

Verföhrend verfügbar

In der Fastenzeit setzen viele Alkohol, Fleisch oder Zucker auf den Index. Verzicht ist chic – es sei denn, es geht ums Smartphone. Weil das Abschalten so schwerfällt, helfen Berater und Reiseveranstalter beim Digital Detox.

Von Martina Propson-Hauck

Handyracken, SMS-Daumen oder Handy-Ellbogen sind als Krankheitsbilder längst in die Praxen von Ärzten eingezogen. Doch wer sein Leben größtenteils am Bildschirm von Laptop, Tablet oder Smartphone verbringt, hat oft nicht nur orthopädische Probleme. „Man merkt, dass man sich allgemein überfordert fühlt, nicht mehr zur Ruhe kommt und hat Schlafstörungen“, zählt Renate Lind-Kremer vom Drogendezernat der Stadt Frankfurt auf. Dessen Mitarbeiter beschäftigen sich nicht nur mit Abhängigkeiten von berauschenden Substanzen, sondern auch mit den sogenannten nichtstofflichen Süchten.

Rund 50 Mal nimmt jeder Smartphone-Besitzer sein Statussymbol täglich in die Hand, junge Leute bis 25 Jahre sogar mehr als 80 Mal. Die meisten Menschen verbringen mehr als vier Stunden täglich am Handy, vier von fünf Personen schauen in der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen in ihre E-Mail-Postfächer und Social-Media-Kanäle. Und was man sich erst gar nicht bildlich vorstellen mag: einer

von zehn Befragten konsultiert angeblich sein Smartphone sogar während sexueller Aktivitäten.

Solche Abhängigkeiten werden in den Vereinigten Staaten seit Jahren wissenschaftlich untersucht, die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse hat die Wissenschaftsjournalistin Cathrine Price in ihrem Bestseller „How to break up with your Phone“ (deutscher Titel: „Endlich abschalten: Warum Urlaub vom Smartphone uns Zeit, Glück und Liebe schenkt“) verarbeitet.

Die Frankfurter Studentin Hanna Stein hat versucht, sich mit Hilfe dieses „Digital Detox“-Ratgebers aus den Klauen der digitalen Verführungen zu befreien. Sie heißt eigentlich anders, möchte aber lieber anonym bleiben. Beim Lernen in der Uni-Bibliothek hat sie beobachtet, dass die meisten Studenten ihr Handy in die Spinde einschließen – nicht aus Angst vor Diebstahl, sondern weil sie sonst statt konzentriert bei den Vorbereitungen für die nächste Klausur eher bei Instagram, WhatsApp und Co. landen. Was andere

gerade so machen und in den Sozialen Medien posten, hilft beim Prokrastinieren, dem Verschieben ungeliebter Aufgaben, nur allzu gut. Eine Erfahrung, die nicht nur Studenten machen.

165 Pausen pro Tag

„Ich habe mich selbst dabei beobachtet, dass ich oft einfach nur kurz aus Langeweile aufs Handy geschaut habe, und schon war sehr viel Zeit verstrichen.“ 165 Mal am Tag habe sie den Bildschirm entsperrt, erzählt sie. Moderne Betriebssysteme zeichnen das für die Nutzer akribisch auf, aber selbst im Silicon Valley hat man mittlerweile gemerkt, dass der Mensch nicht dauerhaft „multitasken“ kann, ohne Schaden zu nehmen. Konzentration und Kreativität gehen bei ständiger Unterbrechung verloren. Wer unter den Einstellungen seines Handys nachschaut, wird sich wundern, was man da alles ein- oder ausstellen und limitieren kann. Die Hersteller haben reagiert, doch die Nutzer blockieren ihr eigenes Handyverhalten eher selten. Studentin Hanna hat es auf

nur noch 50 Griffe zum Handy täglich gebracht, sie hat Zeitblocker für ihre Social-Media-Kanäle eingerichtet, das Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannt, sie versucht es am Wochenende möglichst nicht zu benutzen und sich ganz konkrete Limits zu setzen. „Wenn in Klausuren-Phasen der Stress steigt, werde ich manchmal rückfällig“, bedauert sie.

Was sollen da erst Manager, Unternehmer und Selbständige tun, von denen ständige Erreichbarkeit und schnelle Reaktionen wie selbstverständlich erwartet werden? Wenigstens ab und an mal abschalten, lautet ein Rat. Passend dazu bietet der Frankfurter Reiseanbieter Fit-Reisen sogenannte Digital-Detox-Reisen an. Wer beispielsweise das „Offline Paket“ in Litauen bucht und seine elektronischen Geräte an der Hotelrezeption auf Zeit gegen ein Buch eintauscht, bekommt drei Wellness-Anwendungen kostenfrei dazu. Wird man rückfällig, muss man die Anwendungen allerdings nachträglich bezahlen. „Das ist noch ein sehr kleiner Markt im einstelligen Bereich, der aber nachgefragt wird und sich sicher noch stärker entwickeln wird“, sagt Geschäftsführerin Claudia Wagner. Sie hat auch Hotels im Angebot, die offensiv damit werben, kein W-Lan zu haben, und solche, die handygestressten Menschen anbieten, vollkommen strahlungsfrei und ohne Internet schlafen zu können.

