

APPHILFE NAHT!



Was andere Apps verbockt haben, müssen diese hier wieder ausbügeln: Anti-Stress-Apps sollen helfen, im Alltag abzuschalten.

TEXT
CARA WESTERKAMP
 ILLUSTRATION
SEBASTIAN KÖNIG

Mein Hippocampus, und nicht nur meiner, sondern jeder, liegt im Temporallappen wie ein schlummerndes Seepferdchen. Hippocampus ist der wissenschaftliche Begriff für das Seepferdchen, abgeleitet vom mythologischen Meerestwister Hippokamp, der, als pferdiger Fisch oder fischiges Pferd, durch die Gewässer der Götterwelten pflügte. Hippocampus ist ausserdem der wissenschaftliche Begriff für jenen zentralen Teil des Gehirns, der unter anderem dafür zuständig ist, meine Stresshormone zu zügeln. Mein Hippocampus nun kämpft seit Jahren in der schäumenden Flut meiner Gehirnströme ums Überleben. Doch er schrumpft. Und schrumpft. Schrumpft. Umpft. Pft.

Dann kann ich mich nicht mehr konzentrieren. Dann schwitze ich aus jeder Pore und habe keine Lust, auf gar nichts. Dann vergesse ich Wörter und Gedanken, denke und denke, aber denke nur im Kreis. Es wird immer lauter in meinem Kopf, ich werde mir selbst unerträglich. Schla-

fen kann ich schon lange nicht mehr, im Bett wälze ich mich nur herum. Und dann nehme ich wieder mein Smartphone zur Hand.

Ich aktualisiere Mails, empfangen einen Flixbus-Gutschein, der nur noch heute gültig ist. Ich löse ihn ein, dabei will ich nirgendwohin. Ich schaue bei Whatsapp, wer eigentlich so on ist, gucke Bilder, gucke Twitter, manchmal auch gar nichts, meist eigentlich, ich starre geistesabwesend auf den Bildschirm und scrolle, scrolle gegen die Leere an, doch besser fühle ich mich nicht. Denn ich bin gefangen in einer bösen Spirale: Je planloser ich scrolle, desto zielsicherer versinke ich im Stress.

Jeder Mensch hat ab und an Stress. Das ist nicht schlimm, so war es schon immer, und manch einer funktioniert sogar erst dann richtig gut. Stress ist über-

lebenswichtig. Würde ein Steinzeitmensch durch einen Säbelzahn tiger bedroht, fuhr der Steinzeitkörper alle Funktionen herunter, die im Moment nicht nötig waren, um alle Energie in Flucht oder Kampf investieren zu können. Und so ist es auch heute noch: Nach überstandener Gefahr ist der Körper erschöpft und muss sich entspannen. Im Gegensatz zur Steinzeit ist das Problem gegenwärtig nur, dass es Smartphones gibt und darum die Entspannungsphase entfällt. Das Gehirn ist permanent überreizt, Stress wird zum Dauerstress und damit selbst zur Gefahr.

Dauerstress kann viele Ursachen haben – zu hohe Ansprüchen an sich selbst oder Druck bei der Arbeit –, doch eine rasant wachsende Bedrohung ist die Selbstzerstörung durch Smartphone-Abhängigkeit, so wie bei mir. All die Kraft ist irgendwann dahin, man schlurft nur noch durchs Leben.

In der Schweiz steht jeder fünfte Erwerbstätige unter Dauerstress, wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2017 ergab. Und das ist nicht nur nicht so gut, sondern auch nicht so günstig: Wegen Fehlzeiten und Unproduktivität kostet Stress die Arbeitgeber im Jahr rund 6,5 Milliarden Franken. Wer mental geschwächt ist, darf sich in der Schweiz krankmelden. Denn im Extremfall kommt es zu Burn-out oder Depression.

Doch es gibt Apphilfe. Ich lese, dass mein erhöhter Stresspegel gesenkt werden könne – ohne Akupunktur und ohne Zäpfchen. Stattdessen sollen mir bestimmte Smartphone-Apps dabei helfen, mich von meinem digitalen Alltag weniger stressen zu lassen, mich auf Abstand halten zu dem, was mir schadet. Aber wenn ich mein Smartphone dazu benutzen soll, mein Smartphone weniger zu benutzen – wie unterscheidet sich dann noch die Lösung vom Problem?

