

**JAN REIN**

**AUSGELOGGT  
UND  
LOSGELEBT**



**Das kleine Buch über das Leben in  
lauten Zeiten – 50 Erinnerungen an  
das echte Leben**

Jan Rein

**Ausgeloggt und losgelebt:**  
Das kleine Buch für das Leben in lauten  
Zeiten –  
50 Erinnerungen an das echte Leben

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung.....	3
Beziehungen .....	6
Tiefdenkphase .....	8
Stille Helden.....	11
Meinungsdiät.....	13
Die Angst, das Leben zu verpassen.....	15
Ein neuer Morgen.....	17
Ein Brief .....	19
Endlichkeit .....	21
Die Schönheit des Gewöhnlichen.....	23
Muße .....	25
Ausklang.....	26

## Einleitung

*»We limit how much technology our kids use at home.«  
– Steve Jobs*

Wir befinden uns kurz vor einem Tipping Point. Eine kürzlich veröffentlichte Befragung 5000 britischer Jugendlicher zwischen 11 und 18 Jahren zeigte, dass es 63 % von ihnen egal wäre, wenn es Social Media nicht gäbe. 71 % hatten schon Digital Detoxes gemacht und würden es jederzeit wieder tun. Es kriselt in der Beziehung von Mensch und Social Media. Ob sie in einer Trennung endet, weiß niemand. Was helfen könnte: eine Paartherapie. Und eine Beziehungspause.

Inmitten der Nullerjahre packte uns die Social Media-Euphorie. Waren es zu Beginn noch fast ausschließlich Jugendliche, die sich vor ihren Eltern verstecken und den digitalen Raum erobern wollten, teilt Oma Gertrud heute Beerdigungstermine bei Facebook. Zukunftspessimisten warnen seit jeher vor den Gefahren digitaler Vernetzung. Weil diese Sorte Kritiker auch schon vor Büchern, Radios und Fernsehern warnte, hörte ihnen auch dieses Mal keiner zu. Das ist die Natur des Menschen: Sehen wir Zeigefinger schwingende Theoretiker, schalten wir auf Flugmodus. Doch in letzter Zeit häufen sich kritische Stimmen aus dem Inner Circle. Nicht nur Influencer und Stars berichten von ihren Digital Sabbaticals, auch die Urheber digitaler Anwendungen kritisieren ihre eigenen Kreationen. So haben sich dem Center for Humane Technology Tech-Größen wie Justin Rosenstein, einer der Erfinder des Like-

Buttons, und Kollegen aus Unternehmen wie Google, Apple und Mozilla angeschlossen. Ihr Ziel: ein bewussterer Umgang mit Technologien des Social Web.

Die Generation Y hinterfragt ihre Social Media-Nutzung; Tech-Größen warnen vor dem Like-Tropf; Achtsamkeit, Zeitmanagement und Seelenentrümpelung sind Sehnsüchte, die in eine Zukunft zeigen, in der wir Technologie bewusst nutzen und uns nicht durch sie benutzen lassen. Meine Generation will Freiheit statt Abhängigkeit, keine steile Hierarchien oder vereinnahmenden Beziehungen. Wir wollen selbstbestimmt leben. Unser wahres Ich finden. Mehr Achtsamkeit, in allen Lebensbereichen. Mehr Authentizität. Mehr Natürlichkeit. Zunehmend auch im Umgang mit dem Social Web.

In den USA gibt es den National Day of Unplugging. Zu diesem Anlass werden auch dieses Jahr am 9. und 10. März 2018 von Küste zu Küste 1.000 Unplugged-Events stattfinden. Fotos aus vergangenen Jahren zeigen Teilnehmer mit Schildern, auf denen sie den Slogan »I unplug to ...« vervollständigen. Sie schreiben: »reconnect«, »cherish the moment«, »love« und »remember what I'm grateful for«. Auch TED-Talks über Digitalen Entzug mehren sich. Mit weit über drei Millionen YouTube-Aufrufen ist »Quit Social Media« von Autor und Professor Cal Newport (»Konzentriert Arbeiten: Regeln für eine Welt voller Ablenkungen«) eines der aufsehenerregendsten Videos der Reihe. »Strongly agree. I've never felt so much peace since quitting Facebook«, heißt es in einem Kommentar zum Video. Er bekam über 1.500 Daumen nach oben.

