



Fokus: Emotionale Gesundheit

Technopenuriaphobie – Die Angst vor dem Verlust der Technik

Es ist erstaunlich: In unserer schnelllebigen Zeit sehnen sich im Urlaub viele Menschen nach Ruhe, Entspannung und Zeit ohne Laptop oder lästige Telefonanrufer und doch scheint es den meisten schwer zu fallen, auf die moderne Technologie zu verzichten. Obwohl die Sehnsucht nach Einfachheit und Rückkehr zu langsamerem Tempo oftmals groß ist, gelingt es – selbst im Urlaub - nur wenigen, sich auf das Wesentliche und Ursprüngliche zurück zu besinnen. Das Smartphone oder Handy ist ein steter Begleiter, es wird ge-whats-apped, SMS-en verschickt, ge-Skyped, das Navi im Auto oder das portable GPS-Gerät genutzt, wir können jederzeit im Internet Informationen abrufen, wo immer wir auch gerade sind und wir nutzen jeden Tag zig weitere elektrische Gegenstände auf selbstverständliche Art und Weise.

Mitte der sechziger Jahre wurde das Wort *Technophobie* geprägt, das die Angst vor der aufkommenden Technologie beschreibt. Die Menschen waren damals wesentlich geerdeter und naturverbundener, weil der Technologieboom noch nicht in dem Maße eingesetzt hatte, wie wir ihn heute kennen. Die Menschen befanden sich noch recht weit unten auf der sogenannten Technologie-Leiter. Wenn man sich mit jemandem verabreden wollte, ging man entweder persönlich vorbei und vereinbarte einen Treffpunkt und eine Uhrzeit oder konnte – im besten Fall – ein Festnetztelefon anrufen, um die entsprechende Person zu erreichen. War sie nicht zuhause, so gab es eben keine Option, sie anderweitig zu erreichen. Das Leben war langsamer und gleichzeitig menschlicher, da der persönliche Kontakt mehr im Vordergrund stand. Die Technophobie setzte vor allem mit dem Aufkommen von Computern ein (stell Dir einmal vor, wie es heute ohne Computer, ohne E-Mails, ohne Internet wäre) und verschärfte sich mit Aufkommen des World Wide Webs (also dem Internet).

Heute sind die Dinge ganz anders gelagert. Das Bestreben „ein gutes Leben“ hat immer wieder zu technischen Neuerungen geführt und schließt heute die Nutzung von Technologie wie selbstverständlich ein. Die meisten heute lebenden Menschen wurden weit oben auf der Technologie-Leiter geboren. Sie sind mit der Technologie aufgewachsen und kennen es nicht anders (denke nur einmal an die junge Generation, die selbstverständlich über Facebook mit Freunden kommuniziert. Das war vor einigen Jahren noch undenkbar). Wir haben viele High-Tech Fertigkeiten erlernt, um in der modernen Gesellschaft und in modernen Städten zu leben bzw. eher zu überleben. Wenn wir irgendwo hinfliegen möchten, buchen wir im Internet einen Flug. Wenn es uns zu kalt ist, drehen wir einfach die Heizung auf. Wenn es uns zu heiß wird, schalten wir die Klimaanlage ein. Wenn wir Hunger haben, gehen wir in den Supermarkt oder machen den Kühlschrank auf und wenn es dunkel wird, knipsen wir das Licht an. Sind wir unterwegs, nehmen wir das Handy oder Smartphone mit, um ständig erreichbar zu sein. Und das Geld kommt jederzeit aus dem Automaten. Die Technologie ist heute nicht mehr wegzudenken. Das vermeintlich „gute Leben“ baut auf Technologie auf, auf Komfort, auf Konsum und der Erleichterung, die all das scheinbar mit sich bringt. Doch dieser vermeintliche Komfort und die Sicherheit sind trügerisch und ein Teil von uns spürt das.

