

Flemming's Deutsch Podcast #5

– Keine Lust mehr auf Social Media - mit Marija von Deutsch mit Marija

Ganz ehrlich, ich habe keinen Bock mehr auf Instagram und Co. Es nervt und so geht es nicht nur mir. Mein heutiger Gast, Marija von Deutsch mit Marija, hat sich vor kurzem komplett aus den sozialen Medien zurückgezogen und ihre Social Media Apps gelöscht. Wir haben in dieser Folge von Flemmings Deutsch Podcast über die Gründe diskutiert, warum solche Maßnahmen notwendig geworden sind, was soziale Medien mit uns machen, warum sie unserer Meinung nach eher negativ als positiv zu bewerten sind und wie man seine Zeit besser nutzen kann, als stundenlang auf Instagram unterwegs zu sein. Und bevor wir starten, eine kleine Erinnerung. Bald startet mein neuer Kurs **100% Hörverständnis – Die Deutschen verstehen**. Du merkst schon, es geht darum, dein Hörverstehen zu verbessern, damit du wirklich alles verstehen kannst, was die Deutschen sagen. Am 10. Oktober startet die Anmeldung und bis zum 14. Oktober gibt es den Kurs für einen deutlich reduzierten Preis. Also falls du Interesse hast, markiere dir den Tag fett im Kalender. Alle Infos zum Kurs findest du auf meiner Website www.naturalfluentgerman.com oder wenn du auf den Link unter diesem Video klickst.

Ja, Maria, du hast mir vor kurzem erzählt, dass du dich von Instagram und TikTok abgemeldet hast. Damit würde ich jetzt direkt gleich gerne mal einsteigen in diese Folge. Was ist da los? Die Leute kennen dich ja schon seit Jahren auch auf diesen beiden Plattformen. Also, da warst du ja auch sehr aktiv. Und deswegen würde ich gerne mal wissen, was ist passiert, Maria?

Okay, also danke für die Frage. Das ist auf jeden Fall, im Zuge meines meiner Minimalismus-Tour habe ich nicht nur Sachen aus meiner Wohnung ausgemistet und nicht nur Bücher aussortiert und Sonstiges, sondern eben auch geschaut, was frisst die meiste Zeit und was bereitet mir die wenigste Freude sozusagen. Und dabei mussten eben Instagram und TikTok gehen. Ich muss gestehen, also ich bin ja ursprünglich YouTuberin. Das heißt, ich mache YouTube seit acht Jahren und alles andere kam dann später nach. Und Instagram war die einzige Plattform, zu der ich **mich breitschlagen** lassen habe von meinem Team. Mein Team hat damals gesagt, Maria, das brauchst du unbedingt. Wenn man bekannt werden muss, möchte, dann braucht man unbedingt Instagram. Und ich habe **mich dagegen gestäubt**. Und das ist einige Jahre her inzwischen. Und das Team hat damals gesagt, wir machen alles. Du musst nur deine üblichen Videos machen oder uns Tipps geben, was wir in Content verwandeln können. Aber wir machen alles. So und jetzt arbeite ich ohne Team seit einiger Zeit und ich habe festgestellt, ich habe jede Minute von der Arbeit auf Instagram habe ich **gehasst, wie die Pest**. Es tut mir leid. Also sorry an all die, ich glaube 50.000 Leute, die mich dort abonniert hatten. Aber bei Instagram und bei TikTok und bei allen Apps, die diesen Feed haben, der sich ständig erneuert. Und du bist nie fertig. Du kannst, also du hast immer irgendwelche neuen Infos, neue Videos, Neues, was auch immer. Es frustriert mich, also jetzt als mich, mich als Lehrerin, mich als Unternehmerin. Das sind die Apps, wo du die ganze Zeit damit beschäftigt bist, etwas Neues zu machen und das in so ein schwarzes Loch zu schaufeln. Also verglichen mit YouTube, wo du eine Art Mediathek aufbaust oder deinen Podcast zum Beispiel. Das können ja die Leute auch. Sie können frühere Folgen auch anhören und du baust dir da etwas auf und das fühlt sich gut an. Und wenn ich Kommentare zu alten Videos bekomme, dann freue ich mich, dass es immer noch aktuell ist. Also man nennt es Evergreen Content. Aber es gibt einfach ein schönes Gefühl, dass du da etwas aufbaust. Und bei Instagram und bei TikTok ist es so, niemand schaut sich älteren Content an. Theoretisch könnte man das machen, aber das macht normalerweise keiner. Und es ist einfach das Gefühl, dass du ganz viel Energie und Zeit in etwas reinsteckst, das **verpufft**. Und das sehe ich nicht ein. Und irgendwann habe ich beschlossen, okay, das kostet mich zu viel Zeit. Und da ich ja nicht nur unterrichte und nicht nur für die Arbeit die Apps genutzt habe, sondern natürlich auch dann privat, weil mir irgendjemand irgendwas schickt. Und dann fange ich an, irgendwelche TikTok-Videos anzuschauen, fünf Minuten lang. Und nach zwei Stunden merke ich so, oh, wo sind jetzt die zwei Stunden hin? Und ich habe für mich einfach so eine Metapher

gefunden. Das ist wie eine **Müllhalde**, wo einfach unter anderem sinnvolles Zeug liegt. Aber um dieses sinnvolle Zeug zu finden, etwas Nützliches, etwas Schönes, etwas Praktisches, musst du unglaublich viel Müll **durchwühlen**. Ich habe bei diesem Sinnbild einfach gemerkt, das möchte ich nicht machen. Und das habe ich einfach so durchgezogen. Und ich muss sagen, es war schwierig. Also die ersten Tage habe ich ständig auf mein Handy geguckt. Und dann ist mir eingefallen, ach so, es ist ja nicht mehr da. Also es ist wie eine richtige Abhängigkeit, ich glaube, die nicht unterschätzt werden sollte. Aber sag du bitte auch was, das war jetzt ein langer Monolog.

