

ANITRA EGGLER

Mail halten!

DIE BESTE

SELBSTVERTEIDIGUNG

GEGEN HANDY-TERROR,

E-MAIL-WAHNSINN &

DIGITALE DAUERABLENKUNG



campus



Wir beschleunigen das Leben
in der Angst, wir könnten es
verpassen. Und indem wir es
beschleunigen, verpassen wir
es.

Roger Willemsen
(1955-2016)

AUSNUTZUNGSBEDINGUNGEN

Die nachfolgenden Vereinbarungen zwischen Ihnen und der Autorin (im Folgenden auch »Anitra Egler« oder »ich« genannt) regeln Ihre (nicht meine, Sie sind gemeint, ja, Sie! Hören Sie auf, sich umzudrehen, das macht einen paranoiden Eindruck) Nutzung von »Mail halten! Die beste Selbstverteidigung gegen Handy-Terror, E-Mail-Wahnsinn und digitale Dauerablenkung« in gedruckter, elektronischer oder sonst einer Form. Wenn Sie jetzt einatmen, stimmen Sie diesen und allen folgenden Bedingungen zu. Wenn Sie diesen Bedingungen nicht zustimmen, hören Sie jetzt einfach auf zu atmen. Halt, halt! Legen Sie vorher bitte dieses Werk weit weg, damit kein kausaler Zusammenhang hergestellt werden kann. Was zum Henker heißt das? Jetzt seien Sie nicht so, bei Apple zicken Sie auch nicht rum und akzeptieren das 666.666ste AGB-Update ungelesen. Ok, ok, damit das hier harmonisch beginnt, das Wichtigste: Wenn Sie jetzt weiterlesen, akzeptieren Sie alles, was hier steht. Für immer. Sie geben das Recht ab, später rumzunölen, Sie hätten nicht gewusst, was Sie erwartet, und wenn Sie das vorher gewusst hätten, hätten Sie auch Ihr Einverständnis mit den AGB von Google, WhatsApp und sonstigen Datengroßmächten rechtzeitig kritisch hinterfragt. Hätten Sie ...? »Hätte« ist die Mutter vom falschen Leben im richtigen. Am besten, Sie streichen das Wort aus Ihrem aktiven Wortschatz. Dieses Buch ist ehrlich zu Ihnen, seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es geht hier um Risiken und Nebenwirkungen der Digitalosphäre. Es geht um »Digitalis«, in der Pflanzenwelt als »Fingerhut« bekannt, dadurch nicht minder gefährlich – deshalb auch Fingerhut – Finger (lat. digitus), sei auf der Hut! Dieser Warnhinweis hätte der Menschheit mehr gebracht als der »Intel inside«-Aufkleber. Warum das? Je nach Dosis kann Digitalis bei Herzinsuffizienz helfen oder tödliche Herzrhythmusstörungen auslösen. Fluch und Segen in einer Pflanze, die beliebt ist und in Fingerfarben total pazifistisch daherkommt. Genauso ist das mit datengetriebenen Digitalika. Sehen Sie sich das Logo von Google an: So harmlos und niedlich, dass man Neugeborene in seine Obhut geben möchte – viele Menschen tun das.

Stopp! Sind Sie überhaupt ein Mensch? Die Autorin lässt nur erwünschte Algorithmen in ihr Werk. Erwünschte Algorithmen erkennen seine Relevanz und belohnen sie (nein, diesmal nicht Sie, sorry) mit einer Top-Platzierung bei Amazon. Alle anderen Algorithmen müssen draußen bleiben. Nerds haften für ihre Codes. Um auszuschließen, dass Sie ein unerwünschter Algorithmus sind, der dieses Werk hacken und sich für die Weltherrschaft oder den Roboterjournalismus aufschlauern will, müssen wir einen Test machen. Bereit? Sind Sie ein Mensch? Sollten Sie Zweifel haben, legen Sie die rechte Hand aufs Herz (das ist links unter Ihrer rechten Brust). Pocht es? Wie schön. Sie leben. Sie lesen. Sie sind da! In Ihr Hirn strömen Buchstaben, in Ihren Adern fließt Blut. Das unterscheidet Sie von einem Algorithmus. Diese Lektüre führt zu unerwünschten Wechselwirkungen mit Google-Evangelisten und anderen »Weltverbesserern« im Namen des Geldes – Glaubensdealern, US-Anwälten, Facebook-Aktionären. Das ist keine Betriebsanleitung. Die Betriebsanleitung sind Sie. Dieses Werk gibt Ihnen Impulse, wie Sie Digitalika zu Ihrem Vorteil nutzen. Die individuellen Konfigurationen müssen Sie selbst vornehmen. Das ist kein wissenschaftliches Werk und will es auch nicht sein. Es ist die Summe aus 15 Jahren Arbeitsfreude an vorderster Digitalfront gepaart mit Überlebensspaß und einer Prise Lebensklugheit durch Herdplattenanfassen im erlebnispädagogischen Selbsterfahrungsprinzip.