Unter all dem technologischen Komfort liegt eine fortwährend präsente, jedoch sehr subtile und oftmals nicht bewusst wahrgenommene Angst. Es ist die Angst vor dem Verlust der Technik, genannt



Technopenuriaphobie. Und diese ist tatsächlich allgegenwärtig. Schau Dich um, beispielsweise, wenn Du am Bahnhof, in der U-Bahn, in der Fußgängerzone oder einem anderen Ort stehst, wo sich Menschen tummeln. 90% starren in ihre Smartphones und verpassen das, was tatsächlich um sie herum passiert (auf dem Bild ist beispielsweise nur ein Mann von Facebook, Emails und Co. unbeeindruckt).



Spannend wird es, wenn es dann eine Störung gibt und der Empfang plötzlich abbricht (z. B. in einem Funkloch). Dann siehst Du Leute, die mit nach oben ausgestreckten Armen in der Gegend herumlaufen, in dem Versuch irgendwo „einen Balken“ (für Empfang) auf ihrem Smartphone zu sehen. Wir sind so an die Technik gewöhnt, dass es fast wie ein Schock-Erlebnis sein kann, wenn die Technologie plötzlich ausfällt.

Neulich war ich beispielsweise selbst kurz mit Technopenuriaphobie konfrontiert. Es ereignete sich, dass mein alter Laptop, der bis dahin brav seine Dienste getan hatte, plötzlich „abrauchte“. Alle Anwendungen wurden beendet und übrig blieb ein schwarzer Bildschirm. Jeglicher Versuch den Laptop neu zu starten, schlug fehl. Zunächst war ich noch relativ entspannt und dachte „Nun gut, dann gehe ich gleich am Montag zum nahegelegenen PC Laden und die werden das gute Stück schon wieder starten können.“ Gesagt getan. Die Technopenuriaphobie kam auf, als der freundliche Angestellte mir eröffnete, ich müsse den Laptop 1-2 Wochen bei ihnen lassen, da sie aktuell viel zu tun hätten. Diese Nachricht löste im ersten Moment regelrechte Verzweiflung aus, eine Mischung aus Wut und Angst, denn: Mein Laptop ist mein Büro! Wenn ich nicht gerade ein Training gebe, arbeite ich fast täglich mit diesem Ding. Ich habe weder Aktenschränke noch sonstige Papierstapel. Alle Daten, alle Kontakte (hast Du noch ein Adressbuch aus Papier?), alle Unterlagen waren in diesem technologischen Wunderding. Ich konnte doch nicht einfach 2 Wochen nichts tun! Was sollten denn die Kunden denken, wenn ich keine Rückmeldung auf E-Mails gab? Und außerdem musste ich 3 Tage später den August-Newsletter verschicken und dafür noch einen Artikel schreiben und das alles, bevor ich einige Tage Sommerpause eingeplant hatte. Es gab erstaunlich viele Gründe, warum ich dieses kleine technische Meisterwerk von Laptop dringend brauchte. Durch geschicktes Verhandeln konnte ich die angekündigten 2 Wochen schließlich auf 2 Tage reduzieren.

Dies sorgte vorläufig für eine gewisse Entspannung bei mir und ich entschied mich, 2 „Laptop-freie“ Tage zu genießen und ein wenig – wenn auch ungeplanten - Freiraum zu haben. Das war jedoch nur von kurzer Dauer, denn 2 Tage später lautete die Diagnose, dass der Laptop hinüber sei, sozusagen an Altersschwäche gestorben. Mein Büro war tot! Immerhin konnte die Festplatte gerettet werden, doch einige Dinge, wie alte Emails oder Verteilerlisten waren weg. Da war sie wieder, die Technopenuriaphobie. Die Angst vor dem Verlust der Technik, vor dem Verlust der Daten. Glücklicherweise konnte ich genau beobachten, was passierte und stellte mir die einzig wichtige Frage: „Worum geht es denn wirklich im Leben? Hängt mein Leben und meine Erfüllung von einem



Laptop und diesen digitalen Daten ab?“ Die klare Antwort war „Nein“. Ich sinnierte weiter, und überlegte was wäre, wenn ich nie wieder einen Laptop für meine Arbeit benutzen könnte und mir wurde klar, dass ich mich trotzdem weiter in den Dienst der Menschen und der Erde stellen könnte, Trainings geben würde und lediglich die Kontakte auf andere Art knüpfen würde. Ab dem Zeitpunkt konnte ich mich entspannen.

