

Leben ohne Serien und Filme

Ein Selbstversuch

TIMOTHEUS LEHLE
Waldorflehrerseminar Berlin
11. Juni 2020

Im Rahmen der Fortbildung zum pädagogisch-therapeutischen Medienberater gilt es, eine Hausarbeit mit neuen Erkenntnissen zu schreiben. Zu Beginn ging es dem Autor darum, auszuprobieren, wie es sich anfühlt, keine Serien und Filme mehr zu schauen. Zeitlich begrenzt zeigt sich schnell, dass sich eine angehende Mediensucht schon sehr weit in unsere Gesellschaft und in das Leben des Autors geschlichen hat und es schwieriger wurde, als gedacht. Irgendwo zwischen gesundem Medienkonsum und Mediensucht liegen eine breite Palette an Erfahrungen, welche gemacht oder verpasst werden können und müssen und in diesem Fall zu einem positiven Ergebnis führen. Vielen Dank an die Teilnehmer des Ausbildungskurses 2017 und Uwe Buermann.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Ausgangslage	1
2	Der Verlauf des Selbstversuchs	3
2.1	Erfahrungen aus drei Wochen	3
2.2	Fazit aus den drei Wochen	8
2.3	Scheitern und langfristige Folgen	8
3	Die Erkenntnisse	10
3.1	Weg von den Symptomen hin zum Problem	10
3.2	Was wirklich etwas bewirkt	10
3.3	Persönliches Fazit	11

1 Die Ausgangslage

Berufliche Veränderungen verschlagen heutzutage viele Menschen an Orte, an denen sie weder sozial verwurzelt noch mit den Freizeitangeboten der neuen Umgebung vertraut sind. Mir ging es genauso, als mich ein neuer Job nach Karlsruhe rief. Ich kam aus dem Studium mit vielen sozialen Kontakten und startete in einer Einliegerwohnung ins Berufsleben. Großstädte¹ sind bekannt dafür, dass man leicht vereinsamt, aber auch dafür, dass man leicht Gleichgesinnte findet und Kontakte knüpfen kann. Meine persönlichen Erfahrungen bestätigen eher die erste als die zweite Aussage. Nach einem Vollzeit-Arbeitstag um 17:30 Uhr nach Hause zu kommen - in eine Wohnung, in der außer mir niemand lebt - erwies sich trotz vieler Menschen auf den Straßen und zahlreicher kultureller Angebote als Lebensalltag, der den leichten Zugang zu Fernsehen und Internet als wesentlich widerstandsärmer erscheinen ließ als die aktive Suche nach Real-Life-Alternativen .

Jeden Tag erwachte ich in meiner kleinen, aber feinen Dachgeschoss-Wohnung, frühstückte, ging von 9:00 - 17:00 Uhr zur Arbeit, kam anschließend heim - und griff wochentags dann gerne direkt zum Laptop. Zu Beginn des Nachmittags bestand meine private Bildschirmtätigkeit vor allem im Chatten, Mailen und Videotelefonieren. Waren die Kontakte gepflegt, ging es dann nahtlos in die Lektüre der neuesten Einträge auf „9gag“ und ins Schauen von Filmen und Serien über. Am Wochenende unternahm ich häufig etwas Nicht-Virtuelles mit alten Freundinnen und Freunden. Die wenigen neuen beruflichen Kontakte konnte ich problemlos in den Mittagspausen und am Arbeitsplatz pflegen, sodass nur selten Treffen in der Freizeit zustande kamen. Ein Abonnement im Fitnessstudio brachte mich von Zeit zu Zeit vor die Tür, jedoch auch nur bedingt unter Leute. Manchmal zog ich es durchaus vor, meine Bauchmuskelübungen zu Hause zu absolvieren, während eine freundliche Videoanleitung über den Bildschirm flimmerte und mich zum Durchhalten animierte. Und zur Belohnung für die Anstrengung gab es wieder die eine oder andere Folge meiner favorisierten Serie. An den Nachmittag anschließend standen der Abend und die frühe Nacht vor der Türe und ließen sich wunderbar mit etwas Serienschauen versüßen.