Plopp

Gebe ich im App Store das Stichwort «Stress» ein, werden mir mehr als zweihundert Apps angezeigt, die dagegen helfen sollen. Das Nutzerbedürfnis ist riesig. Ich lade mir vier Apps herunter, die sehr gute Bewertungen haben und der Beschreibung nach am besten zu meinen Bedürfnissen passen: «Sleep Better» (für besseren Schlaf), «7Mind» (ein digitaler Meditationskurs), «Endel» (Musik zur Konzentration) und «Plopp» (um runterzukommen). Letzteres ist das plastikfreie Äquivalent zu Luftpolsterfolie, deren Bläschen man so lustvoll zerploppen lassen kann: Mit einem Tipp auf den Bildschirm platzt dort ein kleiner runder Bobbel. «Plopp», macht es dann. Verglichen mit analoger Luftpolsterfolie ist es jedoch derart unbefriedigend, dass ich nach zwei Tagen freiwillig mein Smartphone mal für zehn Minuten weglege.

Die zweite App, die ich ausprobiere, ist «Sleep Better». Guter Schlaf ist wichtig, weil er das Stressempfinden am Tag senkt. Bin ich weniger gestresst, schlafe ich automatisch besser. Und andersrum analog: Stress – schlechterer Schlaf – noch mehr Stress – noch schlechterer Schlaf.

Um «Sleep Better» anzuwenden, muss ich vor dem Schlafengehen nur mein Smartphone neben mich auf die Matratze legen, einen halbstündigen Weckzeitraum einstellen und auf «Start» drücken. Die App analysiert durch die Bewegungen auf der Matratze mein Schlafverhalten und weckt mich in dem Moment, in dem mir das Aufwachen am leichtesten fallen soll. Und tatsächlich: Am nächsten Morgen weckt mich die App genau in dem Moment, in dem mein Traum gefühlt zu Ende war, ich bin sofort hellwach und drücke nicht auf «Schlummermodus», nicht ein einziges Mal.

Auf meinem Smartphone, das die ganze Nacht neben mir lag, sehe ich, dass es meine Bewegungen aufgezeichnet und mich geweckt hat, als ich mich gerade umdrehte. In der App kann ich sehen, wie lange ich zum Einschlafen gebraucht habe und dass ich um 2.38 Uhr für 1 Minute und 41 Sekunden Pipi machen war.

Geschlafen habe ich mittelmässig, finde ich. Bis ich lese, dass ich 92 Prozent der Nacht im Tiefschlaf war. Ich meine: 92 Prozent! Und dann denke ich: Da muss ich ja ziemlich gut geschlafen haben. Schon geht es mir besser. Auch die nächsten

**Eine rasant wachsende
Bedrohung ist die
Selbstzerstörung durch
Handy-Abhängigkeit.
Man schlurft
nur noch durchs Leben.**

Nächte fühle mich gut ausgeschlafen, vor allem wenn ich am nächsten Morgen sehe, wie gut ich nach Messungen der App geschlafen habe. Als ich aber zwei Nächte hintereinander wach liege, mein nass geschwitztes T-Shirt wechseln muss und sich in meinem Kopf alles nur um unbeantwortete E-Mails und einen Instagram-Post dreht, den ich vielleicht lieber löschen sollte, kann ich mich am Morgen beim besten Willen nicht mehr ausgeschlafen fühlen. Auch nicht, wenn mir die App anzeigt, ich hätte 80 Prozent der Nacht im Tiefschlaf verbracht. Da ist was faul.

Am fünften Tag mit «Sleep Better» fahre ich nach Bad Zurzach zur Klinik für Schlafmedizin, um Deborah Fischer zu treffen. Sie ist Psychologin und beglückwünscht mich, scheinbar so einen tollen Schlaf zu haben – 80 Prozent der Nacht im Tiefschlaf, Mensch, klasse! Ich lächle müde.

