, dass wir eigentlich Filtersysteme gegen Hass und Hetze im Netz brauchen. Technisch wäre das möglich. Das berührt dann aber das Thema Meinungsfreiheit, das Hasskommentatoren gerne für sich propagieren. Natürlich stellt sich die Frage, ob Hass und Hetze noch etwas mit Meinungsfreiheit zu tun haben, denn mitunter geht es schlicht um Straftatbestände. Aber wir können selbst eine ganze Menge unternehmen, das passiert nur nicht so häufig. Wir können uns auch im Netz zusammentun, genau wie die Hater, und deutlich machen, dass wir ein sauberes Netz haben wollen und keine Hetze. Aber wir konzentrieren uns zu oft auf die negativen Dinge, das Positive wird wenig genutzt. Vor ein paar Jahren gab es z.B.

die "Aufschrei"-Kampagne bei Twitter gegen Sexismus, die die öffentliche Debatte über Sexismus unglaublich angeheizt hat. Wir können schon etwas bewirken, wir müssen nur mal unsere Bequemlichkeit hinter uns lassen nach dem Motto, wir könnten sowieso nichts machen,

Frage:

Ich habe zwei Söhne im Alter von 18 und 22 Jahren, und die stört das eminent, dass im Netz viel Mist passiert und jeder sich zum Sprachrohr irgendeiner Ideologie aufspielen kann. Mir scheint, sie können das recht gut filtern.

Katzer:

In Österreich wurden Studien gemacht, dass Jugendliche unter 18 Jahren sich zum Teil durch die Vielfalt der Medien völlig überfordert fühlen und mit dem, was sie alles wissen müssen, können und auch tun sollen. Wir Erwachsene glauben ja, die jungen Leute finden das alles ganz toll. Aber anscheinend haben wir einen falschen Blick auf unsere Jugendlichen.

Frage:

Das finde ich sehr interessant. Jetzt könnte man doch annehmen, dass die digitale Welt unsere Multioptionsgesellschaft, in der scheinbar alle alles haben können, bis zur Spitze treibt. Studien über Partnervermittlungen im Netz zeigen, dass viele der Nutzer ganz unglücklich sind, weil sie sich nicht entscheiden können. Sie kriegen jeden Tag 20 Angebote von potentiellen Partnern und kommen deshalb nicht zu Potte.

Katzer:

Natürlich. In den "alten Zeiten" haben wir Entscheidungen getroffen, indem wir vielleicht eine Strichliste mit den Vor- und Nachteilen angefertigt haben, wir haben überlegt, uns mit anderen ausgetauscht. Heute haben wir dank der Algorithmen von

10  
Google und Co eine Unmenge an Entscheidungsmöglichkeiten. Das macht es schwieriger herauszufinden, was man wirklich will. Und das führt dazu, dass es deutlich schwerer fällt, Entscheidungen zu treffen, weil es immer noch mehr Optionen gibt. Im Endeffekt verändert sich unser gesamtes Entscheidungsverhalten. Wir versuchen, uns durch Internetrecherchen abzusichern, und werden doch immer unsicherer in unseren Entscheidungen. Auch mit der Intuition, die gerade bei Entscheidungen eine wichtige Rolle spielt, passiert uns das. Wenn wir alles auf Algorithmen auslagern, dann lagern wir auch unsere eigenen Fähigkeit, die intuitive Eingebung, unser Bauchgefühl mit aus. Wir schalten es einfach ab, und das macht vieles deutlich schwerer.

Frage:

Ich kenne eine Studie, die genau das nachweist. Wenn wir uns bei Entscheidungen auf unsere Intuition verlassen, dann liegen wir relativ gut und sicher. Wenn aber die Reflexion dazwischen kommt, wenn wir nachdenken und bewerten, dann treffen im Nachhinein betrachtet die schlechtere Wahl, die wir überdies kritischer betrachten. Wie kommen wir aus diesem Dilemma raus?

Katzer:

Eine gute Frage. Ich glaube, wir müssen uns selber erkennen und verstehen, dass die Prozesse, die wir vorhin beschrieben haben, bei uns ablaufen. Und ich glaube, wenn ich als User erkenne, was mit mir passiert, dann kann ich auch den Schritt zurück unternehmen und eher beurteilen, was ich will und was nicht und ggf. eine Grenze ziehen. Nur so können wir unser Verhalten ändern. Aber das erfordert, dass wir unsere Bequemlichkeit ablegen und reflektieren, was zum Teil schwierig ist, weil es viel ist, worüber wir nachdenken müssten.

Frage:

Ist das die Renaissance der alten Werte: Autonomie, Kontrolle, Selbstkontrolle und Askese?

Katzer:

Absolut. Wenn Sie Askese ansprechen: Im Moment schießen sogenannte Detox-Camps aus dem Boden. Man geht ins Kloster, um vom Smartphone wegzukommen. Oder man macht Ferien ohne das Smartphone. Es geht also um digitale Enthaltbarkeit. Manche können darüber lachen und glauben, sie brauchten das nicht. Aber ich glaube, wenn man selber mal eine Online-Logbuch geführt hat und sieht, wie oft und für wie viele Stunden man, vielleicht auch nutzlos, am Tag "on" ist, dann kann man erst beurteilen, was man vielleicht ändern könnte.

Frage:

Ein Internet-Tagebuch wäre eine gute Idee.

Katzer:

Auf jeden Fall. Es gibt sogar ganz tolle Apps, die das können.

*(Die Fragen stellte Ralf Caspary)*

\*\*\*\*\* 11

**Dr. Catarina Katzer** gehört zu den führenden Experten auf dem Gebiet "Cyberpsychologie-Verhalten, Emotionen und Denken im digitalen Zeitalter". Sie entwickelt Konzepte eines digitalen Präventionsmanagements und arbeitet als Expertin für Kommissionen des Europarates, des Deutschen Bundestages sowie Regierungsinstitutionen im In- und Ausland.

**Bücher:**

- Cyberpsychologie – Leben im Netz: Wie das Internet uns ver@ndert. dtv. 2016.
- Cybermobbing – Wenn das Internet zur W@ffe wird. Spektrum. 2014.

**Internetseite:**

[www.chatgewalt.de](http://www.chatgewalt.de)

**Service:**

SWR2 Aula können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/aula.xml>

**Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)