Dosierungswarnhinweise: Hochdosierter Klartext ist nichts für Weichspüler. Dieses Werk tut manchmal weh, aber meistens gut. Es gibt zu viele unkritische Glorifizierer, zu gut bezahlte Lobbyisten und zu viele ängstliche Skeptiker, die Ihnen entschieden zu einem »vielleicht« raten oder einen Text mit »die Zeit wird es zeigen« beenden. Die Zeit wird nichts zeigen. Sie müssen es der Zeit zeigen! Dieses Buch ist für die Bedürfnisse des informationsüberfluteten und aufmerksamkeitsgestörten Homo Digitalis konzipiert und gestaltet. Eine letzte Wahrheit: »Gendern« stört die Buchstabendosis. Liebe Kronen der Schöpfung, bitte fühlen Sie sich dennoch herzlich angesprochen – der Verzicht auf die weibliche Textform ist ein Tribut an Verständlichkeit und Lesefluss. Wenn Sie das alles nicht ertragen, lesen Sie trotzdem weiter. In Smartphone stehen ja auch »SM«, »ART« und »SMART« nebeneinander. Sie haben doch ein Smartphone, oder? Dann blättern Sie jetzt um. Nein, nicht wischen!

#WIDMUNG

Für das Einzige,
was Sie im Leben
verpassen können:

Ihr Krisenleben.

Viel Lebenszeit
wünscht Ihnen

Julia Eger

Mail halten!

DIE DIGITALE REVOLUTION IST VORBEI: EIN BLICK ZURÜCK NACH VORNE

- 8 Innovation? Neujahrswünsche anno 1997
- 10 Transformation: Bedürfnispyramide 1997 vs. 2017
- 12 Evolution? #WIR anno 2017
- 14 KPI: Lebens- und Arbeitskennzahlen des Homo Digitalis
- 18 Wie viel Lebenszeit bleibt Ihnen?

I. WARUM ES SIEBEN NACH ZWÖLF IST UND WIR JETZT KÄMPFEN MÜSSEN

- 24 Anstiftung zur digitalen Selbstverteidigung
- 62 Digitaler Irrglaube: 23 ketzerische Antithesen
- 72 Unschöne Erkenntnisse einer Internet-Veteranin
- 82 Radikale Forderungen einer Internet-Veteranin

II. DIE KRANKHEITEN DES GEMEINEN HOMO DIGITALIS & BLITZTHERAPIE

- 88 **DATEN-DIARRHÖ** [Morbus Google Dominationis Mundi]
90 Definition / 92 Betroffene / 94 Zahlen / 96 Ursachen /
100 Verlauf / 102 Anamnese / 104 Diagnose / 106 Therapie
- 128 **SMARTPHONE-SUCHT** [Servus Manicus Smartfonicum]
130 Definition / 132 Betroffene / 134 Zahlen / 136 Ursachen /
140 Verlauf / 142 Anamnese / 144 Diagnose / 146 Therapie
- 170 **E-MAIL-WAHSINN** [Pensum Perpetuus Interruptus]
172 Definition / 174 Betroffene / 176 Zahlen / 178 Ursachen /
182 Verlauf / 184 Anamnese / 186 Diagnose / 188 Therapie

