

Vor dem ersten Date kennen wir das Leben des anderen von seinem Instagram-Account. Wir fragen uns, warum die Kollegin nicht antwortet, obwohl sie die Nachricht schon vor einer Stunde gelesen hat. Wenn jemand anruft, empfinden wir das als Störfaktor. Wann sind wir so geworden? **SIEBEN THESEN ZUR NEUEN NÄHE.** Drei Expertinnen analysieren. Entwarnung: So schlimm ist es gar nicht!

HABEN WIR VERLERNT, MITEINANDER ZU REDEN?

Wir müssen reden! Nämlich genau darüber: Wie kommunizieren Sie am liebsten? Wie viele Mails, SMS und Facebook-Messages haben Sie heute bereits verschickt? Und im Vergleich dazu: Wie lange haben Sie telefoniert und mit Freunden oder Kollegen persönlich gesprochen? Messaging statt Anrufen wird immer beliebter, das zeigen auch die Statistiken. Die Gesprächszeiten gehen zurück, lieber chatten wir miteinander, schicken uns Bilder oder Sprachmemos. Und wozu jedem persönlich Urlaubserlebnisse erzählen, wenn man die gleich live und pauschal via Instagram, Facebook & Co. präsentieren kann? „Die neuen technischen Mittel ermöglichen uns viel – unabhängig von Zeit und Raum. Trotzdem zeigen sie nur einen kleinen Ausschnitt unseres kommunikativen Repertoires“, meint Verhaltensbiologin Elisabeth Oberzaucher, 44. „Kommunikation ist auch Selbstdarstellung – wir zeigen, wie wir sind und was wir sind. Das kann man in der virtuellen Welt natürlich sehr viel besser steuern als in der echten. Deswegen sind soziale Medien zwar spannend, aber auch nicht unbedingt das, worauf wir uns verlassen. Weil wir gleichzeitig wissen, dass da sehr viel gelogen wird. Wir kommen nicht ohne persönlichen Kontakt aus.“

VOM HOMO SAPIENS ZUM PHONO SAPIENS. Unser Miteinander hat sich stark verändert – im Job, in der Liebe, in Freundschaften. Man sieht, wann Personen aus dem eigenen Netzwerk online waren. Und in den meisten Fällen auch, ob die verschickte Nachricht von ihrem Empfänger bereits gelesen wurde. Wir können am Leben von Menschen teilhaben,

denen wir real vielleicht noch nie begegnet sind. Was macht das mit uns? Wissenschaftlerin Elisabeth Oberzaucher, Top-Rednerin Ingrid Amon, 58, und Psycho-Coach Marguerite Harnoncourt, 45, haben sich dazu Gedanken gemacht ...

WIR HÖREN NICHT MEHR RICHTIG ZU.

Der Blick ist immer am Handy – es könnte sich ja wer melden. Klingelt es, summt es, blinkt es? „Bewusst zuhören, sich auf sein Gegenüber konzentrieren? Fast unmöglich!“, so Marguerite Harnoncourt. Die Psychologische Beraterin motiviert zum Gedankenspiel: „Sehen Sie sich einmal bewusst um, bei wie vielen Treffen die Menschen mit ihrem Handy beschäftigt sind, statt mit der Person, mit der sie sich im ‚realen‘ Leben getroffen haben. Quer durch alle Generationen. Schon allein, dass es heute den Begriff ‚reales Leben‘ überhaupt gibt, zeigt, wie viel sich tatsächlich virtuell abspielt.“

VON AUFMERKSAMKEIT & ABLENKUNG. Dass man nur in den seltensten Fällen total auf sein Gegenüber fokussiert ist, bestätigt Elisabeth Oberzaucher. Aus ihrer Forschung weiß sie aber, dass das schon vor Smartphones & Co. so war: „Unser Blickfeld richtet sich immer auf die Welt um uns herum. Weil das, was um uns passiert, unter Umständen ja relevant sein könnte. Wir können es nicht ganz ausblenden.“ Unter Umständen würden die Neuen Medien unseren Kontakt sogar intensivieren. Nämlich indem man das Leben von Freunden etwa über Facebook mitverfolgen kann, auch wenn man sich nicht regelmäßig sieht. „Beim nächsten Treffen kann man sich dann sparen, darüber zu sprechen, was im >>



KOMMUNIKATION IST
SELBSTDARSTELLUNG.
DAS KANN MAN ONLINE BESSER
STEUERN ALS
IN DER ECHTEN WELT.

