



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE -
UNIVERSITÄT

Digitale Entfremdung und Sinnorientierung: Logotherapeutische Perspektiven

DI Markus Franz Gruber, BSc

PSB Graz 2024_SS

Graz, 06.02.2026

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	5
Gendererklärung.....	5
1 Einleitung.....	6
2 Theoretische Grundlagen und logotherapeutische Beratungsansätze	8
2.1 Entfremdung – Allgemeine Grundlagen	9
2.1.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	9
2.1.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	10
2.1.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	11
2.1.4 Zusammenfassung und Übergang	12
2.2 Digitale Entfremdung – Phänomene.....	12
2.2.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	13
2.2.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	14
2.2.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	14
2.2.4 Zusammenfassung und Übergang	15
2.3 Beschleunigung, Resonanz und Unverfügbarkeit.....	16
2.3.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	16
2.3.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	17
2.3.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	17
2.3.4 Zusammenfassung und Übergang	18
2.4 Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration im digitalen Alltag	19
2.4.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	19
2.4.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	20
2.4.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	21
2.4.4 Zusammenfassung und Übergang	22
2.5 Digitaler Stress und digitale Aggressivität	22
2.5.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	22
2.5.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	23
2.5.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	24
2.5.4 Zusammenfassung und Übergang	25
2.6 Social Media und Selbstentfremdung.....	25
2.6.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung.....	26
2.6.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	26
2.6.3 Logotherapeutische Beratungsansätze	27

2.6.4	Zusammenfassung und Übergang	28
2.7	Depersonalisation und Derealisation durch digitale Reizüberflutung.....	28
2.7.1	Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung	29
2.7.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	29
2.7.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	30
2.7.4	Zusammenfassung und Übergang	31
2.8	Überinformation und Bedeutungsverlust	31
2.8.1	Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung	32
2.8.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	32
2.8.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	33
2.8.4	Zusammenfassung und Übergang	34
2.9	Achtsamkeit als Gegenmittel zur digitalen Entfremdung	34
2.9.1	Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung	34
2.9.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	35
2.9.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	35
2.9.4	Zusammenfassung und Übergang	36
2.10	Digitale vs. analoge Kommunikation	36
2.10.1	Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung	37
2.10.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	37
2.10.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	38
2.10.4	Zusammenfassung und Übergang	39
2.11	Digitale Kommunikation und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	39
2.11.1	Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung	39
2.11.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	40
2.11.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	41
2.11.4	Zusammenfassung und Übergang	42
2.12	Zusammenführung von digitaler Entfremdung und Sinnorientierung.....	42
2.12.1	Beschreibung des Zusammenhangs und theoretische Einordnung	43
2.12.2	Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn	43
2.12.3	Logotherapeutische Beratungsansätze	44
2.12.4	Zusammenfassung und Ausblick	44
3	Diskussion	45
3.1	Wesentliche Erkenntnisse	46
3.2	Einordnung logotherapeutischer Methoden im digitalen Kontext	47

3.3	Grenzen logotherapeutischer Beratung.....	49
3.4	Perspektiven für Praxis und Forschung.....	50
4	Fazit und Ausblick	50
4.1	Kernergebnisse	51
4.2	Praktische Implikationen	51
4.3	Ausblick.....	52
4.4	Persönliche Einordnung / Schlussbemerkung	52
5	Literaturverzeichnis	53

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet. Sämtliche Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder unveröffentlichten Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde in identischer oder ähnlicher Form zur Prüfung vorgelegt.

DI Markus Franz Gruber, BSc

Graz, 06.02.2026

Gendererklärung

Aus Gründen der erhöhten Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit teilweise das generische Maskulinum verwendet. Diese sprachliche Form bezieht sich – sofern der Kontext keine Differenzierung erfordert – gleichermaßen auf alle Geschlechter. Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen gelten entsprechend für Frauen, Männer sowie Personen mit weiteren Geschlechtsidentitäten.

Die Entscheidung für diese Sprachform erfolgt ausschließlich aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung und stellt keine Wertung dar.

1 Einleitung

Die fortschreitende Digitalisierung hat in den letzten Jahrzehnten nahezu alle Lebensbereiche durchdrungen. Smartphones, soziale Netzwerke, digitale Arbeitsformen und permanente Erreichbarkeit prägen heute den Alltag vieler Menschen. Diese Entwicklungen eröffnen neue Möglichkeiten: schnellen Informationszugang, flexible Kommunikation, ortsunabhängiges Arbeiten und neue Formen sozialer Vernetzung.

Gleichzeitig verdichten sich Hinweise darauf, dass diese digitalen Errungenschaften nicht nur entlasten, sondern auch neue Belastungen mit sich bringen. Ständige Ablenkung, Informationsüberflutung, Vergleichsdynamiken in sozialen Medien und der Verlust klarer Übergänge zwischen Arbeit, Freizeit und Rückzug wirken sich zunehmend auf Wahrnehmung, Beziehungsgestaltung und Selbstbezug aus (Spitzer, 2012; Feller, 2023). In ethischen und gesellschaftlichen Diskursen wird die Digitalisierung zudem als Form moderner Entfremdung beschrieben, die den Kontakt zu menschlicher Verletzlichkeit, Endlichkeit und leiblicher Begegnung erschweren kann (Ethik Heute, 2017). Digitale Medien werden damit nicht nur zu Werkzeugen, sondern auch zu einem Lebensraum, der innere Orientierung herausfordert.

Der Begriff der digitalen Entfremdung beschreibt in diesem Zusammenhang das Erleben innerer Distanz – zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt. Diese Entfremdung zeigt sich häufig nicht abrupt oder dramatisch, sondern schleichend in innerer Unruhe, in Erschöpfung, in einem diffusen Gefühl von Leere oder von Bedeutungsverlust. Viele Menschen funktionieren weiterhin, erleben sich dabei jedoch zunehmend getrennt von dem, was ihnen eigentlich wichtig ist (Rosa, 2016; Feller, 2023).

Aus persönlicher Perspektive entstand das Interesse an diesem Thema aus der eigenen Erfahrung. Phasen intensiver digitaler Nutzung, hoher Erreichbarkeit und ständiger Reizpräsenz führten nicht nur zu Effizienz, sondern auch zu Erschöpfung und innerer Distanz. Daraus entwickelte sich die Frage, wie digitale Lebenswelten so gestaltet werden können, dass sie nicht entfremden, sondern sinnorientiertes Leben ermöglichen.

Diese persönliche Erfahrung bildet keinen Gegenstand der Untersuchung, wohl aber einen biografischen Hintergrund, aus dem sich die Fragestellung dieser Arbeit entwickelt hat.

Hier setzt die Logotherapie nach Viktor E. Frankl an. Frankl versteht den Menschen als sinnorientiertes Wesen, das auch unter belastenden Bedingungen fähig bleibt, Stellung zu beziehen und Verantwortung zu übernehmen (Frankl, 2009). Sinn ist dabei nicht etwas Abstraktes oder dauerhaft Vorhandenes, sondern etwas, das sich im konkreten Leben, im Umgang mit Situationen, Beziehungen und Haltungen erschließt. Gerade in digitalen Kontexten eröffnet diese Perspektive einen Zugang, der nicht auf Kontrolle oder Verzicht setzt, sondern auf innerer Orientierung.

Ziel dieser Arbeit ist es, die digitale Entfremdung aus psychologischer, sozialer und existenzieller Perspektive zu beleuchten und logotherapeutische Zugänge aufzuzeigen, die Menschen dabei unterstützen können, im digitalen Alltag wieder Sinnorientierung zu finden oder zu stärken. Dabei geht es nicht um eine pauschale Kritik an digitalen Medien, sondern um eine differenzierte Betrachtung ihrer Wirkung auf Selbstbezug, Beziehung und Sinn.

Ziele der Arbeit

- Darstellung und Analyse zentraler Formen digitaler Entfremdung
- Einordnung dieser Phänomene aus logotherapeutischer Perspektive
- Darstellung praxisnaher logotherapeutischer Beratungsansätze für den digitalen Alltag

Methodisches Vorgehen

Die Arbeit basiert auf einer systematischen Literaturrecherche. Herangezogen wurden psychologische, philosophische und sozialwissenschaftliche Fachtexte sowie logotherapeutische Grundlagenliteratur. Ergänzend wurden aktuelle Beiträge zur digitalen Entfremdung, zu Stressphänomenen im Zusammenhang mit Digitalisierung und zur Mediennutzung berücksichtigt (Spitzer, 2012; Feller, 2023; Rosa, 2016).

Die logotherapeutischen Konzepte werden theoriegeleitet dargestellt und in Bezug auf digitale Phänomene gesetzt. Eigene Erfahrungen dienen dabei nicht als empirische Grundlage, sondern als reflexiver Ausgangspunkt für die Entwicklung praxisrelevanter Fragestellungen.

Die Arbeit folgt einem integrativen Ansatz: Digitale Entfremdung wird nicht isoliert betrachtet, sondern in Zusammenhang mit existenziellen Fragen nach Sinn, Verantwortung und Haltung gestellt. Ziel ist es, einen Beitrag zur logotherapeutischen Beratungspraxis im digitalen Kontext zu leisten.

Die Auswahl der Literatur folgt einem integrativen Ansatz, der klassische theoretische Grundlagen, logotherapeutische Primärliteratur sowie aktuelle gesellschaftliche Diskurse miteinander verbindet. Neben zentralen Autoren wie Frankl, Rosa und Marx wurden bewusst auch journalistische und diskursive Quellen herangezogen, um die digitale Entfremdung nicht nur theoretisch, sondern auch als zeitdiagnostisches Phänomen abzubilden. Diese Quellen dienen der Kontextualisierung digitaler Erfahrungsräume, nicht der Theoriebegründung.

2 Theoretische Grundlagen und logotherapeutische Beratungsansätze

Die Auseinandersetzung mit digitaler Entfremdung erfordert zunächst ein fundamentales Verständnis dessen, was unter Entfremdung überhaupt verstanden wird. Bevor digitale Medien, soziale Netzwerke oder Beschleunigungsprozesse betrachtet werden, ist es notwendig, den Entfremdungsbegriff in seinen philosophischen, gesellschaftlichen und existenziellen Dimensionen zu klären.

Dieses Kapitel bildet daher das theoretische Fundament der Arbeit. Es verknüpft traditionelle Theorien zur Entfremdung mit logotherapeutischen Ansätzen und legt damit den Grundstein für die Untersuchung digitaler Entfremdungserscheinungen. Ziel ist es nicht, Entfremdung ausschließlich als Defizit zu beschreiben, sondern sie als menschliche Erfahrung zu verstehen, die auf Spannungen zwischen äußeren Bedingungen und innerer Sinnorientierung hinweist.

2.1 Entfremdung – Allgemeine Grundlagen

Entfremdung ist kein neues Phänomen. Sie begleitet den Menschen seit jeher dort, wo äußere Anforderungen, gesellschaftliche Strukturen oder innere Konflikte den Bezug zu sich selbst, zu anderen Menschen oder zur eigenen Lebensgestaltung erschweren. Der Begriff wurde in unterschiedlichen theoretischen Kontexten geprägt und weiterentwickelt und bildet bis heute eine fundamentale Grundlage, um Erfahrungen von Sinnverlust, innerer Distanz und Orientierungslosigkeit zu verstehen.

Für die vorliegende Arbeit ist Entfremdung nicht nur als sozialphilosophisches oder psychologisches Konzept relevant, sondern vor allem als existenzielle Erfahrung, die Hinweise auf gestörte Sinnbeziehungen liefert. Eine logotherapeutische Perspektive ermöglicht, Entfremdung nicht ausschließlich defizitorientiert zu betrachten, sondern als Ausgangspunkt für Reflexion, Neuorientierung und persönliche Entwicklung zu verstehen.

2.1.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Der Begriff der Entfremdung stammt ursprünglich aus der Philosophie und Sozialtheorie und beschreibt ein essentielles menschliches Erleben von innerer Distanz. Gemeint ist ein Zustand, in dem Menschen den Bezug zu sich selbst, zu anderen Menschen oder zur eigenen Lebenswelt als geschwächt oder unterbrochen empfinden. Entfremdung kann einzelne Lebensbereiche betreffen oder das gesamte Selbst- und Weltverhältnis prägen (vgl. Marx & Engels, 2000; Rosa, 2016).

In der idealistischen Philosophie, insbesondere bei Hegel, wird Entfremdung als Teil eines dialektischen Entwicklungsprozesses des Selbstbewusstseins verstanden. Entfremdung ist hier nicht ausschließlich negativ, sondern eine notwendige Phase der Selbstwerdung: Der Mensch tritt aus einer unmittelbaren Einheit mit sich und der Welt heraus, um diese auf reflektierter Ebene erneut anzueignen. Problematisch wird Entfremdung dort, wo äußere Erwartungen, gesellschaftliche Normen oder übernommene Rollen das eigene Handeln dominieren und nicht mehr als Ausdruck innerer Freiheit erlebt werden (vgl. Marx & Engels, 2000).

Karl Marx erweitert den Entfremdungsbegriff um eine gesellschafts- und wirtschaftskritische Dimension. In den ökonomisch-philosophischen Manuskripten beschreibt er Entfremdung als Folge kapitalistischer Produktionsverhältnisse, in denen Arbeit nicht mehr als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit erlebt wird, sondern als fremdbestimmte Tätigkeit. Der Mensch entfremdet sich dabei vom Produkt seiner Arbeit, vom Arbeitsprozess, von seinen Mitmenschen und letztlich von sich selbst (Marx & Engels, 2000; FU Berlin Blogs, 2017).