Ja, vielen Dank für den Monolog. Also es war erstmal interessant. Du hast dann quasi dein Handy in die Hand genommen und wusstest gar nicht mehr, was du wolltest damit, weil die Apps gar nicht mehr da waren. Okay, ich finde erstmal, bevor ich da was dazu sage, diese Bilder, die du gerade kreierte hast, die finde ich mega passend. Also erstmal diese, ich weiß gar nicht, was du gesagt hast, Kohle oder die Arbeit in ein schwarzes Loch **schaufeln**. Also wenn man selbst auf Social Media aktiv ist, bin ich ja auch, oder ich würde auch fast eher sagen, war ich. Dann weiß man genau, wovon du redest. Also dieser **kurzlebige, schnellebige** Content, den du da immer liefern musst. Und wenn du es nicht tust, bist du auch ganz schnell raus aus dem Spiel. Und genau, das andere war in einem Müllhaufen rumwühlen, bis man wirklich mal unter dem ganzen Scheiß, sage ich mal, etwas Nützliches findet. Und das führt uns ja auch schon zu einem wichtigen Punkt. Es ist ja nicht alles schlecht. Wir können ja hier auch sagen, Fluch und Segen sozusagen. Social Media, dazu kommen wir noch. Es gibt diese kleinen Goldbarren, die man dann in dem Müll findet. Aber man muss wirklich suchen. Und wir kommen bestimmt nochmal darauf zu sprechen, in welchen Bereichen wir das zumindest **als sinnvoll erachten**. Das ist natürlich auch mega individuell. Aber kurz zu mir. Ich habe eben schon gesagt, ich war lange Zeit aktiv. Mittlerweile, ich kann das für alle, die mich auf Instagram noch verfolgen, vielleicht auch nochmal klar sagen. Das, was ich auf Instagram mache, ist ja nicht mehr, das haben bestimmt schon die meisten gemerkt, nicht mehr das, was ich früher gemacht habe. Ich mache meine YouTube-Videos, meine Podcasts und schneide dort kleine Shorts raus, die ich bei Instagram reposten lasse von meiner freien Mitarbeiterin, von meiner Social-Media-Frau. Und das war es dann im Prinzip auch schon. Und ich habe auch diese Entscheidung getroffen, genau wie du, schon vor über einem Jahr, glaube ich, dass es mir den Aufwand und den Stress einfach nicht mehr wert ist, dass zu wenig zurückkommt und zu viel Arbeit **reingesteckt** wird. Und gleichzeitig war es für mich auch ein guter Vorwand, um zu sagen, ich möchte mich selbst weiter von Social-Media entfernen, auch privat. Es gibt durchaus noch Momente, in denen ich mir mal das Handy nehme und die Instagram-App öffne. Auch auf meinem Privataccount, das mache ich noch. Aber es ist unglaublich selten geworden. Und da muss schon wirklich viel passieren, dass ich das wieder tue. Da muss ich entweder speziell nach etwas suchen oder ich bin so gelangweilt und finde gerade gar keine Alternative. Aber bevor ich so vor Langeweile einschlafe, öffne ich lieber die Anki-App und lerne ein paar Vokabeln. Also das wäre hier zum Beispiel. Wir sind eigentlich nicht, hier soll es nicht ums Deutsch lernen gehen in diesem Podcast, nicht vorrangig. Aber das wäre so ein persönlicher Tipp einfach, bevor ihr auf Instagram geht, nutzt Anki! Aber so, weg davon. Maria, Instagram, TikTok, hast du noch andere Social-Media-Kanäle, die du regelmäßig genutzt hast? Also auch jetzt im privaten Sinne?

Ich glaube, ich habe gar nicht alle benutzt, die es gibt. Ich habe mich übrigens erinnert, warum ich mit TikTok damals angefangen habe. Also privat, warum ich mich überhaupt angemeldet habe. Weil meine Tochter sich dafür interessiert hat mit, ich weiß nicht, 10, 11, 12, sowas. Und ich bin ja die Art von Mutter, die, bevor sie etwas verbietet, es am liebsten selbst ausprobiert. Beziehungsweise guckt, was macht es mit mir, damit ich das dann entsprechend einschätzen kann. Okay, ein Kind kann sich dann noch weniger wehren, beziehungsweise hat noch weniger Disziplin oder Willensstärke oder was auch immer.

Finde ich gut.