Aber dann sagt sie: «Technisch ist es kaum möglich, nur mit einem Smartphone die Schlafstadien so genau zu bestimmen. Andererseits kann es morgens ja auch beruhigen, wenn man sieht, dass man 80 Prozent Tiefschlaf hatte. Problematisch wird es eher, wenn solche Apps mal richtig messen. Zu mir kamen schon Leute, die mir ihre App zeigten und völlig aufgewühlt sagten, sie hätten nur 20 Prozent Tiefschlaf. Dabei sind 20 Prozent Tiefschlaf völlig normal.»

Ist es gesund, wenn das Smartphone die ganze Nacht neben dem Körper liegt?

«Strahlung ist wohl nur ein Mythos, dazu gibt es kaum wissenschaftliche Belege. Aber: Wenn es Abend wird und das natürliche Licht draussen schwindet, schüttet unser Gehirn Melatonin aus, ein Hormon, das uns müde macht. Das blaue Bildschirmlicht unterdrückt das Melatonin.»

Man schläft also schlechter ein, wenn man vor dem Schlafengehen noch aufs Smartphone schaut, um zum Beispiel die App einzuschalten?

«Ja. Allerdings gibt es ja auch Blaulichtfilter für Smartphones.»

Warum ist der optimale Moment des Aufwachens so wichtig?

«Wird man in einem natürlich wachen Moment geweckt, fällt es leichter, dem Snoozen, also dem Weiterschlummern, zu widerstehen. Snoozt man eine Stunde lang, gewöhnt sich das Gehirn daran, in den Halbschlaf zurückzukehren. Es hält diesen Zustand dann den ganzen Morgen über aufrecht: Man ist zwar schon wach, das Gehirn fällt aber immer wieder ins Halbdämmern hinein. Das macht müde.»

Mein Vertrauen in «Sleep Better» ist nach dem Gespräch mit Deborah Fischer dahin. In den nächsten Nächten kann mir die App nichts mehr vormachen: Wenn ich schlecht geschlafen habe, habe ich schlecht geschlafen. Das Aufwachen fällt mir durch den Bewegungswecker dennoch leichter als früher, und ja, ich würde sagen, dadurch bin ich am Morgen tatsächlich entspannter. Vielleicht aber auch nur, weil ich durch das Nichtsnoozen morgens Zeit gewinne. Zeit, die ich meist nutze, um Nachrichten oder E-Mails zu lesen – und dabei aufs Smartphone zu starren.

Dudel

Auch «Endel» will mir zu mehr Entspannung im Alltag verhelfen – mit personalisierten Melodien für jede Situation. Die App nutzt meine biometrischen Daten wie Herzschlag, Puls oder Bewegung dazu, spontan auf meinem Smartphone Stücke zu komponieren. «Sound-based environments» nennen es die Macher, klangbasierte Umgebungen. Dass richtige Musik im richtigen Moment helfen kann, das weiss ich, das weiss jeder. Bisher habe ich dafür einfach selber Spice Girls oder, wenns ganz schlimm war, Philipp Poisel angemacht. Warum brauche ich nun also ein mir unbekanntes personalisiertes Stück? Und wie soll das überhaupt gehen?

Die Melodien, die «Endel» komponiert, bestehen immer aus fünf Tönen, gemischt mit Naturgeräuschen, und sind an meine Situation angepasst. Dass sich entspannende Geräusche positiv auf Herzfrequenz und Blutdruck auswirken, ist wissenschaftlich belegt. Durch die einfache Struktur muss man sich auch nicht auf die Töne konzentrieren, denn das strengt an. Neu ist das nicht. Was «Endel» allerdings besser machen soll als die Entspannungs-CDs mit Froschquaken und Harfenklängen: Die Personalisierung führt dazu, dass die Musik situationsgerecht wird. Man fühlt sich dadurch von der Musik verstanden und kann innerlich ruhen.

An einem regnerischen Morgen spielt mir «Endel» ein Stück mit dem Titel «Rainy Morning»: tranceartig, wie ein einziger lang gezogener Laut, der unmerk-

lich die Tonlage ändert. Im Hintergrund höre ich ein Plätschern, sowohl draussen vor dem Fenster als auch im Stück, als würde jemand mit seinen Fingerspitzen ganz sachte auf einen Plastikbecher trommeln.