Neuere gesellschaftstheoretische Ansätze greifen diesen Gedanken auf und übertragen ihn auf spätmoderne Lebensverhältnisse. Rosa (2016) beschreibt Entfremdung als Verlust von Resonanz: Wo Weltbeziehungen nicht mehr als antwortend erlebt werden, entsteht innere Distanz. Entfremdung zeigt sich hier weniger als bewusste Ablehnung als vielmehr als schleichende Erfahrung von Leere, Unverfügbarkeit und Bedeutungsverlust. Auch in aktuellen ethisch-philosophischen Diskursen wird die Digitalisierung als eine Form moderner Entfremdung beschrieben, insofern, als algorithmische Filter und konsumorientierte Strukturen unmittelbare Lebensberührung und Resonanz erschweren können (Ethik Heute, 2017).

Diese Perspektiven verdeutlichen, dass Entfremdung nicht ausschließlich als individuelles Problem zu verstehen ist, sondern eng mit gesellschaftlichen und strukturellen Bedingungen verbunden ist. Sie entsteht dort, wo äußere Systeme das innere Erleben von Selbstwirksamkeit, Freiheit und Sinn überlagern (Marx & Engels, 2000; Rosa, 2016; Netways Blog, 2021).

2.1.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Aus existenzieller Perspektive zeigt sich die Entfremdung vor allem als Verlust der inneren Orientierung. Menschen erleben sich nicht mehr als Gestaltende ihres Lebens, sondern als Reagierende auf äußere Anforderungen. Gefühle von Leere, Sinnverlust, innerer Distanz oder Orientierungslosigkeit treten häufig nicht abrupt auf, sondern entwickeln sich schleichend.

Viktor Frankl beschreibt den Menschen als grundsätzlich sinnorientiertes Wesen. Aus logotherapeutischer Sicht entsteht psychisches Leiden häufig dort, wo der Bezug zu Sinn, Werten und Verantwortung geschwächt ist (Frankl, 2009). Entfremdung kann in diesem Zusammenhang als Ausdruck einer unterbrochenen Sinnbeziehung verstanden werden – nicht als Krankheit, sondern als existenzielles Signal.

Entfremdung betrifft dabei mehrere Ebenen:

- den **Selbstbezug**, wenn Menschen den Kontakt zu eigenen Bedürfnissen, Werten und Haltungen verlieren
- die **Beziehungsebene**, wenn Begegnungen funktional oder oberflächlich werden
- die **Sinnorientierung**, wenn Handlungen nicht mehr als bedeutungsvoll erlebt werden.

Frankl betont, dass Sinn auch unter unveränderlichen äußeren Bedingungen gefunden werden kann. Entscheidend ist nicht die Situation selbst, sondern die Haltung, die ein Mensch ihr gegenüber einnimmt. Entfremdung verweist damit nicht nur auf einen Mangel, sondern auch auf die Möglichkeit einer bewussten Neuorientierung (Frankl, 2009).

2.1.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung setzt bei Entfremdung nicht primär an der Symptombeseitigung an, sondern an der Wiederherstellung innerer Beziehungen. Entfremdung wird dabei als Ausgangspunkt für Klärung, Selbstabstand und Sinnorientierung verstanden.

Ein zentraler Zugang ist die **Wertklärung**. Menschen werden eingeladen, sich mit ihren persönlichen Wertorientierungen auseinanderzusetzen – etwa im Sinne von Erlebniswerten, schöpferischen Werten und Einstellungswerten. Diese Unterscheidung ermöglicht es, das eigene Leben differenzierter zu betrachten und verborgene Sinnquellen wieder zugänglich zu machen (Frankl, 2009).

Der **sokratische Dialog** dient dazu, implizite Haltungen, Selbstverständlichkeiten und innere Überzeugungen behutsam sichtbar zu machen. Durch gezielte Fragen entsteht Abstand zu automatisierten Denk- und Handlungsmustern, wodurch neue Perspektiven möglich werden (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Auch **Journaling** kann als niedrigschwellige logotherapeutische Methode eingesetzt werden. In einem Sinn- oder Reflexionstagebuch werden nicht nur positive Erfahrungen festgehalten, sondern auch Momente von Leere, Überforderung oder innerer Distanz. Gerade diese ambivalenten Erfahrungen eröffnen oft einen Zugang zu tieferliegenden Sinnfragen (Böschemeyer, 2005).

Darüber hinaus spielt die **Einstellungsmodulation** eine wichtige Rolle. Klienten werden dabei unterstützt, ihre innere Haltung gegenüber unveränderlichen Bedingungen bewusst zu reflektieren. Entfremdung verliert an Macht, wenn Menschen sich als Haltungsgestaltende und nicht als bloß Betroffene erleben (Frankl, 2009).

2.1.4 Zusammenfassung und Übergang

Entfremdung ist ein vielschichtiges Phänomen, das philosophische, gesellschaftliche, psychologische und existenzielle Dimensionen umfasst. Logotherapeutisch betrachtet verweist sie nicht auf einen Mangel, sondern auf eine unterbrochene Sinnbeziehung.

Diese elementare Perspektive bildet das Fundament für die weitere Auseinandersetzung mit digitaler Entfremdung. Im folgenden Kapitel wird untersucht, wie sich klassische Entfremdungserfahrungen unter digitalen Bedingungen verändern und welche spezifischen Herausforderungen daraus für Selbstbezug, Beziehung und Sinn entstehen.

2.2 Digitale Entfremdung – Phänomene

Nachdem die Entfremdung im vorherigen Kapitel als grundlegende menschliche Erfahrung eingeordnet wurde, richtet sich der Blick nun auf ihre spezifische Ausprägung unter digitalen Bedingungen. Digitale Technologien prägen heute Wahrnehmung, Kommunikation, Arbeitswelt und Freizeitgestaltung in hohem Maße. Sie strukturieren nicht nur äußere Abläufe, sondern beeinflussen auch innere Prozesse wie Aufmerksamkeit, Selbstbezug und Sinnorientierung.

Digitale Entfremdung ist dabei nicht als vollständig neues Phänomen zu verstehen, sondern als zeitgenössische Verdichtung klassischer Entfremdungsdynamiken. Die digitale Lebenswelt wirkt häufig beschleunigend, fragmentierend und reizintensiv. Dadurch entstehen Bedingungen, unter denen innere Sammlung, Resonanz und bewusste Sinnbezüge erschwert werden. Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie digitale Entfremdung entsteht, wie sie erlebt wird und welche Bedeutung sie aus logotherapeutischer Perspektive hat.

2.2.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Digitale Entfremdung bezeichnet ein subjektives Erleben innerer Distanz, das im Zusammenhang mit intensiver und häufig unreflektierter Nutzung digitaler Medien steht (Spitzer, 2012). Betroffene berichten von einem Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, ohne sich innerlich beteiligt zu fühlen. Aufmerksamkeit wird fragmentiert, Wahrnehmung oberflächlicher, Beziehungen funktionaler (Feller, 2023).

Spitzer weist darauf hin, dass digitale Medien durch Multitasking, permanente Unterbrechungen und Reizüberflutung kognitive und emotionale Prozesse nachhaltig verändern (Spitzer, 2012). Aufmerksamkeitsspannen verkürzen sich, die Reflexionsfähigkeit nimmt ab und Erfahrungen werden weniger tief verarbeitet. Diese Entwicklungen begünstigen Entfremdung, da Sinnwahrnehmung Zeit, Sammlung und innere Beteiligung voraussetzt.

Feller konkretisiert digitale Entfremdung als Zustand, in dem Menschen den Kontakt zu ihren inneren Bedürfnissen, Werten und emotionalen Reaktionen verlieren, während äußere digitale Reize überwiegen (Feller, 2023). Die permanente Verfügbarkeit von Informationen, Nachrichten und sozialen Vergleichsmöglichkeiten erzeugt einen Zustand dauerhafter Reaktionsbereitschaft. In diesem Zustand wird das Leben weniger gestaltet als verwaltet.

Soziologisch lässt sich die digitale Entfremdung zudem im Kontext gesellschaftlicher Beschleunigung verorten. Rosa beschreibt, dass moderne Gesellschaften durch Steigerungslogiken geprägt sind, die Resonanz erschweren (Rosa, 2016). Digitale Technologien verstärken diese Dynamik, indem sie Verfügbarkeit, Effizienz und ständige Erreichbarkeit zur Norm machen.

2.2.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Aus existenzieller Perspektive wirkt die digitale Entfremdung vor allem auf den inneren Bezug des Menschen zu sich selbst und zur Welt. Menschen erleben sich zunehmend als fremdgesteuert, von äußeren Anforderungen und digitalen Impulsen getrieben. Die Fähigkeit, innezuhalten, wahrzunehmen und Stellung zu beziehen, wird geschwächt.

Der Selbstbezug leidet, wenn innere Regungen von äußeren Reizen überlagert werden. Bedürfnisse werden weniger wahrgenommen, Gefühle bleiben diffus oder werden übergangen. Der Mensch verliert den Kontakt zu seinem inneren Maßstab und orientiert sich zunehmend an äußeren Erwartungen oder digitalen Vergleichsnormen (Feller, 2023).

Auf der Beziehungsebene zeigt sich digitale Entfremdung in der Verflachung von Begegnungen. Kommunikation wird schneller und effizienter, aber oft auch oberflächlicher. Resonanz – im Sinne eines wechselseitigen Berührt-Werdens – wird seltener erlebt (Rosa, 2016).

Für die Sinnorientierung bedeutet digitale Entfremdung, dass das eigene Leben als zusammenhängend und bedeutsam zu erleben zunehmend schwierig wird. Sinn erschließt sich nicht im permanenten Reagieren, sondern im bewussten Verhältnis zu dem, was man tut und wofür man Verantwortung übernimmt. Wird dieses Verhältnis geschwächt, entstehen Leere und Orientierungslosigkeit.

Aus logotherapeutischer Sicht verweist digitale Entfremdung somit auf eine gestörte Sinnbeziehung. Sie ist kein Beweis für Sinnlosigkeit, sondern ein Hinweis darauf, dass Sinnzugänge verdeckt oder überlagert sind (Frankl, 2009).

2.2.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung setzt bei digitaler Entfremdung an der Wiederherstellung innerer Beziehungen an. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, aus dem Modus des permanenten Reagierens wieder in einen Zustand bewusster Stellungnahme zu finden.

Ein zentraler Ansatz ist die **Selbstdistanzierung**. Durch Reflexion und dialogische Klärung lernen Klienten, digitale Gewohnheiten nicht mit ihrer Person gleichzusetzen. Dieser Abstand eröffnet Freiheit im Umgang mit digitalen Anforderungen (vgl. Frankl, 2009).

Die **Werteklärung** spielt auch hier eine zentrale Rolle. Klienten werden eingeladen, zu reflektieren, welche digitalen Aktivitäten tatsächlich mit ihren Werten übereinstimmen und welche eher Entfremdung fördern. Die Unterscheidung zwischen Erlebniswerten, schöpferischen Werten und Einstellungswerten hilft, die digitale Nutzung differenzierter zu betrachten (Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Journaling kann als unterstützendes Instrument eingesetzt werden, um digitale Erfahrungen bewusst zu verarbeiten. In einem Sinn- oder Reflexionstagebuch werden Situationen festgehalten, in denen die digitale Nutzung als bereichernd oder belastend erlebt wurde. Auch ambivalente oder „nicht gute“ Momente erhalten Raum. Dadurch wird die Selbstwahrnehmung geschärft und der Sinnbezug wieder zugänglich (vgl. Böschemeyer, 2005).

Darüber hinaus kann die **Einstellungsmodulation** genutzt werden, um die innere Haltung gegenüber digitalen Bedingungen zu reflektieren. Nicht jede digitale Anforderung ist veränderbar, wohl aber die Art, wie ihr begegnet wird. Diese bewusste Haltungsgestaltung stärkt die Selbstwirksamkeit und reduziert die Entfremdung (vgl. Frankl, 2009).

2.2.4 Zusammenfassung und Übergang

Digitale Entfremdung erweist sich als zeitgenössische Ausprägung klassischer Entfremdungsprozesse. Sie entsteht dort, wo digitale Reizstrukturen innere Orientierung, Beziehungserleben und Sinnbezüge überlagern. Aus logotherapeutischer Sicht ist sie kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern ein Hinweis auf verdeckte Sinnzugänge.

Das nächste Kapitel vertieft diese Perspektive, indem es die digitale Entfremdung im Kontext gesellschaftlicher Beschleunigung, Resonanz und Unverfügbarkeit betrachtet. Dadurch wird deutlich, dass digitale Entfremdung nicht nur individuell erlebt, sondern auch strukturell begünstigt wird.

2.3 Beschleunigung, Resonanz und Unverfügbarkeit

Digitale Entfremdung entfaltet sich nicht im luftleeren Raum. Sie ist in gesellschaftliche Entwicklungen eingebettet, die durch ein stetiges Anwachsen von Geschwindigkeit, Effizienz und Verfügbarkeit gekennzeichnet sind. Digitale Technologien wirken dabei wie ein Katalysator: Sie beschleunigen Kommunikationsprozesse, verdichten Zeitstrukturen und verändern das Verhältnis des Menschen zur Welt. Um die digitale Entfremdung tiefer zu verstehen, ist daher eine Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang von Beschleunigung, Resonanz und Unverfügbarkeit notwendig.

Dieses Kapitel greift die Resonanztheorie Hartmut Rosas auf und verbindet sie mit logotherapeutischen Überlegungen zur Sinnwahrnehmung, Haltung und Freiheit. Dabei wird deutlich, dass Entfremdung weniger aus der bloßen Nutzung digitaler Medien entsteht, sondern aus einer veränderten Art der Weltbeziehung.

