

„Vier Stunden online sind nicht viel“

Internet Wie viel Digital ist gut? Wann ist Zeit abzuschalten? Seine Zunft könne keine Regeln vorgeben, sagt der Psychiater Jan Kalbitzer – aber verunsicherten Nutzern helfen, eigene zu finden.



AGATA SZYMANSKA-MEDINA / DER SPIEGEL

Kalbitzer, 38, ist Psychiater und Leiter des Zentrums für Internet und seelische Gesundheit an der Charité in Berlin. In seiner jüngeren Forschung beschäftigt er sich mit der Frage, wie die eigene Einstellung zum Internet den Umgang mit dem Medium prägt. In seinem Buch „Digitale Paranoia“ beschreibt Kalbitzer, wie man einen gesunden Umgang mit Tablet, Smartphone und PC entwickeln kann*.

SPIEGEL: Herr Kalbitzer, im Sommer 2014 haben Sie mit Kollegen in einer Fachzeitschrift einen Artikel veröffentlicht, in dem Sie diskutieren, ob Twitter Psychosen auslösen kann. In den sozialen Medien wurden Sie dafür heftig angegriffen. Sie galten als technikfeindlicher Untergangsprophet im Arztkittel. Sind Sie das?

Kalbitzer: Der Artikel lag lange in der Schublade, niemand hat sich dafür interessiert. Ich hatte die Reaktion der Medien nicht erwartet, sondern wollte unter den Kollegen eine Reaktion auf das Thema provozieren. Und plötzlich hagelte es weltweit Kritik. In Teilen zu Recht. Es gab einen wichtigen Einwand: dass man nicht mal eben in einem Handstreich das Internet verteufeln könne. So, wie er war, würde ich den Text heute nicht mehr veröffentlichen.

SPIEGEL: Haben Sie selbst eine Paranoia entwickelt? Sich überlegt, was die Leute über Sie reden?

Kalbitzer: Keine Paranoia im klinischen, sondern eher im umgangssprachlichen Sinn. Wenn man plötzlich so viel über sich im Internet liest, wird man kirre. Irgendwann habe ich zu Hause meinen Router abgeschaltet. Das war irrational, hat mich aber beruhigt. Daher auch mein Wunsch, das Thema als Psychiater noch einmal gründlich zu untersuchen.

SPIEGEL: Und dennoch sagen Sie: Kein Arzt, kein Wissenschaftler könne derzeit eine seriöse Aussage darüber treffen, wie das Leben mit den digitalen Medien uns beeinflusst. Warum nicht? Studien gibt es doch genug.

Kalbitzer: Die Studien sind zu undifferenziert. Wenn man sich die aktuellen anschaut, dann bewegen sich Menschen zwei bis vier Stunden am Tag im Internet. Aber bevor man das wertet, sollte man doch fragen: Was machen die da genau? Wie ist deren inneres Verhältnis dazu? Jemand, der ständig auf sein Smartphone guckt, weil er Angst hat, sonst die Kontrolle über sein Leben zu verlieren, hat andere Gründe als jemand, der das einfach gern tut. Laut den Studien nutzen wir das Internet etwa für Kommunikation, zur Informationssuche und um Spaß zu haben. Da finde ich selbst vier Stunden pro Tag nicht unbedingt viel.

SPIEGEL: Dennoch klagen viele Leute, dass sie von einem Überangebot an Informationen erschlagen würden. Haben die auch recht?

Kalbitzer: Das interessiert mich als Psychiater: Überfordert die Informationsflut die Menschen tatsächlich? Geht es hier um eine echte Sorge darüber, dass alles über einem zusammenbricht? Oder geht es eher um ein allgemeines Unbehagen, weil alte Gewohnheiten infrage gestellt werden? Ein Teil unserer Unsicherheit und Unkonzentriertheit rührt vielleicht auch daher, dass wir zurzeit im Alltag mehr Sorgen haben als zu anderen Zeiten. Menschen in unsicheren Lebenslagen gucken beispielsweise viel häufiger nach neuen Nachrichten. Diese Qualitäten unterscheidet ein Großteil der aktuellen Forschung nicht.