Der Verzicht auf Social Media sei ›quite chic‹, so der US-amerikanische Comedian und Top-Podcast Joe Rogan.

Ich tue es nicht, weil es chic ist. In den letzten zwölf Monaten hatte ich mein erstes Buch geschrieben, dessen Veröffentlichung gefeiert, einen guten Job im Start-up gekündigt, mein Studium abgeschlossen – und meinen Vater beerdigt. Ich war leer und ausgelaugt, fühlte mich taub und fremd. Ich erinnere mich noch an den Tag, mein Vater war drei Tage zuvor gestorben, als ich im Stau stand und den Drang verspürte, die Musik auszuschalten. Ich liebe Musik, ich spiele Gitarre, kenne jedes Genre. Aber ich wollte Stille. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich den größten Lärmverursacher in meinem Leben stummschalten musste: Social Media.

In meinem privaten Blog begann ich über meinen Social Media-Entzug zu schreiben, woraufhin ich nicht nur zahlreiche Kommentare und E-Mails (z. B. von einer 63-jährigen Innenarchitektin aus Kopenhagen), sondern auch Briefe bekam. Briefe, dafür wurde ich doch ein paar Jahre zu spät geboren, dachte ich. Doch wie gesagt: Wir befinden uns kurz vor einem Tipping Point.

Auf den folgenden Seiten findest du 50 Aphorismen, kurze Erinnerungen an das echte Leben; an das, was wirklich zählt, was dich glücklicher, gelassener und fokussierter werden lässt. Zehn Themen bilden den Oberbau für je fünf Aphorismen. Du kannst sie entweder in einem Rutsch durchlesen oder aber, so empfehle ich es, dir wirklich Zeit nehmen und nach jedem Punkt in dich gehen.

## Beziehungen

1

Als ich meine Abschlussarbeit über soziale Netzwerke schrieb, war ich verblüfft, dass wir im Alltag »soziale Netzwerke« als den Begriff für digitale Anwendungen und nicht im soziologischen Sinne nutzen. Anders als im Social Web geht es nicht um die Breite der Anhängerschaft, sondern die Tiefe der Beziehungen. Wenn man will, kann man sich Follower kaufen, um naiven Kooperationspartnern und Freunden zu zeigen, wie wichtig man doch ist. Das funktioniert im echten Leben nicht. Das erste soziale Netzwerk sollte immer über dem digitalen Abklatsch stehen.

2

Es ist schön, sich mit Freunden zu treffen und nicht alles über ihren Alltag zu wissen. Verblüffend, wie viel Gesprächsstoff entsteht, wenn man nicht permanent über eine digitale Nabelschnur miteinander verbunden ist.

3

Als ich einem meiner Onkel von meinem Vorhaben, auf Social Media zu verzichten erzählte, äußerte ich meine Zweifel: »Aber Facebook bringt mich Menschen wieder näher, die ich aus den Augen verloren hatte.« Seine Antwort: »Es gibt einen Grund, warum ihr euch auseinandergeliebt habt.« Soziale Netzwerke bringen alte Bekannte

wieder zusammen? Nur oberflächlich. Was fehlt, ist die Zeit zwischen Freundschaft und Trennung; einfach alles, was nicht auf Bildern zu sehen und in Beiträgen zu lesen ist.

