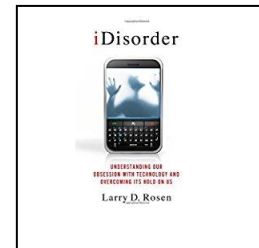


# iDisorder: Unsere Besessenheit von Technologie verstehen und uns überwinden

Von Larry D. Rosen, PhD

Bewertet von [Dan Berkowitz](#)

~ 3 Minuten gelesen



Einer von Dr. Larry Rosens Freunden fühlt sich ständig mit seinen elektronischen Geräten verbunden. Wenn er in einem Gespräch ist, das länger als 15 Minuten dauert, "entschuldigt er sich selbst, um zur Toilette zu gehen, damit er sein iPhone überprüfen kann." Ist das ein Zeichen von Sucht?

Narzisstische Persönlichkeitsstörung? [Angst](#) ?

Hat dieser Mann, wie Rosen es ausdrückt, einen "iDisorder"?

Dies sind die zentralen Fragen in Rosens neuem Buch, *iDisorder: Unsere Besessenheit von Technologie verstehen und uns zurückhalten*. Mitentwickelt von den beiden Psychologen Nancy A. Cheever und L. Mark Carrier, ist *iDisorder* ein *empfindlicher*, nachdenklicher Blick in die Welt der modernen Technologie und konzentriert sich auf diejenigen, die primär kommunikativ sind.

Rosen macht von vornherein klar, dass er keineswegs Anti-Technologie ist: "Weit gefehlt. Ich war schon immer ein früher Anwender, beginnend in den 1970ern ... Ich besitze mindestens ein Dutzend Computer ... Ich trage ein Smartphone und ein iPad und verbringe Stunden damit, meine Kinder und Freunde zu texten. "Diese persönliche Qualifikation ist wichtig, da sie alle lindert befürchtet, dass Rosen auf einem Kreuzzug ist, um Technologie aus dem Leben aller Menschen, jung und alt, zu entfernen. Vielmehr versteht Rosen die Kräfte, die diese Technologien über uns haben können, und, noch wichtiger, er versteht die möglichen Konsequenzen, die daraus resultieren können.

*iDisorder* ist sicherlich ein Buch seiner Zeit. Mehr denn je verbringen die Menschen - unabhängig davon, ob sie es bewusst wahrnehmen - viel zu viel Zeit mit ihren Geräten. Wie Rosen schreibt: "Die Beweise sind überall um uns herum, dass Menschen an ihren Geräten hängen und oft dazu getrieben werden, sie durch Angst und Sorge obsessiv zu benutzen. Das Fehlen von sozialen Informationen, Arbeitsinformationen und persönlichen Aktivitäten kann uns in Angst versetzen und sogar [Panikattacken](#) verursachen, manchmal mit schwerwiegenden Folgen. "

Rosen versteht sein Gebiet klar und es ist sicher zu sagen, dass er an vorderster Front steht. Rosen Prosa hat nie die geringste Spur von Herablassung oder Arroganz; das Buch ist vielmehr richtig geschrieben aus einer Position der Autorität und des Vertrauens, die den darin enthaltenen Worten inhärente Glaubwürdigkeit und verdiente Aufmerksamkeit verleiht.

*iDisorder* ist in zwölf Kapitel unterteilt, die sich jeweils auf eine psychische Störung konzentrieren und dann diskutieren, wie Technologie zu unserer Entwicklung der Störung beiträgt oder diese verschlimmert - was Rosen als iDisorder bezeichnet.

Es ist zwar einfach, die zentrale These des Buches - "Hör auf, deine Geräte so oft zu benutzen" - eine pauschale Lösung anzubieten, aber das ist keineswegs angemessen. Rosen vertritt den Standpunkt, dass für viele von uns unsere Besessenheit von Technologie fest psychologisch ist; Jemandem zu sagen, dass er aufhören soll, sein iPhone so oft zu benutzen wie er, ist vergleichbar damit, einem bestätigten Drogensüchtigen zu sagen, dass er seine Gewohnheit auf nur einmal am Tag beschränken soll. Es ist nicht praktikabel. Während des gesamten Prozesses der Diskussion und Zerlegung von iDisorders bietet Rosen Vorschläge an.

