

Transkript: JOMO- The joy of missing out

Okay, also wir probieren es noch einmal. Ab heute bin ich uncool, ich verzichte auf Botox, graue Haare interessieren mich nicht mehr und ich sage Partys ab. Und mit dieser Ankündigung, diesem Versprechen, oder sucht es euch aus, was es ist, begrüße ich euch zu einer hoffentlich großen Portion JOMO, einer großen Portion Joy of Missing Out. Mein Name ist Christa Glaublhofer-Krampl, ich bin die Host dieses Podcasts Zorn und Zuversicht und Ja, warum möchte ich über Jomo sprechen? Weil ich bin selber ein bisschen weltmüde, bin ein bisschen müde von allen Dingen, die so rundherum passieren. Ich bin ein bisschen müde von der ganzen Information, die wir so bekommen, ein bisschen müde von den Dingen, für die wir uns interessieren sollten, Dinge, die wir machen sollten. Und eigentlich würd ich gern meine Autonomie wieder zurück, mir zurückholen, die Autonomie, dass ich selbst entscheide, was ich tu und was ich nicht tu. für alle, ich kann mich mal vorstellen, es gibt kaum mehr Menschen, die nett in den sozialen Medien sind und alle, die in den sozialen Medien sind, sind sicher schon mal über den Begriff FOMO gestolpert. Also, die Fear of Missing Out ist ein super erfolgreicher Hashtag auch und das ist so ein bisschen die Angst, dass ihr irgendwas versäumen könnt, wird auch sehr oft als etwas. ja eigentlich lifestyle Positives dargestellt, das ist so, ich muss da jetzt noch schnell hin, ich muss das noch schnell machen, ich ich komme, ich hab wahnsinnig viel Energie und ich schaff wahnsinnig viel, weil es könnte ja was passieren und ich versäum es, große Tragödie und ich möchte mir aber genau mit dem Gegenteil beschäftigen, nämlich mit The Joy of Missing Out. Ich hab ein sehr geilen Satz gelesen zum FOMO Der leider nicht von mir ist, der den ich einfach in meinem in meinem Sparring mit der K.I. ist der irgendwann einmal aufgetaucht und ich hoffe, ich verletze da jetzt keine Urheberrechte, weil ich nicht weiß, wer ihn tatsächlich gesagt hat. Wenn ihn die K.I. so zusammengebracht hat, finde ich ihn sehr cool und zwar FOMO ist der teuerste und anstrengendste Irrtum unserer Zeit. Wer nicht lernt, Dinge bewusst zu verpassen, wird sein Leben lang nur fremde Erwartungen abarbeiten. Und genau das möchte ich nicht mehr. Ich hab in der ganzen Recherche Einen anderen Begriff entdeckt, der der also, den ich einfach wahnsinnig gut find und zwar ist es der der Begriff Infobesity. Das ist zusammengesetzt aus Information und Obesity, also Informationsadipositas. Ja, und wenn wir also die die medizinische Begründungen anschauen zu Adipositas, dann dann weiß man immer, OK, schwer adipöse Menschen haben einfach auch Folgen. Da geht es nicht nur um um sondern da geht es um ein Herz-Kreislauf-System, da geht es um Gelenke, da geht es um alles Mögliche. Und bei Infobesity ist es im Grunde das Gleiche. Diese permanente, es ist einfach zu viel da, es ist zu viel Information da, es sind zu viele Daten da, es sind zu viele Reize da und diese permanente Reizüberflutung, die macht einfach was mit uns. Die hat kognitive Folgen, die hat soziale Folgen, die psychische Folgen. Ist nicht so lang her. hab ich auf ORF auch eine Studie gelesen, dass zum