Technisch gesehen hatte ich keinen Fernseher. Ich hatte eine schnelle Internetleitung, einen großen Bildschirm im Wohnzimmer und ein Notebook daran angeschlossen. Natürlich ist es auch spannend, wie man legal zu Serien und Filmen kommt, ohne die globalen Oligopolisten zu unterstützen, doch dazu mehr in der nächsten Hausarbeit. Das Telefon, das Smartphone und das Notebook befanden sich im Wohnzimmer und waren komfortabel vom Sofa aus zu erreichen.

Die emotionale Ausgangslage hingegen war weniger komfortabel. Unzufriedenheit über die Inaktivität mischte sich mit einer Überforderung, alleine in der großen Stadt klar zukommen. In Kapitel 2 werde ich detailliert auf die Phänomene und Gründe für

¹Ja, Karlsruhe gilt für mich als große Stadt, denn sie hat eine Straßenbahn und Geschäfte, soweit das Auge reicht.

1 Die Ausgangslage

die Unzufriedenheit eingehen. An diesem Gefühl konnte auch eine Fernbeziehung nach Indonesien nichts ändern, denn physische Besuche waren nur zwei- oder dreimal im Jahr möglich.

Ich merkte, dass es mir nicht so gut ging, und mein Beleg dafür war unter anderem der Medienkonsum. Also wollte ich mit Freunden darüber sprechen. Allerdings musste ich feststellen, dass einige alleine dieses Verhalten ebenfalls an den Tag legten und manchmal sogar noch übertrafen, ohne es allerdings negativ zu bewerten. Durch meine Ausbildung und die vorliegende Fortbildung war mein Medienkonsum, abgesehen von den Serien und Filmen, sehr bedacht und nach Bernd Schorb, der die Auswahl der genutzten Medien in den Vordergrund stellt, sehr medienkompetent. Mir fiel allerdings immer wieder die Anekdote zum kochenden Frosch ein. Wirft man einen Frosch in kochendes Wasser, so springt er heraus und ist sauer. Legt man einen Frosch in kaltes Wasser und erhitzt es langsam, so wird er es nicht merken und irgendwann überhitzen und sterben. Das Gefühl, der Frosch zu sein, während mein Serienkonsum dem wärmer werdenden Wasser entsprach, unterstützte den Selbstversuch. Das musste sich ändern. Mit Spannung schaute ich darauf, wie schwer es wohl werden wird und was sich verändern wird.

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

2.1 Erfahrungen aus drei Wochen

Ich nahm mir zwei Wochen Vorlauf, um mich und meinen Konsum von digitalen Bewegtbildern zu beobachten. Anschließend stellte ich zwei einfache Regeln auf. Die zweite Regel ergibt sich dadurch, dass ich nicht medienabstinent leben wollte, sondern nur die von mir als unnötig angesehenen Medienzeiten reduzieren wollte.

1. Kein privater Konsum von Bewegtbildern.
2. So wenig wie möglich private Bildschirmzeit

Diese beiden Regeln befolgte ich in der folgenden Zeit des Selbstversuchs ausnahmslos.

Im Folgenden beschreibe ich die jeweiligen Beobachtungen meines Zustandes vor dem Selbstversuch in *Kursivschrift* und jeweils im Anschluss den gleichen Aspekt drei Wochen nach Start des Selbstversuchs.

Machtlosigkeit *Ich war unzufrieden mit der vorliegenden Situation. Die Punkte, die ich zu ändern hatte, waren im Grunde bekannt. Allerdings ging ich sie nicht an, denn jeder einzelne war etwas zu groß, um ihn in kürzester Zeit zu bearbeiten, also war Serienschauen die einfachere Lösung.*

Ich bin zufriedener. Der „es ändert sich etwas und ich nehme etwas in die Hand“ Ansporn ist sehr groß.