4

Eine Freundin erzählte mir kürzlich: »In meinem Instagram-Feed sieht es aus, als wären wir ein Traumpaar. Schauen Sie in mein Tagebuch, will ich mich trennen. Meine Freunde werden aus allen Wolken fallen, sie sehen ja nur den Feed.«

5

Bekka ist Influencerin. Sie fährt von Blogger-Event zu Blogger-Event, fliegt regelmäßig nach Nordamerika und Südostasien und hat fast so viele Handtaschen wie Follower. Die hat sie zu Beginn ihrer Karriere übrigens gekauft – also Handtaschen *und* Follower. Dem Glück ein bisschen nachhelfen, würde schon nicht schaden, dachte sie. Wie ihre Idole leben, das wollte sie. Sie brach ihr Studium ab, zog nach Berlin, fand ein Management. Jetzt hat sie knapp eine Million Follower und ist depressiv. Glück kann man nicht kaufen – Follower schon.



## Tiefdenkphase

1

Tiefschlaf ist jene Phase des Schlafs, in der in besonderem Maß Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Außerdem sind diese Schlafphasen wichtig für das deklarative Gedächtnis, unser Wissensgedächtnis. Nach etwa 30 Minuten erreichen wir diesen Zustand zum ersten Mal in einer Nacht; werden wir jetzt aufgeweckt, fühlen wir uns orientierungslos und wie gerädert.

Ähnlich verhält es sich mit Tiefdenkphasen. Tiefdenkphasen schütten in besonderem Maße geistige Wachstumshormone aus. Wir gelangen zu neuen Erkenntnissen, beantworten Fragen, die uns seit Tagen beschäftigen und wundern uns: Warum bin ich da nicht früher draufgekommen?

2

Eine Kommilitonin erzählte mir, sie würde zehn Stunden pro Tag in der Bibliothek lernen. Wenige Tage später traf ich sie im Café und ging zusammen mit ihr in den großen Lernraum. Ich saß einige Reihen hinter ihr und ließ ab und an meinen Blick im Raum umherschweifen, damit meine Augen durch das Starren auf den Bildschirm, nicht noch schlechter wurden. Immer wieder beobachtete ich kurz meine Kommilitonin, während ich mit Word kämpfte und versuchte, meine Abschlussarbeit zu formatieren. Die »zehn Stunden Lernen in der Bib« sahen in etwa so aus: Blick ins Lehrbuch, Blick aufs Smartphone, Blick ins Lehrbuch, Scrollen auf dem Smartphone,

Blick ins Lehrbuch, auf Toilette gehen.

3

Wir sind Meister der Zeitfragmentierung. Nehmen wir einen typischen Arbeitstag: Das ständige Checken von E-Mails, offene Büros mit unzähligen Ablenkungsmöglichkeiten und private Ausflüge ins Internet erlauben keine Tiefdenkphasen. Trotzdem kleben wir die übrig gebliebenen Zeitfetzen wieder zusammen und nennen sie Arbeitstag. Das ist Klebeschinken. Eine Täuschung dessen, was es vorgibt zu sein: ein produktiver Arbeitstag.

4

Tiefdenkphasen sind jene Zeitabschnitte, die auf wundersame Weise die Relativität von Zeit verdeutlichen. Zunächst ist da die Kaugummi-Phase. Während dieser sich scheinbar endlos ziehenden Phase fällt es uns unheimlich schwer, einen klaren Gedanken zu fassen. Entweder bekommen wir keinen zusammen oder es ist das reinste Chaos. Ablenkungen sind jetzt sehr willkommen. Doch plötzlich setzt ein Beat ein, der zum Kopfnicken zwingt. Er ist hypnotisierend, zieht uns in seinen Bann. Es flowt. Wir nähern uns der Tiefdenkphase. Die Nebelschwaden in unserem Hirn weichen einer Gedankensonne. Es sind so 24 °C im Schatten; nicht zu warm, nicht zu kalt, die perfekte Betriebstemperatur, um komplexe Probleme anzugehen. Dort, wo zuvor das reinste Chaos war, sind jetzt klare Gedanken, neue Gedanken, an die

zuvor nicht zu denken war. Wohingegen sich in der Kaugummi-Phase die Zeit elendig lang ausdehnte, zieht die Tiefdenkphase unser Bewusstsein in ihren Bann und spuckt es irgendwann, zwei oder drei Stunden später wieder aus, Bärenhunger inklusive. Wir haben physiologische Bedürfnisse ausgeblendet, waren im Tunnel, haben etwas geschaffen, das vorher nicht da war.