Und bei TikTok habe ich gemerkt, oha. Weil ich habe ganz viele Eltern befragt und sie haben alle gesagt, ja, diese App, was soll das, die kommen da nicht weg. Also und haben das aber den Kindern **in die Schuhe geschoben**. So von wegen, ich habe dich fünfmal zum Essen gerufen, warum **hängst du da immer noch bei TikTok rum**? Und dann habe ich gesagt, nee, Moment, ich muss das jetzt selbst ausprobieren. Und da kam dieser Effekt, ich gehe für fünf Minuten rein, komme zwei Stunden später raus, habe 98,5 Prozent totalen Blödsinn angeschaut und vielleicht ein paar gute Sachen. Ich meine, ich bin ein vielseitig interessierter Mensch. Ich habe da Leute tanzen und musizieren sehen und interessante Sachen erzählen. Aber letztendlich habe ich mein Experiment dann eben beendet, als ich gemerkt habe, du kannst es nicht steuern. Du kannst die tollsten Leute abonnieren, aber letztendlich bekommst du dann Content von ihnen und noch ganz viel Müll dazu. Und das ist wieder der Effekt der Müllhalde. Ich bin sicher, es gibt Menschen, die auf der Müllhalde wirklich ihren Lebensunterhalt finden. Also ich glaube, das ist wirklich möglich, dass du da Wertsachen findest und die du verkaufen kannst oder so. Aber das funktioniert mit Social Media nicht. Und der Preis, den du zahlst, also diese Aufmerksamkeitsspanne, die immer kürzer wird. Ich habe gemerkt, wenn ich mir versuche, eine Dokuserie oder sowas reinzuziehen, einen Dokufilm, ich habe nicht mehr die Geduld, 60 Minuten lang irgendwas anzuschauen. Es kann auch ein längeres YouTube-Video sein. Ich denke so, könnt ihr das nicht in zehn Minuten irgendwie zusammenpacken? Das war früher nicht so.

Das ist ein Wahnsinn. Das habe ich auch schon so oft gemerkt. Es fehlt einfach immer mehr die Aufmerksamkeit durch dieses schnelllebige Konsumieren. Das ist Wahnsinn. Mit der Dokumentation oder selbst mit Filmen. Ich habe es auch schon gemerkt bei mir. Einer der Gründe, warum ich das für mich abschaffen wollte. Also auch diese Dopaminsucht, die da irgendwie entsteht. Dopaminsucht ist das falsche Wort. Dopamin wird, glaube ich **ausgeschüttet**, dadurch, dass du schnell irgendwelche tollen, lustigen, interessanten, spannenden Videos guckst oder so. Und dadurch entsteht da so eine Art Sucht. Das ist ja im Prinzip der gleiche Mechanismus wie bei einer Drogensucht oder wie bei jeder anderen Sucht auch.

Genau, also das ist dieses schnelle Befriedigen eines Verlangens. Also du möchtest, du siehst die App und der Gedanke, der unbewusste wahrscheinlich ist, ah, vielleicht gibt es ja was Neues. Und dieses Neue, noch was Neues, noch was Interessantes, ah, was könnte mir noch gefallen. Das ist das, was in diesen Algorithmen eingebaut ist. Und das sollte man nicht unterschätzen. Also wenn mir erwachsene Menschen erzählen, ich kann mich da irgendwie gar nicht beherrschen und ey, ich wollte doch nur kurz und dann stattdessen hänge ich da den halben Tag rum. Diese Apps sind so gemacht. Also die sind gemacht, um süchtig zu machen und es ist keine Verschwörungstheorie. Aber es ist unglaublich, wie viele Psycho-Dinge da berücksichtigt werden. Und einfach, also es wird alles getriggert, was getriggert werden kann. Und was man noch berücksichtigen sollte, es gibt kein soziales Netzwerk, das nur der Kommunikation und Vernetzung dient. Sie sind alle kommerziell. Und das darf man einfach nicht vergessen. Und ja, das sind die bösen Konzerne, oder böse oder nicht böse, auf jeden Fall sind sie profitausgerichtet und es geht darum, dass man uns Zeug verkauft. Und ich weiß nicht, kennst du den Film Social Dilemma auf Netflix?

Diese Doku, ja, ja.

Also der hat mich damals wirklich umgehauen, weil ich hatte davor geglaubt, okay, Social Media spionieren uns aus, also sie wollen viel über uns wissen, klar, das wusste ich. Aber dass sie unser Verhalten oder unser Konsumverhalten manipulieren können, das wusste ich nicht. Und ich kann auch nicht einschätzen, wie wahr oder nicht wahr diese Doku ist. Ich meine, die Tatsache, dass sie auf Netflix verfügbar ist, bedeutet, es können keine zu großen Geheimnisse der Industrie sein, weil sonst wären sie schon längst verboten und gelöscht und so weiter. Aber es hat mich nachdenklich gemacht. Also diese Doku empfehle ich wirklich jedem, der selbst Social Media nutzt oder der Kinder hat in dem Alter, wo entschieden wird, dürfen sie, dürfen sie nicht. Und für Kinder ist es

ganz furchtbar, weil sie einfach, ja, sie sind nicht so bewusst unterwegs, aber eigentlich sind auch so viele Erwachsene nicht bewusst unterwegs.

Nein, noch viel weniger teilweise. Ja, also das ist, ja, also erst mal zu der Doku, Social Dilemma, genau. Sehr, sehr gut, sehr, sehr **empfehlenswert**. Ich finde es auch unglaublich krass, was, also wenn jeder wüsste, was Social Media macht, was dieser, auch wenn es nur fünf Minuten sind, dieser Blick, dieser, weiß ich nicht, zehnmal am Tag oder häufiger noch kurz mal aufs Handy gucken. Wenn jeder wüsste, was das wirklich für langfristige Folgen haben könnte, dann würde man oder dann würden es viele, glaube ich, weniger machen. Andererseits denke ich gerade, okay, jeder weiß auch, was Alkohol und Zigaretten für eine langfristige Wirkung haben und die Leute machen es trotzdem. Aber ich glaube trotzdem, bei Social Media ist es noch nicht ganz klar. Also ich kenne so viele Leute, die gucken morgens nach dem Aufstehen als allererstes auf ihr Handy. Entweder checken sie Nachrichten oder sie sind bei Instagram. Ja, und ich würde **Herzrasen** kriegen, wenn ich das machen würde. Ja, also der erste Blick irgendwie auf WhatsApp erfolgt bei mir um elf Uhr oder sowas. Ja, und vorher habe ich erst mal noch ganz viele andere Sachen für mich gemacht. Das muss nicht jeder so machen, aber der Punkt ist, glaube ich, klar. Also diese Nervosität, diese Grundnervosität, die einfach dadurch **befeuert** wird, dass du von morgens oder dass du schon morgens irgendwo erst mal in andere Welten hineinguckst und gar nicht erst mal bei dir bist, sondern dass dich als allererstes erst mal interessiert, was haben andere Menschen gerade so gemacht die Nacht über oder wann auch immer.

