

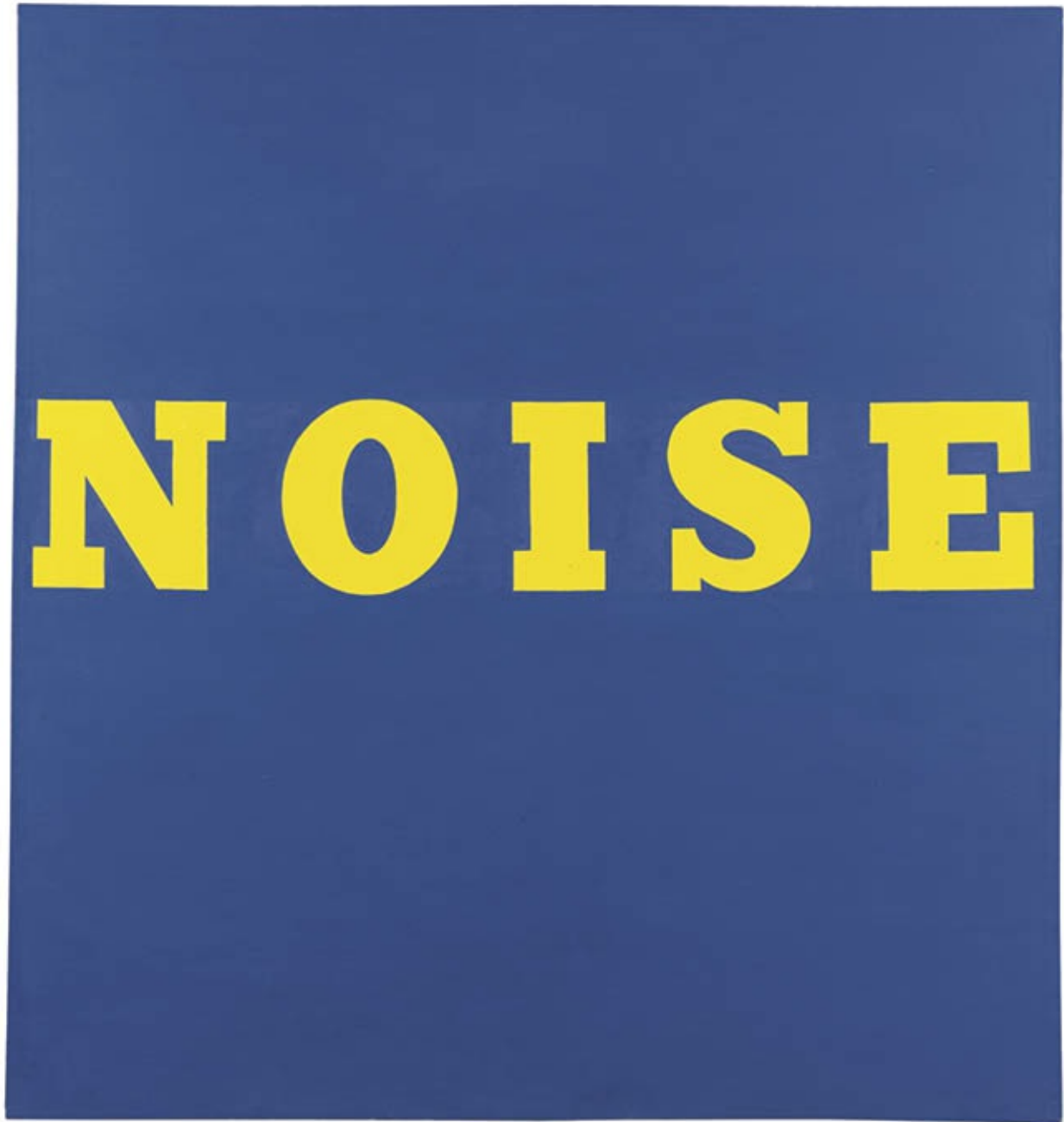
E R L I N G   K A G G E

S T I L L E



E I N   W E G W E I S E R

I N S E L



Ed Ruscha *Noise*, 1963

Heute steht die These von Pascal auf dem Prüfstand. Wissenschaftler an den Universitäten von Virginia und Harvard haben entsprechende Studien unternommen und Probanden sechs bis fünfzehn Minuten in einem Raum der Stille ausgesetzt. Ohne Musik, Lesestoff, Papier oder Smartphone. Nur ihren eigenen Gedanken überlassen. Die Teilnehmer waren zwischen achtzehn bis siebenundsiebzig Jahre alt, auch in ihrer sozialen Herkunft unterschieden sie sich, und doch waren die Resultate letztlich identisch. Die meisten der Teilnehmer erzählten anschließend, dass sie sich unwohl fühlten. Dass sie sich in den Minuten, die sie allein waren, nicht konzentrieren konnten, obwohl sie durch nichts und niemanden gestört worden waren.