Überforderung *Da ich ja sehr viele Serien schaute, blieben einige Punkte auf der Todo-Liste liegen und mussten entweder angegangen oder mit schlechtem Gewissen ignoriert werden. Doch vorerst war hierfür wohl Serienschauen die einfachere Lösung. Gerade ein größeres Projekt, welches auch bezahlt wurde, blieb immer wieder liegen. Aber anstatt sich damit zu beschäftigen und das große und komplexe Projekt schrittweise anzugehen und es somit kleiner zu machen, war Serienschauen die einfachere Lösung. Das Fahrrad blieb unrepariert, die Altersvorsorge nicht beantragt, die Steuer nicht gemacht, die Wohnung nicht ganz so sauber. Da ich genannte Punkte ungern wahrhaben wollte, klickte ich lieber weiter zur nächsten Folge.*

Herausforderungen werden verdammt klein, wenn man sie angeht. Ich bin überzeugt, dass das Formular der Altersvorsorge vor diesem Selbstversuch mehr Seiten und viel mehr unverständliche Worte beinhaltete. Jetzt habe ich es erledigt und es war gar kein Problem.

Der Mut ist da, das bezahlte Projekt anzugehen, zu kommunizieren und dem Abschluss ein ganzes Stück näher zu kommen. Es ist ein großes Projekt aber die kleinen Schritte und die häufigere Kommunikation mit den Projektpartnern und deren aufkommende Zufriedenheit fühlt sich gut an.

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

Unnötiger Stress *Wenn doch mal Termine im Sinne von einer kleinen Feier anstanden, dann kam ich fast immer etwas zu spät und etwas gestresst. Denn bis zum allerspätesten Aufbruchzeitpunkt wurden natürlich Serien geschaut. Eventuelle Mitbringsel mussreb zur maximal spätesten Öffnungszeit eines Geschäftes besorgt werden. Ist ein Zug ausgefallen, hatte ein Laden geschlossen oder hatte das Fahrrad keine Luft mehr, dann kam ich zu spät, da ja keinerlei Puffer vorhanden war. Aus einem Tag, an dem ich wunderbar durch die Stadt hätte schlendern können, ein Mitbringsel kaufen und gemütlich Kaffee trinken, war ein Tag geworden, an dem ich Serien schaute und unter Zeitdruck einkaufen ging. Natürlich habe ich auch manchmal einen Termin abgesagt, da es ja „zu viel Stress war“ und Serienschauen war die einfachere Lösung.*

Verallgemeinern lässt sich diese Verhaltensbeobachtung dahingehend, dass stets so lange Serien geschaut werden, bis Zeitdruck entsteht. Dieser Zeitdruck wird je nach Situation entweder durch Hektik gelöst oder durch weiteres Serienschauen ignoriert.

Ich fange an, mich weniger gestresst zu fühlen. Dabei mache ich mehr Termine und auch vermehrt unter der Woche mit Bekannten draußen sitze. Wenn ich heim komme, dann ist die Zeit bis zum Schlafen kurz, aber das ist ja kein Problem, da an einem normalen Tag sowieso nichts mehr ansteht. Nach der Arbeit ausgiebig und stressfrei ins Fitnesscenter zu gehen, ist zu einer prima Abendbeschäftigung geworden. Die Liste der Freunde „die man schon immer mal anrufen wollte“ wird immer kleiner. Die Wochenenden werden mit Freunden verbracht. Wenn ein Termin ansteht, so freue ich mich, dass ich auch mal zwei Läden nach einem Mitbringsel aufsuchen kann, da ja genug Zeit ist. Obwohl oder gerade weil ich mehr erledige, sinkt mein gefühltes Stresslevel.

Umbewertung von dem, was einem gut tut *Der Serienkonsum wandelte nicht nur freie Zeit in Medienzeit um, er nahm sich auch mehr und mehr Zeiten, die eine Alternative hätten sein können. Der Gedanke, im Tagesverlauf mit Freunden zu telefonieren, wurde immer mehr als nervig und stressig empfunden, auch wenn es die einzige Aktivität des Tages war. Dagegen half nur weiteres Serienschauen. Teilweise freute ich mich schon kurz vor Feierabend darauf, wieder Serien schauen zu können. Dass ich davor noch Einkaufen, Waschen und nicht verschiebbare Dinge erledigen musste, empfand ich wieder als „zu viel“, dabei war wirklich nicht viel zu tun.*

