

FRANZISKA KÜHNE

# KEINE E-MAIL FÜR DICH.

WARUM WIR TROTZ FACEBOOK  
& CO. VEREINSAMEN. AUS DEM  
ALLTAG EINER THERAPEUTIN

**TAG &  
NACHT**  
EBOOKS

SMS, E-Mails, Internet, Zeitungen, Fernsehsender. Vor lauter Reaktionszwang kommen wir gar nicht mehr hinterher und vernachlässigen unser soziales Umfeld: Eltern, Partner, Freunde. Die Medienwelt beherrscht uns, Stille ist in unserer modernen Gesellschaft fast nicht mehr vorhanden, wir werden permanent akustisch belagert. Mit Psychopharmaka, Alkohol, Drogen und im günstigeren Falle mit Therapie versuchen die Menschen, mit den Anforderungen dieser Welt klarzukommen.

Als Therapeutin stelle ich fest, dass sich die Wahrnehmungsfähigkeiten der Menschen in unserer Web-Generation stark verändert haben. Die Kombination von Computerarbeit, Informationsüberflutung

und permanenter beruflicher und privater Konkurrenz mit anderen Menschen ist stressig und macht krank. Ein Zuviel an Informationen kann vom Gehirn nicht mehr verarbeitet werden: Immer online zu sein und E-Mails zu beantworten ohne Ende, die Medienvielfalt, in der wir uns bewegen, die verlangte Schnelligkeit in der Arbeitswelt – all das hinterlässt Spuren. Es entsteht Überforderung.

Es ist die ungewöhnliche Normalität, in der sich viele Menschen in der heutigen Zeit bewegen, ohne dass es andere mitbekommen.

Manche Kritiker werden einwenden, ich hätte es bei meiner Arbeit als Therapeutin mit pathologischen Einzelfällen oder

Extremfällen zu tun, doch in meine Praxis kommen keine »Nerds«, sondern ganz normale Menschen. Das pauschale Lob des Internets und der sozialen Netzwerke ist für mich nur theoretischer Kram, der mit der Realität wenig zu tun hat. Durch das Internet sind wir alle kommunikationsgestörter geworden, wie die Fälle in meiner Praxis, aber auch Alltagsbeobachtungen zeigen. Das wirkt sich negativ auf unser Wohlbefinden und auch auf menschliche Beziehungen aus. Das Leiden ist vorprogrammiert und das psychische Störungsbild nicht weit – wenn wir nicht auf uns aufpassen. Wie haben sich unsere Beziehungen verändert? Wie konnte es überhaupt so weit kommen?



# POSTING, TWEETING, MESSAGING

## Wir Sklaven der Maschinen

**R**alf und Inge sind seit vier Monaten ein Paar. Inge möchte Ralf ein schönes Bild schenken, da es gut in seine Wohnung passen würde. Ralfs Wohnung liegt zehn Minuten von Inges Wohnung entfernt, doch Inge kann sich nicht entschließen, bei Ralf vorbeizufahren, denn Inge möchte Ralf nicht stören. Stattdessen wickelt Inge das Paket mit dem Bild aufwendig ein und bringt es zur Post um die Ecke, um es Ralf in seine zehn Minuten entfernte Wohnung zu schicken. Ralf und Inge kommunizieren