

Innenwelten - Tagträume sind „Fenster zur Seele“

Ist unsere Innenwelt wirklich bald ein untergegangenes Atlantis? Das, was uns als Person ausmacht, das Private, Intime, Unverwechselbare scheint gefährdet, droht zu erodieren. Unsere Fantasien werden durch ein überbordendes Angebot an medialen „Vorgaben“ homogenisiert und standardisiert. Unsere Wünsche und Tagträume werden kolonisiert und für Konsumzwecke dienstbar gemacht. So entdifferenziert sich unsere Innenwelt allmählich. Unser inneres Leben droht zu einer geistigen und seelischen Sahelzone zu verkümmern. (...)

Der Angriff der Außenwelt auf die Innenwelt

Die Welt der neuen Medien ist inzwischen ein einziger, gigantischer Kontakthof. Internet, Radio, Fernsehen, Smartphone, iPods, MP3, Blackberry, Handy, Billboards, Jingles, Popups sorgen dafür, dass wir uns keine Sekunde allein oder gelangweilt fühlen müssen. In der U-Bahn starren wir in den Minuten bis zum Eintreffen des Zuges auf Monitore, die uns Nachrichten, Wetter, Werbung und Cartoons zeigen, damit uns ja die Zeit nicht lang wird. Im Sportstudio schwitzen die Fitnesssklaven an ihren Maschinen und schauen dabei auf die Fernsehübertragung anderer Sportereignisse. In Bars und Kneipen laufen MTV oder Viva, oft mit voller Lautstärke. In ICE-Zügen und Flugzeugen sind Monitore bereits Standard, und viele Passagiere drücken gleich nach dem Platznehmen hektisch an den Knöpfen herum oder studieren das Inflight-Filmprogramm. Wir sind umstellt von einer optischen und akustischen Kulisse aus Werbebotschaften, und wir tauchen freiwillig ein in den unablässigen Strom von Nachrichten, Updates, E-Mails, SMS, Twitterbotschaften und so weiter. (...)

Es ist heute schwierig geworden, im Alltag auch nur ein paar Minuten relativer Ruhe zu erleben, Minuten, in denen man sich in die eigene Gedankenwelt verlieren kann. Das Sinnieren, Tagträumen oder Fantasieren findet noch statt, aber die Zeitinseln dafür schrumpfen. Der Pegel der Ablenkung steigt weiter an. (...)

Wir sind, wenn es um unseren Medienkonsum und um unser Kontaktbedürfnis geht, halb Getriebene, halb Süchtige. Unser Gehirn liebt es, mit schnell wechselnden, abrupten Reizen gefüttert zu werden. Das Gehirn ist darauf programmiert, auf plötzliche Veränderungen in der Umwelt zu reagieren, und das heißt vor allem: auf potenzielle Gefahren. Diese evolutionär ausgebildete Fähigkeit macht es in der vor Information und Reizen überfließenden Welt von heute zum Informationsjunkie. Die reale und die virtuelle Welt um uns herum schaukeln sich gegenseitig auf, sie gehen immer neue hybride Verbindungen ein und multiplizieren die Sinnesreize, Attraktionen und Distractionen. Wir werden im Wortsinn zerstreut, hin- und hergerissen zwischen immer neuen Ablenkungsangeboten.

Die Zahl der Zerstreungsangebote steigt ständig weiter, und eines führt zum anderen. So wächst etwa die Palette der sogenannten „Apps“ - der iPhone Applikationen - immer weiter. (...)

Der Strom relevanter und irrelevanter Botschaften ist wie eine virtuelle Nabelschnur, die

uns an die Matrix der Informationsgesellschaft anschließt. Jede Information, die wir aufnehmen, ist per se eine Bestätigung unseres In-der-Welt-Seins, eine Affirmation unserer Existenz: Ich empfangen, also bin ich. So checken wir Handy und Mails dauernd und werden nervös, wenn eine Weile nichts kommt, wenn wir nicht „gefragt“ sind. Selbst Botschaften mit null oder niedrigsten Informationsgehalt müssen zwanghaft ausgetauscht werden: „Du ich bin gleich da!“ Kurzfristig entsteht so immerhin das Gefühl, die Welt um uns herum zu beherrschen, alles unter Kontrolle zu haben. In gewisser Weise betreiben wir permanentes Krisenmanagement – denn das Abreißen des Kontakt- und Informationsstromes wäre eine echte Krise. (...)

