



Leidest Du auch an „iDisorder“? Die Schattenseite des Digitalen

Wer mit typischen Anzeichen in meine Praxis kommt, dass seine körperliche Gesundheit und sein psychisches Wohlbefinden durch Mobilfunknutzung beeinträchtigt sind, dem rate ich, auf dessen Nutzung weitgehend zu verzichten. Warum?

Die Strahlung der GSM-, UMTS-, LTE- und WLAN-Frequenzen, mit denen Deine digitalen Geräte mobil kommunizieren, führt zu oxidativem Zellstress, einer Herabsetzung der Zellenergie und zur Schädigung der Mitochondrien, unseren Zellkraftwerken [1]. Im Review „Biologische und pathologische Wirkungen der Strahlung von 2,45 GHz auf Zellen, Fruchtbarkeit, Gehirn und Verhalten“ [2] werden mehr als 100 „Studien zur Schädigung der Fruchtbarkeit, zur Einwirkung auf das EEG und die Gehirnfunktionen, auf die DNA und die Krebsentwicklung, zu Wirkungen auf Herz, Leber, Schilddrüse, Genexpression, Zellzyklus, Zellmembran, Bakterien und Pflanzen genannt. Die zellschädigenden Effekte haben auch negative Auswirkungen auf das Lernen, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und das Verhalten. Risiken, die vielen gar nicht bewusst sind.

iDisorder

So wird eine durch die Nutzung digitaler Medien verursachte Störung bezeichnet, „bei der Elemente vieler psychiatrischer Krankheiten kombiniert“ sind [3]. Sie ist gekennzeichnet durch Suchtverhalten, Zwangshandlungen und Aufmerksamkeitsstörungen (z.B.: Musst Du auch ständig auf das Handy schauen, um ja nichts zu verpassen?), Angstzustände (z.B.: Wenn Du Dein Handy irgendwo vergessen oder – ganz schlimm – verloren hast), Enthemmung in der virtuellen Kommunikation und Empathieverlust (z.B.: Eine Bemerkung unterhalb der Gürtellinie schreibt sich viel leichter, als sie jemanden in einem persönlichen Gespräch ins Gesicht zu sagen). Der Zwang einer stets positiven Selbstdarstellung in sozialen Medien führt zu Dauer-Stress (z.B.: Welches Foto von mir poste ich heute Abend, damit ich möglichst viele „likes“ bekomme?). Gerätst Du auch in Panik, sobald der Handy-Akku leer und keine Auflademöglichkeit weit und breit zu finden ist?

Soziale Faktoren

Von meinen PatientInnen kommen nach meinem Hinweis, die Nutzung digitaler Medien einzuschränken, folgende Einwände: Sie fühlen sich dann als „nicht mehr dazu gehörig“, meinen, nicht mehr „mitreden zu können“ oder glauben gar, dass sie „ohne“ nicht mehr auskommen können, weil von der Telefonnummer bis hin zu diversen ZugangsPINs alles auf dem Handy gespeichert ist. Und außerdem: „Ich habe ja nichts zu verbergen“.

Dabei wird übersehen, dass jede Nutzung Deiner Mobilfunk-Nummer, alle Deine Google-Klicks und jeder Facebook- Eintrag gespeichert wird, um ein Personen- und Bewegungsprofil, einen „digitalen Zwilling“ Deiner Person zu erstellen, der die Grundlage für personalisierte Werbung, Konsumorientierung und politische Kontrolle bildet. Was Dir als „so üblich, bequem, unkompliziert und schnell“ erscheint und daher von Vielen kritiklos akzeptiert wird, ist in Wirklichkeit ein Mechanismus, der Dir - durch Algorithmen und Künstliche Intelligenz gesteuert- das Selbst-Denken und Selbst-Entscheiden abnehmen soll. Glaubst Du, dass Du Dich dadurch komfortabel, sicher und zuverlässig in einer zunehmend komplexeren und chaotischen Welt orientieren und eine objektive Beschreibung der Wirklichkeit erhalten kannst? Zum Beispiel durch Nutzung eines Fitness-Trackers, einer Gesundheitsapp oder einer Lernsoftware, die Deinen Fortschritt in irgendeiner Fähigkeit bewertet?