2.3.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Hartmut Rosa beschreibt moderne Gesellschaften als grundlegend beschleunigt. Technischer Fortschritt, soziale Dynamiken und Lebensrhythmen verdichten Zeit, erhöhen die Taktung und erzeugen einen permanenten Steigerungsdruck (Rosa, 2016). Digitale Technologien verstärken diese Prozesse erheblich. Informationen sind jederzeit verfügbar, Kommunikation erfolgt in Echtzeit, Reaktionen werden erwartet, bevor die innere Verarbeitung möglich ist.

Beschleunigung wirkt dabei nicht nur äußerlich, sondern greift auch tief in die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit ein. Multitasking, häufige Unterbrechungen und ein hoher Anspruchsniveau führen zu einer fragmentierten Aufmerksamkeit. Erfahrungen werden schneller durchlaufen, aber seltener vertieft. Spitzer (2012) weist darauf hin, dass diese Form permanenter Reizaktivierung die Fähigkeit zur Konzentration, Reflexion und nachhaltigen Sinnverarbeitung beeinträchtigt.

Rosa stellt diesem Zustand das Konzept der Resonanz entgegen. Resonanz beschreibt ein wechselseitiges Berührtwerden zwischen Menschen und Welt – ein Erleben von Antwort, Bedeutung und Beziehung. Resonanz lässt sich weder erzwingen noch optimieren. Sie setzt Offenheit, Zeit und eine gewisse Unverfügbarkeit voraus (Rosa, 2016). Gerade diese Voraussetzungen werden im digitalen Beschleunigungskontext jedoch zunehmend untergraben.

2.3.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Auf existenzieller Ebene wirkt Beschleunigung vor allem auf den inneren Bezugsrahmen des Menschen. Wo Zeit verdichtet und Aufmerksamkeit fragmentiert wird, wird es schwieriger, bei sich selbst anzukommen. Der Selbstbezug leidet, wenn die Wahrnehmung dauerhaft nach außen gerichtet ist und innere Regungen kaum Raum finden.

Auch Beziehungen verändern sich unter beschleunigten Bedingungen. Begegnungen werden funktionaler, Kommunikation kürzer, emotionale Tiefe schwerer zugänglich. Resonanz – verstanden als echtes In-Beziehung-Sein – wird seltener erlebt, obwohl die Zahl der Kontakte zunimmt (Rosa, 2016).

Für die Sinnorientierung ist dieser Zusammenhang besonders bedeutsam. Sinn entsteht nicht im Tempo, sondern im Verweilen. Er zeigt sich dort, wo Menschen sich innerlich berühren lassen, Stellung beziehen und Verantwortung übernehmen. Wird diese Möglichkeit durch permanente Beschleunigung eingeschränkt, entsteht das Gefühl innerer Leere oder Getriebenheit.

Aus logotherapeutischer Perspektive wird hier deutlich, dass Entfremdung weniger aus äußeren Umständen entsteht als aus dem Verlust innerer Stellungnahme. Frankl betont, dass selbst unter hohem äußerem Druck ein innerer Freiheitsraum besteht, in dem Haltung gestaltet werden kann (Frankl, 2009). Beschleunigung gefährdet diesen Raum, hebt ihn jedoch nicht auf.

2.3.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung setzt an dieser Stelle nicht bei der Verlangsamung um ihrer selbst willen an, sondern bei der Wiedergewinnung innerer Freiheit im Umgang mit Beschleunigung.

Ein zentraler Ansatz ist die **Einstellungsmodulation**. Klienten werden eingeladen, ihre innere Haltung gegenüber Zeitdruck, Erreichbarkeit und Leistungsanforderungen zu reflektieren. Nicht jede äußere Beschleunigung ist veränderbar, wohl aber die Art, wie ihr innerlich begegnet wird (Frankl, 2009).

Der **sokratische Dialog** kann dabei unterstützen, verborgene Annahmen bezüglich Zeit und Leistung offenzulegen, wie zum Beispiel die innere Überzeugung, immer erreichbar oder produktiv sein zu müssen. Durch behutsame Klärung entsteht Selbstabstand, der neue Handlungsspielräume eröffnet (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Auch **Imaginationen** eignen sich in diesem Kontext. So kann beispielsweise das Konzept eines inneren Raumes verwendet werden, der nicht spontan betreten werden kann, sondern bewusst betreten wird. Diese symbolische Arbeit unterstützt die Erfahrung von Unverfügbarkeit und schützt Resonanzräume vor Übersteuerung (Böschmeyer, 2005).

Ein **Reflexions- oder Sinnjournal** kann Klienten dabei unterstützen, Resonanzmomente im Alltag wahrzunehmen – auch kleine, unspektakuläre. Dabei geht es nicht um Leistungsprotokolle, sondern um das bewusste Festhalten von Momenten, in denen sich Verbundenheit, Sinn oder innere Stimmigkeit gezeigt haben.

Darüber hinaus kann die **Trotzmacht des Geistes** im Sinne Frankls eine Rolle spielen: als bewusste Entscheidung, sich nicht vollständig von äußeren Beschleunigungslogiken bestimmen zu lassen, sondern innerlich Stellung zu beziehen (Frankl, 2009).

2.3.4 Zusammenfassung und Übergang

Beschleunigung wirkt als struktureller Verstärker der Entfremdung, indem sie Resonanzräume verknappt und innere Stellungnahme erschwert. Digitale Technologien intensivieren diese Dynamik, ohne sie allein zu verursachen. Aus logotherapeutischer Sicht bleibt jedoch der innere Freiheitsraum bestehen, in dem Haltung, Sinn und Verantwortung gestaltet werden können.

Das folgende Kapitel richtet den Blick auf die kognitiven Auswirkungen der digitalen Reizüberflutung. Es untersucht, wie Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration unter beschleunigten digitalen Bedingungen beeinflusst werden und welche Bedeutung dies für Sinnorientierung und Selbstbezug hat.

2.4 Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration im digitalen Alltag

Die bisherigen Kapitel haben gezeigt, dass digitale Entfremdung nicht nur auf sozialer oder existenzieller Ebene wirksam wird, sondern auch tief in kognitive Prozesse eingreift. Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration bilden zentrale Grundlagen menschlicher Sinneswahrnehmung. Sie bestimmen, wie Erfahrungen verarbeitet, eingeordnet und erinnert werden. Veränderungen in diesen Bereichen wirken sich daher unmittelbar auf Selbstbezug, Beziehungserleben und Sinnorientierung aus.

Digitale Medien beeinflussen diese kognitiven Prozesse in besonderer Weise. Permanente Reizangebote, Multitasking und ständige Unterbrechungen verändern nicht nur die Menge der aufgenommenen Informationen, sondern auch deren Verarbeitungstiefe. Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie digitale Bedingungen Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration beeinflussen und welche existenzielle Bedeutung diesen Veränderungen zukommt.

2.4.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Digitale Medien sind so gestaltet, dass sie die Aufmerksamkeit binden und möglichst lange aufrechterhalten. Push-Benachrichtigungen, Social-Media-Feeds und parallele Informationsströme führen dazu, dass die Aufmerksamkeit ständig zwischen Reizen hin- und herwechselt. Spitzer beschreibt diese Form der Nutzung als kognitiv hoch belastend, da sie nachhaltige Konzentration und vertiefte Informationsverarbeitung erschwert (Spitzer, 2012).

Statt zusammenhängender Verarbeitung entstehen fragmentierte Wahrnehmungseinheiten. Inhalte werden häufig nur oberflächlich aufgenommen, ohne in bestehende Wissens- oder Bedeutungskontexte integriert zu werden. Das Gedächtnis speichert Informationen nur vorübergehend, da sie schnell ersetzt oder ausgelagert werden. Dieser Prozess wird durch Multitasking zusätzlich verstärkt.

Gleichzeitig zeigen journalistische Analysen, dass digitale Überforderung mit Schlafstörungen, Reizbarkeit und erhöhter Aggressionsbereitschaft einhergehen kann (Zeit Online, 2019a, 2019b).

Feller weist darauf hin, dass diese Form der digitalen Reizverarbeitung nicht nur die kognitive Leistungsfähigkeit betrifft, sondern auch emotionale und existenzielle Dimensionen berührt (Feller, 2023). Wo die Wahrnehmung permanent unterbrochen wird, geht die Fähigkeit verloren, Erfahrungen innerlich zu verankern. Sinn entsteht jedoch nicht aus der Informationsmenge, sondern aus Verknüpfung, Bedeutung und innerer Beteiligung.

2.4.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Auf existenzieller Ebene wirkt sich eine eingeschränkte Konzentration zunächst auf den Selbstbezug aus. Menschen berichten, dass sie sich innerlich zerstreut, unruhig oder „nicht bei sich“ fühlen. Gedanken springen, innere Sammlung fällt schwer. Der Zugang zu eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und inneren Haltungen wird dadurch erschwert.

Auch auf der Beziehungsebene zeigen sich Auswirkungen. Gespräche werden häufiger unterbrochen, Aufmerksamkeit ist geteilt, Präsenz leidet. Resonanz – im Sinne echten Dabeiseins – wird seltener erlebt (Rosa, 2016). Begegnungen verlieren an Intensität, ohne dass dies unmittelbar bewusst wahrgenommen wird.

Für die Sinnorientierung ist dieser Zusammenhang besonders bedeutsam. Sinn erschließt sich nicht im schnellen Wechsel von Reizen, sondern in der Möglichkeit, Erfahrungen innerlich zu durchdringen und sie mit dem eigenen Leben in Beziehung zu setzen. Wird diese Verarbeitungstiefe dauerhaft eingeschränkt, entsteht das Gefühl innerer Leere oder Bedeutungslosigkeit (Feller, 2023; vgl. Rosa, 2016).

Aus logotherapeutischer Sicht zeigt sich hier eine indirekte Form der Entfremdung. Nicht, weil Sinn fehlt, sondern weil die inneren Voraussetzungen für die Sinnwahrnehmung geschwächt sind. Frankl betont, dass Sinn nur dort erfahrbar wird, wo der Mensch innerlich anwesend ist und Stellung beziehen kann (Frankl, 2009).

2.4.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung setzt in diesem Kontext an der Wiedergewinnung innerer Präsenz an. Ziel ist nicht die Optimierung kognitiver Leistung, sondern die Förderung von Wahrnehmungstiefe und innerer Beteiligung.

Ein essenzieller Zugang ist die bewusste **Selbstdistanzierung**. Klienten werden dabei unterstützt, digitale Reizmuster als äußere Bedingungen wahrzunehmen, statt sie als Ausdruck persönlicher Unzulänglichkeit zu verstehen. Dieser Abstand reduziert den inneren Druck und eröffnet Gestaltungsräume (vgl. Frankl, 2009).

Journaling eignet sich besonders, um Wahrnehmung und Gedächtnis zu vertiefen. In einem Reflexions- oder Sinnjournal können nicht nur positive Erlebnisse, sondern auch Phasen von Zerstreuung, Überforderung oder innerer Leere festgehalten werden. Durch das Schreiben wird Erfahrung verlangsamt und in einen Bedeutungszusammenhang gebracht (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Auch **Imaginationen** können genutzt werden, beispielsweise das Konzept eines inneren Fokus-Bereichs, der bewusst geöffnet und geschlossen wird. Solche Bilder unterstützen die Erfahrung, dass Aufmerksamkeit gestaltbar ist und nicht ausschließlich von äußeren Reizen bestimmt wird (Böschemeyer, 2005).

Die **Einstellungsmodulation** spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Klienten reflektieren ihre Haltung gegenüber ständiger Erreichbarkeit und Leistungsanforderungen. Die bewusste Entscheidung, nicht jede Reizanforderung sofort zu beantworten, stärkt Selbstwirksamkeit und innere Freiheit (Frankl, 2009).

Ergänzend kann der **sokratische Dialog** genutzt werden, um implizite Annahmen über Produktivität, Effizienz oder permanente Verfügbarkeit sichtbar zu machen und zu relativieren (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

2.4.4 Zusammenfassung und Übergang

Digitale Medien beeinflussen Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration in einer Weise, die tiefgreifende Auswirkungen auf Selbstbezug, Beziehungserleben und Sinnorientierung hat. Fragmentierte Aufmerksamkeit und reduzierte Verarbeitungstiefe erschweren die innere Aneignung von Erfahrungen und begünstigen Entfremdung.

Aus logotherapeutischer Perspektive liegt der Fokus nicht auf kognitiver Leistungssteigerung, sondern auf der Wiederherstellung innerer Präsenz und bewusster Sinnbeziehung. Das nächste Kapitel knüpft daran an und richtet den Blick auf digitale Stressdynamiken und Aggressivität, die häufig aus anhaltender kognitiver und emotionaler Überforderung hervorgehen.

2.5 Digitaler Stress und digitale Aggressivität

Die bisherigen Kapitel haben gezeigt, dass digitale Entfremdung nicht nur kognitive und existenzielle Dimensionen berührt, sondern sich auch deutlich im emotionalen Erleben und im zwischenmenschlichen Verhalten ausdrückt. Ein zentrales Bindeglied zwischen digitaler Reizüberflutung, innerer Distanz und sozialer Spannung ist eine Form von digitalem Stress. Dies wirkt nicht nur belastend auf das individuelle Wohlbefinden, sondern kann sich auch in aggressiven Kommunikationsformen und in emotionaler Abstumpfung äußern.

