

Zum Eros

– vom Scrollen in die Bewusstlosigkeit.

„Zum Eros mit Dir!“ schreie ich still in mich hinein, während du dich mit jeder Fingerbewegung tiefer in deine Bewusstlosigkeit scrollst. Regungslos schaue ich dir dabei zu. Dein Kopf gesenkt, der Blick ganz konzentriert und starr. Das Gesicht erhellt vom Bildschirm und die Augen leer, wirkt die Szenerie schon fast wie die Tiefe des Meeres im Mondschein. Gemeinsam mit 4 Milliarden NutzerInnen speicherst du gerade Rezepte, die du nie kochen wirst, likest Beiträge, die dir gefallen und teilst Urlaubsziele mit deinen Freunden, die ihr nie bereisen werdet. Ein Video kommentierst du mit „LOL“, wobei du bei dem Anblick sicher nicht „laut loslachst“, sondern vielleicht den Mund ganz leicht verziehest, was für einen ephemeren Moment erahnen lässt, dass der Beitrag etwas wie Freude in dir ausgelöst hat. Flüchtig und unbedeutend. Ebenso flüchtig wie der nächste Gedanken, der dir beim Anblick des Reels kommt, sich kurz vorstellt und schon dem nächsten die Hand gibt, um sich zu verabschiedenden, ehe du mehr von ihm erfahren konntest. Bewusstlosigkeit. In einer Medienflut von Bildern und Videos lässt du dich treiben, während der ausgefeilte Algorithmus dir maßgeschneiderte Beiträge wie Rettungsringe zuwirft. Präzise trackt er deine Verweildauer und Interaktionen, um dir die Entscheidung abzunehmen, was du wirklich sehen willst und dich immer weiter hinauszutragen. Deine Aufmerksamkeitsspanne nicht lang genug, um selbstbestimmt zu rudern. Um zu erkennen, dass du dich in fünfzehn Minuten nur noch an einen Bruchteil der Beiträge erinnern kannst. Ziellos. Fühlst du dich eigentlich verloren oder gefunden in den Weiten deiner Netzwerke?

Aber vielleicht ist das auch gar nicht so schlecht. Sich treiben und berieseln zu lassen von den eintausendsiebenundvierzig Bildern und Videos, die sekundlich auf Instagram erscheinen und nur darauf warten in unseren Feed gespült zu werden. Denn was würden wir nur ohne den Content machen, der uns so aus der Seele spricht? Ohne das befriedigende Gefühl, wenn wieder ein Like, ein Share, ein Kommentar oder eine Nachricht auf unserem Bildschirm aufleuchtet. Jede Benachrichtigung Futter für unser Belohnungssystem. Dopamin, Serotonin und Endorphine. Mehr Interaktion, mehr Nachrichten, mehr Glücksgefühle. Sich weitertreiben lassen.

Wie erfüllend, nicht? Doch wie lange hält diese Erfüllung an und ist überhaupt wahrhaftig? Ja, ist sie nicht vielleicht sogar gefährvoll?

Oft ist unser Medienkonsum doch nur eine Flucht vor dem Sein im Hier und Jetzt. Der Griff zum Handy ist weniger eine bewusste Entscheidung als ein Verhaltensmuster geworden, das sich schleichend etabliert hat. Mit jedem Griff die Hoffnung auf Erfüllung. Benachrichtigungen und Glücksgefühle. Eine Sucht. Unser bewusster Genuss, unsere bewusste Wahrnehmung und geistige Erreichbarkeit verblassen unter der Last der sozialen Beschleunigung, unter der Last der ständigen Ablenkung. Und unter der Last der Angst.

Eine Angst, die sich langsam in unsere Köpfe eingenistet hat, wie ein Vogel der behutsam sein Nest baut – Nomophobie. No Mobile Phone Phobia. Unsere Angst davor, unerreichbar zu sein. Nervosität, wenn das Handy gerade nicht greifbar ist. Nervosität, die sich unbehaglich breit macht, wenn die Flucht in die weiten der eigenen Netzwerke gerade nicht möglich ist. Eng verbunden mit der sogenannten Fear of Missing Out (FOMO) beschäftigt sie rund die Hälfte der „Digital Natives“ – junge Leute, die ihr Handy besser als ihre Westentasche kennen. Erschreckend, wie abhängig wir uns gemacht haben.