- 208 **SINNLOS-SURF-SYNDROM** [Maus Manicus Irrationalis]
 210 Definition / 212 Betroffene / 214 Zahlen / 216 Ursachen /
 218 Verlauf / 220 Anamnese / 222 Diagnose / 224 Therapie
- 240 **SOCIAL-MEDIA-INKONTINENZ** [Tyrannus Zuckerbergus Asocialis]
 242 Definition / 244 Betroffene / 246 Zahlen / 248 Ursachen /
 252 Verlauf / 254 Anamnese / 256 Diagnose / 258 Therapie
- 280 **TINDERITIS** [Libido Digitalis]
 282 Definition / 284 Betroffene / 286 Zahlen / 288 Ursachen /
 292 Verlauf / 294 Anamnese / 296 Diagnose / 298 Therapie

III. #YOLO – ANATAL LEBEN, DIGILOG STERBEN

- 318 Wunschliste an ein Leben 2.0
- 320 Heute für immer: Credo mit Glücklichmachgarantie
- 322 Jetzt Bilanz ziehen: Ihr crossmedialer Lebenszeitrechner
- 324 Bye bye, Burnout: So werden Sie frei und froh
- 326 Im Namen des Smartphones: Stoßgebet des Homo Digitalis
- 328 Fegefeuer: Was Ihr digitaler Doppelgänger posthum verrät
- 330 Digitales Testament: Tipps für Ihren letzten Online-Willen
- 332 Ihre digitale Grabrede: Eine Textvorlage
- 334 #RIP: Kreuzigen Sie Ihr altes Internet-Ich
- 336 Begrüßet seist du, Google, voll der Ungnade
- 338 Schweigeminuten
- 340 Update (*installiert sich von selbst*)
- 342 Die Autorin
- 344 Schleichwerbung
- 346 Quellen
- 350 Impressum
- 351 ∞ Dank

Ich habe mir das nicht gewünscht, Sie etwa?

Was einem kurz vor der Jahrtausendwende wie die Horrorvision eines Hellsehers erschienen wäre, zählt heute zu den Grundbedürfnissen intelligenter Menschen. Zurück in die Zukunft.

Stellen Sie sich vor, am 31.12.1997 hätte jemand in der Silvesternacht diese Wünsche ins Universum geschickt ...

ICH WILL IN ZUKUNFT ...

... nur noch so in den Tag starten: Erst WhatsApp checken, dann strecken. Dann mit Facebook aufs Klo gehen und dort den ersten Scheiß posten.

... im Urlaub, nach Feierabend, am Wochenende und an Weihnachten für den Chef, die Kunden und die Kollegen erreichbar sein.

... mein geheimes Tagebuch, meine Intimfotos und Privatvideos mit der Öffentlichkeit teilen und diese in Zukunft »Freunde« nennen.

... meinen inneren Gedankenstrom 24/7 mit allen Bekannten teilen, ihn als »Gruppenchat« bezeichnen und ständig reflexhaft auf jeden Furz reagieren.

... täglich Fotos von mir machen, sie bis zur Unkenntlichkeit schönfiltern, sie als »Selfie« im Netz veröffentlichen und gierig auf Likes warten.

... Apps mehr glauben, als meinen eigenen Augen.

... unerklärbare Angst davor haben, eine digitale Neuigkeit zu verpassen. Welche? Egal! Eine halt. Irgendeine!!!

... Liebe und Zuneigung nur noch mit Emojis kundtun.

... mein Leben alle drei Minuten unterbrechen, um mein Handy zu »checken«

... Anrufe annehmen, um zu sagen, dass ich jetzt nicht telefonieren kann.

... meinen Traumpartner von einem Algorithmus aussuchen lassen.

... meine Daten Firmen schenken, die damit Geld machen.

... in Nanosekunden Antwort auf alles erhalten, was ich sende, und selbst in Nanosekunden auf alles antworten und das 25 h/Tag.

