Rezensionen von Buchtips.net

Petra Schuhler, Monika Vogelsang: Abschalten statt Abdriften

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28771-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	38,00 Euro (Stand: 12. November 2025)

Gegen die Online-Fesselung

Wenn man rekapituliert, dann ist das Internet, sie Social Media, der ständige und fast ununterbrochene Gebrauch eines Handys oder Tablets mancher Menschen in der Geschichte der Menschheit noch überaus jung. Ein gutes Jahrzehnt eigentlich erst ist das "Internet to Go" überall verfügbar, sind die Siegeszüge der social media von Facebook bis hin zu TikTok vonstattengegangen, die nun über einschlägige Plattformen, Messenger Dienste, bewegte und unbewegte Bilder samt "rund um die Uhr" Austausch das Leben der modernen Menschen prägen. Und das nicht nur bei einigen Ausnahmen in exzessiven Zügen, wie man an jedem öffentlichen Ort bereits beobachten kann.

Was aber tun, wenn die Nutzung des Internet und des Computers, Handys, Tablets zur Sucht, zur Krankheit werden? In einer Welt, in der scheinbar jeder mit höchstmöglicher Übertragungsrate verbunden sein will, was das Arbeitsleben angeht fast verbunden sein muss? Real oder Virtuell? So lautet eine der Kernfragen des Lebens in der Gegenwart für viele. Abschalten oder Abdriften, und das mehr und mehr, ist das die einzige Alternative? Oder kann man auch bei Sucht-Strukturen noch gegensteuern und einen konstruktiven Umgang mit der modernen digitalen Technik erlernen? Die Behandlungsbedürftigkeit steigt fortwährend an, während Beratung und Therapie noch nicht in dem Maße zur Verfügung stehen, wie das wünschenswert wäre".

Somit ist es ein gutes und, am Ende der Lektüre auch, gelungenes Anliegen der Autorinnen, dem interessierten Leser/in in sehr verständlicher Sprache, Stil und Form das Problem mit der Sucht nachhaltig vor Augen zu führen, damit für eigene Erkenntnisse und Reflexionsmöglichkeiten zu sorgen und zudem Schritt für Schritt Möglichkeiten des Gegensteuerns, der "Behandlung" an die Hand zu geben. Auch wenn die Autorinnen sich primär an Menschen wenden, die bereits das Problem für sich erkannt haben und Erfahrung mit Beratung und psychotherapeutischer Arbeit in dieser Hinsicht schon gesammelt haben,

Schritt für Schritt, das ist zunächst die Methode, welche die beiden Autorinnen verfolgen und somit auch im Werk selbst in Ruhe vorgehen. Mitsamt klarer und verständlicher Erläuterung, wie die Psychotherapie helfen kann, den krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet zu überwinden. Mit einem besonders lesenswertem Kapitel über die Verbindung von exzessiver Internetnutzung mit der Rolle des persönlichen Selbstbewusstseins. Was sich im weiteren Verlauf der Lektüre vertieft in der Betrachtung der wechselwirkenden Einflussnahme von "realen" sozialen Kontakten und rein virtuellem sozialen Verhalten und sozialen Kontakten. Spätestens dann aber erschallt der Weckruf für die Leser/innen des Werkes, wenn die antriebsblockierende Wirkung des krankhaften Gebrauchs der "schönen digitalen Welt" für das reale Leben und die eigene Person unmissverständlich verdeutlicht wird.

Wobei die Autorinnen in keiner Weise die moderne Technik verteufeln, sondern diese durchaus realistisch als Teil des modernen Lebens einordnen und den möglichen Nutzen in keiner Weise bestreiten. Dazu aber gehört eng verbunden auch die Kompetenz, das eigene Verhalten der konstruktiven Nutzung anzupassen und nicht mit der eigenen Person "Internet-Missbrauch" auf Dauer zu betreiben. So reizvoll eine "Flucht" in die digitalen Welten bei einem bestimmten Persönlichkeitsprofil und auf dem Nährboden konkreter Defizite im eigenen Erleben und im eigenen Selbstwertgefühl als zunächst entlastend wirken kann.

Nicht ein "Verlassen" aller digitaler Welten ist somit Impetus des Werkes, sondern zunächst "Farbe und Freude" in der eigenen Lebensrealität herzustellen oder wieder zu finden. Um dann die digitalen Möglichkeiten eben nicht in krankhafter, sondern in konstruktiver Form nutzen zu können. Eine Lektüre, die am Ende für

jeden Menschen eigentlich sinnvoll im Raume verbleibt und auch das eigene Verhalten kritisch vor die eigenen Augen führt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[26. August 2022]