Am Ende jedes Kapitels gibt Rosen in der einen oder anderen Form eine Art Spielplan, um jeden spezifischen iDisorder in Angriff zu nehmen. In Kapitel 5, "Die Ups (und Downs) der Führung eines Cyberlebens", schließt Rosen mit einem längeren Abschnitt mit dem Titel "Bekämpfung einer [Depression](#) oder [Manie](#)-Störung". Darin enthalten ist ein Fragebogen mit einem Scoring-System, um den Schweregrad der eigenen iDisorder zu bestimmen.

Auf diese Weise ist das Buch Teilgeschichte von Interesse, teils Selbsthilfe. Das letzte Kapitel von Rosen, "Es ist alles in deinem Kopf", bietet eine noch detailliertere Methode, um unsere iDisorder anzugehen. Und damit kommt eine Botschaft der Hoffnung:

- ... viele von uns stehen kurz vor einem iDisorder, da unsere täglichen Interaktionen mit Medientechnologien uns mit Anzeichen und Symptomen einer von vielen psychischen Störungen, einschließlich Narzissmus, [Zwangsstörungen](#), Sucht, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, [soziale Phobie](#), [versorgen können](#), antisoziale Persönlichkeitsstörung, Hypochondriasis, Körperdysmorphie Störung, Schizo-Störungen und Voyeurismus
- ... Zum Glück verändern sich unsere Gehirne ständig. Neurowissenschaftler nennen das "Neuroplastizität", was im Grunde genommen ein konstanter Prozess der Stärkung und Schwächung neuronaler (Nervenzellen) Verbindungen im Gehirn in Abhängigkeit von unseren Erfahrungen ist
- .... Wenn man bedenkt, dass unser Gehirn den ganzen Tag mit Stimuli überschwemmt wird und dass der digitale Inhalt, der derzeit in unserer Welt verfügbar ist, demjenigen weltweit entspricht, der seit einem Jahrhundert ständig tittert oder bloggt, ist Neuroplastizität ein Brain-Saver.

Ja, unser Gehirn kann sich ändern, und damit können wir lernen, unsere Technologie nicht zu sehr zu nutzen. Rosen kocht es gut aus: "Es geht darum, sich über all diese wunderbaren technischen Erfindungen bewusst zu sein und ihr Verhalten zu beobachten." Wie alles, was mit Besessenheit zu tun hat, ist Mäßigung der Schlüssel.

*iDisorder* wurde aus einer Position von solch herausragender Autorität geschrieben, dass es für einen Laien schwierig ist, den tatsächlichen Inhalt zu kritisieren. Außerdem ist das Buch so geschrieben, dass es sowohl informiert als auch hilft. Rosen Ziel ist es, uns auf mögliche Zustände aufmerksam zu machen, bevor es zu spät ist. Wenn es aber tatsächlich zu spät ist, glaubt Rosen, dass es, wie bei jeder Störung, Raum für Verbesserungen, wenn nicht absolute Korrekturen gibt.

Wie zu vermuten ist, gibt es wenig in der *iDisordnung*, über die man streiten kann. Der Inhalt ist solide, die referenzierten Studien sind wichtig und überzeugend, und der Ton, in dem Rosen schreibt, ist für die vorliegende Aufgabe gut geeignet. Selten überschätzt Rosen seine Argumentation, da alle Schlussfolgerungen mit empirischen Daten belegt sind. Mit wenig Vermutungen und einer Fülle von Weisheit ist *iDisorder* ein lesenswertes Buch sowohl für seine Voraussicht als auch für seine Aktualität. Rosen hat seine Karriere dem Verständnis gewidmet, wie wir Technologie einsetzen, und dafür sollte er ebenso wie dieses Buch gelobt werden.

*iDisorder: Unsere Besessenheit von Technologie verstehen und uns überwinden*

Von Larry D. Rosen, PhD

Palgrave MacMillan: 27. März 2012

Hardcover, 256 Seiten                      25 \$