ELISABETH OBERZAUCHER.
Die Verhaltensbiologin ist Leiterin des Vereins Urban Human und Mitglied der Science Busters, oberzaucher.eu



„Niemand hat früher die ganze Zeit mit anderen geplaudert. Man hat eben Zeitung gelesen. Das ist auch wichtig, um ein soziales Schutzschild aufzubauen.“

» letzten Jahr passiert ist, und gleich zu Themen mit mehr emotionaler Tiefe übergehen“, sieht Expertin Oberzaucher die neuen Kommunikationsformen als Ergänzung. „Ich will das kulturpessimistische Bild, dass die Menschen nur noch auf die Smartphones starren, nicht teilen und kritisieren. Ja, klar, das tun sie, aber sie reden auch darüber, was sie dort sehen. Es gibt trotzdem eine direkte Interaktion.“

DIE KOMMUNIKATION WIRD SCHNELLER.

Über Messenger-Apps sind wir gleichzeitig mit mehreren Personen in Kontakt. Und das in einer Geschwindigkeit, „die meist sehr erschöpfend ist. Auf der anderen Seite ist das Tempo auch von Vorteil, wenn es etwa darum geht, in einer Notsituation schnell Hilfe zu holen“, findet Harnoncourt.

IRGENDWANN WIRD ES ZU VIEL. Wir können also scheinbar immer und überall kommunizieren. Und geben dabei auch gern Persönliches preis. „Jeder Mensch muss wahrgenommen werden und braucht ein Echo in der Welt. Wenn keiner auf uns reagiert, sind wir ein Nobody“, erklärt sich Speakerin Ingrid Amon die Lust am Posten. Aber Achtung an alle, die im Netz ihr ganzes Leben teilen, Fotos veröffentlichen und täglich ihren Status aktualisieren: Das macht sie zu Personen, mit denen man möglicherweise im realen Leben weniger gern kommuniziert. Warum? „Wenn mir Informationen aufgedrängt werden, auf die ich keinen Wert lege, gehe ich dem natürlich aus dem Weg. Menschen, die sich zu aktiv mitteilen, von denen wird man im richtigen Leben Abstand nehmen“, so Oberzaucher. „Weil es eh schon zu viel ist.“

TELEFONATE WERDEN IMMER ÖFTER ALS STÖREND EMPFUNDEN.

Unangekündigte Anrufe werden – einer US-Studie zufolge – von Jugendlichen sogar als invasiv empfunden. Der Hintergrund: Man müsse in Echtzeit reagieren und sich direkt mit der jeweiligen Person auseinandersetzen. Das führe zu Kontrollverlust. „Viele fühlen sich dann ‚ungeschützt‘. Durch Nachrichten verschaffe ich mir die Distanz und Zeit, um gegebenenfalls überlegter handeln zu können“, kennt Harnoncourt die psychologischen Beweggründe. Wer eine Mail verschickt, erwartet sich keine sofortige Antwort.

Und wenn gar keine kommt, ist auch die Zurückweisung nicht so schmerzhaft wie in der direkten Kommunikation.

BITTE RUFEN SIE NICHT AN – SCHREIBEN SIE MIR EINE MAIL!

Elisabeth Oberzaucher beschreibt dieses Verhalten als ganz natürliche Reaktion auf die ständige Erreichbarkeit: „Es gab eine Phase, in der jeder immer und überall abgehoben hat. Schließlich war es super, wenn das Mobiltelefon geläutet hat. Mittlerweile filtern wir da sehr stark. Wir werden ungern angerufen und rufen auch selbst ungern an.“ Lieber formulieren wir eine ausführliche Mail, verschicken eine kurze SMS.