Privat würde Wolf allerdings so eine Reise nie buchen. „Ich mache schließlich im Urlaub mit meinem Handy Fotos und verschicke sie per WhatsApp“, sagt sie lachend. Auch berufliche E-Mails beantwortet sie im Urlaub, allerdings mit dem freundlichen Hinweis, dass sie sich gern eine Woche später melden wird.

Teure Kurse fürs Ausschalten

Renate Lind-Kremer vom Drogenreferat verweist darauf, dass „Digital Detox“ gegenwärtig zwar ein großer „Hype“ sei, niemand aber dürfe glauben, eine Woche lang das Handy mal irgendwo an der Rezeption abzugeben, helfe langfristig. „Man muss an seinem Verhalten schon nachhaltig etwas ändern, um einer Sucht zu entkommen.“ Wann der Umgang mit dem Handy tatsächlich zur Sucht wird, das sei individuell sehr unterschiedlich. Der beste Indikator: „Wenn Partner oder Kinder ernste Kritik anmelden, ist das ein

wichtiger Hinweis, das ist auch bei Suchtverhalten mit Substanzen wie Alkohol so.“ Manche Unternehmen untersagen ihren Mitarbeitern bereits, das Diensthandy mit in den Urlaub zu nehmen, und verlangen, dass fürs E-Mail-Postfach der Abwesenheitsassistent eingeschaltet wird, andere schicken ihre Angestellten zu teuren Seminaren, um dem Burnout durch ständiges Online-Sein vorzubeugen. „Digital Detox – Bewusster Umgang mit Digitalen Medien“ heißt der Titel eines solchen Seminars, das die Akademie für Sekretariat und Büromanagement im Mai an zwei Tagen in Eschborn anbietet, 1400 Euro sind dafür pro Person fällig.

Katrin Hormann ist Karriere- und Stress-Management-Coach in Idstein. „Zu mir kommt keiner und sagt, ich habe Probleme mit meiner Handynutzung, meine Kunden sind alles Führungskräfte, die wollen nicht meditieren oder Detox machen.“ Und doch beobachtet sie, dass die ständig verfolgten E-Mails und Push-Nachrichten viele ihrer Klienten dermaßen antreiben, dass sie nicht mehr zur Ruhe kommen und ihre eigentlichen Aufgaben, kreativ ihr Unternehmen anzutreiben, kaum noch bewältigen. „Wir arbeiten dann an der Veränderung von Gewohnheiten und thematisieren nicht, dass das ein Abhängigkeitsverhalten oder eine Sucht ist.“ Der Geschäftsführer, der ständig zum Handy greift, um auf dem Laufenden zu bleiben, versuche jetzt stattdessen, mehr Fachzeitschriften zu lesen. „Das Belohnungsgefühl der Wichtigkeit und die Bestätigung des Gebrauchtwerdens muss man einfach woanders herbekommen.“

Karin Hormann selbst versucht es schon länger mit Digital Detox am Wochenende, Freitagabend wird das Handy weggelegt, stattdessen bleibt Zeit für eine Partie Schach mit dem Sohn oder ein Buch. „Es geht nicht darum, das Smartphone zu verteufeln, denn es hilft uns im Alltag schon sehr, aber wir müssen uns die Frage stellen, wer treibt uns an?“ Wirkt ihr Vorbild in der eigenen Familie? Die Kinder sind noch zu jung. „Mein Ehemann allerdings hat das Smartphone immer griffbereit“, sagt sie bedauernd.

Kristina Sinemus, Hessens Digitalministerin, ist berufsbedingt sehr häufig online. Beruflich nutze sie Twitter, um sich zu informieren, privat auch Instagram. „Manchmal bin ich schon erstaunt, wie viel Zeit ich am Handy verbringe. Ich ertappe mich sogar gelegentlich dabei, dass ich auch beim Essen draufschau“, resümiert sie.

Digitalministerin kann auch ohne

Als eiserne Smartphoneregulierung gilt bei ihr allerdings: Nicht vor dem Frühstück, nicht beim Sport, und vor dem Einschlafen das Gerät weglegen. Im Urlaub und an Wochenenden ist die Ministerin selbstverständlich zu erreichen. Hierfür legt sie jedoch Zeiten fest, an denen sie das Telefon zur Hand nimmt. Selbstverständlich werden alle wichtigen Anfragen beantwortet. Es kann jedoch auch mal etwas dauern.

„Handyfasten“ hat Sinemus auch schon mal gemacht, eine Zeitlang hatte sie das Gerät komplett aus dem eigenen Leben verbannt. Das war allerdings vor ihrer Zeit als Digitalministerin. Das Smartphone mit seinem jederzeit verfügbaren Zugang zum Internet, zu Social-Media-Kanälen, Spielen und Filmen bietet ihrer Einschätzung nach eine gewisse Gefahr, sich von sich selbst abzulenken und zu viel Zeit in einer Welt zu verbringen, „die nicht immer viel mit dem echten Leben zu tun hat“. Als Aufgabe ihres Amtes sieht sie es an, dafür zu sorgen, dass „die Digitalisierung dem Menschen dienen soll und nicht umgekehrt“.