

Buchbesprechung

Digitale Medien – «Realitätsverlust»

Joachim Bauer* warnt vor psychischen Folgen der Digitalisierung

von J. J. Wehrli



ISBN 978-3-453-21853-6

Der Arzt und Psychotherapeut Joachim Bauer setzt sich in seiner jüngsten Veröffentlichung, «Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welt von uns Besitz ergreifen und die Menschlichkeit bedrohen» (Heyne, 2023), mit dem Einfluss digitaler Medien auseinander. Seine Kernthese: durch virtuelle Welten und So-

cial Media wird eine Flucht aus der realen Welt ermöglicht, wenn nicht sogar befördert. Darunter leidet die Mitmenschlichkeit und damit die gesamte Gesellschaft.

Mit dieser Veröffentlichung stellt Bauer sich in die Reihe einer zunehmenden Zahl von Fachleuten, die vor den inzwischen sichtbar werdenden psychischen und gesamtgesellschaftlichen Konsequenzen eines unreflektierten Medienkonsums warnen.

Seit der Verbreitung von internetfähigen Smartphones in den 2010er-Jahren haben sich die Lebensgewohnheiten vieler Menschen, besonders von Jugendlichen, stark verändert. Viele Jugendliche verbringen einen grossen Teil ihrer Lebenszeit vor elektronischen Geräten. Dazu Joachim Bauer:

«Nach einer Studie, die vom *Universitätsklinikum Hamburg (UKE)* zusammen mit der *Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK)* durchgeführt wurde, nutzen 89% der in Deutschland lebenden

10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen regelmässig einen Social Media Account, 74% tun dies täglich.

Dieser Untersuchung zufolge sind in Deutschland über 1,2 Millionen Kinder und Jugendliche mehr als vier Stunden täglich in sozialen Medien unterwegs. Damit erfüllen mehr als 23% dieser Jahrgänge die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine sogenannte riskante oder pathologische Nutzung sozialer Netzwerke.

Diese Intensivnutzer sind nur die Spitze des Eisbergs: Betrachtet man den Anteil derjenigen, die sich werktags «nur» drei Stunden und mehr täglich in den sozialen Netzwerken aufhalten, dann sind dies 40% und damit mehr als 2,1 Millionen aller Kinder und Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren (an Sonn- und Feiertagen sind es 54%).» (Bauer, S. 73)

Bauer räumt ein, dass diese Zahlen «eher die untere Grenze der Realität abbilden».

Diese Zeit fehlt den Heranwachsenden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung im direkten zwischenmenschlichen Austausch, wie zum Beispiel in Vereinen.

Doch «womit» füllen die Kinder und Jugendlichen ihre Zeit genau aus? Dazu Bauer: «Die sozialen Netzwerke sind Plattformen des ständigen gnadenlosen gegenseitigen Bewertens und Bewertet-werdens.» (S. 76) Er verweist in diesem Zusammenhang auf den Anstieg von Depressionen, Einsamkeitsgefühlen und eines starken Verlusts des Selbstwertgefühls. Ausführlich setzt sich Bauer mit den Videospielen auseinander. Dabei geht er sehr detailliert auf den Konsum der sogenannten Kampf- bzw. Gewaltspiele ein. Er verweist unter anderem darauf, dass selbst sogenannte «familienfreundliche» Plattformen Kinder und Jugendliche auffordern zu quälen, zu foltern, zu töten oder Gruppensex zu praktizieren. (S. 95)

Die heute feststellbaren negativen Folgen, wie schwere Persönlichkeitsstörungen, Fettleibigkeit, Suizidalität usw. werden jedoch in der Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen und diskutiert. Auffällig ist, dass dieser Zustand des Schweigens andauert, obwohl von Experten schon lange gewarnt wird.

* Dr. Joachim Bauer, Prof. (em.) ist Arzt, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Autor von zahlreichen Sachbüchern. Bauer ist Facharzt für Innere Medizin und für Psychiatrie, in beiden Fächern auch lehrbefugt (habilitiert). Joachim Bauer ist nicht nur ausgebildeter Psychotherapeut in psychodynamischer Psychotherapie, sondern zusätzlich auch Verhaltenstherapeut.

Reaktionen auf Folgeschäden fallen auffällig schwach aus

Gesetzgeberische Konsequenzen aus den bisher schon heute bekannten gravierenden Negativfolgen durch den exzessiven Mediengebrauch – man sollte eher von -missbrauch sprechen – fallen sehr verhalten aus. (Wer möchte denn schon den digitalen «Fortschritt» bremsen?) Abgesehen von Regeln zum Medienkonsum wie «3-6-9-12», die selbst schon äusserst fragwürdig sind, werden den Eltern und Pädagogen kaum Hilfen an die Hand gegeben. – Im Gegenteil, zum Teil werden offiziell schon im Kindergarten Tablets an die Kinder verteilt. Bauer verweist auf seine Erfahrung mit zuständigen Behörden, die abgekoppelt von den Erfahrungen der Praktiker geradezu gegenteilige offizielle Empfehlungen herausgeben.

Ist es ähnlich wie mit der Tabakindustrie in den 50er und 60er Jahren, in der es dieser gelang, die gesundheitlichen Folgen des Rauchens (Krebserkrankungen usw.) in der Öffentlichkeit mit zweifelhaften «wissenschaftlichen» Gutachten und PR-Kampagnen herunterzuspielen und entscheidend Einfluss auf Behörden und Amtsstellen zu nehmen? Die Folgen waren millionenfache Krebserkrankungen, Raucherbeine, Herzinfarkte usw.