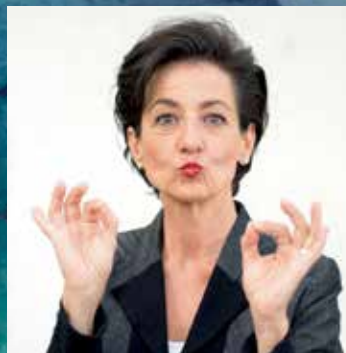
Das hat auch mit Höflichkeit zu tun. Oberzaucher: „Ich verlange dann nicht, dass mein Gegenüber im gleichen Moment, in dem ich Zeit habe, reagiert. Auf eine Mail kann ich genauso gut um vier Uhr morgens antworten. Das ist ein enormer Gewinn an Qualität.“ Meistens sind wir ja ohnehin bereits mit hundert Dingen gleichzeitig beschäftigt. Unser Gehirn kann aber nicht alles parallel aufnehmen. Harnoncourt: „Wir teilen uns lieber selber ein, wann und wie wir unsere Aufgaben erledigen. Wenn wir neben dem Telefonieren auch noch an der Supermarkt-Kassa stehen, geht vieles verloren. Daher besser eine Mail, in der wir nachlesen können, was der ‚Anrufer‘ eigentlich wollte.“

AKTIVITÄTSPROTOKOLLE ERMÖGLICHEN DIE VOLLE KONTROLLE DES ANDEREN.

Wann war er zuletzt online? Hat sie meine Nachricht gelesen? Warum bekomme ich keine Antwort? Vor allem junge Menschen, die mit der neuen Technik aufgewachsen sind, achten auf die Zeit. „Wenn man nicht sofort reagiert, wird

BEI ANRUFEN MUSS MAN SOFORT REAGIEREN. DAS FÜHRT ZU KONTROLLVERLUST. MAN FÜHLT SICH UNGESCHÜTZT.

INGRID AMON.
Seit 40 Jahren beschäftigt sie sich mit Kommunikation. Sie ist Stimmexpertin, Autorin, Moderatorin und Speakerin, iamon.at



„Jeder Mensch muss wahrgenommen werden und braucht ein Echo in der Welt. Wenn keiner auf uns reagiert, sind wir ein Nobody.“

WER SICH VIRTUELL ERLEBT, BAUT SCHNELL EINE SCHEINBARE NÄHE ZUM ANDEREN AUF.

das oft als Zurückweisung empfunden. Ich zum Beispiel nehme mir gern Zeit für Rückmeldungen. Das irritiert vielleicht manche, der Kommunikationspartner ist aber lernfähig. Man muss sich ein Image verpassen und das auch konsequent leben“, glaubt Oberzaucher. Beraterin Harnoncourt zeigt auf, was die scheinbare Zurückweisung bewirken kann: „Es entsteht ein Gedankenkarussell, und wenn dann eine Rückmeldung kommt, haben wir uns schon in ein mögliches Beziehungsdrama hineingedacht. Hier hilft, sich klarzumachen, dass es nicht immer mit uns zu tun hat, wenn wir nicht in der Sekunde eine Reaktion erhalten“, rät sie.

ABSCHALTEN? ABGESCHAFFT! Übrigens: Wenn Sie sich „gezwungen“ fühlen, jeden Anruf, jede SMS oder E-Mail sofort abzuarbeiten, ist es so weit, zu lernen, dass Sie Grenzen aufziehen und nein sagen dürfen. Dazu gehört unter anderem auch, das Smartphone mal wegzulegen. Ingrid Amon motiviert: „Die Dauerbespaßung bringt viele von uns um die Möglichkeit, abzuschalten. Ein paar Minuten Ruhe im Alltag zu erleben. Auf neue, eigene Gedanken und Ideen zu kommen. Es ist ja bewiesen, dass Kinder in Langeweile zu den kreativsten Höchstleistungen auflaufen und aus sich selbst heraus schöpfersich werden.“

WIR „KENNEN“ EINANDER BEREITS, BEVOR WIR UNS REAL KENNENLERNEN.

Cool, er war im Winter auf den Bahamas. Wow, sie hat schon einmal den Bundespräsidenten getroffen. Und hey, wir waren gestern am gleichen Konzert. Wer sich virtuell erlebt, baut schnell eine Nähe zum anderen auf. Immerhin kann man bei vielen gefühlt live am Alltag teilnehmen. Ist das nicht komisch? „Ja, wir fühlen uns den Personen schon nahe, da sie uns zumindest digital schon in ihr Leben eingeladen, ihre Familie und Freunde vorgestellt und uns mit auf Urlaub genommen haben“, unterschreibt Marguerite Harnoncourt das Phänomen. „Wir bauen dadurch eine scheinbare Vertrautheit auf, die im Realen erst erprobt werden muss.“ Ein weiterer Düsenantrieb in unserem Leben – wir geben Menschen nicht mehr als eine Chance. Amon warnt: „Schneller. Weiter. Mehr. Sofort. Das Kennenlernen ist nicht mehr spannend, man weiß ja schon alles. Ich habe mir schon ein (Vor-)Urteil gemacht und vermutlich aussortiert, was nicht mit meinen Erwartungen übereinstimmt. Nähe entsteht aber nur, wenn man einander hören und fühlen kann. Augen und Hirn reichen nicht aus.“