Wenn Themen auftauchen, die Aufmerksamkeit brauchen, dann bekommen sie diese. Natürlich ist das auch eine Herausforderung, sich allen realen und psychologischen Herausforderungen zu stellen. Aber da die Haupt-Ausrede für etwas anderes nicht mehr da ist, gehe ich sie an. Und, wie wir bereits gelernt haben, ist alles, was angegangen wird, schon auf einem guten Weg, beendet und gelöst zu werden. Es findet eine Umbewertung der Dinge statt, die mir gut tun. Ich erlebe, dass das Erledigen von Dingen mir mehr Zufriedenheit und Kraft gibt als Abschalten beim Einschalten.

Der Nachhauseweg ist vom strengen Marsch zum Spaziergang mit Abstechern

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

geworden. Der Einkauf zu etwas, das einem die Zeit vertreibt. Und ich nehme mir die Zeit, neue Dinge zu erkunden. Es gibt ja nichts, was zu Hause wartet. Das tut mir wirklich gut.

Der Wert der einzelnen Serien und Filme *Jede einzelne Sendung für sich gesehen, war nur ein Übergang zur nächsten. Daher war die einzelne Folge oder der einzelne Film wertlos geworden. Irgendwo zwischen schlechtem Gewissen und ein paar Ausreden wurde ein neuer Film oder eine neue Serie gestartet, mehr war es nicht.*

Durch die Absinenz, drei Wochen ohne jegliche Bewegtbilder, lässt sich dieser Punkt nur langfristig reflektieren. Wenn ich wieder einen Film oder eine Serienfolge schaue, werde ich merken, ob ich dies wertschätzender und bewusster tue.

Körpergefühl und Geist *Zur Beobachtung des eigenen Körpers und Geistes lässt sich sagen, dass die Lehrbücher recht behalten. Mein Gehirn entspannte während des Konsums von Bewegtbildern nicht, mein Körper ruhte allerdings und wurde träge. Nach einem Wochenende voller Serien macht sich etwas Kopfweg, ein starkes Kreisen der Gedanken und Unzufriedenheit breit. Der arbeitsreiche Montag war manchmal ein Zurückkommen aus der Medientwelt, das sich wie Auftauchen aus tiefem Wasser anfühlte. War der Montag frei, so half als Ausweg gegen das Unbehagen natürlich nur der Konsum weiterer Serien. Mein Körper entspannt sich aus echter Ruhe und aus Aktivität heraus. Zur Erholung ein Buch zu lesen und bewusst oder nebenbei Musik zu hören, empfinde ich als Genuss. Ich mache es mir schön. Eine Kerze, ein Glas Wein, ein aufgeräumtes Zimmer... All das bekommt einen Wert, den diese Dinge vorher nicht hatten. Dies alles in Abwechslung mit einer gesunden Kommunikationszeit und körperlicher Bewegung führen zu einem neuen, lebendigen Körperempfinden, das ich vorher nur kannte, wenn ich bewusst mehrere Tage in der Natur unterwegs war. Als ausgebildeter Wildnisführer weiß ich, wie gut ein neues Verwurzeln in der Natur wirkt.*

Zeit und Langeweile *Das Gefühl für Zeit veränderte sich. Der Tag hat so viele Stunden. Ein paar davon verbrachte ich schlafend, einen Teil arbeitend, einen immer mehr schwindenden Teil mit sinnvoller Freizeitaktivität und einen Teil mit Serien und Filmen. Der letzte Teil fühlte sich allerdings nie so lange an, wie die anderen, auch wenn die Uhr etwas anderes sagte. Lief erst einmal eine Serie, so wurden stets viele Folgen geschaut und die Ladezeit dazwischen minimiert. Das half mir auch dabei, mir nicht klar zu werden, wie viel Zeit schon wieder vergangen war. Zur Toilette ging ich während der Sendung, ansonsten wäre das schlechte Gewissen viel zu groß gewesen.*

Die Zeit ist wiederum ein Mysterium. Nach der Arbeit ist viel Zeit bis zur eintretenden Nacht. Diese fühlt sich wieder nach viel an. Das nicht mehr gekannte Gefühl der Langeweile kommt auf und führt zu neuen Ideen, was ich in der Feier-

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

abendzeit alles unternehmen könnte. Bei schlechtem Wetter werden die Messer geschliffen², bei gutem die Stadt erkundet, es gibt so viel zu erleben.