Ich glaube, das ist noch ein optimistisches Szenario, weil ich kenne viele Menschen, die als erstes Nachrichten schauen. Und wenn du Nachrichten über irgendwelche Kriegsgebiete schaust, ich möchte keine konkreten nennen, aber dann bist du schon in dieser Anxiety. Du bist schon aufgeregt und du bist schon negativ drauf und es gibt so viele Nachrichtenseiten. Also irgendjemand hat mir, eine Kundin hat letztens gesagt, ja, also sie liest keine Zeitungen, sie liest was online. Dann habe ich gefragt, was? Ja, ich habe hier so eine gmx-E-Mail-Adresse und wenn ich da auf die Startseite gehe, da sind Nachrichten. So, und das ist kein Nachrichtenportal. Das ist auch wieder so eine Art Müllhalde mit Hooks, also mit etwas, wo du höchstwahrscheinlich draufklicken wirst, weil du ja wissen willst, was da der Hollywoodstar gemacht hat oder was da sonst passiert ist. Und das ist furchtbar. Und dass viele immer noch glauben, das ist Information, also das sind Nachrichten, das sind keine Nachrichten. Und ich schaue auch seit Jahren keine Nachrichten mehr, keine klassischen, weil ich gemerkt habe, es kommt immer 90% negatives Zeug und am Ende wird gesagt, und da wurde ein Eisbärenbaby geboren oder irgendwas, damit du da rausgehst, nicht mit dem Gefühl, scheiße, die Welt geht unter, sondern du denkst, ach, aber das Eisbärenbaby wurde ja geboren, also so schlimm ist alles gar nicht. Das ist furchtbar. Aber das ist eine bewusste Entscheidung, welche Informationen sie ausstrahlen. Und auch hier, es gibt so viele **Verschwörungstheoretiker**, die sagen, ja, wir werden hier zu Zombies gemacht. Ich bin gar nicht so radikal, aber ich **siehe bewusst aus**, welche Informationen überhaupt an mich **herangetragen** werden dürfen. Und das muss man heutzutage blockieren, filtern, das macht niemand für dich.

Ja, sehr gut. Das ist ein guter Punkt, weil jeder... Man gibt so vielen Leuten irgendwie das Recht oder die Erlaubnis, einem die Zeit zu stehlen, sozusagen. Also, ach, shit, ich krieg das gerade nicht mehr zusammen. Ich hab vor Kurzem irgendeinen passenden Spruch gehört dazu, der so auf dieses Thema Social Media und Nachrichtenkonsum eingeht, dass man am Ende des Lebens eigentlich, ja, also sinngemäß sich fragt, wo die Zeit hin ist und so weiter. Und am Ende des Lebens auf jeden Fall gerne sein Leben verlängern würde noch um einige Jahre. Aber während man noch jung und stark ist, nutzt man eben bewusst solche Zeitfresser, die einem Jahre klauen können. Also, der Spruch, den ich da gehört habe, war weitaus treffender als das, was ich gerade gesagt habe. Ja, aber ich glaube, ist klar, was ich meine. Also, wenn man das mal **aufsummiert**, was man an Zeit in Social Media und auf irgendwelchen Nachrichtenseiten verbringt oder so, ist das schon echt krass, was da zusammenkommt. Das geht weit über Stunden und Tage hinaus. Und dessen muss man sich, glaube

ich, bewusst sein. Und das ist ja schon ein Punkt, die Zeit, die man... ich höre so oft, und du ja auch, wir sind beide in der Branche aktiv, ach, ich habe gar keine Zeit, eine Stunde Deutsch am Tag zu lernen oder sowas. Und du hast letztens, das ist mir auch so schön im Bewusstsein geblieben, damals, als wir das erste Mal so einen Podcast aufgenommen haben, hast du so schön treffend gesagt, wir haben alle nur 24 Stunden am Tag. Niemand hat irgendwie mehr Zeit zur Verfügung. Und die Leute meckern, dass sie nicht mehr als, oder dass sie gerade mal, wenn überhaupt, eine Stunde haben, eigentlich noch viel weniger und dass sie gar nicht alles schaffen können. Aber ja, dann frage ich mich, warum diese **Zeit totschiagen** in solchen sinnlosen Foren oder in solchen sinnlosen Newsfeeds oder auf Instagram. Neben dem hat es ja auch andere Effekte, das muss ich mal sagen. Ich hatte im anderen Podcast, in Deutsches Geplapper, auch vor einer Zeit mal eine Folge, da ging es so um Pausen machen beim Lernen beispielsweise. Also alles, was man, wenn du jetzt beispielsweise Social Media dir anschaut, weil du gerade mal fünf Minuten Mittagspause machst, oder keine Ahnung, nicht Mittagspause, aber eine Pause von der Arbeit machst oder so, du hast das Gefühl, du würdest dich kurz ablenken, du hast das Gefühl, du würdest jetzt mal wirklich Pause machen, aber fürs Hirn ist es ja keine Pause. Das Hirn, das Gehirn macht hier keine Pause. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren mit einer riesen Informationsflut. Und dann setzt du dich fünf Minuten später oder zehn Minuten später wieder an deinen Arbeitsplatz und bist eigentlich gestresster und fertiger als vorher. Das ist so ein Effekt, den vergisst man dabei, glaube ich, auch ganz oft. Nervosität und diesem Gehirn nie mal Zeit geben, zur Ruhe zu kommen.