## 5

Unsere Computer brauchen keine regelmäßigen Tiefschlafphasen; wir müssen sie abends nicht ausschalten; ihnen reicht es im Stromsparmmodus zu dösen. Wir hingegen brauchen tägliche Tiefschlafphasen. Und wollen wir komplexe berufliche Probleme und Lebensfragen lösen, brauchen wir Tiefdenkphasen. Sie sind essenziell für einen gesunden und funktionierenden Geist.

Die Tiefdenkphase ist vielleicht kein physiologisches Grundbedürfnis wie die Tiefschlafphase. Doch diese Zeitabschnitte, in denen unser Hirn das Zeitverständnis infrage stellt, sind essenziell für unser geistiges Wohl. Tiefdenkphasen sind ein intellektuelles Grundbedürfnis.

## Stille Helden

1

Die Kunst ist es, schöne Melodien aus dem Lärm des Lebens zu filtern.

2

Nicht jede gute Tat muss geteilt werden; wir müssen uns nicht für jede Spende, jede feine Geste feiern lassen. Tu Gutes und erzähl niemandem davon. Schau hin und kümmer dich, auch wenn du keinen Applaus bekommst. Globaler Frieden beginnt dort, wo niemand hinsieht, im Kleinen, im Dunkeln, im Verborgenen. Sei ein stiller Held in lauten Zeiten.

3

Wir zählen Kalorien, Schritte, Partner; messen Blutdruck, Nüchtern- und Postprandial-Glukosespiegel. Das macht auch irgendwo Sinn, zumindest solange die Absicht vertretbar ist. Als jedoch Unternehmen anfangen, uns Zahlen auf die Stirn zu schreiben – Follower, Likes, Kommentare, Reichweite – fielen wir auf die große Summenillusion rein. Wir sind mehr als die Summe unserer Anhängerschaft.

4

Gehe einmal wöchentlich auf ein Date mit dir selbst. Es muss nichts Aufregendes sein. Ganz egal, was du tust: Lass es undokumentiert. Sag niemandem, wohin du

gehst, was oder warum du es tust. Dieses Date geht nur dich etwas an.

5

Wir müssen den Unterschied zwischen Lärm und Klang verinnerlichen. Lärm ist alles – im wörtlichen und übertragenen Sinne –, was uns an Reizen erreicht. Klänge hingegen sind ansprechende Melodien. Nach ihnen müssen wir Ausschau halten und somit lernen, vieles von dem Lärm, der täglich auf uns einprasselt, auszublenden oder mehr noch: abzulehnen.

## Meinungsdiät

1

Nicht das Übermaß an Informationen ist das Problem. Es sind die Meinungen.

2

Wir müssen uns auf die wirklich wichtigen Meinungen zurückbesinnen. Wir dürfen uns nicht mehr durch die abertausenden Meinungen verunsichern lassen, die wir tagein tagaus freiwillig aufsaugen.

3

Wie viel Zeit hast du bisher dafür aufgebracht, deine bisherigen Meinungen zu sortieren, zu hinterfragen und im Zweifelsfall auszumisten, statt immer neue Meinungen aufzunehmen?

4

Mach mal Pause. Reflektiere dein Weltbild und frage dich: Worauf beruhen meine Meinungen? Ist es ein Gruppending – *wir* gegen *die*? Ist es etwas Politisches – *rechts* gegen *links*? Hast du Erfahrungen gemacht, die deine Meinung stützen?