Ernährung *Die Ernährung fand nebenbei statt, während ich Serien schaute. Entweder gab es den Döner von der Straße - es gab vier Dönerläden innerhalb von drei Minuten Fußweg - oder ich kochte mir etwas Schnelles aber auch Gesundes. Das Essen vor dem Bildschirm hatte allerdings den Nachteil, dass es zwar einen Anfang, aber kein Ende mehr gab. War die Hauptspeise in ausreichender Menge verzehrt, holte ich mir noch einen Teller, bis der Topf leer war. Es folgten ein paar Runden Nachtisch. Und da ich mich zu diesem Zeitpunkt sowieso schon nicht mehr wohl fühlte, konnte auch noch etwas Schokolade essen und einen Kaffee trinken. Wie die Speisen schmeckten, war aufgrund fehlender Aufmerksamkeit für das Essen auch weitgehend egal. In der Summe aß ich viel zu viel. Das konnte ich zwar durch Sport und in den Phasen der Arbeit kompensieren, jedoch fühlte es sich ganz und gar nicht gut an. Doch statt mein Verhalten zu ändern, hatte ich einen Grund mehr, zur Standardlösung zu schreiten und die nächste Folge oder den nächsten Film möglichst schnell zu starten.*

Aktuell nehme ich einige Abendessen mit Kollegen in einem Lokal oder im Biergarten ein. Dies setzt ganz natürliche Grenzen, wie viel und wie lange gegessen wird. Durch diese sozialen Kontakte ist eine positive soziale Kontrolle entstanden. Statt hastig vor dem Bildschirm zu essen, verbringe ich einen geselligen Nachmittag und esse angemessene Mengen.

Wird nicht außer Haus gegessen, so gestalte ich meine Nahrungsaufnahme am Küchentisch. Ich koche mir etwas Gutes und esse es dann am Tisch ohne Medienkonsum. Wenn ich satt bin, höre ich auf, etwas zu mir zu nehmen, sondern frage mich, was ich noch anfangen kann mit der ganzen Zeit, die mir nun bleibt. Dabei zeigt sich ein unangenehmes Phänomen am Küchentisch: die Einsamkeit. Ich spüre plötzlich, dass niemand da ist, mit dem ich meine Zeit teilen kann. Alleine zu essen ist in einem Singlehaushalt mit einer Fernbeziehung normal. Jetzt, ohne die Ablenkung durch Medienkonsum, fange ich an, meine Lebenssituation zu hinterfragen. Möchte ich wirklich so leben?

Schlaf *Der Nachtschlaf wurde immer weniger. Abends und nachts lassen sich statt zu schlafen auch wunderbar Serien schauen. Sonst gäbe es ja womöglich einen Moment, in dem man vor dem Einschlafen zur Besinnung kommt und all das schlechte Gewissen und die inneren Nöte, die man bisher so erfolgreich mit den Bewegtbildern verdrängt hat, werden quälend spürbar. Also lieber weiterschauen. Bis mich irgendwann ein komatöser Schlaf überfällt. Dadurch begann ich allerdings den anschließenden Morgen sehr müde und die Arbeit wurde eine Herausforderung. Die privaten Verpflichtungen wurden mit selbstbetrügerischen Ausreden verschoben. Der Gedanke: „Ich ruhe heute besser aus, dann schaffe ich morgen mehr.“ erwies sich zwar in der Praxis als falsch, aber nichtsdestotrotz*

²Ich bin begeisterter Messerschleifer.

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

immer wieder als attraktive Überzeugung. Die anhaltende Müdigkeit und die dadurch sinkende Aufnahmefähigkeit und Konzentrationsfähigkeit minderte die Qualität meiner Arbeit bei der Arbeitsstelle. Das wiederum machte meine Kollegen unzufrieden. Dies zu spüren, war mir zu unangenehm. Also verdrängte ich es, wie man sich denken kann, durch weiteren Serienkonsum.