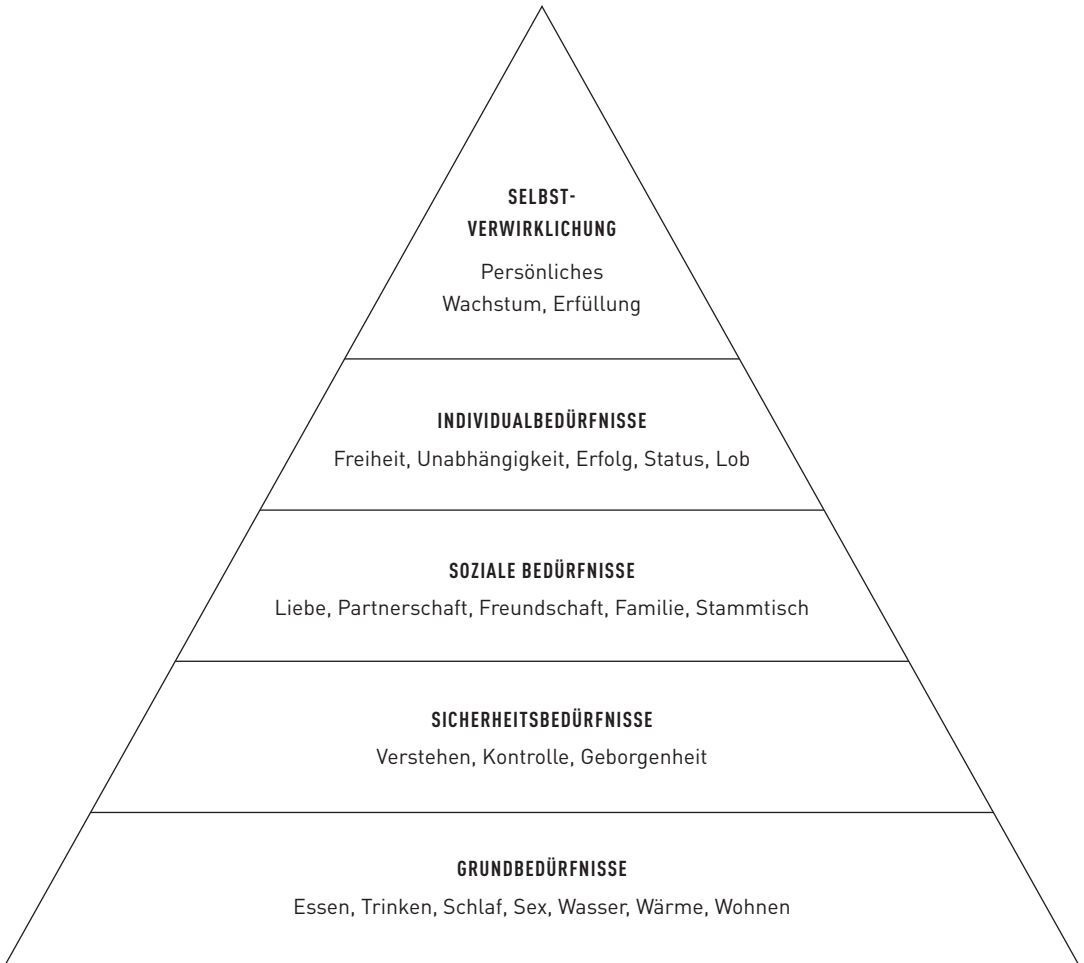
... im Regen stehend auf eine App stieren, um sicher zu sein, dass es regnet.

... Beziehungen beenden, indem ich Kontaktdaten lösche und blockiere.

... viel Geld für Datenklau- und Überwachungstechnik ausgeben und stolz darauf sein, smarte Statussymbole am Handgelenk und im Haus zu haben.