DAS SCHÖNE LEBEN DER ANDEREN. Dazu kommt auch die berühmte Filter-Falle. Klar, das Leben der anderen schaut online schnell mal großartig aus. Auch wenn wir mit der Zeit gelernt haben, dass es nur ein Ausschnitt ist, der nicht alles zeigt, fühlt es sich so an, als hätten die anderen das tolle Leben „und wir sind die armen Würstel“, lacht Oberzaucher. „Logisch, wir sehen uns morgens ungeschminkt im Spiegel. Und unser Frühstück sieht ziemlich sicher auch nicht so perfekt aus wie jenes auf Instagram. Trotz des eigenen Wissens darüber, dass es nur ein Bild der Wirklichkeit ist, das man da mitkriegt, zieht es einen runter. Weil das Bauchgefühl schneller ist als die kognitive Beurteilung.“

SMARTPHONES STATT SMALL TALK.

In den öffentlichen Verkehrsmitteln, auf der Straße, im Wartezimmer – das Handy ist immer dabei. „Niemand redet mehr miteinander!“, heißt es. Verdrängen die Smartphones den Small Talk? Elisabeth Oberzaucher beschwichtigt: „Das war früher nicht anders. Niemand hat die ganze Zeit mit anderen geplaudert. Früher hat man eben die Zeitung gelesen oder hatte ein Buch dabei. Das ist auch ganz wichtig, um ein soziales Schutzschild aufzubauen.“ Denn gerade im urbanen Raum ist man die ganze Zeit Interaktionen mit unbekannten Menschen ausgesetzt. Das ist wahnsinnig anstrengend und kann auch einen gewissen Grad von Stress verursachen: „Heute grenzen wir uns mit dem Handy und Ohrstöpseln ab, früher mit anderen Tätigkeiten.“

ONLINE TRAUT MAN SICH MEHR.

„Die Hemmschwelle ist niedriger, weil wir etwas aus einem sicheren Ort heraus machen. Da können wir uns emo-



MARGUERITE HARNONCOURT.
Die Diplomierte Psychologische Beraterin ist auch Paar- und Familiencoach. Sie hat eine Praxis im 16. Bezirk, harnoncourt-coaching.com

„Wir fühlen uns Personen nahe, da sie uns digital schon in ihr Leben eingeladen, ihre Familie vorgestellt und uns mit auf Urlaub genommen haben.“

tional schon mal weiter aus dem Fenster lehnen ...“, beschreibt es Marguerite Harnoncourt. Allerdings räche sich dies, wenn es im realen Leben nicht so toll klappt: „Die Erwartungen sind hoch, und man fühlt sich vertraut. Das führt dann meist zu Enttäuschungen und zu einer Überforderung.“

VON SHITSORMS & LIEBESERKLÄRUNGEN. Zu Gefühlsausbrüchen zählen auch Shitstorms. Sie gehören mittlerweile zur üblichen Online-Realität. Ethologin Elisabeth Oberzaucher vergleicht es mit der sogenannten Tötungshemmung: „Wenn wir jemandem direkt in die Augen schauen müssen, tun wir uns sehr viel schwerer, diese Person zu verletzen. Wenn wir uns gegenüberstehen, anschauen und mitkriegen, wie beleidigend unsere Worte sind, sind wir vorsichtiger, als wenn wir die Reaktion nicht unmittelbar sehen.“ Die Masse macht außerdem mutiger. Das funktioniert jedoch auch im positiven Sinne. „Die Hilfsbereitschaft kann genauso überwältigend sein“, relativiert Harnoncourt. „Man bekommt schnell das Gefühl, durch seinen Schmerz getragen zu werden und nicht allein mit seinem Schicksal zu sein.“

MELANIE ZINGL ■