Doch wer hat die der Bewertung zugrunde liegenden Normen festgelegt? Kannst Du sicher sein, dass die Geräte nicht von außen manipuliert werden? Und was, wenn sich auf einmal Dein Krankenkassenbeitrag erhöht, weil aus Deinen von der bargeldlosen Zahlungen im Supermarkt erhaltenen Daten hervorgeht, dass Du Raucherin bist und regelmäßig Alkohol kaufst?

Das Ganze wird Dir als eine Art „digitaler Schutzengel“ [4] verkauft, der – angeblich zu Deinem Besten - darauf achtet, dass Du genau das tust, was bestimmte Institutionen wollen.

Politische und industrielle Mächte wollen wissen, was Du wann, wo und mit wem kommunizierst und konsumierst, um Dich zu kontrollieren und zu manipulieren. Was das bedeutet, zeigt sich im chinesischen Sozialkreditsystem: Wer sich nicht regierungskonform verhält, kann nicht mehr studieren, reisen, ein Bankkonto eröffnen usw. „Wer nicht brav ist, stirbt den sozialen Tod“ [1]. Wer tut, was erwartet wird, fällt nicht auf und hat dann auch nichts zu befürchten. Wer „vorausseilend gehorsam“ ist, kann dadurch sogar Pluspunkte sammeln. Wer sich selbst nicht konform verhält, verdient Strafe durch sich selbst oder durch andere. Daher wird auch die Denunziation kultiviert. Das Fatale: Viele geben ihre Daten ständig freiwillig preis und nehmen den Überwachern dadurch noch Arbeit ab „Sie sind die Laborratte, die die Daten liefert, mit deren Hilfe Sie manipuliert werden“ [6].

Was kannst Du tun?

- Gib keine digitalen Daten mehr preis und unterstütze die Unternehmen, die das ermöglichen. Schütze Deine und die Privatsphäre Deiner Lieben, indem Du digitale Anonymität bewahrst. So kannst Du weiterhin spontan und unbefangen handeln.
- Automatenstimme am „Service-Telefon“ eines Unternehmens, die nur Daten von Dir abfragt? Lass Dich als Mensch nicht auf Daten reduzieren und suche Dir einen anderen Dienstleister in der jeweiligen Branche, der noch persönliche Ansprechpartner hat.
- Nutze jede Gelegenheit, Formulare analog (mit einem Stift) auszufüllen. Alles, was in digitaler Form vorliegt, kann gehackt, weitergegeben und verkauft werden. Mache Dich möglichst unabhängig von einer Technik, die – das wird Dir nicht gesagt – sehr umweltschädlich und störanfällig ist.
- Kreiere eigene Lösungen, wenn die vorgegebenen nicht für Dich passen. Bewahre Dir die Chance, Fehler zu machen und aus Deinen Fehlern zu lernen. Niemand weiß besser, als Du selbst, was „richtig“ ist.
- Informiere Dich weiter zum Thema. Es gibt dazu einige Bücher [7].

Geheimtipp ;) : Suche, wann immer möglich, das **persönliche** Gespräch mit Menschen.

Quellenangaben:

[1] Hensinger P: Die Ideologie der Digitalisierung auf dem Weg ins Digi-tal: der Hype der digitalen Selbstentmündigung und einige Auswirkungen auf die Psyche

umwelt · medizin · gesellschaft | 31 | 2/2018

kostenloser Download hier: <https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail&newsid=1994>

[2] Wilke I: Biologische und pathologische Wirkungen der Strahlung von 2,45 GHz auf Zellen, Fruchtbarkeit, Gehirn und Verhalten.

Review: umwelt · medizin · gesellschaft 2018 Feb 31(1)

[3] Rosen L, Reiss M : Die digitale Falle. Treibt uns die Technologie in den Wahnsinn?, Springer Spektrum, Berlin 2013,

[4] Gottlieb Duttweiler Institut: Die Zukunft der vernetzten Gesellschaft, Karin Frick, Bettina Höchli, Zürich 2014

[5] Hensinger P: Trojanisches Pferd "Digitale Bildung". Auf dem Weg zur Konditionierungsanstalt in einer Schule ohne Lehrer? 2017

https://www.gew-bw.de/fileadmin/media/sonstige_downloads/bw/Kreise/Boeblingen/Info/GEW_BB_Digit_Bildung_170621.pdf

[6] Welzer H: Die smarte Diktatur – Der Angriff auf unsere Freiheit, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 2016

[7] <https://www.diagnose-funk.org/aktuelles>