Und dann fragt man sich, woher kommt diese ständige Unruhe, die man hat? Ich weiß nicht, ob Menschen, die heutzutage nicht meditieren oder sonstige Praktiken machen, ob sie überhaupt in so einem Normalzustand jemals sind. Weil immer, wenn wir ständig irgendwas an Medien konsumieren, wir sind ständig in so einem **hippeligen** Zustand, wo wir irgendwelche Informationen verarbeiten und dann noch meistens emotional verarbeiten. Egal, was du anschaut, wo du anschaut, es ist nie informativ, also es ist nie nur informativ. Es ist meistens Schock-Content oder irgendwas, was dich irgendwie berühren soll oder traurig machen soll oder wütend machen soll oder sonst irgendwas. Und das ist furchtbar und das funktioniert vor allem. Also es funktioniert, sobald du in diese App reingehst, da schaltet sich, glaube ich, die Willensstärke automatisch aus. Ich lese gerade oder ich höre ein Buch von Kelly McGonigal. Kennst du vielleicht, das ist so eine Professorin, die ganz viel forscht zum Thema, zum Beispiel Willpower, also Willensstärke oder die Freude der Bewegung hat sie noch im Buch. Also eine ganz, ganz tolle Frau. Ich kenne sie aus dem Podcast 10% Happier von Dan Harris.

Kenne ich nicht, aber ...

Okay, das könnte dir gefallen. Da geht es ganz viel um Achtsamkeit und Meditation und so weiter. Dan Harris ist jemand, der Nachrichtensprecher ist oder war bei irgendeinem großen amerikanischen Fernsehsender. Der hatte eine Panikattacke vor laufender Kamera und hatte danach festgestellt, okay, er muss jetzt irgendwas tun. Als jemand, der noch nie meditiert hat oder sowas, er hat gar nicht dran geglaubt, hat er angefangen, damit zu experimentieren. Und 10% Happier ist das Produkt davon, dass jemand, der noch nie irgendwas mit esoterischen, komischen Praktiken hatte, hat festgestellt, okay, Meditation ist super hilfreich und darüber kenne ich Kelly McGonigal. Also sie ist keine Verwandte von der Dozentin aus Hogwarts, aber sie erzählt wahnsinnig spannende Sachen. Und in dem Buch über Willensstärke, da spricht sie auch davon, welche Mechanismen funktionieren und wo kann man sich unterstützen, statt zu denken, okay, ich muss mit Disziplin irgendwie mich bekämpfen und so weiter. Ich bin generell kein Fan von mich bekämpfen. Das habe ich lange genug gemacht. Als langjährige Veganerin, habe ich dir glaube ich letztes Mal schon erzählt, also ich war sieben Jahre strikt vegan und ich könnte ein Buch darüber schreiben, wie das ist, **sich radikal einzuschränken** und nichts zu essen, was dir jemals geschmeckt hat. Das ist heftig und das macht was mit dir und ich habe Jahre gebraucht, um davon wahrscheinlich noch nicht komplett loszukommen. Genau, also da **spielen einfach viele Themen mit rein**.

Ja, mach doch mal, schreib doch mal so ein Buch, das würde mich jetzt interessieren.

Ich schreibe mir gleich einen Zettel, Fleming hat gebeten, also schreibe ich. Ich habe so ein halbfertiges Buch aus der Zeit, vielleicht schreibe ich das endlich mal zuende.

Ja, aber es ist trotzdem schön oder interessant, was du gerade gesagt hast. Ich glaube, es geht ja jetzt auch gar nicht darum, jetzt bei dem Beispiel Meditation oder um dabei zu bleiben, geht da nicht darum, jetzt anzufangen oder anfangen zu müssen, zu meditieren. Ich glaube, wir beide wissen, dass es ein sehr gutes Hilfsmittel ist, das auf jeden Fall. Aber fernab davon, ja, ich finde es auch interessant, wenn ich so andere Leute auch in meinem Freundeskreis sehe, ich frage mich genauso wie du, wie machen die das, weil ich weiß, wie die, oder glaube zu wissen, wie die leben, wie die auch sich mit Social Media verhalten und dass sie wirklich oft nicht bei sich sind. Das ist ja auch so spannend. Es gibt ja Menschen, die von sich sagen, und das merkt man ja auch, dass sie nicht mit sich selbst allein sein können, dass sie nicht mal fünf Minuten Stille oder Ruhe oder Langeweile ertragen. Da kenne ich genug von. Und da ist Social Media auch ein ganz entscheidender Faktor. Es ist eigentlich nicht in unserer Natur, die ganze Zeit von Menschen umgeben zu sein, die ganze Zeit von Informationen oder äußeren externen Einflüssen umgeben zu sein. Es ist vielmehr umgekehrt, was unserer Natur entspricht, auch mal in einer Höhle zu sitzen und auf besseres Wetter zu warten und dabei nur mit uns und unserem Lagerfeuer allein zu sein, um jetzt mal in das steinzeitliche Bild zu gehen.