Beispiel Kinder, die sehr, sehr viel in den sozialen Medien sind, schlechter in der Schule sind. Ich hab mich jetzt nicht sonderlich intensiv damit auseinandergesetzt, aber ich könnt mir vorstellen, dass diese viele Reizüberflutung einfach unser Gehirn auch ein bisschen lähmt und genau das würd ich mir ganz gerne ein bisschen anschauen, weil es gibt JoMo ist kein Lifestyle Trend JoMo dahinter gibt es einfach Fakten. Also, das ist nichts, das jemand irgendwann einmal erfunden hat und gesagt hat: 'Ja, ja, klingt ganz lustig, das ist so das Gegenteil.' Und stricken wir uns jetzt irgendeine Rechtfertigung dafür, dass wir heute auf keine Party mehr gehen. Eigentlich gibt es den Begriff schon seit, ich glaub, 2012. Er ist geprägt von Anil Dash und was ich ganz cool find ist, ich arbeite ja in einer Innovationsabteilung und. natürlich in einer Innovationsabteilung, kommst um Silicon Valley und um Tech Bros und so nicht herum und die stehen ja eigentlich nicht für JoMo. Aber Anil Dash kommt genau aus dieser Ecke. Das ist ein Techpionier, schon sehr lange für Menschen, die sich einfach in der Entwicklerszene auskennen. Die kennen Glitch wahrscheinlich, ist eine Entwicklerplattform. Er war einer der CEOs oder ist einer der CEOs. Das weiß ich jetzt gar nicht so ganz genau. Also, der ist ganz tief drinnen in dieser, in dieser Community, wo es einfach Digitalisierung, permanente Verfügbarkeit, sehr viele Daten, sehr viel Information und er ist 2012 Vater geworden und hat sich einen Monat Auszeit genommen. Einen Monat ohne soziale Medien, einen Monat ohne ja Zugang, also komplette Tech-Pause eigentlich und er ist nach diesem Monat zurückgekommen und hat gesehen, er hat zwar echt viel versäumt, er hat viel Headlines versäumt, er hat viel Trends auch versäumt, die so aufgepoppt sind, wieder weg waren, aber festgestellt, es geht ihm richtig gut damit. Also da war kein Schmerz, kein Verlust, keine Sorge, kein Abgehängt sein, sondern ganz im Gegenteil, es geht ihm, es geht ihm gut damit, dass er einfach gar nicht alles weiß und dass er nicht zu 100% verfügbar ist. Und er hat damals einen Blogbeitrag mit dem Titel geschrieben 'Juicy Open Sourcing' und das ist so das, worauf man sich heute so ein bisschen bezieht, wenn man über Joomo spricht. Und seine Kernaussage ist und das finde ich ist ganz, ganz wichtig, er sagt nicht, Joomo ist es, ich, ich nehm mich aus der Welt raus und bin überhaupt nicht mehr verfügbar und ich bin auch nicht, nicht mehr available, ich bin nicht mehr, es interessiert mich nichts mehr, sondern es ist das aktive Genießen der Gegenwart und Das finde ich, ist super cool und da kommen wir auch auf diese, auf diese Autonomie, auf die, die ich ganz zu Beginn schon einmal ganz kurz angesprochen hab. Diese Autonomie ist 1 von 3 menschlichen Grundbedürfnissen, die es gibt. Diese Autonomie, das kommt aus der Selbstdeterminationstheorie. Da gibt es eben diese 3 Bedürfnisse: Autonomie, das ist soziale Zugehörigkeit, soziale Eingebundenheit. Da gibt es übrigens die Bettina Ludwig in Österreich, die kann wahnsinnig viel drüber erzählen, wie wichtig das ist. Und dann gibt es das Thema der Kompetenz und diese 3 Dinge, die sollten erfüllt sein. Dann sind wir, geht es uns als Mensch auch gut. Dann kann man sagen, dann passt für uns alles. Und wenn wir jetzt in einem System sind, wo zum Beispiel ein Algorithmus bestimmt, was wir sehen, was wir konsumieren, wie wir handeln, wie wir agieren oder auch Schönheitsideale. Das trifft