Digitaler Stress entsteht dabei selten isoliert. Er entwickelt sich meist als Folge anhaltender Überforderung, permanenter Erreichbarkeit und fehlender Regenerationsräume. In diesem Kontext kann digitale Aggressivität als Ausdruck innerer Spannung, Sinnfrustration und gestörter Selbstregulation verstanden werden.

2.5.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Auf der Ebene des Selbstbezugs führt digitaler Stress häufig zu einem Gefühl innerer Getriebenheit. Menschen erleben sich als dauerhaft unter Druck, ohne klare innere Orientierung. Die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu achten, wird geschwächt. Stress wird normalisiert, Erschöpfung übergangen.

Auf der Beziehungsebene zeigt sich digitale Aggressivität als Störung der Resonanz. Kommunikation verliert an Empathie, Missverständnisse nehmen zu, Rückzug oder Eskalation werden wahrscheinlicher. Der andere Mensch wird nicht als Gegenüber wahrgenommen, sondern als Auslöser oder Störfaktor.

Für die Sinnorientierung ist dieser Zustand besonders kritisch. Frankl beschreibt die Sinnfrustration als Nährboden für Aggression und innere Leere (Frankl, 2009). Wenn Handlungen nicht mehr als sinnvoll erlebt werden und innere Maßstäbe verloren gehen, entsteht eine Spannung, die sich emotional entlädt. Digitale Aggressivität kann daher auch als Ausdruck einer blockierten Sinnbeziehung verstanden werden.

Hier lässt sich auch die tragische Trias nach Frankl einordnen: Leid (Stress, Überforderung), Schuld (verletzende Kommunikation, Rückzug) und Tod/Endlichkeit (Erschöpfung, Sinnleere) sind in digitalen Stressdynamiken häufig gleichzeitig präsent (vgl. Frankl, 2009).

2.5.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Aus logotherapeutischer Sicht verweist digitaler Stress auf eine existenzielle Überforderung. Wenn äußere Anforderungen dauerhaft dominieren, gerät der innere Bezug zu Werten, Grenzen und Sinnquellen unter Druck. Menschen reagieren dann nicht mehr aus innerer Überzeugung, sondern aus Erschöpfung oder aus Automatismus.

Viktor Frankl beschreibt diesen Zustand als Verlust des inneren Freiheitsraums zwischen Reiz und Reaktion (Frankl, 2009). Aggressive Reaktionen sind in diesem Sinne weniger Ausdruck von Boshaftigkeit als von Überforderung und fehlender innerer Distanz.

An dieser Stelle ist die von Elisabeth Lukas ausgearbeitete Tragische Trias besonders hilfreich. Digitaler Stress kann Elemente von Leid (Überforderung), Schuld (z. B. Versagenserleben oder aggressive Reaktionen) und existenzieller Bedrohung (Verlust von Kontrolle oder Sinn) vereinen (Lukas, 2023). Wird diese innere Belastung nicht eingeordnet, kann sie sich in aggressivem Verhalten oder in emotionalem Rückzug entladen.

Das von Lukas verwendete Scheunengleichnis verdeutlicht in diesem Zusammenhang, dass nicht alle Belastungen gleichzeitig „verarbeitet“ werden müssen. Vielmehr geht es darum, in Etappen Ordnung zu schaffen und Überforderung zu begrenzen. Diese Perspektive wirkt entlastend und schützt vor zusätzlicher Selbstabwertung.

2.5.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung zielt im Umgang mit digitalem Stress nicht auf Kontrolle oder Unterdrückung von Emotionen, sondern auf Klärung, Haltung und Verantwortung.

Ein zentraler Ansatz ist die **Einstellungsmodulation**. Klienten werden eingeladen, ihre innere Haltung gegenüber Erreichbarkeit, Erwartungen und Konflikten zu reflektieren. Nicht jede Nachricht verlangt eine sofortige Reaktion. Die bewusste Entscheidung, den inneren Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrzunehmen, stärkt Selbststeuerung und Würde (Frankl, 2009).

Der **sokratische Dialog** kann helfen, aggressive Reaktionsmuster zu verstehen, ohne sie zu rechtfertigen. Fragen wie „Was stand für mich in diesem Moment auf dem Spiel?“ oder „Welche Bedeutung hatte diese Situation für mich?“ ermöglichen Selbstabstand und eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Auch das **Scheunengleichnis** nach Lukas bietet hier einen hilfreichen Deutungsrahmen. Es verdeutlicht, dass nicht jede innere Spannung sofort „ausgeräumt“ werden muss, sondern dass es sinnvoll sein kann, Belastendes zunächst anzunehmen, um es später bewusst zu bearbeiten (Lukas, 2023). Dies wirkt entlastend und reduziert impulsive Aggression.

Journaling kann unterstützend eingesetzt werden, um digitale Stresssituationen vorzubereiten. Dabei werden nicht nur Konflikte festgehalten, sondern auch eigene Reaktionen, Schuldgefühle sowie ungelöste Spannungen. Diese schriftliche Reflexion fördert Verantwortungsübernahme, ohne in Selbstabwertung zu enden.

Ergänzend kann die **paradoxe Intention** dort eingesetzt werden, wo starke Angst vor Konflikten oder Eskalation besteht. Durch die bewusste Überzeichnung innerer Befürchtungen verliert die Angst an Macht und emotionale Verkrampfung kann sich lösen (Frankl, 2009).

2.5.4 Zusammenfassung und Übergang

Digitaler Stress und digitale Aggressivität sind Ausdruck überlasteter innerer Systeme und gestörter Sinnbeziehungen. Sie entstehen dort, wo äußere Reizdichte innere Orientierung überlagert und der Raum für bewusste Stellungnahme schrumpft. Aus logotherapeutischer Sicht verweisen diese Phänomene nicht auf Defizite, sondern auf unerfüllte Sinn- und Beziehungsbedürfnisse.

Das folgende Kapitel richtet den Blick auf soziale Medien als spezifischen digitalen Raum, in dem Stress, Vergleichsdynamiken und Selbstentfremdung in besonderer Weise zusammenwirken. Dabei wird untersucht, wie digitale Selbstdarstellung den Selbstbezug beeinflusst und welche logotherapeutischen Zugänge hier Orientierung bieten können.

2.6 Social Media und Selbstentfremdung

Soziale Medien spielen eine herausragende Rolle im digitalen Alltag. Sie sind nicht nur Kommunikationsmittel, sondern auch Räume der Selbstdarstellung, der Bewertung und des sozialen Vergleichs. Während sie Möglichkeiten zur Vernetzung, Information und Zugehörigkeit bieten, wirken sie zugleich stark auf Selbstwahrnehmung, Identitätsentwicklung und Beziehungsgestaltung ein. Gerade in diesem Spannungsfeld zeigt sich die digitale Entfremdung besonders deutlich.

Dieses Kapitel untersucht, wie soziale Medien Prozesse der Selbstentfremdung begünstigen können und welche existenzielle Bedeutung diese Dynamiken für Selbstbezug, Beziehung und Sinnorientierung haben. Zugleich werden logotherapeutische Zugänge aufgezeigt, die Orientierung und innere Stabilität im Umgang mit sozialen Medien fördern können.

2.6.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Soziale Medien ermöglichen es Nutzern, sich selbst sichtbar zu machen, Beziehungen zu pflegen und Rückmeldungen zu erhalten. Diese Rückmeldungen werden häufig in vereinfachter Form gegeben, zum Beispiel durch Likes, Kommentare oder die Anzahl der Follower. Dadurch entsteht ein System sozialer Bewertung, das leicht zum Maßstab für Selbstwert und Zugehörigkeit werden kann.

Feller (2023) beschreibt, dass soziale Medien eine Tendenz zur Selbstobjektivierung fördern. Menschen beginnen, sich selbst aus der Perspektive anderer zu betrachten und ihr Selbst an vermuteten Erwartungen auszurichten. Das gelebte Selbst und das dargestellte Selbst können dabei zunehmend auseinanderfallen.

Diese Dynamik wird durch permanente Vergleichsmöglichkeiten verstärkt. Nutzer vergleichen ihr eigenes Leben mit idealisierten Darstellungen anderer, die selektiv und nur selten repräsentativ für reale Lebensverhältnisse sind. Der Vergleich erfolgt häufig unbewusst, wirkt jedoch nachhaltig auf das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung.

Aus existenzieller Perspektive lässt sich diese Entwicklung als Verschiebung des Selbstbezugs verstehen: Der Mensch erlebt sich weniger als handelndes Subjekt und zunehmend als Objekt der Beobachtung und Bewertung. Selbstentfremdung entsteht dort, wo innere Maßstäbe durch äußere Rückmeldungen ersetzt werden.

2.6.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Auf der Ebene des Selbstbezugs zeigt sich Selbstentfremdung vor allem in einer zunehmenden Abhängigkeit von äußerer Bestätigung. Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Werte werden weniger wichtig, wenn das Selbstwertgefühl hauptsächlich durch digitale Rückmeldungen beeinflusst wird. Die Frage „Was ist mir wichtig?“ wird unmerklich durch „Wie wirke ich?“ ersetzt.

Auf der Beziehungsebene verändern sich Begegnungen, wenn die Selbstdarstellung in den Vordergrund rückt. Beziehungen werden vergleichbarer, bewertbarer und mitunter austauschbarer. Resonanz im Sinne wechselseitiger Berührung wird durch Sichtbarkeit ersetzt. Nähe kann dadurch zunehmen, bleibt jedoch häufig fragil.

Für die Sinnorientierung ist diese Dynamik besonders relevant. Sinn entsteht nach Frankl, wenn der Mensch sich auf etwas oder jemanden außerhalb seiner selbst ausrichtet (Frankl, 2009). Wird der Blick dauerhaft auf das eigene Bild, die eigene Wirkung oder Anerkennung gelenkt, verliert die Selbsttranszendenz an Raum. Selbstentfremdung zeigt sich hier als Blockade des Sinns.

Aus logotherapeutischer Sicht ist diese Entwicklung nicht als moralisches Problem zu verstehen, sondern als existenzielle Herausforderung moderner Lebenswelten. Sie verweist auf ein Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der Gefahr, den inneren Maßstab zu verlieren.

2.6.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung setzt bei Selbstentfremdung im Kontext sozialer Medien an der Wiedergewinnung innerer Orientierung an. Ziel ist es, den Selbstwert wieder stärker an Werte, Haltung und Verantwortung zu binden, statt an digitale Rückmeldungen.

Ein zentraler Ansatz ist die **Werteklärung**. Klienten reflektieren, welche Werte ihr Handeln – online wie offline – tatsächlich leiten. Die Unterscheidung zwischen primären und sekundären Werten kann dabei helfen, Anerkennungsbedürfnisse einzuordnen und innere Maßstäbe zu stärken (Böschemeyer, 2005).

Der **sokratische Dialog** unterstützt die Klärung impliziter Annahmen, etwa die Vorstellung, sichtbar sein zu müssen, um bedeutend zu sein. Durch behutsames Hinterfragen entstehen neue Perspektiven auf Selbstwert und Zugehörigkeit.

Journaling bietet einen besonders geeigneten Zugang, um digitale Selbsterfahrungen zu reflektieren. In einem Selbstreflexions- oder Sinnjournal können Fragen bearbeitet werden wie:

- Wann fühle ich mich nach der Nutzung sozialer Medien innerlich stimmig?
- Wann entsteht Leere, Vergleich oder Unruhe?

Auch belastende oder beschämende Erfahrungen finden hier Raum, ohne bewertet zu werden.

Die **Dereflexion** kann dort eingesetzt werden, wo starke Selbstbeobachtung oder Grübeln über Wirkung und Anerkennung vorliegen. Durch die bewusste Hinwendung zu sinnvollen Aufgaben oder Beziehungen verliert die Selbstfixierung an Dominanz (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Ergänzend kann die Orientierung an der **Trotzmacht des Geistes** helfen, sich innerlich von Vergleichs- und Bewertungslogiken abzugrenzen und eine selbstbestimmte Haltung einzunehmen (Frankl, 2009).

2.6.4 Zusammenfassung und Übergang

Soziale Medien verstärken Selbstentfremdung dort, wo äußere Anerkennung den inneren Maßstab ersetzt. Die permanente Möglichkeit zur Selbstdarstellung und zum Vergleich wirkt auf Selbstbezug, Beziehung und Sinnorientierung ein und kann Selbsttranszendenz blockieren.

Aus logotherapeutischer Perspektive liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Verzicht auf oder der Bewertung sozialer Medien, sondern auf der Stärkung der inneren Orientierung. Das folgende Kapitel vertieft diese Perspektive, indem es Phänomene der Depersonalisation und Derealisation betrachtet, die als weiterführende Formen digitaler Selbstentfremdung verstanden werden können.

2.7 Depersonalisation und Derealisation durch digitale Reizüberflutung

Digitale Medien wirken nicht nur auf Aufmerksamkeit und Selbstwert, sondern greifen auch tiefer in das Erleben von Realität und Selbstwahrnehmung ein. Viele Personen beklagen im Kontext einer starken digitalen Nutzung ein Empfinden von innerer Distanz zu sich selbst, dem eigenen Körper oder der Umwelt. Diese Erfahrungen können unter den Termini Depersonalisation und Derealisation subsumiert werden.

Im Kontext digitaler Reizüberflutung erscheinen diese Phänomene weniger als klinische Ausnahme, sondern zunehmend als alltagsnahe Reaktionen auf Überforderung, Daueranspannung und fehlende innere Sammlung. Dieses Kapitel ordnet Depersonalisation und Derealisation theoretisch ein und beleuchtet ihre existenzielle Bedeutung aus logotherapeutischer Perspektive.