An einem alten Mammutknochen zu **nagen**.

Perfekt, ja, das ist die ganze Beschäftigung, die man dann hat. Ja, also genau das ist es ja. Das entspricht unserer Natur und manchmal hilft es mir zumindest, mich auch so ein bisschen an die Ursprünge der Menschheit zurückzuerinnern. Wenn ich mich so frage, ist das, was ich hier noch mache oder was wir hier gerade machen, eigentlich entspricht das irgendwie im Kern noch unserem urmenschlichen Wesen? Das ist ja sowieso, wenn man so psychische Prozesse hinterfragt, ganz oft so ein Fall. Wenn wir Angst haben vor bestimmten Dingen oder wenn wir Stress haben und so, dass das ja im Prinzip evolutionär bedingt ist, dass das ja irgendwie der gleiche Mechanismus in unserem Kopf ist, wie damals vor tausenden von Jahren, als wir noch vor Säbelzähntigern weglaufen mussten, dass der Körper da auf Notenergie schaltet und wir haben Angst, zu spät zur Arbeit zu kommen, weil der Chef uns dann anschreit. In unserem Körper passiert das Gleiche, wie damals, als wir vor dem Säbelzähntiger standen. Unser Körper schaltet in den Überlebensmodus sozusagen. Also das führt jetzt weit weg vom Thema Social Media, merke ich gerade. Aber es ist ja dieses Bei-sich-Sein und dieses Hinterfragen so authentischer oder natürlicher Prozesse. Ich glaube, das spielt da alles irgendwie mit rein. Und je mehr man auf Social Media abhängt, jetzt schließt sich der Kreis, desto weniger ist man in diesem Urzustand drin, der eigentlich gesund ist für den Menschen. Das ist zumindest meine Einstellung.

Und das **überschneidet** sich wieder mit dem Thema Minimalismus zum Beispiel, das wir auch besprechen werden.

Besprechen werden, ja.

Weil es letztendlich, also das Prinzip ist sehr einfach, es führt nicht zu weit weg von dem, was wir besprochen haben. Aber es geht darum, weniger ist mehr. Und dieses Prinzip, ich bin keine Verfechterin von hundertprozentigem Minimalismus und alles wegschmeißen und irgendwie reduzieren, bis du gar nichts mehr hast und alles. Aber dieses Bewusste, sich einfach immer wieder zu fragen, einfach **innezuhalten** und zu fragen, tut mir das gut oder bin ich da in so einem Strudel? Heißt das **Strudel**?

Strudel, ja.

Genau, also mein Deutsch versagt manchmal doch. Und ich weiß gerade nicht, was ich mache. Also ich habe letztens mit einer Bekannten gesprochen, die ist so Richtung 60. Und sie hat gesagt, weißt du, ich verbringe so viel sinnlose Zeit am Handy. Und dann habe ich gefragt, ja was machst du nur am Handy? Und dann hat sie gesagt, ja irgendwelche Spiele, ich lade mir irgendwelche Spiele runter. Und da muss man dann irgendwas wischen und machen. Also ich habe mich wirklich sehr beherrschen müssen, um jetzt die Frau nicht zu fragen, sag mal, aber kannst du dich nicht einfach fragen, will ich das wirklich machen? Also es ist dieser Zustand, wo du im Halbbewussten irgendwas machst und nur wenn dich jemand so direkt fragt, so sag mal, willst du das jetzt wirklich machen? Ist dir aufgefallen, dass du gerade anderthalb Stunden deines Lebens mit irgendeiner App zugebracht hast, wo du irgendwelche Kugeln hin und her schiebst? Klar, es macht wahrscheinlich Spaß in dem Moment. Aber ich habe letztens auch wieder in diesem Buch von Kelly McGonigal gelesen, wenn du zu etwas Ja sagst, dann sagst du gleichzeitig zu anderen Dingen Nein. Das ist ja logisch. Also in dem Moment kannst du nichts anderes machen. Und die Frage ist einfach, sagst du zu den richtigen Dingen Ja? Also richtig meine ich, machst du das wirklich, weil du das willst? Und ich glaube, das Heftigste, was man machen kann, ist mal eine Woche aufschreiben: Was hast du wie lange gemacht? Wirklich ein völlig emotionsfreies Tagebuch, wo du notierst Okay, jetzt habe ich 20 Minuten gekocht, 10 Minuten gegessen, zwei Stunden, 30 Minuten, was weiß ich, ferngesehen oder irgendwas. Und wenn man dann wirklich mit reinem Gewissen sich selbst gegenüber sagen kann Ja, das ist ein Leben, wie ich es führen möchte, dann habe ich keine Fragen. Aber bei den meisten und ich schließe mich da nicht aus, wird sowas kommen wie Marija, du hast letzte Woche vier Staffeln einer Serie angeschaut, die zwar ziemlich cool war, aber hat sie dich jetzt sonderlich im Leben weitergebracht? Wahrscheinlich nicht. Das waren 50 Folgen, jeweils 45 Minuten. Und wenn ich mir das anschau, dann denke ich „Oh mein Gott, wie konnte das passieren?“ Aber die Serien sind heutzutage so gemacht, dass sie einfach für Binge Watching prädestiniert sind. Und da musst du wirklich sehr, sehr stark sein oder gar nicht erst damit anfangen, um da loszukommen.

Und das Feld Social Media könnten wir in dem Sinne eigentlich wirklich auch noch erweitern. Also klar, es ist was anderes als eine Serie zu gucken, als jetzt bei Instagram Stunden zu verbringen und so. Ich würde mal meinen, bei Serien lernt man vielleicht immer noch mal irgendwas, kommt natürlich auf die Serie an.