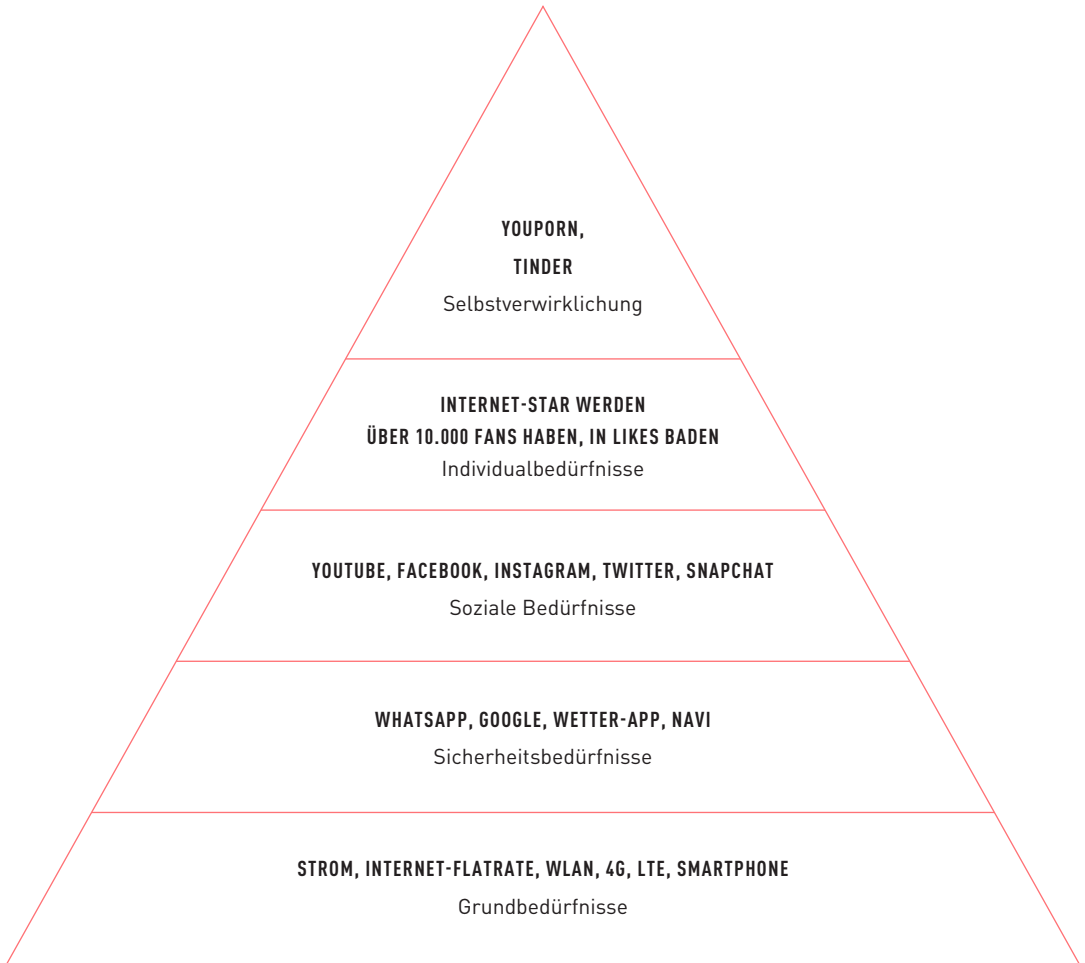
1997 hätte ich diesem Menschen den Konsum bewusstseinerweiternder Substanzen verboten. Sie? Fakt ist: Diese Wünsche wurden erhört! Ob das ein Gottesbeweis ist oder das Gegenteil (#Nietzsche, #NSA, #Google), müssen Sie selbst entscheiden.

1997



Bedürfnispyramide frei nach Maslow

2017



Bedürfnispyramide unfrei nach Homo Digitalis

#WIR

- 1 Wir sind ständig erreichbar und nirgends richtig präsent. **#RIP**
- 2 Wir verzichten lieber auf Sex als auf unser Smartphone. **#LOVE**
- 3 Wir stalken unsere Ex-Partner online und sind uns sicher, dass sie uns nichts mehr bedeuten. **#HAPPY**
- 4 Wir posten Essensfotos und gieren nach Likes. Kommen keine, ist uns der Hunger vergangen. **#FOODPORN**
- 5 Wir fotografieren Sonnenuntergänge, anstatt sie zu erleben. **#SKYPORN**
- 6 Wir verletzen die Privatsphäre unserer Kinder mit jedem Foto, das wir von ihnen veröffentlichen. **#FIRSTBABYPIC**
- 7 Wir fotografieren unsere Babys so oft, dass ihr erstes Selbstbild von leicht schielenden Selfies geprägt wird. **#LIKE**
- 8 Wir empören uns über #NSA, akzeptieren jedoch ungelesen die entmündigenden AGB von Google, Facebook, Apple & Co. **#NICE**
- 9 Wir halten uns für smart, nutzen aber nur die selbsterklärenden Idiotenfunktionen vermeintlich smarter Technologie. **#SMART**
- 10 Wir wissen, dass wir eine Zahl im Excel profitorientierter Firmen sind, dennoch negieren wir, dass »gratis« unsere wertvollsten Daten kostet, und verdrängen die Folgen. **#FUN**
- 11 Wir filmen Menschen und Tiere in Not und versenden als Erste Hilfe einen Tweet. **#LIFEISGOOD**