Es ist erschreckend, wie sehr wir im Alltag auf die Technologie fixiert sind, ohne darüber nachzudenken. Es ist so selbstverständlich, dass der Strom aus der Steckdose kommt und wir jederzeit und überall online oder erreichbar sein können, dass es uns noch nicht einmal in den Sinn kommt, dass all das möglicherweise nicht mehr zur Verfügung stehen könnte. Doch es ist so. In diesen Zeiten brechen immer mehr stabil geglaubte Strukturen zusammen und die Technologie könnte davon durchaus auch einmal betroffen sein (denke einfach einmal darüber nach, dass Regierungen in der Lage sind, das Internet in Sekundenschnelle abzuschalten, um die Verbindung von Menschen und das Schmieden möglicher Rebellionspläne zu unterbinden). Fakt ist: Wenn uns die moderne Technik im Stich lässt, sind wir aufgeschmissen. Die moderne Technik hat uns von dem Ursprünglichen, der Erde entfremdet und auch von uns selbst entfernt. Wir sind brillant darin, mit High Tech Dingen umzugehen, aber uns wurden keine Fertigkeiten beigebracht, um auf der Erde ohne Technologie zu überleben. Wir haben vergessen, wie wir ohne Bequemlichkeit und Komfort des High-Tech auf der Erde leben können. Wir haben verlernt, unserer natürlichen Intuition und Impulsen zu vertrauen und verlassen uns stattdessen lieber auf online Informationen und unseren logischen Verstand, der diese Informationen aufnimmt und wie eine Maschine verarbeitet.

Der Fokus der meisten Menschen liegt darauf die eigenen Bedürfnisse zu stillen, die oftmals mit Technologie verbunden sind (Geld, das aus Automaten kommt; Autos, die nur mit Elektronik fahren; das Haus oder die Wohnung, die selbstverständlich mit Technologie basierten Elementen ausgestattet sind, usw.). Doch was passiert, wenn die Technik tatsächlich einmal ausfällt? Wenn beispielsweise die Stromversorgung für einige Tage ausfiele, dann wären innerhalb von 2 Tagen die Supermärkte leer gekauft und dann? Nachschub? Fehlanzeige, denn die Logistik- und Versorgungskette basiert auf Strom, Öl und Technologie. Das wäre nur der Anfang.

Wir stehen am Rande der 2. Kopernikanischen Revolution. Die erste bestand in der Erkenntnis, dass sich die Sonne nicht um die Erde, sondern die Erde um die Sonne dreht. Die zweite kopernikanische Revolution beinhaltet, dass wir uns darauf besinnen, dass nicht wir die Erde besitzen (getreu dem Motto „Die Erde ist UNSER Planet“), sondern wir Gast auf der Erde sind. Nicht die menschlichen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt, sondern die Erde. Denn eines ist sicher: Die Erde wird in jedem Fall überleben, ob mit oder ohne die Menschen. Es liegt ein Stück weit an uns. Das bedeutet nicht, dass wir zum Mittelalter zurückkehren und ohne Technologie leben sollen. Vielmehr geht es um die Bewusstheit und die Rückbesinnung auf das Ursprüngliche.

Experiment 1: Wo bist Du abhängig von Technologie?

Überlege einmal, wann und wo Du im Alltag von Technologie abhängig bist und mache Dir bewusst, wie sehr die Technologie Dein Leben in der Hand hat. Hier einige Beispiele:



- Dein morgendlicher Weckdienst besteht aus einem Radiowecker oder dem sanften Klingelton Deines Smartphones.
- Der notwendige Kaffee zum Aufwachen kommt aus der elektrischen Kaffee- oder Espressomaschine.
- Dein Frühstück kommt aus dem elektrischen Kühlschrank.
- Das Wasser wird mit Technologie in Deinen Wasserhahn geleitet, um zu Duschen oder die Zähne zu putzen.
- Du brauchst Deine elektrische Zahnbürste.
- Du rasierst Dich täglich mit Deinem Elektro-Rasierer.
- Wenn es dunkel ist, machst Du selbstverständlich das Licht an.
- Du überprüfst morgens als erstes (oder auch ständig tagsüber) ob neue SMS-en, Whatsapp Nachrichten, Facebook Einträge oder Emails angekommen sind (alles kannst Du über Dein Smartphone abrufen).
- Dein Auto fährt mit Diesel oder Benzin, dass Du selbstverständlich an der Tankstelle tankst.
- Dein Auto fährt nur, weil ein komplizierter elektronischer Bordcomputer alle Teile im Auto miteinander „sprechen“ lässt. Wenn die elektronische Wegfahrsperrung Deines Autos ein Problem meldet, kannst Du nirgends hin.
- Wenn der Zug oder die S-Bahn einen Oberleitungsschaden hat und Du auf öffentliche Verkehrsmittel zählst, kommst Du nicht zur Arbeit.
- Deine Reisen buchst Du selbstverständlich online.
- Kleidung und Bücher kaufst Du auch gerne online.
- Du gehst nirgends hin ohne Dein Handy.
- Du liebst Dein Kindle E-Book.
- Jetzt, wo es kälter wird, drehst Du selbstverständlich die Heizung auf.
- Du machst Dir Deinen Lieblings-Abendtee mit dem Wasserkocher.
- Die leckere Pasta kochst Du natürlich auf dem elektrischen Herd.
- Wenn Du Dein Smartphone zuhause vergisst, gerätst Du unterwegs in Panik, denn Du könntest etwas verpassen.
- Im Büro kannst Du – genau wie die Kollegen – ohne Laptop gar nichts tun.
- Wenn Du abends keinen Fernseher anmachen und die Nachrichten oder Deine Lieblingssendung nicht sehen kannst, bist Du grantig. (Wie viele Menschen nutzen Fernsehen – und auch Smartphones - als Ablenkung und zur Vermeidung von Nähe und Gefühlen?)
- Füge Deine eigenen Punkte hinzu.

Die gute Nachricht ist, dass Du Technopenuriaphobie heilen kannst. Es ist ein schrittweiser Prozess, in dem Du zunächst einige Abhängigkeiten auflöst und zusätzlich wieder Low-Tech Fertigkeiten anstatt High-Tech Fertigkeiten erlernst.

Experiment 2: Befreie Dich ein Stückweit von Abhängigkeiten

Der zweite Schritt besteht darin, dass Du versuchst, den gewohnten Trott aufzubrechen und Dinge einfach einmal anders zu machen (auch wenn ein Teil von Dir Widerstand hat). Z. B.:



- Schaue die nächsten 4 Wochen kein Fernsehen. Nimm wahr, wie Dein Schlaf sich verändert und Du tiefer und entspannter schläfst.
- Schaue maximal 1-2 Mal pro Tag auf Dein Smartphone anstatt 30-100 Mal. Schaue vor 9 Uhr überhaupt nicht drauf.
- Finde einen Weg beim Zähneputzen und beim Duschen Wasser einzusparen (z. B. indem Du das Wasser nicht laufen lässt).
- Versuche 4 Wochen lang nur Dinge zu essen, die ohne Kühlschrank gelagert werden können und trotzdem biologisch sind.
- Benutze keine Spülmaschine sondern spüle (wassersparend) von Hand.
- Bevor Du die Heizung auf 20 Grad hochdrehst, mache das Experiment, lieber eine Schicht mehr anzuziehen.
- Schalte nicht das Licht an, sondern zünde zur Abwechslung eine Kerze an.

Dies sind nur einige Anregungen. Das bedeutet natürlich nicht, dass es nur so richtig ist. Es gibt kein richtig und kein falsch und es geht auch nicht darum, die Technologie zu verdammen. Es geht bei diesem Experiment vielmehr darum, Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten zu durchbrechen und dabei aufmerksam zu sein, wie möglicherweise Dein Ego rebelliert und lieber den gewohnten, Technologie-abhängigen Trott machen möchte.