Ich habe eine tolle Ausrede. Ich gucke die meisten Serien auf Englisch, also die Englischsprache. Und da es eigentlich der einzige Ort ist, wo ich irgendwas mit Englisch mache, denke ich Okay, das ist für mein Englisch.

Also ich gucke auch keine Serie auf Deutsch und dann in irgendeiner Sprache. Und da denke ich mir dann auch, wenn ich mir so eine Serie angucke, dann dient es zumindest so ein bisschen dem Spracherwerb oder Spracherhalt. Klar, ist eine billige Ausrede, aber teilweise funktioniert es. Ist bei mir, aber hält sich auch in Grenzen. Jetzt im Sommer sowieso nicht, beziehungsweise Sommer ist leider vorbei. Aber auch im Winter wird es jetzt nicht exzessiv werden. Aber klar, wir müssen auch da wieder hinterfragen, ist das jetzt ein riesiger Zeitfresser? Und die Antwort ist ja, definitiv. Genauso wie Social Media und alles andere, was wir angesprochen haben. Wichtig vielleicht noch mal zu sagen, wir wollen natürlich jetzt nicht belehren oder irgendwas **verteufeln** oder sowas. Klar, persönlich haben wir da unsere Meinung zu. Ich glaube, die ist klar geworden. Es gibt ja auch ein paar Diamanten, die man in der Müllhalde findet.

Ich habe noch nie welche weggeworfen, aber ich glaube, eine Frau, die jede Erinnerung an einen Typen löschen möchte, den sie nicht mehr in ihrem Leben haben möchte, schmeißt einfach auch Schmuck weg. Das kann ich nachvollziehen.

Okay, gut, das ist ein extremes Beispiel. Aber wenn wir in Social Media herumgraben, in diesem Müllberg herumwühlen, dann sehen wir ja trotzdem auch hin und wieder, entweder wir suchen etwas gezielt. Da kommt ja so ein bisschen das ins Spiel, was wir beide ja auch jahrelang gemacht haben, was ja auch nicht völlig sinnlos war und vielen Leuten natürlich auch viel gegeben hat, so kleine Sprachlernvideos. Wenn man Social Media für solche Zwecke nutzt, ist das natürlich unglaublich hilfreich. Ich schaue mir hin und wieder Tutorials an, wie man beispielsweise im Wald überlebt oder keine Ahnung was. Also so Richtung Survival und solche Sachen. Das ist zum Beispiel so mein Guilty Pleasure, will ich gar nicht sagen.

Ich sage einfach Pleasure, ich glaube nicht an Guilty.

Das ist zum Beispiel das, wofür ich es dann nutze. Ich gehe gezielt dahin, ich weiß, welchen YouTuber oder welchen Creator, welchen Ersteller, mein Gott, mir fällt das deutsche Wort nicht ein, ich da nutzen möchte, konsumieren möchte. Natürlich gibt es dann auch schöne Dinge, die einen zwischendurch, wenn man schlecht drauf ist, erfreuen. Wie oft hat meine Freundin sich schon an traurigen Tagen irgendwelche Katzenvideos angeguckt und war danach besser gelaunt. Ist das ein Ding für dich? Konsumierst du auch manchmal Katzenvideos, Marija?

Waschbärenvideos. Waschbären sind um einiges lustiger. Das ist vielleicht das, was mir von TikTok jetzt fehlen wird. Irgendwelche Hunde und sonstige Tierbesitzer, die dann lustige Videos machen. Es ist super, es entspannt. Wenn gleich danach nicht irgendein Schrott kommen würde, der dich dann wieder anspannt, aber isoliert funktioniert es schon. Ich habe einen Geheimtipp übrigens, also spätestens nach dem Buch von James Clear über, Atomic Habits heißt es, auf Deutsch hatte es so einen komischen Titel, über Gewohnheiten und er sagt eine **kolossale** Wahrheit, nämlich wenn du eine schlechte Gewohnheit ablegen willst, dann darfst du nicht einfach dagegen ankämpfen, du musst sie mit einer guten Gewohnheit austauschen. Also du musst dich ein bisschen **austricksen** gewissermaßen. Das heißt, wenn ich mir abgewöhnen möchte, zum Beispiel Serien zu schauen, habe ich noch nicht vor, aber vielleicht eines Tages, dann brauche ich etwas anderes, was aber wertvoller für mich ist. Ich habe zum Beispiel ein Abo bei Masterclass seit Ewigkeiten. Weiß nicht, ob du Masterclass kennst. Das sind so Masterclasses von irgendwelchen Celebrities aus dem jeweiligen Bereich. Also zum Beispiel, da gibt es einen Kurs von James Cameron, heißt der Regisseur, genau. Oder ich habe einen Kurs von Richard Branson angeschaut über Business und ja, das sind automatisierte Kurse, sprich, du kannst ihnen keine Fragen stellen oder sowas, aber das ist Know-how, der für mich sehr wertvoll ist, oder das, weil ich einfach, also ich hätte nicht die Gelegenheit gehabt, die Meinung von Richard Branson zu irgendwelchen Sachen zu hören, also außer vielleicht in Interviews für Einzelnen, aber das war ein ganzer Kurs, wo er erzählt hat, wie er sein Business aufgebaut hat, über seine Prinzipien und so weiter. Und das hat mich beflügelt, das hat mich inspiriert und nachdem ich diese 10 Minuten Videos angeschaut habe, ich hatte **Tatendrang**, ich wollte etwas Nützliches machen. Also ich war nicht in diesem passiven Modus, okay, was könnte ich mir noch anschauen und sowas finde ich cool. Also da gibt es Sänger und Schriftsteller und alles mögliche und nein, ich werde auch nicht von Masterclass bezahlt, aber das ist zum Beispiel etwas mit einem ähnlichen Binge-Watching-Effekt, also es ist genauso aufgebaut wie Netflix, eine Folge, nächste Folge, nächste Folge, aber da kannst du was Nützliches anschauen und meistens macht man das nicht 10 Stunden am Stück, im Gegensatz zu irgendwelchen, weiß ich nicht, es gibt Leute, die schauen sich einmal im Jahr alle Herr der Ringe-Filme non-stop an, ich gehöre zum Beispiel nicht dazu.