- 12 Wir sehen häufiger auf ein Display als in die Augen der Menschen, die wir am meisten lieben. **#TRUELOVE**
- 13 Wir sind dauerabgelenkt und verwechseln Kontrollverlust mit Karriere. **#NEWWORK**
- 14 Wir fürchten Hackerangriffe auf unser Bankkonto, befürworten aber Hackerangriffe auf vermeintlich böse Mächte. **#HACKERSFORGOOD**
- 15 Wir sind freiwillig ständig erreichbar und fühlen uns unfreiwillig versklavt. **#FREEDOM**
- 16 Wir lesen nicht mehr, wir scannen nur noch und wundern uns, wenn wir verblöden. **#FAIL**
- 17 Wir akzeptieren Datenschutzbedingungen ungelesen und fordern gleichzeitig mehr Datenschutz. **#LOL**
- 18 Wir sind in Zeitnot, müssen aber 88-mal am Tag checken, ob unser Handy noch Strom hat und ob Facebook noch steht. **#BESTOFTHE DAY**
- 19 Wir sorgen dafür, dass unsere Kinder lieber mit Smartphones spielen als mit uns. **#LOVEYOU**
- 20 Wir lenken unsere Aufmerksamkeit so lange auf das Banale, bis wir blind sind für das Wesentliche. **#FOLLOW**
- 21 Wir verschenken unsere Privatsphäre und veröffentlichen Inhalte, die Hausfrieden, Sicherheit und Job kosten können. **#NOFILTER**
- 22 Wir verwechseln Google-Ergebnisse mit Wahrheit und halten das für Fortschritt. **#NOTEVIL**
- 23 Wir lassen uns von E-Mails sagen, was wir als Nächstes priorisieren, und wundern uns über Überstunden. **#TGIF**
- 24 Wir stellen Kinder ab Säuglingsalter mit Bildschirmen ruhig und sind hilflos, wenn sie handysüchtig werden. **#RELAX**
- 25 Wir möchten nicht, dass unsere Selfies so aussehen wie wir, wir möchten so gefiltert aussehen wie unsere Selfies. **#BEAUTIFUL**
- 26 Wir versenden täglich Heerscharen von Emojis, fühlen uns aber selbst nicht mehr. **#ME**
- 27 Wir fotografieren uns selbst, damit wir wissen, dass wir noch da sind. **#SELFIESUNDAY**

