



VITALAKADEMIE

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Mentaltrainer/in

Achtsamkeit im Zeitalter der Digitalen Revolution Nebenwirkungen der Digitalisierung und Empfehlungen für die Zukunft

Autor: Sternbauer David, MSc
Anschrift: Sankt Anna 1, A-4910 Ried im Innkreis
E-Mail: david.sternbauer@inext.at
Kurs: mentallwh19
Eingereicht am: 14.05.2020

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „*Achtsamkeit im Zeitalter der Digitalen Revolution: Nebenwirkungen der Digitalisierung und Empfehlungen für die Zukunft*“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

[Ried im Innkreis, 14.05.2020]



David Sternbauer, MSc

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
1.1.	Ziel und Forschungsfragen.....	2
1.2.	Methode.....	2
2.	Begriffserklärung.....	3
2.1.	Die Digitale Revolution.....	3
2.1.1.	Das zweite Maschinenzeitalter.....	4
2.1.2.	Das Mooresche Gesetz und exponentielles Wachstum.....	5
2.2.	Der sechste Kondratjew-Zyklus: Ganzheitliche Gesundheit.....	6
2.3.	Achtsamkeit.....	8
2.3.1.	Definition von Achtsamkeit.....	8
2.3.2.	Achtsamkeit und Neuroplastizität.....	11
3.	Nebenwirkungen des digitalen Lebenswandels.....	13
3.1.	Körperliche Nebenwirkungen.....	13
3.1.1.	Nebenwirkungen durch einseitige Belastung.....	13
3.1.2.	Übergewicht.....	14
3.1.3.	Kurzsichtigkeit.....	15
3.2.	Geistige Nebenwirkungen.....	16
3.2.1.	Suchtverhalten.....	16
3.2.2.	Angst und Depressionen.....	21
3.2.3.	Empathie und Narzissmus.....	22
3.2.4.	Einsamkeit.....	23
3.3.	Schlafstörungen.....	24
3.4.	Multitasking.....	25
3.5.	Gesellschaftliche Auswirkungen.....	27
3.6.	Fazit.....	28
4.	Empfehlungen für die Zukunft.....	30
4.1.	Auf den Körper achten.....	30
4.1.1.	Achtsame Ernährung.....	30
4.1.2.	Einseitige Belastung vorbeugen.....	31
4.2.	Bewusster Umgang mit digitalen Medien.....	31
4.2.1.	Joy of Missing Out.....	32
4.2.2.	Suchtverhalten erkennen und einschränken.....	32
4.3.	Sinnhaftigkeit finden und Beitrag leisten.....	33
4.4.	Gesunder Schlaf.....	34
4.5.	Singletasking statt Multitasking.....	35
4.6.	Fähigkeiten und Kompetenzen für das 21. Jahrhundert aneignen.....	36
4.6.1.	Kreativität.....	37
4.6.2.	Resilienz.....	38
4.7.	Achtsamkeit und Meditation zur Stressbewältigung.....	38
4.7.1.	Achtsamkeit im beruflichen Alltag.....	39
4.7.2.	Meditation zur Suchtentwöhnung.....	40
5.	Resümee.....	41
6.	Literaturnachweis.....	45
7.	Abbildungsverzeichnis.....	53
8.	Tabellenverzeichnis.....	53

1. Einleitung

Die zum Zeitpunkt des Verfassens dieser Arbeit (Stand: Mai 2020) durch die Covid-19-Pandemie ausgelöste Wirtschaftskrise zeigt vor allem eines: Während Unternehmen, die bislang auf klassische Geschäftsmodelle setzten, massive Einbußen verzeichnen, sind große IT-Konzerne kaum betroffen oder sogar Profiteure dieser ungewohnten Situation. Zusätzlich entstanden durch den Shutdown neue digitale Geschäftsfelder. Stießen Begriffe wie Homeoffice oder Videokonferenzen bei manchen Geschäftsführern bis vor Kurzem noch auf Ablehnung, werden sie auch in Zukunft unseren Arbeitsalltag prägen. Gleichzeitig zeigen sich auch einige Schattenseiten der Digitalisierung wie soziale Isolation und eine Spaltung der Bevölkerung, durch die vor allem ältere Personengruppen zunehmend abgehängt werden. Während man die genauen Auswirkungen erst in einigen Jahren beurteilen kann, lässt sich eines bereits feststellen: Die Digitalisierung ist aus unserem Arbeits- und Privatleben nicht mehr wegzudenken und wir müssen lernen, mit dieser Veränderung umzugehen.