Habe ich eine Zeit lang gemacht, ja.

Oh, oh, oh, okay, also nein, ich verurteile dich natürlich nicht. Es gibt inzwischen auch eine deutsche Version von Masterclass, also sowas ähnliches mit deutschen Celebrities, die hat aber

einen verdammt ungünstigen Namen, sie heißt Meet Your Master und bei mir ist, also die Assoziationen gehen da leider in die falsche Richtung, bei Master, also da denke ich eher so an Lack und Leder und so weiter. Und ich habe ein Video von Till Schweiger angeguckt, wo er versucht etwas zu erzählen, aber du merkst, er kann irgendwie nicht frei sprechen, tut mir leid, wenn das jemals Till Schweiger hören sollte und das hat mich nicht so beeindruckt, aber auf jeden Fall, der Punkt ist, statt gegen eine schlechte Gewohnheit schlecht aus deiner Perspektive zu kämpfen, suche etwas, was du stattdessen lieber machen möchtest und baue das ganz **schleichend** ein, also nicht radikale Veränderungen, sondern nur so ganz bisschen Tricks und dann **überlistet** man sich selbst und das funktioniert.

Finde ich gut, also ja, vielleicht auch wirklich zu gucken, ist das eine Gewohnheit, die jetzt nicht noch schlechter ist, also als Social Media konsumieren, also nicht eine rauchen gehen, statt Instagram zu schauen, das wäre wahrscheinlich kontraproduktiv, aber ja, finde ich gut, solche Gewohnheiten einfach zu ersetzen, ist ein guter Tipp. Ja und MariJa, ich denke mal, im Prinzip haben wir es damit auch gut auf den Punkt gebracht und unsere Intention hier mal festgehalten, einfach auch da vielleicht ein bisschen das Bewusstsein zu schärfen oder zumindest mal zu sagen, warum wir uns denn immer mehr zurückgezogen haben, speziell du, warum man dich jetzt nicht mehr auf Instagram findet, das interessiert die Leute natürlich, also ja, ich denke, das ist soweit klar geworden.

Ich habe noch einen Gedanken, den ich unbedingt loswerden möchte und zwar, ich höre ganz oft Sätze wie, naja, wir sind doch heutzutage alle abhängig von Social Media oder wir sind doch alle mit irgendwelchen Serien beschäftigt, mit Binge Watching und ich finde Formulierungen wie, heutzutage sind wir alle sehr grenzwertig, also da lade ich immer ein zu sagen, also ich möchte jetzt nicht überheblich wirken und sagen, nein, ich bin kein Schaf in einer Herde, ich bin ein Individuum, aber ich frage mich tatsächlich häufig so, okay, alle machen das erstens, wir sind alle und warum muss man das machen und natürlich hat Netflix viele Kunden und Facebook und Instagram hat noch mehr Kunden, aber auch wenn es alle auf der Welt machen würden, kann ich mich trotzdem fragen, ist das das Richtige für mich, tut mir das gut oder eher nicht.

Gut, nochmal das zu sagen, ja stimmt, wir haben alle ein eigenes Bewusstsein und können immer unsere eigene Entscheidung fällen.

Sollten das immer wieder versuchen, jedenfalls.

Sollten das tun, hinterfragen, ja, auf jeden Fall. Ja gut, Maria, damit haben wir es, also Leute, falls ihr diese Folge bei YouTube schaut, schreibt mal in die Kommentare, wie oft ihr denn Social Media nutzt oder was es für euch auch für einen Effekt hat. Es kann ja sein, dass ihr komplett bei euch selbst seid und trotzdem jeden Tag 10 Stunden Instagram konsumiert, ich glaube es nicht, aber möglich ist es und da sind eure Erfahrungen hier auch mal gefragt. Also vielleicht seht ihr das ja auch gar nicht so problematisch wie wir oder ihr seht es noch viel problematischer, vielleicht habt ihr euch auch schon von Social Media zurückgezogen, teilt das mal mit uns, schreibt mal ein paar Kommentare dazu. Liked auch die Folge, teilt die Folge mit Leuten, die eurer Meinung nach dringend mal dieses Thema so ein bisschen **auf ihre Agenda bringen sollten**. Und dann vielen Dank fürs Zuhören und vielen vielen Dank MariJa, dass du da warst und das hier mit mir besprochen hast.

Sehr gerne, du weißt, ich komme immer wieder gerne zu dir und wir unterhalten uns bestimmt noch über andere Dinge, da gibt es noch so viele Themen.

Das werden wir tun Marija, auf jeden Fall. Danke dir und danke an euch Leute fürs Zuhören, wir hören und sehen uns nächste Woche wieder. Macht's gut, ciao ciao.

Ciao ciao.