Die Lebens- und Arbeitskennzahlen des Homo Digitalis

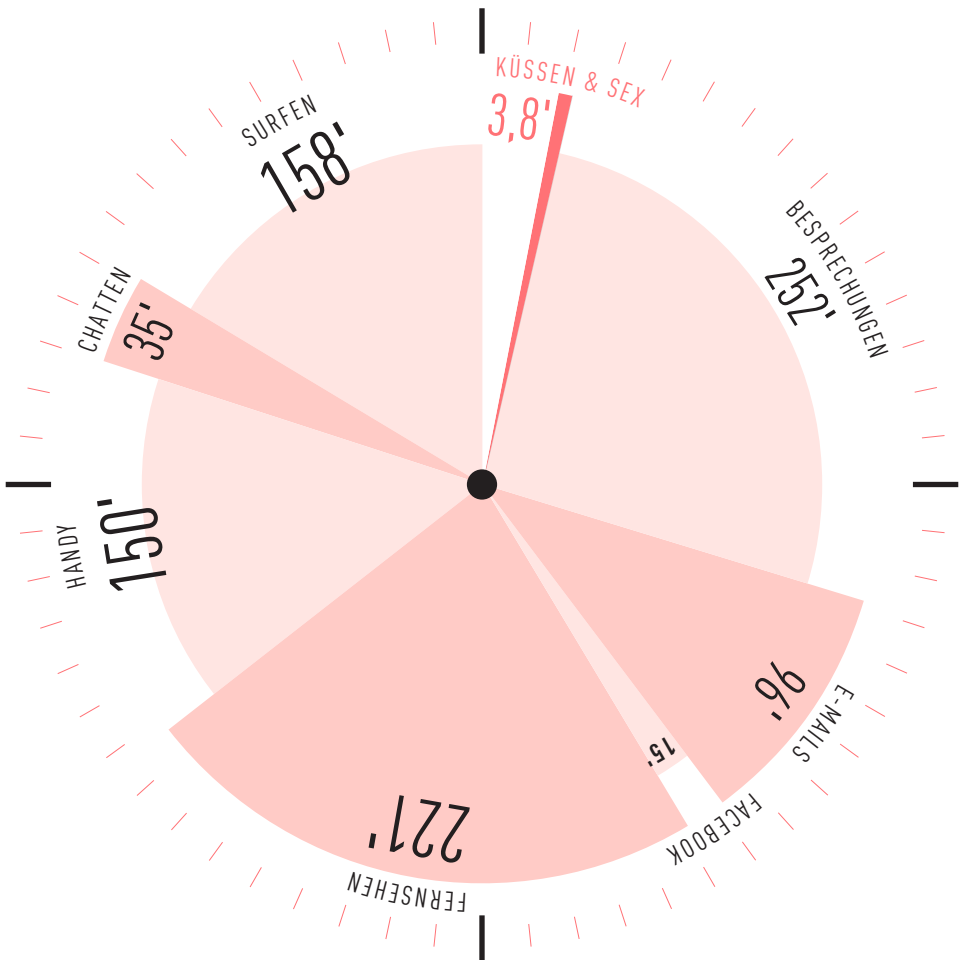
Sein aktivstes Körperteil ist der Finger: Mehr als die Hälfte seiner 16 Wachstunden verbringt der Homo Digitalis mit seinem Handy, im Netz und vor der Glotze. Zehn Kussekunden erschummelt er sich täglich durch Emojis. Wer ist der Homo Digitalis?

Ein ganz normaler Zeitgenosse. Ein Mensch wie Sie und ich. Die Mehrheit. Wenn alle verrückt sind, scheint jeder normal. Das ist fatal. Fatal für Ihre Lebenszeitbilanz. Fatal für jeden Moment, den Sie für immer verpassen, wenn Sie ihn fotografieren, anstatt ihn zu erleben. Der Homo Digitalis ist ein lebenszeitverachtender Prioritätensetzer: Sein Handy hält er für ein lebenswichtiges Organ, ohne Strom ist er nicht lebensfähig. Von 10 Lebensjahren verbringt er nur 4 im echten Leben, der guten alten Fleischwelt. Kein Wunder, dass er in 10 Lebensjahren nur 10 Tage Sex erlebt und mehr Fingerkontakt mit dem Bussi-Emoji hat als Körperkontakt mit dem Menschen, den er am meisten liebt.

Der Homo Digitalis setzt andere Prioritäten: Er surft 158 Minuten am Tag. Das sind 80 Stunden im Monat oder 40 Tage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Jahren: 1 Jahr und 35 Tage. Er chattet 35 Minuten am Tag mit WhatsApp, 17 Stunden im Monat, 9 Tage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Jahren: 3 Monate. Er verbringt täglich 150 Minuten mit seinem Handy, 76 Stunden im Monat, 38 Tage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Jahren: 1 Jahr und 15 Tage. Er ist 15 Minuten am Tag auf Facebook, 8 Stunden im Monat, 4 Tage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Jahren: 1 Monat und 9 Tage. Er sieht täglich 221 Minuten fern, 112 Stunden im Monat, 57 Tage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Jahren: 1 Jahr und 7 Monate.