Seit der Entwicklung des ersten Personal Computers im vorigen Jahrhundert erleben wir ein Zeitalter, das von rasantem Wachstum digitaler Technologien geprägt ist. Ähnlich wie die Industrielle Revolution im 18. und 19. Jahrhundert entsteht durch die nun vorherrschende Digitale Revolution ein Umbruch, der unseren beruflichen und privaten Alltag massiv verändert. Gleichzeitig entfremden wir uns immer mehr von der Natur, mit der wir über viele Jahrtausende im Einklang waren. Unsere künstlich geschaffene und von ständiger Informationsflut geprägte Umwelt macht uns körperlich und geistig krank. Doch nicht nur unser eigenes Wohlbefinden, sondern die gesamte Demokratie unserer westlichen Welt, wie wir sie kennen, steht auf dem Spiel. Nur wenn wir unserem Inneren wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und unser eigenes Verhalten hinterfragen, können wir verhindern, dass wir zu Sklaven unserer eigenen Entwicklung werden.

1.1. Ziel und Forschungsfragen

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den Themen Achtsamkeit und Digitalisierung und soll folgende Fragen beantworten:

- Wie wirkt sich die zunehmende Digitalisierung auf unsere Arbeit und unser Privatleben aus?
- Welche Nebenwirkungen (z.B. Süchte) können dadurch entstehen?
- Wie kann Achtsamkeit dazu beitragen, diese Informationsflut zu bewältigen?

1.2. Methode

Zur Vorbereitung für die vorliegende Arbeit wurde ein Onlinekurs zum Thema Achtsamkeit („*Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance*“ auf FutureLearn) absolviert. Zusätzlich zu meiner vorangegangenen Recherche über Zukunftsforschung und Digitalisierung wurden die Datenbanken Google und Google Scholar (auf Deutsch und Englisch) nach Schlagwörtern wie Achtsamkeit, Meditation, Sucht, Fear of Missing Out und Multitasking (einzeln und in Kombination mit Begriffen wie Digitalisierung) durchsucht. Ergänzend wurden Meinungen von Experten zu den einzelnen Themengebieten (Forschern, Historikern, Psychologen) aus frei zugänglichen Interviews und Vorträgen in der Arbeit angeführt.

2. Begriffserklärung

Wieso spricht man von einer Digitalen Revolution und wie hängt unsere Gesundheit damit zusammen? Begriffe wie das Mooresche Gesetz und Kondratjew-Zyklen spielen hier eine wichtige Rolle und werden im nachfolgenden Abschnitt erläutert. Zweiten Schwerpunkt der vorliegenden Arbeit bildet das Thema Achtsamkeit. Neben der Begriffsdefinition wird erklärt, welche Auswirkungen Achtsamkeit auf unser Gehirn hat (Stichwort Neuroplastizität).

2.1. Die Digitale Revolution

Die Geschichte der Menschheit ist von Umbrüchen geprägt. Die Kognitive Revolution, welche vor etwa 70.000 Jahren begann, führte zu einer Vormachtstellung des Homo Sapiens. Durch die Landwirtschaftliche bzw. Neolithische Revolution vor etwa 12.000 Jahren entstanden erstmals größere Städte. Der bislang letzte größere Umbruch begann vor etwa 500 Jahren mit der Wissenschaftlichen Revolution. Entwicklungen im Bereich der Astronomie, Biologie, Chemie, Mathematik und Physik führten zu einem rasanten Bevölkerungswachstum und einer Industrialisierung unserer Welt. Mittlerweile ist unser Alltag durch digitale Technologien geprägt. Diese Entwicklung hat ihren Ursprung im vorigen Jahrhundert, als der erste Computer entwickelt wurde. Die damit verbundene Veränderung in unserer Gesellschaft wird ähnlich gravierend sein wie während der Industriellen Revolution im 18. und 19. Jahrhundert, daher wird dieses Zeitalter auch als Digitale Revolution bezeichnet.¹

Doch haben uns diese Entwicklungen wirklich glücklicher gemacht? Der rasante Fortschritt der letzten 500 Jahre hat der Menschheit zu nie dagewesener Macht und Wohlstand verholfen. Auf der anderen Seite waren derartige Umbrüche bislang immer mit Massensterben, blutigen Auseinandersetzungen und zumindest vorübergehender Verschlechterung der individuellen Lebensbedingungen verbunden. Yuval Noah Harari, Historiker und Autor des Buches „*Sapiens: A Brief History of Humankind*“, bezeichnet etwa die landwirtschaftliche Revolution als „*größten Betrug der Geschichte.*“² Während die Gesamtmenge an Nahrung zunahm, führte die Sesshaftigkeit zu härterer Arbeit und ungesünderer Ernährung des Einzelnen. Ähnlich erging es Arbeitern in der Zeit der Industriellen Revolution. Welche Auswirkung auf unser Wohlbefinden wird also die Digitalisierung mit sich bringen?³

¹ vgl. Harari (2011), Brynjolfsson et al. (2014)

² vgl. Harari (2011), S. 90

³ vgl. Harari (2011), S. 89-94