SPIEGEL: Gesellschaftliche Unsicherheiten, Sorgen: Sind Nervenärzte oder Neurowissenschaftler da überhaupt die richtigen Ansprechpartner? Manche Forscher sind der Ansicht, dass die Medienkultur gar kein Thema für Mediziner sei.

Kalbitzer: Ein weißer Kittel ist in diesem Zusammenhang tatsächlich fehl am Platz. Und jemand wie der Psychiater Manfred Spitzer, der die ganze Republik mit alarmistischen Warnungen verunsichert, hat selbst noch nicht eine relevante Studie zum Thema veröffentlicht. Als Psychiater und Neurowissenschaftler verfügen wir ja auch gar nicht über die Möglichkeiten, etwas über das Internet und die Gesellschaft als Ganzes auszusagen. Aber uns wird diese Autorität zugesprochen. Und wir können tatsächlich etwas Sinnvolles dazu beitragen: dem einzelnen Menschen helfen, sich besser zu verstehen, zu überprüfen, ob er ein Leben lebt, mit dem er zufrieden ist. Dazu gehört auch das eigene Verhältnis zum Internet.

SPIEGEL: Wie sieht also ein gesunder Umgang mit dem Internet aus?

Kalbitzer: Das ist von Person zu Person verschieden. Wir haben in der Psychiatrie ein ziemlich verkorktes Diagnosesystem; da wird versucht, psychische Zustände zu beschreiben, indem man festsetzt: Wenn jemand so und so viele Tage lang eine bestimmte Symptomatik hat, dann hat er folgende Krankheit. Wir haben völlig aufgehört, das in einen Kontext zu stellen. So funktioniert es aber nicht. Genauso wenig wie Ratschläge dazu, wie viele Minuten am Tag wir im Internet verbringen sollten. Wir müssen stattdessen erkennen, was uns daran guttut und was nicht. Dazu schlage ich einige Experimente vor.

SPIEGEL: Zum Beispiel, einen Tag hemmungslos im Internet zu verbringen. Einen anderen dafür komplett abzuschalten. Was erfährt man da?

Kalbitzer: Für beide Experimente muss man Tagebuch führen. Aufschreiben, worauf man wann und weshalb Lust hatte. Ob man wirklich an einem bestimmten Punkt lieber rausgehen will, bolzen. Oder ob man sich das nur einredet, weil man denkt, man muss.

SPIEGEL: Was ist der Sinn eines internetfreien Tages?

Kalbitzer: Die Vorstellung vom guten analogen Leben ehrlich zu überprüfen. Ist es wirklich so viel besser da draußen, ganz ohne Netz? Und andersherum: Wieso verdamme ich so viel Zeit online?

SPIEGEL: Was kann man daraus lernen?

Kalbitzer: Für vieles, was wir unreflektiert tun, haben wir unbewusste Motive. Kommt zum Beispiel ein Patient zu einer Psychoanalyse zu spät, wird das thematisiert und gefragt: Warum kommen Sie zu

* Jan Kalbitzer: „Digitale Paranoia – Online bleiben, ohne den Verstand zu verlieren“. C. H. Beck, München; 208 Seiten; 16,95 Euro.



„Pokémon Go“-Spieler in Düsseldorf: „In Sachen Internet schlagen Eltern hilflos die Hände überm Kopf zusammen“

spät? So ähnlich ist es, wenn wir online Zeit vertrödeln. Vielleicht genießen wir diese Freiheit – dann sollten wir das aber auch bewusst tun. Vielleicht wollen wir aber auch einem wichtigen Gespräch, einer wichtigen Aufgabe ausweichen. Dann sollten wir daran etwas ändern. Durch die Selbstbeobachtung können wir uns besser entscheiden.

SPIEGEL: Gibt es trotzdem ein Zuviel an Onlinezeit?

Kalbitzer: Wenn jemand den ganzen Tag im Internet ist, sich sein Essen per Lieferdienst bestellt und finanziell versorgt ist, dann darf ihm grundsätzlich erst mal niemand einreden, dass das schlecht sei.

SPIEGEL: Sicher? Keine Bedenken?