Wähle deinen Meinungs-Pool mit Bedacht. Du kannst dich ohnehin nicht völlig dem Einfluss fremder Meinungen entziehen, deshalb ist es umso wichtiger zu wählen, wessen Meinungen du dich aussetzen willst.

## Die Angst, das Leben zu verpassen

1

Früher entschied Verpassen und Nicht-Verpassen über Leben und Tod. Wer zu spät kam, starb zuerst. Heute leben wir am All-You-Can-Eat-Buffer der Möglichkeiten. Es geht nicht mehr um Leben und Tod, sondern darum, ob deine Wahl im Restaurant nun die richtige war oder die deines Partners.

2

Überall sehen wir, was wir erleben, kaufen, wohin wir reisen, mit wem wir Sex haben, womit wir unser Geld verdienen könnten. Wir erlauben uns gar nicht mehr die Frage zu stellen: Will ich das überhaupt? Es wäre doch zu schade, diese und jene Möglichkeit ungenutzt zu lassen. Viele von uns wissen nicht, was sie wollen, wer sie sind, ja nicht einmal, was sie können. Dafür wissen wir bestens über die Talente, Träume, Urlaube, Trophäen, Partyleben, Traumpartner und Vermögen Anderer Bescheid. Wir sind ja immer hautnah dabei, allzeitige Vernetzung sei Dank. Und so wird uns die Fear Of Missing Out direkt ins Hirn projiziert, jedes Mal, wenn wir unsere Daumen nach oben wischen und an all dem vorbeirauschen, was wir in diesem Moment nicht haben.

3



Wir könnten es verpassen. Ja, was eigentlich? Und ist es überhaupt etwas, das wir wollen? Die meisten Dinge, die wir verpassen, sind es würdig verpasst zu werden. Es ist nichts, was wir wirklich brauchen oder wollen. Die meisten Nachrichten sind belanglos. Die meisten Surprising Facts werden wir uns nie merken. Partybilder von Freunden bringen uns nichts, außer die Gewissheit, nicht dabei gewesen zu sein. Gönnen wir ihnen doch ihren Spaß und schalten ab, schauen weg, schauen in uns rein. Introspektion statt Möglichkeits-Voyeurismus. Wir können nur Angst davor haben, die Dinge zu verpassen, von denen wir wissen, dass wir sie verpassen könnten.

#### 4

Diese hinterlistige Angst führt zur Illusion, wir würden uns entwickeln. In Wahrheit lähmt sie uns. Wir glauben zwar, dass wir uns weiterentwickeln, doch tatsächlich springen wir wie ein Flummi in der Unendlichkeit der Möglichkeiten hin und her. Bewegung in eine x-beliebige Richtung ist nicht immer zielführend.

#### 5

Was wir gegen diese lähmende Angst tun können? Eine FOMOphobie ausbilden, die Aversion gegen die Angst, etwas zu verpassen. Dafür müssen wir wissen, was wir wollen. Wir müssen uns mit uns selbst beschäftigen, statt uns dauernd anzuschauen, welche Möglichkeiten wir noch angehen könnten. Wir müssen Nein sagen. Nein zu fremden Träumen und zu Dingen, die wir nur tun, um in andern FOMO auszulösen.

## Ein neuer Morgen

1

Meine alte Morgenroutine: aufwachen, Facebook checken, Instagram checken, WhatsApp checken. Horror. Wenn wir uns gleich morgens in einen solch reaktiven Zustand versetzen, leidet darunter der restliche Tag. *Actio* und *Reactio*, das Newton'sche Gesetz von der Wechselwirkung, hilft uns aktiv in den Tag zu starten; zuerst *Actio*, dann *Reactio*.

2

Lies am Morgen keine E-Mails, schaue keine Nachrichten, ja schalte nicht einmal dein Smartphone an. Die erste Stunde des Tages gehört dir ganz allein. Lass dir nicht nach dem Aufstehen schon sagen, wovor du dich fürchten und wie sehr du dich hetzen sollst.