Experiment 3: Erlerne Low-Tech Fertigkeiten

Low-Tech Fertigkeiten zu erlernen verbindet Dich nicht nur wieder mehr mit der Erde, es kann auch Spaß machen. In jedem Fall ist es jedoch Box-erweiternd, sprich es wird die eine oder andere Grenze der Komfortzone Deines Egos sprengen und Dir einen neuen Referenzpunkt geben. Hier sind einige Beispiele für Low-Tech Fertigkeiten:

- Sammele im Wald Holz, schnitze Deinen eigenen Holzlöffel und iss damit für die nächsten 4 Wochen, egal wo und was du isst.
- Lerne Wildkräuter und Wildpflanzen kennen und ernte sie in der freien Natur. Mache anschließend einen Salat daraus, den Du auch isst.
- Pflanze selbst Gemüse oder baue Obst an. (Das geht auch in einem Blumenkasten auf dem Balkon, in dem Du z. B. Deinen eigenen Salat anpflanzt).
- Verbringe mehrere Tage alleine in der Natur, ohne technische Hilfsmittel, fernab jeglicher Zivilisation.
- Übernachte im Wald.
- Lerne, von Hand Feuer zu machen.
- Mache ein Survival Training.
- Verbinde Dich mit einem Baum (indem Du Dich z. B. eine halbe Stunde an ihn lehnst oder ihn umarmst).
- Gehe in den Wald und sammle Waldhimbeeren, -erdbeeren- und -brombeeren. Iss sie stehenden Fußes direkt vom Strauch.
- Baue Deinen eigenen Bogen aus Holz.
- Hilf auf einer Alm aus, melke Kühe, lerne Käse und Butter zu machen.



- Hilf beim Heuen.
- Pflanze Bäume.
- Lerne, Deine eigene Zahnpasta und Seife herzustellen.
- Probiere Pflanzen, die Du nicht kennst. Rieche und schmecke sie. Wenn Du sie im Mund probierst, nimm nur wenig und vertraue Deinem natürlichen Impuls, sie entweder weiter zu kauen und runterzuschlucken oder auszuspucken.
- Beobachte stundenlang Tiere in freier Wildbahn (nicht im Zoo). Das können auch kleine Tiere sein (Ameisen, Käfer, Vögel, Eichhörnchen...).
- Lege Dich immer wieder flach auf die Erde und spüre das Leben unter Dir. Lass Dich mit der Zeit immer mehr von dem Schmerz der Erde berühren, den die Menschen ihr durch den Konsum zufügen.

Dies sind nur einige kleine Beispiele, die Du ausprobieren kannst. Du kannst auch hier Deine eigenen Experimente ergänzen.

Ein wichtiger Bestandteil Technopenuriaphobie zu heilen besteht zudem darin, Deine Gefühle wieder in Besitz zu nehmen. Die Menschen leben zum Großteil als Planeten. Planeten haben die Eigenschaft, mehr Energie aufzunehmen, als abzugeben. Sie konsumieren, kopieren, imitieren, verbrauchen, absorbieren. Wir sind in unserer Gesellschaft dazu trainiert worden, als Planeten zu leben, obwohl wir dazu entworfen sind, als Sterne zu strahlen. Im Gegensatz zu Planeten, geben Sterne mehr Energie ab, als sie aufnehmen. Wenn wir als Sterne leben, dann ist der Fokus auf kreieren, experimentieren, forschen, wertschätzen, deklarieren, entdecken, generieren. Wir sind inspiriert und haben ein Talent zu geben. Doch um als Stern leben zu können, ist es entscheidend, die Gefühle wieder in Besitz zu nehmen, die unser inneres Navigationssystem darstellen, das uns zielsicher durch das Leben leitet. Zugang zu den vier großen Gefühlsterritorien von Wut, Angst, Traurigkeit und Freude zu haben, entfacht in uns archetypische Kräfte, die wir brauchen, um authentisch menschlich und verantwortlich im Einklang mit der Erde leben zu können und unsere Bestimmung in Aktion zu sein. Die Gefühle in Besitz zu nehmen ist ein Initiationsprozess, der ermöglicht, dass Du ein Leben im Dienst Deiner Bestimmungsprinzipien führst und dann gewinnt der Begriff „gutes Leben“ plötzlich eine völlig neue Bedeutung, nämlich die von „Sinnerfüllung“. Bist Du bereit?

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt

Buch-Tipp: „Die Kraft des bewussten Fühlens“ von Clinton Callahan, in dem es auch um Technopenuriaphobie und die Notwendigkeit der Inbesitznahme Deine Gefühle geht.