Ausreichend Schlaf hat schier unglaubliche Auswirkungen auf den Tag! Ich weiß nicht, ob ich das vergessen oder verdrängt hatte. Die Leistungsfähigkeit tagsüber steigt und das Feedback für getane Arbeit fällt besser aus. Ich fühle mich wach und bekomme alles mit.

Und: Abends empfinde ich wieder richtige Müdigkeit. Nicht diese bleigraue, halbbetäubte Übernächtigung, sondern die gesunde Erschöpfung nach einem aktiven Tag. Nun fühlt es sich wieder richtig an. Nach einem Abend folgt der Übergang zur Nacht. Zu einer anständigen Uhrzeit gehe ich ins Bett, lese noch ein paar Zeilen und finde dann mit ein paar Gedanken im Kopf, ohne das Kreisen wilder Gedanken-Grübeleien, in den Schlaf.

Raumgefühl *Meine Räume waren praktisch und dienten einem Zweck. Dachte ich zumindest, denn ich nahm sie kaum wahr. Essen, Schlafen, Wohnen, alles war ganz klar definiert. Aufgeräumt wurde, wenn Freunde kamen oder es wirklich Not tat.*

Das Raumgefühl hat sich komplett geändert. Ich nehme den Fernseher und die Wände gegenüber ganz anders wahr. Es gibt kein zentrales Element in Form des Bildschirms mehr, sondern ich kann auch mal einen Sessel so hinstellen, dass er an eine andere Wand schaut. Auf dem Sofa liegen und einfach mal die Decke wahrnehmen, sehen, dass sie kahl ist und dann etwas dekorieren wird zum Alltag. Am Eindrücklichsten ist aber der Unterschied im Wohnzimmer. Bisher war das der Ort für den Medienkonsum, jetzt ist er gemütlicher Lebensraum und er fühlt sich anders an. Der Mittelpunkt des Raumes ist nun der Tisch in der geometrischen Mitte. Alle anderen Räume werden auch sauberer und schöner, da ich mich mehr in der ganzen Wohnung bewege.

Smartphone *An sich bin ich kein starker Nutzer von meinem Smartphone, daher sind auch keine Spiele und nicht viele zeitfressende Messenger installiert, bzw. die Messenger, die ich verwende, verwenden die Menschen nicht, die viel am Smartphone hängen. Allerdings durfte das Smartphone bei langweiligen Serien noch etwas mehr Input fürs Gehirn beitragen. Dadurch flimmerten also die Serien über den Bildschirm und die Finger glitten übers Smartphone. Allerdings in keiner Weise, um ordentlich zu kommunizieren, sondern um unwichtige Seiten wie „9gag“ durchzuscrollen.*

Mein Smartphonekonsum ist jetzt reduziert auf die Kommunikation mit meiner Fernbeziehung und das Auslesen von Telefonnummern. Denn ein echter Anruf ist viel effizienter als mehrfach hin- und her zu schreiben. Auch wenn Telefon und Messenger beide fernmündlich sind, so ergibt das synchrone Kommunizieren per

2 Der Verlauf des Selbstversuchs

Telefon einen näheren Kontakt mit Menschen, als ein asynchroner Chat. Dies trägt zum oben genannten Punkt des Zeitgefühls und -managements bei. Ich erledige die Dinge gleich und schreibe nicht nur eine Nachricht in der Hoffnung, dass die Antwort noch eine Weile dauert. Ich habe neuen Mut, auch mal Leute anzurufen, bei denen ich mich lange nicht gemeldet habe - geschäftlich und privat. Jede positive Erfahrung damit reduziert die Hemmschwelle, es wieder zu tun.