3

Schreib auf, welche ein, höchstens zwei Dinge dein Leben heute besser machen würden, sofern sie eintreten sollten. Es müssen Dinge sein, die du unmittelbar bestimmen kannst (also nicht das Wetter).

4

Mach dir am Morgen klar, was in deiner Macht liegt – und was nicht. Gemäß der Stoa ist das am Ende nur eines: dein Geist. Verneble deinen Geist nicht schon am Morgen mit externen Zwängen.

5

Das Rennen nach Bestätigung, Aufmerksamkeit und News kann auch ohne dich starten. Du musst nicht laufen, weil jeder um dich herum aus dem Stand heraus losrennt.

## Ein Brief

1

Der Verzicht auf Social Media macht erfinderisch. Was, wenn man das Kommunikationsmedium Nummer eins unserer Zeit nicht mehr nutzen dürfte? Plötzlich fängt man an, zu grübeln, zunächst ohne großen Erfolg. Und dann fallen einem all die Dinge ein, mit denen man dem Empfänger zeigt: Du bist mir wichtig. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Brief? Von Hand geschrieben. Mit einem guten Füller.

2

Wenn du nicht mehr die Möglichkeit hast, im Handumdrehen der Welt etwas mitzuteilen, wirst du selektiver. Gezwungenermaßen musst du dich fragen: Ist diese Botschaft es wert, gesendet zu werden? Ein Brief wird anders geschrieben als ein Statusupdate.

3

Das Schöne an Briefen ist: Wir wissen nicht ob und wann sie ankommen, bekommen keine Lesebestätigung und können nur darauf hoffen, eine Antwort zu erhalten.

Abgesehen von der persönlichen gibt es wohl keine Art der Kommunikation, die intimer ist als ein Brief. Die Handschrift des Anderen zu lesen, zu sehen, was durchgestrichen und wie und ob etwas unterstrichen wurde – daran kommt digitale Kommunikation nicht im Entferntesten ran.

Wenn du jemanden wirklich magst, schreib dieser Person einen Brief. Kein anderes Kommunikationsmedium ist in diesen Tagen so wertschätzend wie handgeschriebene Gedanken auf einem schönen Stück Papier.

## Endlichkeit

1

Der vielleicht größte Unterschied zu anderen Medienrevolutionen: Das Buch, der Film, die Fernseh- und Radiosendung haben ein Ende. Newsfeeds nicht.

2

Die Unendlichkeit der Newsfeeds ist die größte Gefahr digitaler sozialer Netzwerke. Ihr Design flirtet mit unserem Entdeckersyndrom. Menschen wollen sehen, was sich hinter der Grenze befindet, wollen wissen, was da noch kommt.

3

Im Angesicht des Todes verlieren die meisten Probleme ihre Schwere; wir erkennen die Belanglosigkeit vieler Dinge, mit denen wir uns zu sehr beschäftigen.

4

Memento mori ist die Lebenskunst, sein eigenes und das Ende aller Dinge im Blick zu behalten. Diese Gewissheit schärft den Geist, sie befreit uns von unnötigem Ballast, der uns unten zu halten versucht.

Wie wäre es mit regelmäßigen Spaziergängen auf dem Friedhof? Zu sehen, wann die Menschen, die dort liegen, geboren wurden und wann sie gestorben sind, sich vorzustellen, wie ihr Leben wohl ausgesehen hat, mit welchen Problemen die Welt zu ihrer Zeit zu kämpfen hatte und festzustellen, dass auch unsere Namen irgendwann Grabsteine zieren werden, lässt uns grübeln: Wie wollen wir in Erinnerung behalten werden?