2.7.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Depersonalisation bezeichnet das Erleben innerer Fremdheit gegenüber dem eigenen Selbst oder dem eigenen Körper. Betroffene berichten, sich „wie neben sich stehend“ zu fühlen, Emotionen gedämpft wahrzunehmen oder den eigenen Körper als distanziert zu erleben. Derealisation beschreibt eine veränderte Wahrnehmung der Umwelt, die als unwirklich, flach oder fremd erscheint.

Spitzer (2012) weist darauf hin, dass permanente digitale Reizüberflutung, Multitasking und ständige Unterbrechungen die Fähigkeit zur tiefen Wahrnehmung und Integration von Erlebnissen beeinträchtigen. Die Wahrnehmung bleibt fragmentiert, Erfahrungen verlieren ihre Einbettung in ein zusammenhängendes Erleben.

Feller (2023) beschreibt diese Zustände als Formen moderner Entfremdung: Wenn innere und äußere Reize nicht mehr sinnvoll verarbeitet werden können, entsteht Distanz – nicht als bewusste Entscheidung, sondern als Schutzreaktion. Depersonalisation und Derealisation sind in diesem Sinne keine Schwäche, sondern Ausdruck psychischer Überlastung.

Digitale Medien verstärken diese Dynamiken, indem sie Aufmerksamkeit binden, die Körperwahrnehmung reduzieren und das Erleben auf Bildschirme verlagern. Der Mensch ist ständig „woanders“, aber selten ganz da.

2.7.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Auf der Ebene des Selbstbezugs zeigen Depersonalisation und Derealisation eine tiefe Form der Selbstentfremdung. Der Zugang zu eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und inneren Regungen ist eingeschränkt. Das Erleben von Identität wird brüchig, nicht im Sinne eines Verlusts, sondern als Gefühl mangelnder Verankerung.

Bezogen auf Beziehungen erschweren diese Zustände echte Begegnungen. Wer sich selbst nur gedämpft wahrnimmt, erlebt auch andere Menschen auf Distanz. Die Resonanz zwischen den Menschen wird schwächer, während Nähe anstrengend oder leer erscheint. Beziehungen können funktional bleiben, aber ihre Lebendigkeit einbüßen.

Für die Sinnorientierung sind diese Phänomene besonders bedeutsam. Sinn setzt Präsenz voraus – die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, Stellung zu beziehen und Verantwortung zu spüren. Depersonalisation und Derealisation blockieren diese Zugänge. Frankl (2009) beschreibt solche Zustände als existenzielle Krisen, in denen der Sinn nicht verloren geht, aber nicht mehr wahrgenommen werden kann.

In diesem Zusammenhang lässt sich auch die tragische Trias (Leid, Schuld, Tod) einordnen. Depersonalisation kann als Reaktion auf unaushaltbares Leid verstanden werden; Schuldgefühle entstehen dort, wo Menschen sich selbst für ihre Leere verurteilen; die Angst vor innerer Leere wird mitunter als Angst vor dem „inneren Absterben“ erlebt (Frankl, 2009). Logotherapeutisch geht es hier nicht um Vermeidung, sondern um sinnvolle Haltung.

2.7.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Arbeit zielt bei diesen Phänomenen nicht auf eine schnelle „Rückkehr zur Normalität“, sondern auf die Wiederanknüpfung an den heilen Personenkern (Lukas, 2023). Entscheidend ist, dass Klienten lernen, ihre Erfahrungen nicht zu pathologisieren, sondern zu verstehen.

Ein zentraler Ansatz ist die **Einstellungsmodulation**. Klienten werden darin unterstützt, ihre Haltung gegenüber dem eigenen Zustand zu verändern: weg von Angst und Selbstabwertung, hin zu Verständnis und Selbstannahme. Die Erfahrung darf da sein, ohne das Selbst zu definieren (Frankl, 2009).

Die **Dereflexion** ist besonders hilfreich, wenn starke Selbstbeobachtung oder Angst vor dem Zustand dominiert. Statt ständig zu prüfen, ob ich wieder real bin, wird die Aufmerksamkeit behutsam auf sinnvolle Tätigkeiten, Beziehungen oder Wahrnehmungen außerhalb des Selbst gelenkt (Frankl, 2009).

Das **Scheunengleichnis** kann eingesetzt werden, um zu verdeutlichen, dass Sinn nicht durch direkte Suche entsteht, sondern im Hingewandten-Sein zu Aufgaben, Menschen oder Werten. Wer kontinuierlich das Streben nach Realität verfolgt, entfernt sich ironischerweise davon (Lukas, 2023).

Imaginationen unterstützen die Rückverbindung zum Körper und zur Umwelt, etwa durch innere Bilder von Erdung, Standfestigkeit oder Übergängen zwischen digitalem und analogem Raum. Diese Imaginationen wirken nicht erklärend, sondern erfahrungsorientiert.

Ein **Sinn- und Reflexionstagebuch** ermöglicht es, Momente von Präsenz ebenso festzuhalten wie Phasen von Leere oder Distanz – ohne Bewertung. Gerade das bewusste Benennen „nicht guter“ Momente fördert Integration statt Verdrängung.

2.7.4 Zusammenfassung und Übergang

Depersonalisation und Derealisation sind Ausdruck tiefer digitaler Überforderung und existenzieller Distanz. Sie verdeutlichen die erhebliche Auswirkung digitaler Reizwelten auf die Wahrnehmung, den Selbstbezug und den Sinnzugang.

Logotherapeutische Ansätze setzen hier nicht auf Kontrolle oder Symptombeseitigung, sondern auf Haltung, Sinnorientierung und die Wiederentdeckung innerer Lebendigkeit. Das folgende Kapitel widmet sich einem zentralen Verstärker dieser Phänomene: der Überinformation und dem damit verbundenen Bedeutungsverlust.

2.8 Überinformation und Bedeutungsverlust

Die digitale Welt ist geprägt von einem nahezu unbegrenzten Angebot an Informationen. Nachrichten, soziale Medien, Fachartikel, Videos und Kommentare sind jederzeit verfügbar. Was ursprünglich als Erweiterung von Wissen und Orientierung gedacht war, wird für viele Menschen zunehmend zur Belastung. Überinformation ist damit kein Randphänomen mehr, sondern ein zentrales Merkmal digitaler Lebenswelten.

Dieses Kapitel betrachtet Überinformation nicht nur als kognitives Problem, sondern auch als existenzielle Herausforderung. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Informationsfülle zu Bedeutungsverlust führen kann – und wie logotherapeutische Ansätze helfen, innere Orientierung und Sinn wiederzufinden.

2.8.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Überinformation beschreibt einen Zustand, in dem die Menge verfügbarer Informationen die individuelle Verarbeitungsfähigkeit übersteigt. Menschen nehmen Inhalte zwar wahr, können sie jedoch nicht mehr sinnvoll ordnen, gewichten oder integrieren. Spitzer (2012) spricht in diesem Zusammenhang von einer Überforderung kognitiver Ressourcen, die Konzentration, Gedächtnis und Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigt.

Feller (2023) weist darauf hin, dass Überinformation nicht nur durch die Quantität der Inhalte entsteht, sondern auch durch deren Struktur: permanente Aktualisierung, algorithmische Verstärkung und fehlende Pausen. Informationen werden konsumiert, ohne in Beziehung zum eigenen Leben gesetzt zu werden.

Die Folge ist ein paradoxes Erleben: Trotz ständiger Information wächst das Gefühl von Orientierungslosigkeit. Inhalte werden oberflächlicher, Zusammenhänge lösen sich auf, und Wesentliches ist kaum noch von Unwesentlichem zu unterscheiden. Informationen werden verfügbar, aber nicht bedeutsam. So entsteht eine Form digitaler Entfremdung, in der Wissen nicht mehr trägt, sondern ermüdet.

2.8.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Auf der Ebene des Selbstbezugs führt Überinformation häufig zu innerer Unruhe. Entscheidungen werden aufgeschoben, Meinungen bleiben vage und das Vertrauen in die eigene Urteilskraft nimmt ab. Menschen reagieren zunehmend auf äußere Reize, statt sich an inneren Maßstäben zu orientieren.

In Beziehungen bedeutet Überinformation eine Verschiebung von Tiefe zu Breite. Gespräche werden fragmentierter, Aufmerksamkeit wird geteilt, echte Präsenz wird seltener. Resonanz leidet dort, wo Inhalte ständig wechseln und Begegnungen unterbrochen werden (Rosa, 2016).

In Bezug auf den Sinn besteht ein besonders kritischer Zusammenhang. Sinn entsteht dort, wo Erlebnisse als bedeutsam erfahren und in einen größeren Zusammenhang eingeordnet werden können. Überinformation hemmt genau diesen Prozess.

Frankl (2009) beschreibt Sinn nicht als Summe von Eindrücken, sondern als Antwort auf eine konkrete Lebensfrage. Wird diese Antwort durch ständige Reizüberlagerung blockiert, entsteht Bedeutungsverlust. Überinformation wirkt damit wie ein existenzielles Rauschen: Viel ist da – aber wenig berührt.

2.8.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Arbeit setzt bei Überinformation nicht primär auf Reduktion, sondern auf Sinnselektion. Entscheidend ist nicht, wie viele Informationen verfügbar sind, sondern welchen Stellenwert sie im eigenen Leben haben.

Ein zentraler Ansatz ist die **Werteklärung** nach Frankl. Klienten reflektieren, welche Informationen mit ihren Erlebniswerten, schöpferischen Werten oder Einstellungswerten in Verbindung stehen. Inhalte, die keine Verbindung zu diesen Werten aufweisen, verlieren an existenzieller Bedeutung – unabhängig von ihrer objektiven Relevanz.

Das **Sinnreflexionstagebuch** dient als praktisches Instrument, um festzuhalten:

- Welche Informationen haben mich heute innerlich berührt?
- Welche haben mich eher erschöpft oder leer zurückgelassen?
- Wo habe ich mich informiert – und wo nur konsumiert?

Auch das **Dankbarkeits- und Erlebensjournal** kann helfen, den Fokus von abstrakter Information hin zu konkreter Erfahrung zu lenken. Nicht nur positive, sondern auch herausfordernde Momente werden bewusst notiert und eingeordnet (Lukas, 2023).

Die **Dereflexion** ist hilfreich, wenn Klienten in einer permanenten Informationssuche gefangen sind. Statt weiter nach Antworten zu scrollen, wird die Aufmerksamkeit auf sinnvolle Tätigkeiten, Begegnungen oder Verantwortung gelenkt (Frankl, 2009).

Ergänzend kann mit **Imaginationen** gearbeitet werden, etwa mit dem Bild eines inneren Filters oder eines persönlichen „Sinnradars“, das zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheidet (Böschmeyer, 2005). Diese Bilder wirken nicht belehrend, sondern ordnend.

2.8.4 Zusammenfassung und Übergang

Überinformation führt nicht automatisch zu Wissen – und noch weniger zu Sinn. Sie kann die Orientierung erschweren, den Selbstbezug schwächen und Beziehungen verflachen. Logotherapeutische Ansätze setzen hier auf Werteklärung, bewusste Sinnselektion und die Rückbindung an persönliche Bedeutungszusammenhänge.

Das folgende Kapitel widmet sich einem Weg, der diesen Prozessen aktiv entgegenwirkt: der Achtsamkeit als Haltung, die Präsenz, Wahrnehmung und Sinnzugang im digitalen Alltag wieder stärkt.

2.9 Achtsamkeit als Gegenmittel zur digitalen Entfremdung

Die zunehmende digitale Beschleunigung, ständige Erreichbarkeit und permanente Reizüberflutung führen bei vielen Menschen zu einem Verlust von Präsenz. Gedanken kreisen um Vergangenes oder Zukünftiges, während das aktuelle Erleben in den Hintergrund rückt. In diesem Kontext gewinnt Achtsamkeit besondere Bedeutung – nicht als Technik zur Selbstoptimierung, sondern als Haltung, die die Rückverbindung ermöglicht.

Aus logotherapeutischer Perspektive lässt sich Achtsamkeit als unterstützender Zugang verstehen, der den Raum öffnet, in dem Sinn wieder wahrnehmbar wird. Sie ersetzt keine Sinnarbeit, kann diese jedoch vorbereiten und vertiefen.

2.9.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Achtsamkeit bezeichnet die bewusste, nicht wertende Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment und das eigene Erleben (Kabat-Zinn, 2003). Im digitalen Alltag steht diese Haltung im deutlichen Kontrast zu Multitasking, Reizwechseln und fragmentierter Aufmerksamkeit.

Digitale Medien fördern eine dauerhafte Außenorientierung. Aufmerksamkeit wird gelenkt, unterbrochen und neu gebunden, oft ohne bewusste Entscheidung. Spitzer (2012) beschreibt, dass diese Form der Reizsteuerung langfristig Konzentration, Selbstwahrnehmung und innere Sammlung beeinträchtigt.

Feller (2023) weist darauf hin, dass fehlende Präsenz nicht nur kognitive, sondern auch existenzielle Folgen hat: Wer selten wirklich „da“ ist, verliert den Kontakt zu eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Sinnquellen. Achtsamkeit wirkt diesem Prozess entgegen, indem sie die Wahrnehmung verlangsamt und vertieft.

2.9.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Für den Selbstbezug bedeutet Achtsamkeit eine Rückkehr zum eigenen Erleben. Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen werden wahrgenommen, ohne sofort bewertet oder reguliert zu werden. Diese Form der Selbstzuwendung stärkt die innere Kohärenz und reduziert die Selbstentfremdung.

In Beziehungen fördert Achtsamkeit Präsenz und Resonanz. Wer bei der Kommunikation wirklich präsent ist, hört aufmerksamer zu, reagiert differenzierter und erfasst emotionale Untertöne. Dies wirkt der Tendenz entgegen, Begegnungen funktional oder oberflächlich zu gestalten (Rosa, 2016).

