

## Best of Langeweile? Von wegen ...

*Du brauchst dein Zimmer nicht zu verlassen ... bleib einfach an deinem Tisch sitzen und horche. Du brauchst nicht einmal zu horchen, warte einfach. Du brauchst nicht einmal zu warten, werde einfach still – und die Welt wird sich offenbaren, um demaskiert zu werden; sie hat gar keine andere Wahl.*  
(Franz Kafka)

*Wenn ich recht für mich bin und guter Dinge, etwa auf Reisen im Wagen, oder nach einer guten Mahlzeit beim Spazieren, und in der Nacht, wenn ich nicht schlafen kann, da kommen mir die Gedanken stromweise und am besten ...*  
(Mozart)

*Nichts kann ohne Einsamkeit vollendet werden.*  
(Picasso)

Diese drei Zitate habe ich so hintereinander abgedruckt in dem Buch gefunden, das für mich in den letzten drei Tagen des alten Jahres zu dem herausragenden Buch des Jahres 2018 avanciert ist. Schon vorab sei gesagt: Ich möchte es dringend und rückhaltlos zur Lektüre empfehlen, - nicht irgendwann einmal in den Sommerferien, sondern ... jetzt.

Na denne, der Schreiber dieser Zeilen ist mal wieder auf 'nem Achtsamkeits-Trip?

Weit gefehlt. Denn hier geht es im weitesten Sinne um neurobiologisches Neuland, genauer um das **Default Mode Network** (Ruhezustandsnetzwerk) unseres Gehirns. Nie gehört? - Ich auch nicht. Die Forschung beginnt sich eben gerade erst damit zu beschäftigen. Interessanterweise kommt die Anregung dazu aus dem Silicon Valley, wo die Manager-Familien der ganz großen Top Player im Geschäft mit den Social Media damit begonnen haben, ihren halbwüchsigen Sprösslingen so rigide Beschränkungen für die Nutzung des mobilen Internets aufzuerlegen, dass sie die Fernsehverbote als pädagogische Maßnahme zu meiner Jugendzeit in den Sechzigern nachgerade als durchweg linkische Erziehungsstümpereien einer Nachkriegs-Eltern-Generation bei Weitem in den Schatten stellen.

Aber im Silicon Valley hat man den unschätzbaren Wert der Tagträumerei und der Langeweile für die emotionale wie die intellektuelle Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Menschen erkannt. Man möchte sie dem eigenen Elite-Nachwuchs erhalten (Zitat eines Protagonisten in diesem Szenario: „Und darum will ich nicht, dass meine Kinder Smartphones haben“), während man den Rest der Menschheit - ausgestattet mit profitorientierter Verblödung und unempathischer Verrohung - durchaus gezielt und bewusst in ein Psychopathen-Dasein entlässt.

Und weil die Forschung zum Ruhezustandsnetzwerk des Gehirns gerade erst begonnen hat und Studien dazu noch rar sind, „lassen Sie mich“, so der Autor dieses herrlich erfrischenden Buches, „ein paar fähige Herren zitieren, die in der Vergangenheit positive Erfahrungen mit dem Default Mode Network gemacht haben.“ --- Es folgen die drei obigen Zitate.

Einen donnernden Tusch für Schlecky Silberstein, Jahrgang 1981, der Kafka, Mozart und Picasso so erhellend und sinnstiftend auf engstem Raum zusammenführt. Sein Denk- und Schreibstil ist ebenso unorthodox wie seine Argumentationen akribisch belegt sind. Und weil er als Digital Village Professional das Internet von der ersten Stunde an wie seine Hosentasche kennt und nicht zuletzt als Blogger, Vlogger und Webkultur-Schaffender davon lebt, darf er seinem Buch auch den reißerischen Titel geben: „DAS INTERNET MUSS WEG“ (Knaus Verlag, 2018).

Catch-Phrase auf dem Buchrücken: „Das Internet ist die größte Verarschungsmaschine aller Zeiten.“ Und die nachhaltigste und darum mit großem Abstand gefährlichste, wobei auch die Bibel schon nicht so ganz ohne war. Silbersteins kenntnisreicher Exkurs in die Geschichte der Manipulationen und Fake News ist auflockernd und spannend zugleich.

Was neu ist mit dem Internet? Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sind die Menschen sowohl Konsument als auch Ware im Prozess der Kommunikation! Die Strukturen unseres Gehirns, die dem Menschen seine Stellung auf dem Planeten Erde ermöglichten, haben auch sein Belohnungszentrum und sein Suchtverhalten mit der zentralen Bedeutung des Neurotransmitters Dopamin ausgeprägt. Der geniale Schachzug der Sozialen Medien ist es, diese drei Komponenten in eine Beziehung zu setzen, die die Vernunft des einzelnen Menschen (und damit alles, was die Aufklärung an privater und gesellschaftlicher Ethik und Moral, an Bürgerrechten und Menschenwürde etabliert hat) ausschaltet und ihn veranlasst, sich gegenüber Google und Facebook als ausbeutungs-ergebener Rohstoff-Lieferant zu entwürdigen.

So plakativ wie der Titel des Buchs, so sorgfältig und pädagogisch bedächtig und bedacht ist Schlecky Silberstein als routinierter „Wanderführer“ in die Welt des Internets – gerade auch für bekennende PC-Legastheniker wie mich: Ich habe zum ersten Mal den Eindruck, die Dynamik der Entwicklung in der IT-Branche ansatzweise verstanden zu haben. Manches, was mir bis dato ein „Buch mit sieben Siegeln“ war, erscheint mir nun folgerichtig.

Der große Gewinn des Lesers für alle Fragen in Richtung stoffungebundenen Suchtverhaltens beim Individuum und als gesellschaftliches Problem ist der Umstand, dass der Autor eben nicht aus der Ecke der Psychopathologie heraus denkt und schreibt, sondern sich die neurobiologischen Hintergründe des süchtigen Umgangs mit den „neuen Medien“ selbst erst erschließen musste, – als er sich denn bewusst wurde, dass seine professionelle und perfekte Nutzung derselben ihn nicht davor schützte, in ein krankhaftes, also in ein süchtiges Verhalten abzugleiten. In dieser Hinsicht wird es wohl kaum einem Psychologen oder Mediziner in naher Zukunft gelingen, für (angehende) Heilpraktiker oder Angehöriger anderer heilender und helfender Berufe etwas vergleichbar Informatives und zugleich Lesbares vorzulegen!

„Können wir einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet lernen, oder hilft nur noch die sofortige Abschaltung?“ Die Frage findet ebenso wenig eine Antwort wie „Das Internet muss weg“ wörtlich zu nehmen ist. Trotzdem: Mein Dank gilt Schlecky Silberstein für eine drei Tage andauernde Unterrichtseinheit von allerhöchstem Niveau. Die Rahmenbedingung dafür habe ich mir in Ostfriesland freilich vom 28. bis zum 31. Dezember 2018 selbst geschaffen. In meiner Unterkunft gab es keinen Internet-Zugang.

Mein guter Vorsatz für's Neue Jahr: Des Öfteren mal ein paar Tage dort sein und der Netz-Abstinenz frönen.

*Reinhard F. Spieß*

#### HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de). Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...