Ein Drittel der Teilnehmer, die den Test zu Hause durchführten, gaben zu, dass sie sich nicht an die Vorgaben der Wissenschaftler hielten, sondern den Test vor Ablauf der Zeit abbrachen, weil sie das Stillsitzen nicht aushielten.

Ich finde die Vorstellung ziemlich komisch, wie diese Versuchskaninchen allein zu Hause herumsitzen und mogeln.

Eine Gruppe durfte lesen oder Musik hören, sie hatten jedoch keinen Kontakt untereinander. Aber sie waren nach eigenen Angaben zufriedener. Einige erklärten, es hätte auch geholfen, dass sie aus einem Fenster sehen konnten.

Die Wissenschaftler gingen in ihren Untersuchungen noch einen Schritt weiter, sie wollten herausfinden, ob die Teilnehmer Unannehmlichkeiten – einen elektrischen Schlag zum Beispiel – in Kauf nehmen würden, um nicht noch einmal der Stille ausgesetzt zu sein. Jeder Proband hatte bereits vorher einen entsprechenden elektrischen Schlag erhalten, alle wussten also, wie schmerzhaft es sein würde. Und schmerzhaft war es. Dennoch drückten rund die Hälfte der Teilnehmer den Knopf, der ihnen einen elektrischen Schlag versetzte, um die Zeit zu verkürzen.

Die Forscher fanden es bemerkenswert, dass schon die Vorstellung, eine Viertelstunde allein mit seinen eigenen Gedanken zu sein, »offensichtlich eine solche Aversion erzeugt, dass viele Teilnehmer sich selbst elektrische Schläge zufügten, obwohl sie zuvor gesagt hatten, sie würden gern etwas bezahlen, um diese Schläge zu umgehen«. In seinem Bemühen, dem stillen Raum zu entkommen, drückte einer der Teilnehmer nicht weniger als einhundertneunzig Mal auf den Knopf, der ihm einen elektrischen Schlag versetzte.

Ich glaube kaum, dass Pascal überrascht wäre. Im Gegenteil. Pascal meinte, die ständige Flucht vor uns selbst sei eine so brutale Realität, dass wir Menschen es vermeiden, darüber nachzudenken. Wir denken an etwas anderes. Er hat Recht.

Heißt das, wir – du und ich – sind verrückt? Ja, ich glaube, wir sind auf dem Weg, vollkommen verrückt zu werden.



Ed Ruscha *Talk About Space*, 1963

Manchmal ist es vernünftig, das Leben schwieriger als nötig zu gestalten. Nicht einfach dort über den Zaun zu springen, wo er am niedrigsten ist. Ich habe versucht, meinen Kindern zu erklären, dass ich gern über die Stille schreiben würde, weil es schwieriger ist, die Stille wertzuschätzen als den Lärm, und weil es wichtig ist.

Stille ist nicht in erster Linie wichtig, weil sie besser ist als Lärm, obwohl Lärm oft mit negativen Dingen wie Unruhe, Aggression, Streit und Gewalt verbunden ist. Lärm tritt uns in Form von verwirrenden Geräuschen und Bildern entgegen und schlägt die eigenen Gedanken in die Flucht. Ganz nebenbei verlieren wir etwas von uns selbst. Ich denke dabei nicht nur an die Anstrengung, die es uns kostet, wenn wir uns zu vielen Eindrücken stellen müssen. Das ist ganz sicher so, aber es geht um mehr. Der Lärm, der von Bildschirm und einer Tastatur ausgeht, ist suchterzeugend, und daher brauchen wir die Stille.

Je mehr wir gestört werden, desto mehr wünschen wir uns, abgelenkt zu werden. Es müsste umgekehrt sein, aber oft genug ist es nicht so. Man kommt in einen *Dopamin Loop*. Dopamin ist ein chemischer Stoff, der Signale von einer Gehirnzelle zu einer anderen überträgt. Kurz gesagt, bewirkt Dopamin, dass man will, sucht und begehrt. Wir wissen nicht, wann eine Mail, eine Nachricht oder irgendetwas anderes kommt, also schauen wir wieder und wieder aufs Smartphone – wie auf den Einarmigen Banditen; es ist ein Versuch, befriedigt zu werden. Aber Dopamin ist nicht programmiert, um ein Gefühl der Zufriedenheit zu erzeugen. Obwohl man erreicht hat, was man suchte und wollte, ist man nicht zufrieden. Ich google weiter, auch noch zwanzig Minuten später, wenn ich längst gefunden habe, wonach ich suchte.