Substanzen *Zu physischen Drogen neige ich nicht. Daher stellte sich die Frage nach dem Konsum von Alkohol, Rauchen und andere Drogen auch während des intensiven Konsum von Bewegtbildern nie. Ab und an ein Gläschen Wein am Abend oder ein Bier in geselliger Runde, aber ansonsten bleibt dieses Thema – glücklicherweise – weiterhin außen vor.*

2.2 Fazit aus den drei Wochen

Das Weglassen vom Konsum von Bewegtbildern hat große, positive Auswirkungen auf meinen Körper und meinen Geist. Zusammengefasst kann man sagen, dass ich mein Leben mehr in die Hand genommen habe, es im Job besser läuft, ich die privaten Kontakte besser pflege und es mir körperlich und geistig besser geht. Ebenfalls gewinne ich die Erkenntnis, dass es notwendig ist, wenn man in eine neue Stadt kommt, aktiv neue Kontakte zu knüpfen. Jetzt kann ich reflektieren, dass der bisherige Medienkonsum in den Bereich der Sucht fällt und so nicht mehr sein darf.

2.3 Scheitern und langfristige Folgen

Nach eineinhalb Monaten, in denen der Verzicht mir überraschend leicht fiel und ich voller Freude und Mut neue Wege entdeckte und lernte, die Einsamkeit zu spüren und auszuhalten, kurz, nach den ganzen Erfolgen kam schließlich doch noch das Scheitern. Ich weiß nicht mehr, was der Auslöser war. Ob es ein blöder Tag bei der Arbeit oder schlechtes Wetter war, auf jeden Fall irgendwann lief der Bildschirm wieder. Die zeitliche und räumliche Zentrierung auf den Bildschirm-Medien-Konsum war umgehend wieder hergestellt, das Essen wurde wieder zu viel, die Bewegung zu wenig, der Tag wieder stressig und das Körpergefühl mies und der Schlaf minimiert. Von den schönen Erfahrungen aus dem Selbstversuch blieb nur ein noch größeres schlechtes Gewissen, da ich ja jetzt wusste, dass es anders geht und besser ist. Allerdings wurde die Uhr nicht ganz auf die Zeit vor dem Selbstversuch zurückgestellt. Manche der in dieser Zeit etablierten sozialen Strukturen und angelegte Gewohnheiten, wie das Fitnisscenter, blieben. Jedoch wurden sie wieder weniger gepflegt und die Fixierung darauf, dass der Medienkonsum angeblich das beste Mittel sei, die Müdigkeit loszuwerden und zu entspannen, bestand wieder – trotz besseren Wissens aus sechs Wochen Erfahrung.

Ich fragte mich selbst oft, was los ist. Trotz besseren Wissens und richtig schöner Erfahrungen handelte ich anders, handelte ich kurzfristig einfacher, nahm ich Heraus-

2 *Der Verlauf des Selbstversuchs*

forderungen und deren Wachstumschancen nicht wahr.³ Es blieb also die Gewissheit, dass ich etwas ändern möchte.

³Die Philosophie und die Psychologie kennen das Thema „Akrasia“ oder Willensschwäche seit Jahrhunderten, aber in diese Forschungen steige ich im begrenzten Rahmen dieser Arbeit nicht ein.

3 Die Erkenntnisse

3.1 Weg von den Symptomen hin zum Problem

Der Medienkonsum war Grund für viele weitere Symptome, wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Unzufriedenheit oder Kopfschmerzen, allerdings war er selbst auch nur ein Symptom. Es war – wie mir auch der Selbstversuch spürbar vor Augen geführt hatte – ein Anzeichen dafür, dass ich mich in meiner Lebenssituation nicht wohlfühlte und versuchte, ihr zu entfliehen. Also traf ich eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich kündigte den Job und die Fernbeziehung und wurde Medieninformatiklehrer an einer Waldorfschule an der Bodenseeregion, wo ich aufgewachsen bin. Das war aufwändig und nicht einfach. Da der Bodensee eine beliebte Gegend ist, musste ich erst einmal eine Wohnung finden. Des halb leerstehende Elternhaus bot sich an. Somit war ich auf mehreren Ebenen wieder zu Haus. Ich war wieder im Lehrberuf, auf den ich hinstudiert habe, gelandet, ich war wieder in der Heimatstadt. Als die Umstellung geschafft war, hatte ich den Eindruck, der Job ganz im Süden habe mich zum richtigen Zeitpunkt gefunden und nicht ich ihn.⁴ Ein Jahr später gebar meine neue Freundin meine Tochter, sodass ich jetzt ein erfülltes Familien- und Berufsleben habe, in dem Medienkonsum nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.