## Die Schönheit des Gewöhnlichen

1

Vielleicht ist das Gewöhnliche deshalb gewöhnlich, damit es jeder erfahren kann. Wir jedoch sind umgeben von Extremen und entwickeln eine Vorliebe für das Außergewöhnliche, die Top-fünf, ach was, die Top-ein-Prozent. Doch niemand ist nur extrem. Die meiste Zeit sind wir gewöhnlich. Selbst deine Idole, die Menschen, die wir alle bewundern – sei es Einstein oder Mahatma Gandhi –, sie haben die meiste Zeit ihres Lebens mit Schlafen, Essen, Trinken, auf der Toilette sitzen und anderen Alltäglichkeiten verbracht. Diesen Fakt dürfen wir in Zeiten des Ausnahme-Exhibitionismus nicht vergessen.

2

Viele Menschen nutzen all die Social Media-Filter nicht nur auf dem Smartphone, sie laufen auch mit einem Filter durch die Welt. Dieser macht das, was sie sehen zwar nicht schöner, filtert aber die Eindrücke und kategorisiert sie nach Foto- und Teiltauglichkeit.

3

Wir dürfen unser gesamtes Leben nicht mit den Best-ofs anderer Leben in sozialen Netzwerken vergleichen. Ein Buch sollte auch nie nach seinem Cover und ein Film nicht nach seinem Trailer beurteilt werden. Von Enttäuschungen beim



Realitätsabgleich brauche ich dir nichts zu erzählen.

4

Du steckst 24 Stunden pro Tag in diesem einen Körper. Vergeude deine Zeit nicht damit, dich mit den wenigen Sekunden zu vergleichen, die ein anderer Mensch bereit ist, mit der Welt zu teilen.

5

Halte die Augen auf für das Gewöhnliche. Es ist überall dort, wo du verlernt hast, hinzusehen. Ist es da, fällt es dir nicht auf. Doch ist es weg, wirst du es vermissen.

## Muße

1

Langeweile ist fruchtbarer Mutterboden für Ideen und Taten. Wir dürfen uns nicht vor der Leere fürchten, die sie charakterisiert, sondern die Gelegenheit schätzen, diese Leere zu füllen.

2

Wir brauchen Muße. Sie erlaubt es uns, den Lärm der Welt runter zu regeln. So weit, bis wir uns selbst wieder hören.

3

»Wenn die Affen es dahin bringen könnten, Langeweile zu haben, so könnten sie Menschen werden«, schrieb Goethe.

4

Nie war es leichter, *nicht* gelangweilt zu sein. Wir haben Brot und Spiele in der Tasche. Brot, weil das Smartphone Teil unserer Wirtschaft ist – im Großen wie im Kleinen – und Spiele ... das weißt du selbst.

5

Wir dürfen die Langeweile nicht abschaffen. Ihr Tod würde die Muße mitreißen.

## Ausklang

Wir tragen *Brot und Spiele* jederzeit bei uns. Nicht nur alles Wissen der Welt haben wir griffbereit in unserer Hosentasche. Jede denkbare Art der Ablenkung und Unterhaltung (*Spiele*) und unsere Berufsleben (*Brot*) in Form von E-Mails, allzeitiger Vernetzung und Videokonferenzen tragen wir spazieren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass die nächste große Herausforderung der Menschheit jene ist, mit der digitalen Welt in einem bewussten Einklang zu leben. Nicht nur zu existieren und zu konsumieren, sondern zu leben. Wir dürfen uns nicht von unseren Smartphones, Apps und synchronisierenden Kalendern beherrschen lassen. Wir dürfen unseren Menschenverstand nicht outsourcen. Wir dürfen nicht vergessen, wofür es in unserem Leben geht: Das Leben zu *erleben* – und nicht durch ein Fenster zu starren, von dessen Rückseite aus Blaulicht versucht etwas zu sein, was es nicht ersetzen kann.

[Noch ein Hinweis in eigener Sache: Wenn dir das E-Book gefallen hat und du es mir mitteilen willst, freue ich mich! Am besten schreibst du mir eine kurze Rezension für meinen Podcast [»Ausgeloggt und losgelebt«](#) bei iTunes (geht auch [mit Windows](#); runterscrollen und auf »Windows« klicken). Danke.]