Ich frage: was bringt die digitale Erreichbarkeit, wenn du nicht hier und jetzt erreichbar bist? Wenn ich auf deinen gesenkten Kopf blicke und sehe, wie die Schönheit der Welt an dir vorbeirauscht. Der Griff zum Handy ist keine wahrhafte Erfüllung unserer Bedürfnisse. Sie ist oberflächlich und will verführen, sie will uns nach mehr zehren lassen. Nach mehr leerer Erfüllung. Nach einer Erfüllung, die nach wenigen Minuten schon wieder verblasst.

Die virtuellen Interaktionen füllen die Stunden – aber nicht uns. In unserem Inneren bleibt noch immer ein tiefes Verlangen ungestillt. Der Mensch als soziales Wesen sehnt sich doch eigentlich nach Echtheit. Nach echter Nähe, echter Erfahrung, echter Berührung. Was uns wirklich nachhaltig erfüllt, liegt direkt vor uns. Wir müssen nur aufblicken.

– vom Scrollen ins Bewusstsein.

Ich will nicht sagen, dass Handys per se schlecht seien. Im Gegenteil - sie helfen uns, sie geben uns Orientierung, sie vernetzen uns. Es ist unser Umgang mit ihnen, unser Überkonsum der Inhalte und unsere Unmündigkeit, die wir langsam verfallen, die uns zu Gefangenen unter ihrer Last machen. Aber warum wünsche ich dich nun zum Eros?

In der Unmündigkeit treibend scheint es, als ob wir uns ständig auf der Suche nach der nächsten kurzen Befriedigung verlieren. Doch im Umhertreiben in den nur flüchtigen Glücksmomenten vergessen wir oft, was uns wirklich erfüllt und uns als Menschen ausmacht – es sind die echten, tiefen Verbindungen und die bewussten Erlebnisse, die unser Leben bereichern.

Eros, der Gott der Liebe und Anziehungskraft, steht als Symbol für diese Sehnsucht nach Echtheit und Tiefe. Er erinnert uns daran, dass wahre Erfüllung nicht in der virtuellen Welt zu finden ist, sondern in den zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Verbindung zur Natur, die uns umgibt. Es ist diese tiefe Anziehungskraft, die uns dazu bewegt, das Handy zur Seite zu legen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Lass diese Anziehung nicht unter der Taubheit der leeren Erfüllung verblassen.

Vielleicht reicht schon ein Schritt in den Schwarzwald. Ein Gespräch mit ihr oder ihm. Eine Berührung, ein Blick, ein leichtes Streifen, ein Windstoß im Haar oder der weiche Geruch dieser einen Person, wenn man sie im Arm hält. Nimm es wahr. Schärfte deine Sinne an den einschneidenden Eindrücken. Hier buhlen keine Likes und Benachrichtigungen um Aufmerksamkeit. Hier erfüllt dich die Echtheit mit einer Leichtigkeit, die sich um dich hüllt wie ein warmer Spätsommerwind.

Es ist in diesen bewussten Momenten, in denen wir uns selbst wiederfinden. In denen wir die kleinen Wunder des Alltags wiederfinden. In denen wir beobachten, wie ein Vogel sorgfältig den Regenwurm aus der Erde pickt und sich davonmacht. Wie die Blätter sich im Wind bewegen, tanzend, und ein leises Rauschen und Rascheln erzeugen, als würden sie miteinander sprechen. Wie der Wind an den Ohren kitzelt und uns den süßlich-herben Duft des Rapses in die Nase weht. Wie es sich anfühlt, wenn man in ihre blauen Augen schaut, die einen an die Küste Frankreichs erinnern lassen. Hier sollten wir drin rudern und uns treiben lassen.

Jeder Blick auf den Bildschirm ist ein Schritt weg von den echten Erfahrungen. Ein Schritt weg von den echten Gesprächen, den tiefen Blicken, dem Gefühl des Grases unter den Füßen, wo eben noch der kleine Vogel seinen Regenwurm fand – all das sind Dinge, die man nicht ersetzen kann. Nicht mal eine virtuelle Welt könnte sie substituieren.

Eros lehrt uns, dass die wahre Erfüllung in der Tiefe der Verbindung liegt – in der Verbindung mit sich selbst, den Menschen und der Natur.

Ich glaube an die Balance zwischen bewusstem Konsum und Echtheit. Ich glaube an die Schönheit unseres Lebens. Lasst uns aufblicken.

-

P.S. Und ich will ehrlich sein - während des Schreibens habe ich viel zu oft auf mein Handy geschaut. Viel zu oft habe ich die Flucht in die bequeme Bewusstlosigkeit ergriffen, anstatt mich bewusst für das Hier und Jetzt zu entscheiden. Mach's besser. Mach's gut.

Autorin: Isabel Orth

Studiengang: Master Corporate Communication Management