3.2 Was wirklich etwas bewirkt

Den Medienkonsum zu unterbrechen oder die vielen Versuche, etwas an den Symptomen zu ändern, hat – wieder mal – nachweislich keine langfristigen positiven Auswirkungen. Sondern

Probleme zu erkennen und aktiv Entscheidungen zu treffen und sein Leben bewusst zu gestalten, ist das einzige, das hilft!

Meine Entscheidung, Dinge hinter mir zu lassen und neue anzugehen, war der Schlüssel zum heutigen Erfolg. Mittlerweile ist ein Eigenheim gebaut, die Familie eingezogen, der Job als schulischer Medieninformatiker macht Freude und birgt positive Herausforderungen – unter anderem durch die Corona-Krise. Wieder im Lehrberuf zu sein, war die richtige Entscheidung und der Realitätsschock nach dem Studium ist überwunden.

Und der Medienkonsum? Er spielt keine negative Rolle mehr. Zwar arbeite ich viel am Computer, aber die Bewertung von Medienkonsum in der Freizeit ist eine viel geringere, als beispielsweise das gemeinsame Erleben von Freizeit mit der Familie. Ab und zu schauen wir gemeinsam einen Film. Alle paar Wochen mal ziehe ich mich für wenige Stunden zurück, um bei ein paar Bewegtbildern abzuschalten. Einen Film zu schauen, hat einen neuen Wert bekommen, gemeinsam und manchmal auch ganz bewusst allein.⁵ Aber die Fülle der beruflichen und privaten Verpflichtungen, der sozialen, familiären

⁴Wer nicht an zufälle glaubt, darf das zu diesem Zeitpunkt gerne beibehalten.

⁵Bezugnehmend auf den Punkt Der Wert der einzelnen Serien und Filme von Seite 5

und sportlichen Aktivitäten ist so groß und befriedigend, dass der Bildschirm nicht mehr den Mittelpunkt meines Privatlebens bilden kann.

3.3 Persönliches Fazit

Gesellschaftlich betrachtet bleibt ein klammes Gefühl, dass mein Verhalten kein Besonderes, kein Ungewöhnliches, keine Ausnahme war. Ich durfte einige Menschen kennenlernen, die sehr ähnliche Muster, aber kein Problembewusstsein haben. Es waren junge Leute, die während oder kurz nach dem Studium noch nicht aktiv mit Familienplanung beschäftigt sind und ihren Platz im Leben suchen. Doch einen Lebensentwurf findet man nicht am Bildschirm! Medienberater, Medieninformatiklehrer und alle, die in dieser Richtung arbeiten, sollten Kinder (über die Eltern), Jugendliche und auch Erwachsene(!) sensibilisieren, dass das, was an vielen Orten als „normal“ gilt, fast schon ein Krankheitsbild erfüllt. Daran, dass diese weit verbreitete Mediensucht weder erkannt noch geheilt wird, daran haben große Firmen ein vitales Interesse, denn sie verdienen viel Geld daran. Besonders gefährdet scheinen mir junge Menschen an solchen Scharnierstellen wie nach der Schule und nach dem Studium.

Jenseits des Gesellschaftlichen, für mich ganz persönlich hat die vorliegende Arbeit viele Erkenntnisse und Fortschritte gebracht. Die Arbeit hat sich, dank eines nicht vorhandenen Abgabedatums, über mehrere Jahre hingezogen. Das sehe ich im Nachhinein als Vorteil, denn ansonsten wäre es nicht möglich gewesen, die großen Veränderungen zu erleben und in einer einzigen Arbeit auszuwerten. Für mich führten natürlich viele Faktoren dazu, gerade dieses Thema für eine Hausarbeit zu wählen. Doch der äußere Anstoß, den die Arbeit und ihr Thema bedeuteten, war eine große Hilfe auf dem Weg zu dem Leben, das ich heute führe – und wie ich heute Medien konsumiere.