Die Vorstellung von Räumen oder Situationen des Rückzugs, der Stille, der Abgeschiedenheit scheint obsolet geworden. Vor allem öffentliche Orte unterliegen einem besonderem Prinzip der Entgrenzung. Flughäfen, Bahnhöfe, Supermärkte, Hotels, Krankenhäuser, Passagen, Einkaufsmeilen mutieren immer mehr zu Mini-Städten – dort ist möglichst alles repräsentiert, was wir nicht mehr missen möchten: Drogerien, Servicestationen, Kioske, Unterhaltungsangebote, Restaurants oder Schnellimbisse, Handyshops, Bars und so weiter. (...)

Wer Stille, Alleinsein und Alleinarbeiten schätzt, wer Schweigen und Rückzug zäh verteidigt, gerät schnell in Verdacht, ein Einzelgänger, ein Schwieriger, ein *Crank* oder *Nerd* zu sein. Der Cliquen-, Team- und Herdenmensch dominiert, in der Arbeit wie in der Freizeit. Seine Kontakt- und Mitteilungsbedürfnisse erfordern ständige Kommunikation und Absprachen, was wiederum zu intensiver Nutzung von den dafür konzipierten Medien wie Facebook, Handy, Twitter und so weiter führt.

Aber Absonderung und Alleinzeit sind unverzichtbare Bedingungen für das Zusichkommen, für Erkenntnis und Selbsterkenntnis. Nur im Abstand sehen wir klar – so wie ein Maler immer wieder von seiner Staffelei zurücktritt, um zu prüfen, was da entsteht. Rückzug und Distanzierung sind jedoch nicht nur Notwendige Bedingungen für - einsame - Tagträume und Reflexionen, sondern auch fürs Zusammenleben: Nur in der gelegentlichen Distanz können wir andere wirklich erkennen und wertschätzen – und dann die Lust auf eine neue Qualität des Zusammenseins entwickeln. (...)

Die Zone des inneren Lebens ist heute jedoch mehr denn je gefährdet. Sie wird belagert, ausgehöhlt, allmählich zerstört. Wer sich regelmäßig in seine Innenwelten verabschiedet und sein inneres Leben leben will, ist fast immer in der Defensive. Er muss seine Abwesenheit rechtfertigen, muss auf Misstrauen und Vorwürfe gefasst sein. Denn wer sich nach innen absentiert, ist für eine bestimmte Zeit nicht mehr eingebunden in äußere Ordnungen, er ist vorübergehend unerreichbar für die Forderungen des fremdbestimmten Lebens und dessen Erwartungen und Vorschriften: Arbeit, Pflichterfüllung, Fleiß, Aktivität, Engagement, Altruismus und so weiter. (...)

Das Innenleben ist die Festung der Privatheit, das Atelier der Kreativität, das Sanktuarium der Erinnerung. Die erste Verteidigungslinie des Privaten fängt deshalb bei den Tagträumen an, bei dem Recht, sich regelmäßig in sich zurückziehen zu dürfen. Tagträume sind die schnell erreichbaren, aber immer gefährdeten Zonen des inneren Lebens.

Unsere Fähigkeit, in alternative, innere Welten zu wechseln, die Wirklichkeit von innen heraus zu betrachten, die Zukunft zu bedenken, ist einzigartig menschlich. Tagträume erlauben uns, bessere oder zumindest andere Welten auszuspinnen und das Kontinuum zwischen unreal und hyperreal auszutesten, Wunsch und Wirklichkeit zu verschmelzen. In unsere Fantasien können wir Furcht und Hoffnung in Balance bringen, um der Zukunft zu begegnen.

Deshalb ist der seelische „Sauerstoff“ von Stille und Alleinsein lebensnotwendig für Gehirn und Seele. Beide verkümmern, wenn wir kein Fenster finden, durch das wir gedankenverloren hinaus starren können, sie verkümmern, wenn wir nicht tagträumen dürfen. Der Tagtraum ist ein politischer Akt. In der selbst gewählten Distanz zur Realität liegt ein Quell der Stärke – für unsere Kritik- und Widerstandsfähigkeit, für unsere Freiheit.

Quelle: Heiko Ernst, INNENWELTEN Warum Tagträume uns kreativer, mutiger und gelassener machen, Stuttgart 2012, (Seite 207- 235 gekürzt)