Kalbitzer: Wenn das das Leben ist, das er leben will, und es so für sein Umfeld in Ordnung ist, dann ist psychiatrisch nichts dagegen einzuwenden. Denn in der großen gesellschaftlichen Debatte, wie wir gemeinsam leben möchten, haben wir

Psychiater kein Anrecht auf Expertenstatus.

SPIEGEL: Weshalb bewegen wir uns überhaupt so gern im Internet?

Kalbitzer: Das Bedürfnis, Neues über unsere Mitmenschen zu erfahren, ist ein sehr ursprüngliches. Bescheid zu wissen, was andere machen, geht online viel schneller. Was wir uns erhalten müssen, ist aber die Fähigkeit, Abwesenheit zu ertragen. Die ist ganz wichtig dafür, dass wir rational mit bestimmten Dingen umgehen können.

SPIEGEL: Was heißt das?

Kalbitzer: Wenn wir uns angewöhnen, immer sofort über alles zu kommunizieren, verlieren wir möglicherweise die Fähigkeit, auch mal pragmatisch zu sein im Umgang mit anderen Menschen. Insbesondere in Beziehungen, in denen wir ständig miteinander in Kontakt sind, finden wir weniger gut inneren Abstand. Dadurch sind wir impulsiver miteinander.

SPIEGEL: Nehmen deshalb Hasskommentare im Netz so zu?

Kalbitzer: Sicherlich wird durch das Internet eine Kommunikationskultur in unser Bewusstsein gespült, die wir lange unterdrückt haben. Vieles von dem, was wir jetzt lesen, hat früher seinen Weg nicht in die Öffentlichkeit gefunden, wurde aber dennoch gedacht. Irgendwann sind dann die Hemmschwellen gesunken. Das Internet bietet in einer Gesellschaft, die von uns viel Kontrolle fordert, vielen ein Ventil. Dabei übersehen einige Menschen leider offenbar, dass das Internet eben auch ein öffentlicher Ort ist, der Umgangsformen braucht.

SPIEGEL: Wie bringen wir Kindern einen guten Umgang mit dem Internet bei?

Kalbitzer: Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn ihre Kinder sich allein im Straßenverkehr bewegen. Deshalb üben sie mit ihnen, wie man richtig über die Straße geht. In Sachen Internet aber schauen sie

entweder weg oder schlagen hilflos die Hände über dem Kopf zusammen. Eltern dürfen und müssen sich aber immer einmischen, wenn ihre Kinder etwas Neues lernen. Das gilt auch fürs Internet. Was sie nicht tun sollten: einfach behaupten, dass das Internet schlecht sei, und den Umgang damit verbieten.

SPIEGEL: Wie begleitet man die Kinder denn richtig?

Kalbitzer: Erstens müssen wir uns darüber klar werden, wie unser eigenes Verhältnis zum Internet aussieht. Die Grenzen sind nicht scharf gezogen – Internet gut oder schlecht. Da verhalten sich viele Eltern paradox. Sie verbringen die meiste Zeit ihres Tages vor dem Computer. Und wenn sie dann den eigenen Kindern sagen, das Internet sei böse, kann das als erzieherische Maßnahme nicht funktionieren. Zweitens müssen viele Eltern, wenn sie ehrlich zu sich sind, zugeben, dass sie es ab und an sehr gut finden, wenn ihre Kinder im Internet versacken. Weil sie an einem Ort sind, an dem sie nicht rauchen oder sich betrinken und trotzdem irgendwie beschäftigt sind. Es gilt also, als Familie zu klären: Wie wollen wir damit umgehen? Die Eltern tragen die Verantwortung; sie müssen sagen, dass das ausgehandelt werden muss, und wie.

SPIEGEL: Im Buch berichten Sie von einer Mutter, die mit ihren Kindern das Online-Strategiespiel „Clash of Clans“ spielt. Wie tief darf man sich in die Onlinewelt der Kinder begeben?

Kalbitzer: Wenn es zu viel wird, werden die Kinder es ihren Eltern ganz schnell klar machen. Aber was soll falsch sein, wenn Kinder im Internet spielen, und ihre Eltern sagen: Kann ich mitspielen? Zusammen spielen ist toll. Und wenn man das im Internet macht, finde ich es völlig in Ordnung.