Für die Sinnorientierung ist Achtsamkeit von zentraler Bedeutung. Sinn zeigt sich nicht im hektischen Wechsel von Eindrücken, sondern in Momenten innerer Offenheit. Frankl (2009) betont, dass Sinn dort erfahrbar wird, wo der Mensch innerlich ansprechbar ist und Stellung beziehen kann. Achtsamkeit erzeugt genau diesen Raum zwischen Stimulus und Reaktion.

2.9.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

In der Logotherapie wird Achtsamkeit nicht isoliert eingesetzt, sondern stets in Verbindung mit Sinn, Werten und Haltung.

Ein grundlegender Ansatz ist die **Einstellungsmodulation**: Klienten lernen, Achtsamkeit nicht als Pflicht oder Leistung zu verstehen, sondern als Einladung zur inneren Haltung des Daseins (Frankl, 2009). Nicht alles muss verändert werden – manches darf zunächst einfach wahrgenommen werden.

Achtsamkeitsbasierte Imaginationen können helfen, Übergänge zwischen digitalem und analogem Raum bewusst zu gestalten, etwa durch innere Bilder von „Ankommen“, „Verwurzelung“ oder „Abschalten“ (Böschmeyer, 2005). Diese Imaginationen unterstützen die Präsenz, ohne die Kognition zu überfordern.

Das **Sinn- und Reflexionstagebuch** wird genutzt, um achtsame Momente ebenso festzuhalten wie Phasen von Unruhe oder Ablenkung. Dabei werden nicht nur positive Erfahrungen notiert, sondern auch schwierige oder leere Momente – als Teil des eigenen Weges.

Die **Dereflexion** ergänzt die achtsame Praxis dort, wo übermäßige Selbstbeobachtung entsteht. Aufmerksamkeit wird bewusst auf sinnvolle Tätigkeiten, Begegnungen oder Verantwortung gelenkt, um Verkrampfung zu vermeiden.

Achtsamkeit wird zudem mit **Wertklärung** verbunden: Klienten reflektieren, bei welchen Tätigkeiten sie sich präsent und lebendig fühlen und wo die digitale Nutzung sie eher von sich entfernt. So wird Achtsamkeit zum Wegweiser für eine sinnvolle Ausrichtung.

2.9.4 Zusammenfassung und Übergang

Achtsamkeit wirkt der digitalen Entfremdung entgegen, indem sie Präsenz, Wahrnehmung und innere Sammlung fördert. Sie eröffnet den Raum, in dem der Sinn wieder spürbar wird, ohne ihn erzwingen zu wollen. In logotherapeutischer Perspektive ist sie kein Ziel, sondern ein Zugang – ein stiller, aber wirksamer Gegenpol zur digitalen Beschleunigung.

Im nächsten Kapitel wird der Blick auf einen weiteren zentralen Aspekt gelenkt: den Unterschied zwischen digitaler und analoger Kommunikation sowie deren Bedeutung für Resonanz, Beziehung und Sinnorientierung.

2.10 Digitale vs. analoge Kommunikation

Kommunikation ist ein zentrales Medium menschlicher Beziehungen und der Sinnvermittlung. Im digitalen Zeitalter haben sich Kommunikationsformen stark verändert: Nachrichten werden schneller, kürzer und ortsunabhängig ausgetauscht. Digitale Kommunikation erleichtert Organisation, Vernetzung und Information – ersetzt jedoch nicht die Qualität menschlicher Begegnung.

Dieses Kapitel geht der Frage nach, wie sich digitale und analoge Kommunikation auf Beziehung, Selbstwahrnehmung und Sinnorientierung auswirken. Es wird auch untersucht, welche logotherapeutischen Zugänge helfen können, einen bewussten und stimmigen Umgang mit beiden Formen zu entwickeln.

2.10.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Digitale Kommunikation ist geprägt von Textnachrichten, Emojis, Sprachnachrichten und Videokonferenzen. Sie ermöglicht schnelle Reaktionen, reduziert räumliche Distanzen und erhöht die Reichweite sozialer Kontakte. Gleichzeitig fehlen häufig nonverbale Signale wie Mimik, Gestik, Körperhaltung und Tonfall, die für die zwischenmenschliche Verständigung wesentlich sind.

Feller (2023) beschreibt, dass digitale Kommunikation dazu neigt, Inhalte zu verdichten, wobei dabei die emotionale Tiefe verloren gehen kann. Missverständnisse entstehen leichter, da Interpretationsräume umfangreicher werden. Spitzer (2012) ergänzt, dass ständige digitale Kommunikation die Aufmerksamkeit fragmentiert und die Präsenz erschwert.

Analoge Kommunikation ermöglicht hingegen unmittelbare Resonanz. Rosa (2016) versteht Resonanz als wechselseitiges Berührt werden zwischen Menschen. Sie entsteht dort, wo Begegnung nicht kontrolliert, sondern erlebt wird. Analoge Gespräche bieten dafür günstige Bedingungen, da sie Zeit, Körperlichkeit und emotionale Rückkopplung einbeziehen.

Digitale Kommunikation ist damit nicht grundsätzlich defizitär, verändert jedoch die Bedingungen der Beziehung und der Sinnvermittlung erheblich.

2.10.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Für den Selbstbezug kann digitale Kommunikation entlastend sein, da sie Distanz schafft und Reaktionen verzögert. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass Menschen sich hinter Bildschirmen verstecken und eigene Gefühle oder Bedürfnisse weniger wahrnehmen. Authentizität kann durch Selbstinszenierung oder Anpassung an erwartete Reaktionen beeinträchtigt werden.

In Beziehungen zeigt sich ein Spannungsfeld: Digitale Kommunikation ermöglicht den Kontakt, kann jedoch Nähe nur begrenzt tragen. Resonanz bleibt häufig fragmentarisch. Analoge Begegnungen hingegen fördern Vertrauen, Empathie und emotionale Tiefe. Sie ermöglichen das Erleben von „gemeint sein“, was für stabile Beziehungen zentral ist (Rosa, 2016).

Bezogen auf Sinn wird deutlich, dass dieser häufig im Dialog entsteht – im Austausch, im gehört werden und im gemeinsamen Ringen um Bedeutung. Frankl (2009) betont, dass sich Sinn im Zwischenmenschlichen ebenso erschließt wie in Haltung und Handlung. Wo Kommunikation oberflächlich bleibt, wird Sinn schwerer erfahrbar.

2.10.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung zielt nicht auf eine Bewertung digitaler oder analoger Kommunikation, sondern auf die bewusste Wahl und Haltung.

Ein zentraler Ansatz ist die **Werteklärung**: Klienten reflektieren, welche Kommunikationsformen mit ihren persönlichen Werten in Einklang stehen. Dabei lassen sich zwischen Erlebniswerten (z. B. Nähe, Verbundenheit), schöpferischen Werten (z. B. Gestaltung von Beziehungen) und Einstellungswerten (z. B. Haltung in Konflikten) unterscheiden (Frankl, 2009).

Der **Sokratische Dialog** (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023) eignet sich, um Kommunikationsgewohnheiten zu hinterfragen:

- Wann erlebe ich digitale Kommunikation als entlastend?
- Wann fühle ich mich danach leer oder distanziert?
- Welche Begegnungen hinterlassen ein Gefühl von Sinn?

Mit Hilfe von **Imaginationen** können Übergänge zwischen digitalem und analogem Kontakt bewusst gestaltet werden, etwa durch innere Bilder von „Ankommen im Gespräch“ oder „Ablegen des digitalen Mantels“ (Böschemeyer, 2005).

Ein **Reflexions- oder Beziehungstagebuch** unterstützt Klienten dabei, Kommunikationssituationen nachzuspüren (Lukas, 2023) – nicht im Sinne einer Bewertung, sondern im Hinblick auf Wirkung und innere Resonanz.

In konflikthafter digitalen Situationen kann zudem die **Einstellungsmodulation** helfen. Die bewusste Entscheidung, nicht sofort zu reagieren, sondern Haltung und Werte vor der Antwort und dem Impuls zu stellen (Frankl, 2009).

2.10.4 Zusammenfassung und Übergang

Digitale Kommunikation erleichtert den Kontakt, ersetzt jedoch nicht die Tiefe analoger Begegnungen. Für Selbstbezug, Beziehung und Sinnorientierung bleibt Resonanz ein entscheidender Faktor. Logotherapeutische Beratung unterstützt Menschen dabei, Kommunikationsformen bewusst zu wählen und an persönliche Werte auszurichten.

Das folgende Kapitel widmet sich einer konkreten Methode, die digitale Kommunikation vertiefen und entschärfen kann: der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und ihrer Weiterentwicklung im digitalen Kontext.

2.11 Digitale Kommunikation und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Digitale Kommunikation bringt besondere Herausforderungen mit sich: Missverständnisse entstehen schneller, Konflikte eskalieren leichter und emotionale Nuancen gehen verloren. Gleichzeitig wird im digitalen Raum deutlich, wie sehr die Kommunikation Ausdruck innerer Haltung, Werte und Sinnorientierung ist.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg sowie ihre Weiterentwicklung zur Neuen Gewaltfreien Kommunikation (NGFK) nach Markus Fischer bieten hier nützliche Orientierung. In Verbindung mit logotherapeutischem Denken eröffnen sie einen Weg, digitale Kommunikation nicht nur konfliktärmer, sondern auch sinnorientierter zu gestalten.

2.11.1 Beschreibung des Phänomens und theoretische Einordnung

Digitale Kommunikation ist häufig schnell, verkürzt und nicht kontextbezogen. Nonverbale Signale fehlen oder werden nur unzureichend ersetzt. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit von Fehlinterpretationen, insbesondere in emotional aufgeladenen Situationen.

Rosenberg (2003) beschreibt, dass Konflikte oft dort entstehen, wo Bedürfnisse nicht erkannt oder indirekt ausgedrückt werden. Im digitalen Raum verstärkt sich dieses Problem, da Reaktionen impulsiver werden und die emotionale Selbstregulation erschwert wird. Fischer (2024) ergänzt, dass digitale Kommunikation die Gefahr birgt, in formelhafte oder normierte Interaktion zu kippen, wenn innere Authentizität fehlt.

Aus logotherapeutischer Sicht wird deutlich, dass Kommunikation nicht nur Informationen übermittelt, sondern auch eine Reflexion über das eigene Leben beinhaltet. Frankl (2009) betont den berühmten „Raum zwischen Reiz und Reaktion“, der auch im digitalen Kontakt besteht – selbst dann, wenn die Antwort scheinbar sofort erfolgt. Digitale Kommunikation fordert diesen Raum heraus, hebt ihn jedoch nicht auf.

2.11.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Für den Selbstbezug spiegelt sich die digitale Kommunikation als Spiegel innerer Haltung wider. Personen, die regelmäßig impulsiv reagieren, vernachlässigen nicht nur die Bedürfnisse anderer, sondern oft auch ihre eigenen. Gefühle werden nicht wahrgenommen, Bedürfnisse nicht benannt, Werte nicht reflektiert. Dies verstärkt die Selbstentfremdung.

In Beziehungen kann digitale Kommunikation sowohl Nähe schaffen als auch Distanz vertiefen. Konflikte eskalieren schneller, wenn Empathie fehlt oder Bewertungen dominieren. Gleichzeitig zeigt sich hier erhebliches Potenzial: Bewusst gestaltete Kommunikation kann auch digital Verbindung schaffen.

In Bezug auf den Sinn wird deutlich, dass Kommunikation immer eine Manifestation von Verantwortung darstellt. Frankl (2009) versteht Verantwortung als Antwortfähigkeit in konkreten Situationen. Digitale Kommunikation fordert diese Antwortfähigkeit besonders heraus, da sie schnelle Reaktionen nahelegt, während Sinn Orientierung und Haltung verlangt.

Die GFK verdeutlicht diesen Zusammenhang, indem sie Kommunikation nicht als Technik betrachtet, sondern als Ausdruck innerer Klarheit begreift.

2.11.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

In der logotherapeutischen Beratung wird GFK nicht schematisch angewendet, sondern als Haltungsschulung integriert.

Ein zentraler Zugang ist der **sokratische Dialog** (vgl. Frankl, 2009; Lukas, 2023), um digitale Kommunikationsmuster zu reflektieren:

- Was hat diese Nachricht in mir ausgelöst?
- Welches Bedürfnis steckt hinter meiner Reaktion?
- Welche Antwort entspricht meinen Werten?

Die **Wertklärung** nach Frankl hilft, die Kommunikation an die persönlichen Primärwerte auszurichten. Klienten reflektieren, ob ihre digitale Kommunikation eher von Anerkennungsbedürfnis, Abwehr oder echter Begegnung geprägt ist.

Die **klientenzentrierte Haltung** nach Rogers mit ihren Kernbedingungen Empathie, Kongruenz und bedingungsloser Wertschätzung bildet eine wichtige dialogische Grundlage. Sie wird im Rahmen dieser Arbeit nicht als eigenständiger therapeutischer Ansatz verstanden, sondern als beziehungsorientierte Haltung, die logotherapeutische Klärungsprozesse – insbesondere sokratischen Dialog und Wertearbeit – im digitalen Kommunikationskontext unterstützt (Rogers, 1981)

Die **Einstellungsmodulation** unterstützt Klienten dabei, zwischen Reiz und Reaktion bewusst innezuhalten. Nicht jede Nachricht verlangt eine sofortige Antwort. Die Haltung, mit der geantwortet wird, ist entscheidender als der Inhalt selbst (Frankl, 2009).