Flucht in die digitale Welt

Joachim Bauer kann man sicher nicht unterstellen, dass er technikfeindlich sei, er warnt jedoch vor weitergehenden Gefahren der Digitalisierung:

«Wenn wir sie als Werkzeuge benutzen, anstatt uns zu ihren Werkzeugen machen zu lassen, können digitale Produkte unser Leben bereichern. Doch wir sind dabei, den Kipp-Punkt zu überschreiten. Digitale Angebote haben begonnen, unser Leben in Besitz zu nehmen. Ohne dass es uns auffällt, nehmen sie uns sanft an die Hand und ersetzen die analoge, zwischenmenschliche Realität mit ihren digitalen Kommunikationskanälen und Erlebnisräumen. Der Wandel kommt wie eine Hilfestellung einher: Man hilft uns beim Gehen, bis wir nicht mehr gehen können. Man hilft uns beim Denken, bis wir nicht mehr denken können».

Bauer stellt fest, dass immer mehr Menschen, anstatt sich mit der bestehenden Realität auseinanderzusetzen und sie zu verbessern, damit beschäftigt sind, ihr Lebensgefühl in virtuelle Welten durch Video-Spiele, Social-Media-Kontakte oder in neuen Metaversen zu heben.

«Metaversum», das wird die neue Goldgrube der Digitalkonzerne. Sie entsteht zurzeit.

«Es bietet «Usern» einen virtuellen Tag-und-Nacht-Lebensraum in Echtzeit, in dem sie mit Hilfe eines entsprechend ausgestatteten Computers und einer zwischen 400 und 1800 Euro teuren Spezialbrille eintreten können.» (S. 99)

Heute schon konkurrieren grosse Konzerne um zukünftige Kunden. In dieser künstlichen Lebenswelt können sich Benutzer eine neue Identität, ein neues Aussehen, eine neue Existenz zulegen. Sie nehmen mit ihrem «Avatar» daran teil.

Renommierete Anwaltspraxen eröffnen schon heute gegen grosse Summen virtuelle Büros in diesen Scheinwelten, weil Gewinnaussichten locken. Denn auch dort werden Anwälte gebraucht. Diese Flucht in digitale Welten hat Folgen für unsere Welt und für unsere Zukunft.

Für ein gesundes Selbstwertgefühl braucht es echte menschliche Kontakte

Psychologisch und vom einzelnen Menschen her betrachtet, kann eine Flucht in die digitale Welt nicht gelingen. Die digitalen Medien können das Verlangen, das Selbstwertgefühl dauerhaft zu heben, nicht erfüllen, da sie den «User» vom Mitmenschen distanzieren und ihn damit der Möglichkeit entheben, ein echtes gesundes Selbstwertgefühl im direkten menschlichen Kontakt aufzubauen. Wie bei einer Drogensucht braucht der «Nutzer» immer neue «Erfolge» und gerät so mehr und mehr in eine digitale Welt, ohne tatsächlich zufriedener zu werden.

Übertragen auf die Gesamtgesellschaft ergeben sich aus dieser Massenflucht in Scheinwelten der Digitalisierung gravierende Folgen für die realen Probleme. Wer löst sie? Wer hat für sie noch Zeit? Wer hat noch gelernt, gemeinsam Probleme zu lösen?

«Transhumanismus» als Ideologie der digitalen Welt

Parallel zu dieser alarmierenden Entwicklung – weg von der realen Welt, die als düster und gefährlich dargestellt wird, hin zu einem digitalen Metaversum –, wird eine Denkströmung, unter dem Begriff «Transhumanismus» etabliert, die die digitale Welt neben der Realität als weitere «wahre» Welt legitimieren soll. Kurz gesagt, menschliche Biologie und Technik sollen verschmelzen. Gedacht ist hier aber nicht an eine Beinprothese, sondern daran, dass menschliche

Gehirne digital kopiert und dann für die «Ewigkeit» «hochgeladen» werden würden.

Diese Vorstellungen sind unrealistisch und inhuman. Sie fassen in einem veralteten und verkürzten Menschen- und Weltbild. Der Mensch wird zu einem unmündigen Geschöpf, einer Kreatur, die elektronischer Prothesen bedarf, um überhaupt als vollwertig gelten zu dürfen. Die Konsequenzen dieser Ideologie sind letztendlich diskriminierend, der Mensch wird entmündigt. Sie führt zu einer vollständigen Flucht aus der realen Welt in eine «digitale Cloud».

Menschen sind auf echte Sozialkontakte angewiesen

Bauer geht es um Humanismus, nicht verstanden als Schlagwort, sondern als wissenschaftlichen Ansatz, der dem menschlichen Leben entspricht. Aufbauend auf seine eigene jahrzehntelange Forschung im Bereich genetischer Anpassung und Psychologie kann er aufzeigen, dass Menschen als Wesen in und aus der Natur zwingend auf So-

zialkontakte angewiesen sind und sich erst dann ihrer biologisch-evolutionären Natur entsprechend entwickeln und verwirklichen können.

Kehrtwende dringend notwendig

Joachim Bauer ist es gelungen, das weit verbreitete Unbehagen über die zunehmende «Digitalisierung» unseres Alltags in Worte zu fassen und reale Probleme, die damit verbunden sind, zu benennen.

Neben Konsequenzen für die einzelne Persönlichkeit, verweist er auf die gravierenden Folgen für die Gesamtgesellschaft. Eindringlich warnt er davor, die Folgen zu ignorieren und ruft dazu auf, eine Kehrtwende herbeizuführen. Durch die Breite und Tiefe mit der Joachim Bauer die Schattenseiten der Digitalisierung analysiert, leistet er einen wichtigen Beitrag dazu, die anstehenden Probleme anzugehen.

Joachim Bauer. Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welt von uns Besitz ergreifen und die Menschlichkeit bedrohen. Heyne-Verlag, München 2023