Machtkonzentration pur: WhatsApp gehört Facebook. Der Homo Digitalis schenkt ein Drittel seiner Handyzeit einer einzigen Firma. Und raten Sie mal, wer mit über 80 Prozent Marktanteil die Monopol-

1 TAG = 16 WACHSTUNDEN = 960 WACHMINUTEN



Rechnung auf Basis von 30,5 Monattagen, 8-Stunden-Arbeitstag, 250 Arbeitstage.
Alle Zahlen gerundet^[1].

position in Sachen Handybetriebssystem hält? Android, also Google. Es gibt noch eine Steigerung. Der bürokriegernde Homo Digitalis investiert noch mehr Lebenszeit: Er mailt 96 Minuten pro Arbeitstag, das sind 32 Stunden im Arbeitsmonat, 50 Arbeitstage im Jahr, in Summe zwei sortenreine Mailjahre in 10 Arbeitsjahren. Die Unternehmensberatung Bain hält die Hälfte der investierten Mailzeit für so unnötig wie Sonnenallergie. Lebens- und Arbeitszeitsparpotenzial pro Jahr: 25 Arbeitstage. Doppelter Jahresurlaub für Mailer, die ihren Menschenverstand einsetzen, bevor sie auf »senden an alle« klicken – das wäre doch mal eine Ansage für Mitarbeitermotivation und Jahresergebnis! Um den kausalen Zusammenhang von Motivation und Ergebnis zu analysieren, braucht es jedoch zunächst ein ... Meeting! Dort sitzen Bürokratier täglich 252 Minuten Arbeitszeit ab, 80 Stunden im Monat, 120 Arbeitstage im Jahr. Investierte Lebenszeit in 10 Arbeitsjahren: 5 Jahre! Bain hält fast die Hälfte dieser Zeit für fehlinvestiert.

Wann lebt der Homo Digitalis? Lebt er überhaupt? Wann liebt er? Kommen wir zu den Premiummomenten: Der Homo Digitalis küsst im Schnitt 10 Sekunden am Tag, 6 Minuten im Monat, 1 Stunde im Jahr. Kusszeit in 10 Lebensjahren: 10 Stunden. Er hat – ungeprüften Angaben zufolge – 26 Minuten Sex pro Woche, 2 Stunden im Monat, 1 Tag im Jahr. Sex in 10 Lebensjahren: 10 Tage. Spätestens jetzt fällt Ihnen auf, dass die Kussbilanz auch bei stabiler Sexbilanz abnimmt und der inflationäre Einsatz von Bussimojis daran nichts ändert.

Like? Es kommt noch besser.

Der gemeine Homo Digitalis lässt sich nach 6 Ehejahren scheiden, stirbt mit höherer Wahrscheinlichkeit an einem Selfieunfall als an einem Haiangriff und hat eine geringere Aufmerksamkeitsspanne als ein Goldfisch – Goldfisch 9 Sekunden, Homo Digitalis 8 Sekunden.

Sind Sie noch da?

Sobald Sie umblättern, erwartet Sie eine lebensentscheidende Frage, die selbst Google (noch) nicht beantworten kann.

10 JAHRE IM LEBEN DES HOMO DIGITALIS

▶ KÜSSEN & SEX

▶ SURFEN
▶ HANDY
▶ CHATTEN
▶ FERNSEHEN
▶ E-MAILS
▶ FACEBOOK





Wie viel Lebenszeit bleibt Ihnen?

Jedes Jahr erleben Sie Ihren Todestag und ahnen nichts von der letalen Rolle, die dieses Datum für Ihr Leben spielt.

Eines ist sicher: Kein Mensch wünscht sich auf dem Totenbett, er hätte mehr E-Mails geschrieben, mehr Zeit mit seinem Handy verdaddelt, mehr gesurft, gepostet und gelikt.

Alle Menschen wünschen sich, sie hätten

mehr aus ihrer Lebenszeit gemacht.

50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64

Welcher Tag wird Ihr Todestag sein?
Und was dann?

mehr gelebt,
mehr geliebt,
mehr gewagt,

Je mehr persönliche und biometrische Daten Sie digital preisgeben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Google demnächst Ihren Todestag kennt. Wundern Sie sich also nicht, wenn eines Tages ein Sarg vor der Tür steht, den Sie definitiv nicht selbst bei Amazon bestellt haben ...