Elemente der **neuen gewaltfreien Kommunikation** (Fischer, 2024) vertiefen diesen Prozess, indem sie Authentizität und Eigenverantwortung betonen. Gefühle werden nicht „korrekt formuliert“, sondern ehrlich wahrgenommen. Bedürfnisse werden nicht instrumentalisiert, sondern als innere Orientierung verstanden.

Ein **Kommunikations- oder Reflexionstagebuch** kann dabei helfen, belastende digitale Interaktionen ebenso festzuhalten wie gelungene Begegnungen. Auch schwierige oder misslungene Kommunikation wird bewusst notiert – nicht zur Selbstkritik, sondern zur Sinnklärung (Lukas, 2023).

2.11.4 Zusammenfassung und Übergang

Digitale Kommunikation verstärkt bestehende Kommunikationsmuster und macht innere Haltungen sichtbar. Gewaltfreie Kommunikation und ihre Weiterentwicklungen bieten einen tragfähigen Rahmen, um digitale Interaktionen bewusster, empathischer und werteorientierter zu gestalten. Die Effektivität dieser Methoden manifestiert sich nicht hauptsächlich in der Nutzung spezifischer Techniken, sondern in der Einstellung, die die Gestaltung digitaler Kommunikation leitet.

In Verbindung mit logotherapeutischem Denken wird deutlich, dass Kommunikation immer auch eine Sinnhandlung ist. Sie kann entfremden – oder verbinden.

Das folgende Kapitel führt diese Perspektiven zusammen und zeigt, wie digitale Entfremdung und Sinnorientierung in einer integrierten logotherapeutischen Haltung vereint werden können.

2.12 Zusammenführung von digitaler Entfremdung und Sinnorientierung

Die vorangegangenen Kapitel haben gezeigt, dass digitale Entfremdung kein einzelnes Phänomen ist, sondern ein vielschichtiger Prozess, der Wahrnehmung, Selbstbezug, Beziehungen und Sinnorientierung gleichermaßen betrifft. Digitale Reizüberflutung, Beschleunigung, Überinformation, veränderte Kommunikationsformen und innere Distanz wirken zusammen und verstärken sich gegenseitig.

Es wurde gleichzeitig ersichtlich, dass eine digitale Entfremdung nicht automatisch zu einem Verlust des Sinns führen sollte. Aus logotherapeutischer Perspektive kann sie vielmehr als Hinweis verstanden werden: auf unterbrochene Resonanz, auf fehlende innere Orientierung oder auf Werte, die im Alltag zu wenig Raum erhalten. Dieses Kapitel führt die zuvor dargestellten Perspektiven zusammen und ordnet sie in einen übergreifenden logotherapeutischen Rahmen ein.

2.12.1 Beschreibung des Zusammenhangs und theoretische Einordnung

Digitale Entfremdung zeigt sich dort, wo äußere Reize dauerhaft stärker wirken als innere Maßstäbe. Aufmerksamkeit wird gelenkt, Zeit verdichtet, Reaktionen beschleunigt. Sinn, Zeit, Beziehung und Stellungnahme geraten dabei leicht in den Hintergrund (Rosa, 2016).

Frankl (2009) beschreibt den Menschen als sinnorientiertes Wesen, das auch unter belastenden Bedingungen fähig bleibt, Stellung zu beziehen. Digitale Entfremdung entsteht daher weniger durch die Technik selbst als durch den Verlust dieser Fähigkeit zur Stellungnahme im Alltag. Der Mensch reagiert, statt zu antworten.

Feller (2023) betont, dass moderne Entfremdung häufig nicht als akute Krise erlebt wird, sondern als schleichende Leere, innere Unruhe oder diffuse Erschöpfung. Genau hier setzt logotherapeutische Arbeit an: nicht durch die Kontrolle der digitalen Nutzung, sondern durch die Wiederherstellung der inneren Orientierung.

2.12.2 Existenzielle Bedeutung für Selbstbezug, Beziehung und Sinn

Für den Selbstbezug bedeutet digitale Entfremdung häufig eine Abschwächung der Selbstwahrnehmung. Gefühle, Bedürfnisse und Werte werden überlagert. Logotherapeutisch betrachtet zeigt sich hier eine Unterbrechung der Beziehung zum eigenen Personenkern (Lukas, 2023).

In Beziehungen äußert sich digitale Entfremdung durch reduzierte Resonanz, Oberflächlichkeit oder Konflikthaftigkeit. Begegnung wird funktional, Nähe bedürftig oder flüchtig. Sinn entsteht jedoch häufig im Zwischenmenschlichen – im Dialog, im Gehört-Werden, im gemeinsamen Tragen von Wirklichkeit (Frankl, 2009).

In Bezug auf den Sinn zeigt sich ein zentrales Paradox: Noch nie standen so viele Möglichkeiten zur Verfügung, dennoch empfinden viele Menschen Orientierungslosigkeit. Sinn lässt sich nicht aus der Fülle gewinnen, sondern aus der bewussten Antwort auf konkrete Lebenssituationen. Digitale Entfremdung macht diese Antwort komplizierter, hebt sie jedoch nicht auf.

2.12.3 Logotherapeutische Beratungsansätze

Logotherapeutische Beratung zielt darauf ab, digitale Entfremdung nicht isoliert zu behandeln, sondern in einen umfassenderen Sinnzusammenhang einzubetten.

Ein zentraler Ansatz ist die **Werteklärung**, insbesondere im Sinne der nach Frankl unterschiedenen Wertekategorien: Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte. Klienten reflektieren, welche Werte im digitalen Alltag gelebt werden – und welche zu kurz kommen.

Die **Einstellungsmodulation** spielt eine wichtige Rolle, wenn digitale Bedingungen nicht veränderbar sind. Sie unterstützt Klienten dabei, ihre Haltung gegenüber digitalen Anforderungen bewusst zu gestalten, statt sich ihnen ausgeliefert zu fühlen.

Der **Sokratische Dialog** dient dazu, scheinbar selbstverständliche digitale Routinen zu hinterfragen:

- Was dient mir wirklich?
- Wo verliere ich mich?
- Wo übernehme ich Verantwortung – und wo nicht?

Die **Dereflexion** hilft dort, wo Selbstbeobachtung, Vergleich oder Kontrolle dominieren. Aufmerksamkeit wird auf sinnvolle Tätigkeiten, Beziehungen oder Aufgaben gelenkt, die Selbsttranszendenz ermöglichen.

Ergänzend werden **Journaling**, **Tagebücher zur Sinnreflexion** und **Imaginationen** genutzt, um Erfahrungen zu verarbeiten und den Übergang zwischen digitaler und analoger Lebensweise bewusst zu gestalten.

2.12.4 Zusammenfassung und Ausblick

Digitale Entfremdung ist Ausdruck veränderter Lebensbedingungen – nicht Zeichen persönlicher Schwäche. Logotherapeutische Sinnorientierung bietet einen tragfähigen Rahmen, um diesen Bedingungen nicht nur zu begegnen, sondern sich in ihnen menschlich zu verorten.

Sinn zeigt sich nicht im Rückzug aus der digitalen Welt, sondern in der bewussten Gestaltung von Haltung, Beziehung und Verantwortung in dieser Welt. Damit wird digitale Lebenspraxis zu einem Ort existenzieller Entscheidung – und möglicher Sinnverwirklichung.

Mit dieser Zusammenführung schließt Kapitel 2 den theoretischen und methodischen Teil der Arbeit ab. Die folgenden Kapitel widmen sich der Diskussion, der Einordnung und der praktischen Bedeutung der gewonnenen Erkenntnisse.

3 Diskussion

Die Auseinandersetzung mit digitaler Entfremdung hat im Verlauf dieser Arbeit deutlich gemacht, dass es sich nicht um ein Randthema der modernen Mediennutzung handelt. Digitale Entfremdung berührt grundlegende Fragen des menschlichen Lebens: Wie bleibe ich mit mir selbst in Kontakt? Wie gestalte ich Beziehungen unter der Bedingung ständiger Erreichbarkeit? Und woran orientiere ich mich, wenn äußere Reize stärker werden als innere Maßstäbe?

Digitale Medien verändern diese Fragen nicht grundsätzlich, sondern verschärfen sie. Dies geschieht selten abrupt, sondern meist schleichend. Aufmerksamkeit wird brüchiger, Pausen seltener, innere Sammlung schwieriger. Viele Menschen funktionieren lange Zeit scheinbar problemlos, bis sich Erschöpfung, Reizbarkeit oder innere Leere bemerkbar machen. Digitale Entfremdung zeigt sich damit weniger als spektakuläre Krise, sondern als allmählicher Verlust an Resonanz – mit sich selbst, mit anderen und mit dem eigenen Leben.

Aus logotherapeutischer Perspektive wird an dieser Stelle deutlich, dass digitale Entfremdung nicht allein durch Technik zu erklären ist. Sie verweist auf eine existenzielle Dimension: die Frage, wie Menschen ihre Freiheit, Verantwortung und Sinnorientierung in einer hochgradig reizintensiven Umwelt leben. Die Logotherapie nach Viktor Frankl bietet hierfür keinen schnellen Lösungsweg, wohl aber einen tragfähigen inneren Bezugspunkt. Sie erinnert daran, dass der Mensch auch unter belastenden Bedingungen nicht auf Reaktion reduziert ist, sondern Stellung beziehen kann (Frankl, 2009).

3.1 Wesentliche Erkenntnisse

Sinnorientierung als innere Stabilisierung

Eine zentrale Erkenntnis dieser Arbeit besteht darin, dass Sinnorientierung im digitalen Alltag eine stabilisierende Wirkung entfalten kann. An Orten, an denen Menschen eine innere Orientierung an Werten und Bedeutungen kultivieren, schwindet die Dominanz digitaler Ablenkungen teilweise. Sinn wirkt dabei nicht als abstraktes Ziel, sondern als gelebte Beziehung – zu dem, was entscheidend ist, zu dem, was trägt, und zu dem, wofür Verantwortung übernommen wird. Diese innere Ausrichtung ermöglicht es, digitale Anforderungen bewusster einzuordnen, statt sich von ihnen treiben zu lassen.

Beratung als Raum für Klärung statt Optimierung

Logotherapeutische Beratung zeigt sich im Umgang mit digitaler Entfremdung weniger als Technik zur Verhaltenssteuerung, sondern als Raum zur Klärung. In der gemeinsamen Reflexion digitaler Routinen, innerer Haltungen und persönlicher Werte wird sichtbar, wo Entfremdung entsteht und wo eine neue Orientierung möglich wird. Methoden wie Journaling, Wertearbeit, sokratischer Dialog oder Einstellungsmodulation unterstützen diesen Prozess, ohne ihn zu beschleunigen. Selbsttranszendenz zeigt sich hier nicht als Leistung, sondern als leise Verschiebung des Blicks – weg von Vergleich und Selbstkontrolle, hin zu Beziehung, Verantwortung und Sinn.

Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation als unterstützende Wege

Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation haben sich als hilfreiche Ergänzungen zur logotherapeutischen Arbeit erwiesen. Achtsamkeit fördert Präsenz und Wahrnehmung, Gewaltfreie Kommunikation stärkt empathische und wertschätzende Begegnungen – auch im digitalen Raum. Beide Zugänge unterstützen logotherapeutische Prozesse, ohne deren existenziellen Kern zu ersetzen. Sie wirken dort, wo Menschen wieder lernen, sich selbst und anderen aufmerksam zu begegnen.

3.2 Einordnung logotherapeutischer Methoden im digitalen Kontext

Im digitalen Kontext wird besonders sichtbar: Methoden wirken nicht deshalb, weil sie „richtig angewendet“ werden, sondern weil sie zum Phänomen passen. Digitale Entfremdung zeigt verschiedene Gesichter – und entsprechend braucht es unterschiedliche logotherapeutische Zugänge. Entscheidend ist dabei die Grundhaltung: Der Mensch ist nicht Opfer von Reizen, sondern bleibt prinzipiell antwortfähig und verantwortlich (Frankl, 2009).

Wertklärung als Orientierung in der Reizfülle

Digitale Entfremdung geht häufig mit einem inneren „Verwischen“ der Prioritäten einher: Alles ist ausschlaggebend, alles ist gleichzeitig, und am Ende bleibt wenig, das wirklich trägt. Sie hilft, digitale Angebote nicht nach Lautstärke oder Attraktivität zu bewerten, sondern nach Stimmigkeit. Die Unterscheidung zwischen Erlebniswerten, schöpferischen Werten und Einstellungswerten schafft dabei eine Sprache für das, was im Alltag oft nur diffus spürbar ist (Frankl, 2009; Lukas, 2023).

Sokratischer Dialog als Unterbrechung automatischer Deutung

Digitale Kommunikation und Social Media erzeugen schnell Bewertungen: „Das war gemein“, „Ich bin unwichtig“, „Ich muss reagieren“. Der sokratische Dialog setzt genau hier an – nicht konfrontativ, sondern klärend. Durch gezielte Fragen wird das automatische Deuten verlangsamt, sodass überhaupt wieder Wahlmöglichkeiten entstehen. Gerade in digitalen Konflikten oder Vergleichsschleifen kann dieser Zugang helfen, den inneren Freiheitsraum wieder zu spüren (Frankl, 2009).