SPIEGEL: Dieselbe Mutter liest auch die Nachrichten der WhatsApp-Gruppen ihrer Kinder. Ist das digitales Helikoptern?

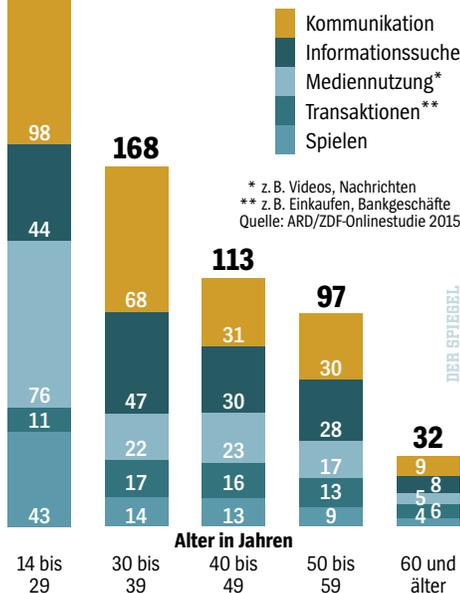
Kalbitzer: Wir sollten mit dem Verurteilen von Eltern vorsichtig sein. Auf WhatsApp werden teils ziemlich schockierende Videos herumgeschickt, die Kinder tief verletzen können. Es kann sinnvoll sein, wenn Eltern anfänglich Zugriff auf die Accounts der Kinder haben. Das sollte aber nicht über Zwang stattfinden, sondern gemeinsam. Was gar nicht geht, ist heimlich nachzuschauen, ohne darüber zu reden. Irgendwann kann man die Kinder aber allein lassen und darauf vertrauen: Wenn etwas Beunruhigendes passiert, dann kommen sie, um darüber zu sprechen.

SPIEGEL: Wieso gibt es in vielen Familien immer wieder Streit ums Smartphone?

Kalbitzer: Oft wird von Kindern und Eltern nicht das Internet selbst als Belastung empfunden, sondern die verletzende Art, wie darüber gestritten wird.

Im Netz unterwegs

Tägliche Internetnutzung 2015, in Minuten



SPIEGEL: Sind die meisten Eltern nicht einfach komplett überfordert vom Netz? Smartphones verfügen über unendlich viel mehr Kanäle als Omas alter Fernseher.

Kalbitzer: Wir sollten die gute alte Zeit nicht zu sehr romantisieren. Wenn wir uns nach Natur und dem einfachen Leben sehnen, messen wir oft mit zweierlei Maß: Viele Eltern entwerfen für ihre Kinder ein volles Programm mit musikalischer Früherziehung und Fußball, aber sie finden es irgendwie unnatürlich, wenn sich die Kinder für diese wunderbaren Geräte interessieren, die leuchten und Geräusche machen. Etwas Natürlicheres als das Interesse an so einem Ding kann ich mir kaum vorstellen. Es befriedigt unheimlich viele Bedürfnisse auf einmal: Spiel, Musik, Unterhaltung, Tratsch.

SPIEGEL: Haben Sie sich selbst Regeln der Internetnutzung auferlegt?

Kalbitzer: Die sind rein funktional. Wenn viel los ist, dann trenne ich: Ich habe einen Dienst-Laptop hier an der Charité für meine beruflichen Mails. Nur die privaten Mails bekomme ich dann aufs Handy. Manchmal tausche ich auch mein Smartphone gegen ein altes Klapphandy aus, um mich besser konzentrieren zu können. Aber es gibt Leute, die brauchen diese externen Grenzen nicht. Das bewundere ich, nur funktioniert es für mich persönlich nicht so gut.

Interview: Kerstin Kullmann, Hilmar Schmundt

Lesen Sie zum Thema auch das aktuelle Heft **SPIEGEL Wissen Kopf hoch! Wie wir souverän mit Smartphone und Co. umgehen** Erhältlich am Kiosk, im Buchhandel oder im SPIEGEL Shop unter www.spiegel.de/shop