vor allem uns Frauen ganz oft. Oder gesellschaftliche Rollenbilder, dann wird unser Autonomiebedürfnis verletzt. Ist irgendwie ganz klar, wenn ich die ganze Zeit hör, was ich sein soll und ich möchte das auch erfüllen, dann hab ich selber nicht entschieden und dann bin ich fremdbestimmt. Und diese Fremdbestimmung, die macht uns einfach nicht glücklich, weil wir sie nicht erfüllen können in Wirklichkeit. Wir haben dauernd das Gefühl, etwas zu verpassen. Wir haben dauernd das Gefühl, es reicht nicht, was wir machen. Und damit steuern wir ganz, steuern wir einfach unser Angstzentrum im Gehirn an. Und wenn unser Angstzentrum im Gehirn angesteuert ist, dann wird Cortisol ausgeschüttet und unser Körper befindet sich im Dauerstress und in Alarmbereitschaft und es geht uns nicht gut. Und das können wir aber durchbrechen. Wir müssen das nicht. Also, ich muss mich dem nicht aussetzen. Ich muss nicht nur weil Ein gutes Beispiel, aktuell mein Feed auf Instagram ist voll mit Protein, Protein, Protein und nimm noch mehr Protein, weil du bist jetzt in dem Alter, du brauchst Protein, du musst Protein nehmen, damit du irgendwie dein Muskelkraft erhöhen kannst und sowieso und überhaupt vielleicht das Abnehmen geht dann auch leichter. Also es ist das Allerwichtigste und wenn ich das die ganze Zeit gehört bekomme und ich möchte dem auch irgendwie entsprechen, das wird mir aber nicht gelingen. Es wird mir nie zu 100% gelingen, beziehungsweise muss ich mich permanent daran erinnern, was ich da mach und ich kann ausbrechen, indem ich mich dafür entscheide, Dinge auszulassen, ganz bewusst. Und das ist dieses Joy of Missing Out. Ich entscheide ganz bewusst, das mach ich jetzt nicht. Ihr könnt reden über Protein, weil wir schon vorher drüber gesprochen haben, so viel ihr wollt. Ich mach es so, wie ich es immer gemacht hab und es war OK. und es hat völlig gereicht und das heißt, ich entscheide, was ich tu und was ich auch konsumieren möchte und nicht irgendein Algorithmus oder irgendein Trend. Jetzt klingt es natürlich, ich spreche über Protein und ich hab ganz zu Beginn schon gesprochen, über Botox oder über Haarfarbe oder so. Dann, dann natürlich, muss man da über das Thema Konsum sprechen und man muss über das Thema Trends sprechen und man muss drüber sprechen, wie viel da eigentlich von außen an uns herangetragen wird, was wir tun sollten. Das ist die eine Geschichte. Die andere Geschichte ist aber auch und ich glaub, dass das voll wichtig ist. Es geht nämlich auch und da mach ich jetzt vielleicht einen großen Spagat. Das mag sein, es geht um eine demokratische Resilienz, weil diese. permanent, dieser permanenter Informationsoverload erschöpft uns, der macht uns müde, der macht uns Angst und es ist egal, ob ich erschöpft bin, weil ich jetzt 80 Reels zum Thema, sagen wir wieder beim Protein, geschaut hab oder ob es irgendein gesellschaftspolitisches Thema ist. Es macht mich einfach erschöpft und erschöpfte Bürger und Bürgerinnen, die sind einfach nicht in der, also die sind einfach ja gefährlich, gefährlich im Sinne von, ich bin müde, ich neige zu Zynismus, werd ein bisschen apathisch, weil ja erschöpft und müde. Das heißt, und ich bin auch viel anfälliger für Desinformation. Wir alle kennen die Situation, wo wir dann so ein bisschen weiter scrollen und dann kommt nach meinem Protein Reel, kommt noch ein Protein Reel und das wird halt von jemanden kommuniziert, der gleichzeitig auch sagt,

klassisches Rollenbild ist wieder supergeil und so ganz langsam kommt Information in mein Leben, die vielleicht, wenn ich, wenn ich die Ressourcen hätte und drüber nachzudenken, vielleicht gar nicht so für mich jetzt das relevant finden würde. Und ich glaub, für uns ist es einfach wichtig zu entscheiden, was nehm ich, was nehm ich nicht, welchen Dingen setz ich mir aus, welchen Dingen setz ich mich einfach nicht aus, Das heißt jetzt nicht, also JoMo ist ist kein keine Vogelstraußstrategie. Also, das heißt nicht, dass ich mich zurückziehe und komplett aus einem gesellschaftlichen Leben zurückziehe und es geht alles nur mehr um mich und alles andere ist mir wurscht. Sondern es ist Active Coping, das heißt, es ist ein aktives und bewusstes Grenzen setzen und ich glaub, das ist wichtig für uns alle und wir sind jetzt gerade, der Sommer klingt gerade so ein bisschen aus. Ich weiß, für viele Menschen ist der Sommer eine Phase, wo wir alle ein bisschen runterkommen, weil wir haben Urlaub, wir fahren vielleicht ein paar Tage weg. Es ist alles manchmal nicht ganz so stressig und bevor wir jetzt in den Herbst starten, glaube ich, ist es einfach für uns total cool, wenn wir uns, wenn wir, wenn wir uns so ein bisschen Gedanken drüber machen, was mach ich mit, was mach ich nicht mit, welche Zeit nehm ich mir für mich selbst, welche, welche, welchen Dingen geb ich welchen Raum und damit schließ ich ab und ich schließ ab mit mit einem Aufruf zu Mut zur Lücke. Lassen wir doch uns ein bisschen atmen, lassen wir uns ein bisschen Zeit, auch Dinge bewusst auszusuchen, was wir machen und was wir nicht machen. Nehmen wir uns dafür aber dort wirklich Zeit und beschäftigen uns mit Themen wirklich, die wirklich für uns interessant und relevant sind. Aber Ich muss nicht jeden Trend mitmachen und in diesem Sinne wünsche ich euch, wie zu Beginn, eine Riesenportion Joy of Missing Out, eine Riesenportion JoMo. Kommt gut in den Tag, habt eine schöne Zeit und ich freue mich auf nächste Woche, wenn wir uns wieder hören und wiedersehen.