Einstellungsmodulation als Antwort auf Unvermeidbares

Viele digitale Bedingungen sind nicht vollständig veränderbar: etwa berufliche Erreichbarkeit, digitale Tools und Kommunikationskanäle. Einstellungsmodulation erfolgt dort, wo äußere Faktoren bleiben, aber der innere Umgang gestaltbar ist. Das ist keine „Resignation“, sondern die bewusste Rückkehr zur eigenen Haltung. Gerade bei digitalem Stress zeigt sich: Nicht jede Anforderung verdient eine sofortige Reaktion – aber jede Situation lädt zur sinnvollen Stellungnahme ein (Frankl, 2009).

Dereflexion als Ausstieg aus Selbstbeobachtung und Vergleich

Vergleichsdynamiken in Social Media und die ständige Selbstbeobachtung („Wie wirke ich?“, „Was denken die anderen?“) binden enorm viel Energie. Dereflexion wirkt hier wie ein Ausstieg aus der inneren Scheinwerferlogik. Sie lenkt die Aufmerksamkeit vom Kreis um das eigene Bild weg – hin zu Aufgaben, Beziehungen und konkreten Sinnvollzügen. So wird Selbsttranszendenz nicht „gepredigt“, sondern im Kleinen praktizierbar (Frankl, 2009).

Paradoxe Intention als Entkrampfung bei digitaler Angst

In digitalen Kontexten treten häufig angstnahe Muster auf: Angst vor öffentlicher Blamage, Überkontrolle und Vermeidungsverhalten. Paradoxe Intention kann dort helfen, wo sich Angst durch Vermeidung verstärkt. Indem das Befürchtete gedanklich überzeichnet wird, verliert es an Absolutheit – und der Mensch gewinnt Spielraum zurück (Frankl, 2009).

Journaling und Imagination als Brücke zur inneren Verarbeitung

Viele digitale Erfahrungen werden nicht ausreichend verarbeitet, da sie zu schnell, zu umfangreich und zu oberflächlich sind. Journaling (Sinnreflexion, Dankbarkeit, aber auch das Festhalten schwieriger Momente) bringt Erlebnisse in einen Zusammenhang und stärkt die Selbstwahrnehmung (Lukas, 2023). Imaginationen können dabei unterstützen, bewusst Übergänge zu gestalten, wie beispielsweise zwischen dem Online- und Offline-Raum oder zwischen Erreichbarkeit und dem Rückzug in die eigene Gedankenwelt. Das wirkt oft gerade deshalb, weil es nicht belehrend, sondern erfahrungsnah ist.

Zusammengefasst: Logotherapeutische Methoden werden im digitalen Kontext besonders dann wirksam, wenn sie nicht als Routineprogramm eingesetzt werden, sondern als Antwort auf ein konkretes Entfremdungsmuster. Außerdem sollten sie in einer Haltung stehen, die Freiheit, Verantwortung und Sinnfähigkeit ernst nimmt (Frankl, 2009).

3.3 Grenzen logotherapeutischer Beratung

So hilfreich logotherapeutische Ansätze im Umgang mit digitaler Entfremdung sind, so deutlich zeigen sich auch ihre Grenzen. Beratung setzt grundsätzlich Bereitschaft voraus – zur Selbstreflexion, zur Auseinandersetzung mit eigenen Gewohnheiten und zur Übernahme von Verantwortung. Wo diese Bereitschaft fehlt oder stark eingeschränkt ist, bleibt auch die wirksamste Methode begrenzt effektiv.

Bei ausgeprägt belastenden Nutzungsmustern, insbesondere bei suchtähnlichem Medienverhalten, stößt logotherapeutische Arbeit zudem an strukturelle Grenzen. In solchen Fällen kann Sinnarbeit allein nicht ausreichend greifen, da zunächst emotionale Stabilisierung, Beziehungsaufbau und Affektregulation im Vordergrund stehen müssen.

Hier ergänzen sich klientenzentrierte Ansätze nach Rogers sinnvoll um eine logotherapeutische Orientierung. Die von Rogers beschriebenen Kernbedingungen – Empathie, Kongruenz und bedingungslose Wertschätzung – können einen tragfähigen Beziehungsraum schaffen, in dem unterdrückte Gefühle überhaupt erst wahrgenommen und zugänglich werden (Rogers, 1981). Auf dieser Basis kann die logotherapeutische Sinnarbeit weiterentwickelt werden, zum Beispiel durch die Klärung von Werten und die Anpassung von Einstellungen.

In vielen Fällen sind darüber hinaus ergänzende therapeutische, medizinische oder sozialpädagogische Maßnahmen notwendig. Auch individuelle Lebensbedingungen, biografische Prägungen und soziale Kontexte beeinflussen maßgeblich, in welchem Ausmaß Sinnarbeit wirksam werden kann. Logotherapie ist daher kein Patentrezept, sondern ein Angebot zur Orientierung, das seine Wirkung im Zusammenspiel mit weiteren Unterstützungsformen entfaltet.

3.4 Perspektiven für Praxis und Forschung

In der Praxis zeigt sich, dass logotherapeutische Zugänge besonders wirksam sind, wenn sie frühzeitig eingesetzt werden. Die bewusste Auseinandersetzung mit Sinn, Werten und innerer Haltung kann dazu beitragen, digitale Entfremdung gar nicht erst zu verfestigen. In Bildungs-, Beratungs- und Arbeitskontexten eröffnen sich hier vielfältige Möglichkeiten, etwa durch präventive Wertearbeit, achtsame Medienreflexion oder sinnorientierte Kommunikationsmodelle.

Für die Forschung besteht weiterhin Bedarf, die langfristigen Effekte logotherapeutischer Interventionen im digitalen Alltag systematisch zu untersuchen. Besonders relevant erscheint die Frage, wie die Sinnorientierung digitale Resilienz nachhaltig stärkt und welche Kombinationen mit medienpädagogischen, psychologischen oder neuropsychologischen Ansätzen sich bewähren.

4 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit ist aus der Auseinandersetzung mit einer Erfahrung entstanden, die viele Menschen im digitalen Alltag teilen: dem Gefühl, trotz ständiger Verbindung innerlich auf Distanz zu geraten. Digitale Entfremdung zeigt sich dabei nicht als einzelnes Symptom, sondern als schleichender Prozess, der Wahrnehmung, Beziehung und Sinnorientierung gleichermaßen betrifft.

Im Verlauf der Arbeit wurde klar, dass digitale Medien diese Prozesse nicht auslösen, sondern lediglich verstärken. Beschleunigung, Überinformation, veränderte Kommunikationsformen und permanente Erreichbarkeit fordern den Menschen auf neue Weise heraus. Die zentrale Frage lautet daher nicht, wie die Digitalisierung verhindert werden kann, sondern wie Menschen sich in digitalen Lebenswelten sinnvoll verorten können.

Hier bietet die Logotherapie nach Viktor Frankl einen tragfähigen Orientierungsrahmen. Sie verschiebt den Fokus von Kontrolle und Optimierung hin zu Haltung, Verantwortung und Sinn. Digitale Entfremdung wird damit nicht als Defizit verstanden, sondern als Hinweis auf unterbrochene innere Bezüge – und zugleich als Einladung zur Neuorientierung.

4.1 Kernergebnisse

Sinnorientierung

Sinn erweist sich im digitalen Kontext als stabilisierende innere Ressource. Dort, wo Menschen ihr Handeln an Werten orientieren, verlieren digitale Reize ihre absolute Dominanz. Sinn zeigt sich nicht im Rückzug aus der digitalen Welt, sondern in der bewussten Stellungnahme innerhalb dieser.

Logotherapie

Die Logotherapie bietet keine universelle Lösung für digitale Überlastung, jedoch vermittelt sie eine klare anthropologische Grundhaltung. Der Mensch bleibt auch unter digitalen Bedingungen frei und verantwortlich. Dies erweist sich als zentral, um die digitale Entfremdung nicht zu analysieren und auch existenziell zu beantworten.

Beratung

Logotherapeutische Beratung wirkt im digitalen Kontext besonders dort, wo sie als Raum zur Klärung verstanden wird. Methoden wie Wertklärung, sokratischer Dialog, Einstellungsmodulation oder Dereflexion entfalten ihre Wirkung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit persönlicher Haltung und Beziehung.

Kommunikation und Achtsamkeit

Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation fördern Präsenz und Empathie im digitalen Raum. Sie ergänzen die logotherapeutische Arbeit, ohne ihren existenziellen Kern zu ersetzen.

4.2 Praktische Implikationen

Für die Beratungspraxis zeigt sich, dass digitale Entfremdung nicht allein durch technische Lösungen zu bewältigen ist. Entscheidend ist vielmehr die Fähigkeit, digitale Erfahrungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen.

Logotherapeutische Interventionen unterstützen Klienten dabei:

- digitale Routinen bewusst zu reflektieren
- innere Werte als Orientierung zu nutzen
- zwischen Reiz und Reaktion innezuhalten
- Verantwortung für die eigene Haltung zu übernehmen.

Besonders wirksam erscheinen dabei niedrigschwellige Methoden wie Journaling, Sinnreflexionstagebücher, Imaginationen oder die bewusste Gestaltung digitaler Übergänge. Diese Methoden sind vielseitig in verschiedene Beratungskontexte integrierbar und unterstützen eine langfristige Selbstreflexion.

4.3 Ausblick

Die zunehmende Digitalisierung wird auch künftig neue Formen der Entfremdung hervorbringen. Gleichzeitig eröffnet sie Räume für neue Formen von Sinn, Beziehung und Verantwortung. Für die Logotherapie ergibt sich daraus die Aufgabe, ihre Grundannahmen weiterhin auf digitale Lebenswelten zu beziehen, ohne dabei ihren humanistischen Kern zu verlieren.

Für die Forschung besteht insbesondere Bedarf an Langzeitstudien, die untersuchen, wie Sinnorientierung digitale Resilienz fördert und welche logotherapeutischen Interventionen sich langfristig bewähren. Auch die Verbindung mit medienpädagogischen, psychologischen und beratungspraktischen Ansätzen erscheint vielversprechend.

4.4 Persönliche Einordnung / Schlussbemerkung

Diese Arbeit ist nicht nur aus theoretischem Interesse entstanden, sondern auch aus persönlicher Erfahrung. Die Auseinandersetzung mit digitaler Entfremdung war zugleich ein Ringen mit eigenen Grenzen, Gewohnheiten und Haltungen. Gerade in diesem Punkt zeigt sich für mich die Stärke der Logotherapie: Sie beschränkt sich nicht nur auf die Analyse, sondern lenkt kontinuierlich die Aufmerksamkeit auf die Frage nach Verantwortung und Sinn.

Digitale Lebenswelten stellen eine Herausforderung für den Menschen dar, ohne ihn jedoch seiner Freiheit zu berauben. Sinn bleibt möglich, auch im digitalen Alltag. Möglicherweise nicht lauter, schneller oder effizienter, sondern leiser, bewusster und tiefer verwurzelt.

In diesem Sinne versteht sich diese Arbeit als Einladung, digitale Entwicklungen nicht nur zu bewerten, sondern ihnen mit Haltung, Achtsamkeit und Sinnorientierung zu begegnen.

5 Literaturverzeichnis

- **Böschemeyer, U.** (2005). *Worauf es ankommt: Werte als Wegweiser*. München: Piper.
- **Ethik Heute.** (2017, 12. April). *Die Digitalisierung entfremdet uns*. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://ethik-heute.org/die-digitalisierung-entfremdet-uns/>
- **Feller, B.** (2023). *Die Entfremdung im digitalen Zeitalter: Psychologische, neurologische und philosophische Sichtweisen*. Psychotherapie Feller. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://www.psychotherapie-feller.de/single-post/die-entfremdung-im-digitalen-zeitalter-psychologische-neurologische-und-philosophische-sichtweisen>
- **Fischer, M.** (2024). *Die neue Gewaltfreie Kommunikation: Empathie und Eigenverantwortung ohne Selbstzensur*. München: BusinessVillage.
- **Frankl, V. E.** (2009). *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (Neuausgabe). München: Penguin.
- **FU Berlin Blogs.** (2017, 19. Dezember). *Karl Marx und die Entfremdung des Menschen*. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://blogs.fu-berlin.de/menschenbilder/2017/12/19/karl-marx-und-die-entfremdung-des-menschen/>
- **Kabat-Zinn, J.** (2003). *Achtsamkeit für Anfänger: Mit Meditation zu innerer Ruhe und Gelassenheit*. München: Arkana.
- **Lukas, E.** (2023). *Lehrbuch der Logotherapie*. München: Profil.
- **Marx, K., & Engels, F.** (2000). *Ökonomisch-philosophische Manuskripte (1844)*. In K. Marx & F. Engels, *Sämtliche Werke* (Bd. 1, S. 75–115). Berlin: Dietz. (Originalarbeit 1844)
- **Netways Blog.** (2021, 7. April). *Warum uns eine entfremdete Gesellschaft schadet*. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://blog.netways.de/blog/2021/04/07/warum-uns-eine-entfremdete-gesellschaft-schadet/>
- **Rogers, C. R.** (1981). *Der klientenzentrierte Ansatz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- **Rosa, H.** (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.

-
- **Rosenberg, M. B.** (2003). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Junfermann.
 - **Spitzer, M.** (2012). *Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. München: Droemer.
 - **Zeit Online.** (2019a, 20. Juni). *Smartphones, Tablets und das Freiheitsversprechen: Abhängigkeiten und Nutzung*. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://www.zeit.de/entdecken/2019-06/smartphones-tablets-freiheitsversprechen-abhaengigkeiten/komplettansicht>
 - **Zeit Online.** (2019b, 11. August). *Digitaler Stress, Smartphone und soziale Netzwerke*. Abgerufen am 30. Jänner 2026 von <https://www.zeit.de/kultur/2019-08/digital-detox-soziale-netzwerke-internet-smartphone-sucht-konsumverhalten>