

Weg mit dem iPhone!



Permanent online und erreichbar: Weil E-Mail und Social Media süchtig machen, kommt ausgerechnet aus dem Silicon Valley die Gegenbewegung – der digitale Entzug

Wer Jeroen van Rooijen eine E-Mail schickt, erhält automatisch folgende Antwort: «Guten Tag. Danke für Ihre Nachricht. Ich versuche gerade, meine digitale Abhängigkeit etwas zu verringern und beantworte meine E-Mails daher nur noch einmal täglich, und zwar vor 10 Uhr morgens.» Oops. Was ist mit Helvetiens Stilpapst los? Neue Etikette? Ja, aber nicht nur: «Ich will mich von meiner Onlinesucht befreien», sagt er.

Digitale Entschlackung ist derzeit en vogue, und dass ein Stilexperte auf der Welle reitet, verwundert nicht. Aber van Rooijen geht es um mehr: «Durch E-Mail und soziale Netzwerke verlor ich zunehmend Zeit und Konzentration. Da beschloss ich vor einem Jahr, mich von den modernen Geisseln Handy und Web zu lösen.» Der Journalist ist kein Einzelfall. Immer häufiger leiden Menschen in einer Welt, in der die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend verschwimmen unter den neuen Technologien, und kämpfen darum, sich vom Handy zu emanzipieren.

Doch Hilfe naht just von dort, wo sein Siegeszug den Anfang nahm, aus dem Silicon Valley. Gewiss, es gab immer schon Leute, die mit Klosteraufenthalt oder Offlinezeiten den Weg zum Glück suchten. Das lief

eher unter Technikverweigerung oder Nostalgie. Die neue Gegenbewegung, die sich bei der Techie-Avantgarde in den letzten Jahren entwickelte, heisst Digital Detox, digitale Entgiftung.

Aussenstehende mögen sich verwundert die Augen reiben. Zuerst wollten wir alle die neue Superdroge Smartphone kosten, und kaum haben wir sie, wollen wir uns wieder davon befreien? Wie lässt sich das erklären?

Das Smartphone ergänzt den Menschen so perfekt, als sei es immer schon für ihn bestimmt gewesen. «Es ist eine Verlängerung des Ich», wie Renanto Poespodihardjo sagt, Leiter der Abteilung für Verhaltenssuchte an den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. Und damit ist es wie geschaffen, menschliche Schwächen zu kompensieren. SMS und soziale Medien kaschieren Scheu, digitale Karten zeigen uns den Weg, Wikipedia und Google helfen gegen träges Denken, während Games, Youtube und die Jukebox unser Bedürfnis nach Unterhaltung stillen. Wie Poespodihardjo sagt: «Das Smartphone schiebt einen Nebel über die Langeweile.» Bohrende Gedanken bleiben weg. Die Symbiose mit dem Handy fühlt sich grossartig an.

Wir verpassen Freunde, gute Gespräche – und die Liebe

Je länger wir jedoch die Traumbeziehung leben, schwant uns in den raren Bewusstseinsmomenten, dass nicht alles so rosig ist. Und daran ist nicht bloss das Smartphone schuld. Wir müssen uns selbst an der Nase nehmen.

Forscher fördern immer eindeutiger gesundheitliche Risiken wie Verfettung, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit oder Depression zutage. Auch die Abhängigkeiten nehmen zu. Weltweit sind laut einer Studie von Flurry, einem auf die Auswertung von Apps spezialisierten Unternehmen, 280 Millionen Menschen handysüchtig, 60 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Als süchtig wird dabei taxiert, wer mehr als 60-mal pro Tag zum Handy greift. Anders will Psychologe Poespodihardjo die Sucht fassen: «Wenn ich Konsequenzen erlebe, die ich eigentlich nicht haben möchte, etwa keinen Schulabschluss machen kann, sind das klare

Anzeichen für eine Sucht.»

Da bleibt wenig Zeit für das Hier und Jetzt. Wir verpassen Freunde, gute Gespräche, die Liebe, weil wir mit dem Gerätchen in der Hand immer auch anderswo sind, worauf Sherry Turkle, Wissenschaftssoziologin am Massachusetts Institute of Technology, bereits vor Jahren hinwies.

Die Liaison zum Smartphone ist also nicht perfekt, sondern ungesund. Permanente Erreichbarkeit und Informationsüberfluss machen uns kirre. Multitasking beherrscht niemand, wie neueste Hirnforschungen zeigen. Verzettelung macht vielmehr unglücklich und aggressiv. Gut fühlen wir uns hingegen, wenn wir tief in etwas eintauchen und uns auf eine Sache konzentrieren, wie das bei Kindern noch zu beobachten ist.