Ja, ich weiß, dass ich mich in eine banale Situation gebracht habe, aber oft denke ich, es ist leichter fortzufahren, als aufzuhören. Ich checke Websites, obwohl ich sie gerade besucht habe und weiß, was da steht. Und verliere gleichzeitig ein bisschen die Kontrolle über mein Leben. Es ist absolut sinnlos.

Die Biologie hat eine natürliche Erklärung für meine mangelnde Vernunft: Wir sind nicht geboren, um zufrieden zu sein. Eine andere Substanz in unserem Hirn, die *Opioide*, sollten ein Gefühl der Freude erzeugen, wenn man erreicht hat, was man sich wünscht. Leider ist das Dopamin stärker als die Opiode, so dass man dasselbe immer noch einmal tut, obwohl man erreicht hat, was man sich erträumte. Daher der Ausdruck *Dopamin Loop*. Es ist zufriedenstellender, etwas zu erwarten und zu suchen, im Kreis zu gehen, als einfach damit zufrieden zu sein, dass man erreicht hat, was man wollte.

Dies ist eine Form des Lärms, die Angst, Beklommenheit und negative Gefühle erzeugt. Die meisten Apps haben etwas gemeinsam: Niemand nutzt sie. Sogar erfolgreiche Apps

wie Twitter stoßen inzwischen auf Widerstand. Die Produzenten verzweifeln, weil ihre eigene Geschäftsidee bröckelt und der Wachstumsprozess gestoppt ist. Das ist positiv. Sogar die Erfinder haben angefangen zu zweifeln. Das Problem einer Reihe erfolgreicher Apps ist, dass sie nicht nur zu Abhängigkeit führen, sondern auch zu Einsamkeit. Die grundlegende Geschäftsidee von Twitter und anderen Apps ist es, mit der Nutzung der App einen Bedarf zu erzeugen, den dieselbe App anschließend befriedigen soll – allerdings nur mittelfristig. Die Produzenten leben von unserer Sucht. »Nach und nach werden Bindungen zu Gewohnheiten zementiert, und ein innerer Impuls lässt die Verbraucher exakt dein Produkt wählen«, schreibt der Geschäftsmann Nir Eyal in seinem Buch *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Ich teile, also bin ich.

Einige User bekommen viele Reaktionen, wenn sie etwas in den sozialen Medien posten, die meisten sitzen jedoch nur da und warten darauf, dass irjemand sich ihrer erbarnt. Und je unvorhersehbarer diese Interaktion ist, desto abhängiger wird der User. Man darf nichts verpassen. Aber von derartig langwierigen Routineabläufen wird man nicht glücklich, sie schaffen laut Eyal ein Gefühl der Langeweile, der Frustration, der Passivität und, wie bereits gesagt, der Einsamkeit.

Man braucht sich nur umzusehen, um zu wissen, dass er Recht hat. Oder noch besser, schauen wir uns selbst an. Für viele Menschen geht es um FOMO, *fear of missing out* – um die Angst, irgendetwas zu verpassen oder einen wichtigen Augenblick nicht zu erleben. Eyal beschreibt dies als den genialen *driver* von Instagram. Es stimmt schon, die App ist beinahe genial, doch der Augenblick, den er meint, muss nicht unbedingt etwas Besonderes sein. Im Gegenteil. Es gibt einfach nicht genügend besondere Augenblicke, also müssen auch sich wiederholende oder ganz banale Momente erhalten.

Im Frühjahr 1984 kehrte ich nach Hause zurück, nachdem ich ein Fünfunddreißig-Fuß-Boot nach Westafrika, dann über den Atlantik bis in die Karibik und über denselben Ozean zurück nach Norwegen gesegelt hatte. Wir waren acht Monate unterwegs gewesen. Dies war noch in den alten Zeiten, vor der Ausbreitung des Internets, daher bekamen wir keine Nachrichten aus Norwegen. Die Ausnahme war ein seltener Brief der Freundin, von Freunden oder der Familie, der *poste restante* in die Häfen geschickt worden war, die wir anlaufen wollten. Wieder daheim, stürzte ich mich auf Zeitungen und das Radio, so wie ich es getan hatte, bevor wir die Segel hissten. Ich war überrascht, als ich begriff, dass die Nachrichten und Debatten sich inhaltlich nicht wesentlich von den Nachrichten und Debatten unterschieden, mit denen wir vor unserem Aufbruch im Herbst des Vorjahres konfrontiert waren. Die Politiker diskutierten mehr oder weniger die gleichen Fragen. Auch die Inhalte waren dieselben geblieben.

Wenn man viel Zeit investiert, um erreichbar zu sein und zu verfolgen, was um einen herum geschieht, lässt sich leicht behaupten, dass das einen bestimmten Wert hätte,