

KESTER SCHLENZ

ICH KOMM DA  
NICHT MEHR MIT

**mosaik**



KESTER SCHLENZ

# ICH KOMM DA NICHT MEHR MIT

Wie Informationsflut und  
digitale Überforderung uns  
in den Wahnsinn treiben –  
wenn wir es zulassen!

**mosaik**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2024

Copyright © 2024: Mosaik Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: shutterstock/Aha-Soft

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-39419-7

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort	7
1. Zwischen Übersättigung und Erschöpfung	11
2. Warum komme ich mir so oft blöd vor?	35
3. Ich bin mir ja nicht mal mit mir selbst einig	43
4. Unser Ich unter digitalem Dauerbeschuss	57
5. Wir sollen auch immer mehr können	65
6. Er lauert überall: Der Terror der Technik	79
7. So bewältigen wir die Entscheidungs- melancholie	101
8. Zurück zur Natur!	117
9. Lebendig sein statt nur funktionieren	129
10. Digital Detox – Entgiftung im Selbstversuch	141
Und wie geht es jetzt weiter?	155



## Vorwort

Vor einiger Zeit schrieb ich für das Magazin *Stern* eine Titelgeschichte. Darin schilderte ich, wie mich die tägliche Informationsflut zu überfordern droht. All die Breaking News, Info-Häppchen, Mails, SMS-Nachrichten, der Dauer-Austausch auf Social Media und die Flut der Serien, Filme oder Dokus, die ich (angeblich) sehen muss, um mitreden zu können. Ich hatte gemerkt, dass mir das alles in dieser Ballung und Schnelligkeit wahnsinnig auf die Nerven zu gehen begann. Immer öfter dachte und fühlte ich: Das ist zu viel. Das ist nicht mehr gut. Da komme ich nicht mehr mit.

Aber konnte ich als Journalist, der auch von aktuellen Nachrichten lebt, so etwas überhaupt zugeben? Zu meinem Erstaunen fanden alle Kolleginnen und Kollegen die Idee für einen solchen Artikel gut. Ich sprach offenbar vielen aus dem Herzen. Also recherchierte ich zum Thema Informationsflut und schrieb los. Die Geschichte kam auch bei den Leserinnen und Lesern des *Stern* gut an, wie mir zahlreiche Leserbriefe zeigten.

Kurz darauf erhielt ich eine Mail meiner Lektorin beim Mosaik Verlag, mit der ich häufig zusammenarbeite, wenn ich Sachbücher schreibe. Ob ich nicht ein Buch zu diesem Thema schreiben wolle. Ich sagte nein. Weil ich dachte, ich hätte in meinem Zeitschriftenartikel schon alles zu diesem Thema gesagt.

Machen wir es kurz: Das hatte ich nicht. Immer wieder wurde ich auf den Artikel angesprochen, fand neue Aspekte und merkte, dass es noch sehr viel mehr zu erzählen gab. Denn die Informationsflut ist nur eine Seite des Problems: Wir sollen nicht nur immer mehr Informationen immer schneller konsumieren, verarbeiten und nutzen, also immer mehr *wissen*. Nein, wir sollen und müssen auch immer mehr *können* und *selber machen* in der angeblich so schönen neuen digitalen Welt. Die sich aber für mich immer mehr gegen uns Menschen zu wenden scheint und unser Leben komplizierter statt leichter macht. Ich zumindest spüre: Diese moderne, digitale Welt und ich – das passt immer öfter nicht mehr so richtig zusammen. Ich gebe mir Mühe. Aber die Welt nicht.

Ich soll immer irgendwas machen, bestätigen, ableisen, eingeben, aktualisieren, verifizieren und runterladen. Und bin überfordert, weil man einfach zu viel von mir fordert: Wissen, Kompetenzen, Flexibilität, Zeitmanagement, Anpassung. Das Ergebnis: Es nervt. Es stresst. Es ärgert mich. Und macht mich wütend, denn ich stecke so oft fest und fühle mich schlecht.



All das erzähle ich in diesem Buch. Mit vielen Beispielen aus dem alltäglichen Wahnsinn, der uns umgibt. Und ich vermute und hoffe, Sie werden sich beim Lesen sehr oft wiederfinden. Denn ich weiß: Ich bin nicht allein. Es geht nicht nur mir so.

Und es geht so nicht weiter.

Deshalb versuche ich im zweiten Teil des Buches, Wege aus diesem Überforderungswahn zu finden. Ich bin kein Experte, nur ein Betroffener. Aber ich habe mit Experten und Expertinnen gesprochen. Leute, die wissen, dass wir dabei sind, uns kaputtzumachen, wenn wir so weitermachen. Die beschriebenen Wege zu mehr Ruhe, Abstand und innerer Gelassenheit mögen Ihnen vielleicht zu einfach oder zu allgemein klingen oder Ihnen schon bekannt vorkommen. Mag sein. Aber oft ist die Lösung einfach, nur eben schwer umzusetzen. Und manchmal – das wissen alle Menschen mit Therapieerfahrungen – muss man sich die Dinge immer wieder sagen oder sagen lassen, bis das, was wichtig und richtig ist, wirklich ankommt.

Ich habe es versucht und ich versuche es weiter. Denn es geht mir besser. Auch davon erzähle ich.

Ich grüße Sie herzlich

Ihr

Kester Schlenz