Im Grunde kennen wir das ja alle und wissen, dass ein Waldspaziergang oder ein guter Film ohne parallele Twittererei erholsamer wäre. Und viele sehnen sich auch nach der van rooijenschen Unerreichbarkeit, aber kaum jemand schafft es. Weil es wehtut. Weil die Angst, etwas zu verpassen, und die Verlockung, rasch E-Mails zu checken, eben doch zu gross sind. Weil unsere Leben schon zu sehr digital durchwoben sind und es ohnehin nur noch engmaschiger wird.

Ein viertägiger Detox-Kurs kostet 600 US-Dollar

Doch nicht zu früh das Handy ins Korn geworfen! Digital Detox ist ein einträglicher Markt. Luxus-Hotels bieten spezielle Digital-Detox-Ferien an. Ringly verkauft smarte Ringe und Apple Uhren, die es ermöglichen, das Gespenst in der Tasche zu lassen. Unter dem Motto «disconnect to reconnect» werden Workshops angeboten, Kurse, Retreats oder Camps, in die auch Google seine Leute schickt. Ziel ist, «die ganze Generation zu einem bewussteren und ausgewogeneren Leben zu befähigen, on- und offline», heisst es auf der Website. Zusammen sitzt man am Lagerfeuer, stickt, wandert oder meditiert. Das Cellphone wird bei Ankunft weggesperrt. Eine viertägige Kur kostet 600 Dollar. Nachahmer-Camps gibt es in Deutschland und auch in der Schweiz.

Hier führte das Berliner Start-up Offtime Ende Oktober das erste Wo-

chenend-Retreat mit 20 Teilnehmern durch, für «Führungskräfte und Menschen mit Personalverantwortung». Kostenpunkt: 538 Franken .

Tatsächlich ist bei hiesigen Firmen mit Digital Detox noch einiges zu holen. Eine kleine Umfrage bei ABB, Cisco, Swisscom, UBS, IBM, Google und Ergon ergab, dass alle um eine gute Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter bemüht sind, aber einzig Google seine Angestellten in Detox-Kurse schickt. Höchste Zeit also, die erste Digital Detox-Konferenz einzuberufen, sagten sich Simon Künzler und Andrea Iltgen von der Zürcher Social Media Agentur Zeit, beide nach eigenen Schilderungen hochgradig entschlackungsbedürftig. Das Ticket für den Tag kostet knapp 200 Franken.

Die Offtime-App kennt drei Stufen der Erreichbarkeit

Doch auch wenn die Digital-Detox-Bewegung penetrant amerikanisch daherkommt, können wir uns einige Rosinen herauspicken. Weil sie Technik eben nicht einfach ablehnt, sondern nach Wegen sucht, wie wir in einer digitalisierten Gesellschaft ein gesundes Leben führen können. Ein häufiger Tipp etwa lautet, nach 22 Uhr das Handy auszuschalten.

Das ist gut. Braucht aber bereits etwas Willenskraft. Einfacher gehts mit einer App. Auch Programmierer wollen schliesslich vom Entschlackungskuchen eine Scheibe abbekommen. So hat Offtime zusammen mit Swisscom die Offtime-App entwickelt. Für drei Franken kann der Android-Nutzer verschiedene Erreichbarkeitsstufen einstellen. Kommt ein Anruf oder SMS rein, antwortet die App mit einer Nachricht.

Wäre es nicht an der Zeit, uns selbst zu regulieren, anstatt dies, welches Paradox, wieder an eine App auszulagern? «Das ist ein gängiger Irrtum», meint Stefanie Laufs von Offtime. Viel einfacher sei es, die App nicht zu nutzen «und die Dinge schönzureden». Technik könne uns unterstützen, unsere Ziele zu erreichen, indem wir uns in schwachen Momenten von ihr helfen liessen.

Es gibt sogar Hypnose-Apps wie das fünffränkige Schweizer Produkt Hypnobeep, das zur Vorbeugung und bei leichten Fällen von Handy-

sucht helfen soll.

Jeroen an Rooijen hat selber Wege gefunden, seine Online-Abhängigkeit zu verringern. Das zeugt von Willensstärke, aber auch von Privilegien. Analog unterwegs sein wird nämlich zu einem Luxus. Oder wie er in einem Interview sagte: «Luxus ist, wenn man es sich leisten kann, nicht erreichbar zu sein.»

Das sei ihm gegönnt. Wir kaufen uns vorerst vielleicht einfach mal einen Wecker.

Digital Detox-Konferenz am 19. 11. in Zürich, digitaldetox.ch

Simone Luchetta (Text) und Corina Vögele (Illustration)