Es gibt nichts Störendes an diesem Klang, keine Kante, keine Ecke. Es ist spannend. Allerdings etwas zu sehr. «Endel» wird zu einer Geduldprobe: keine Spotify-Playlist in Zufallswiedergabe mehr, bei der ich jedes Lied nach dreissig Sekunden wegklicke, weil ich zu gespannt bin, welches wohl als nächstes kommt. Stattdessen vierstündige Sounds ohne jegliche Dramaturgie, es gibt kein Vor und Zurück, und ich warte einfach nur darauf, dass irgendetwas passiert.

Nach vier Tagen merke ich, ich bestehe die Geduldprobe nicht. Ich bin nicht weniger gestresst durch «Endel», im Gegenteil. Wenn ich «Endel» beim Arbeiten höre, fühle ich mich nicht konzentriert, sondern so, als würde ich einatmen, dürfte aber nicht ausatmen. Ein einziger Einatemzug, bis meine Lungen fast platzen. Bis ich «Endel» am zehnten Tag deinstalliere.

Im Gegensatz zum überschaubaren Markt der Luftpolsterfolien-, Schlaf- und Musik-Apps ist der Markt der Meditations-Apps riesig und permanent am Wachsen. Anstatt digital Kalorien zu zählen oder eine Auswahl von zwanzig Filtern über ein Foto legen zu können, sehnen sich Smartphone-Nutzer seit einiger Zeit vor allem nach einem Gegenpol zu dieser Oberflächlichkeit. Achtsamkeit lautet das Credo, das Innere rückt in den Fokus, das Äussere verliert ein bisschen an Wert.

Der buddhistische Mönch Andy Puddicombe aus London war der Erste, der dieses Bedürfnis mit einer Meditations-App befriedigte. Ja, wir leben in einer Welt, in der buddhistische Mönche Apps entwickeln. Schon vor neun Jahren brachte Puddicombe «Headspace» auf den Markt, die erste Meditations-App, die nach Angaben des Unternehmens inzwischen mehr als 45 Millionen Mitglieder in über 190 Ländern hat. Ein lebenslanges Abo kostet 399,99 Dollar.

Im deutschsprachigen Raum ist «7Mind» mit über 1,3 Millionen Downloads am erfolgreichsten – und zum Zweck meines Experiments bin nun auch ich treue Probeabonnentin. Mithilfe der App soll ich sieben Minuten am Tag meditieren und lernen, die Dinge nicht zu bewerten, während mir eine männliche Stimme durch meine In-Ear-Kopfhörer direkt ins Gehirn säuselt, wie das geht.

Omm

Meine erste Meditation findet am frühen Abend statt, ich sitze auf meinem Sofa, um mich herum violette Samtkissen, und im Fenster des Hauses gegenüber spiegeln sich goldene Wolken und die Abendsonne. Ich soll die Augen schliessen. Die Stimme, die mir das sagt, könnte einem kleinen Jungen gehören oder einem alten Mann, ich mag sie sofort. Sie sagt mir, ich solle einfach sein. Ich solle meine Gedanken nicht bewerten, sie einfach vorbeiziehen lassen.

Die Stimme spricht lächelnd und langsam, ich bin diese Sanftheit gar nicht mehr gewohnt. Verblüfft stelle ich fest, dass es möglich ist, Sätze ohne die Wörter «mega», «krass» oder «geil» zu bilden. Die Stimme sagt, falls ich abschweife, sei das überhaupt nicht schlimm. Krass, denke ich. Nach sieben Minuten des vertonten Seelenbalsams sagt sie zu mir: «Bis morgen dann, lass es dir gut gehen», und ich möchte am liebsten mein Smartphone umarmen.

Obwohl ich mich während der Meditationen und danach gut und relativ stressfrei fühle, fällt es mir in den nächsten Tagen schwer, mal eine ruhige Minute zum Meditieren zu finden, erst recht sieben. Das ist lächerlich, da meine Bildschirmzeit am Smartphone im Durchschnitt 3,5 Stunden am Tag beträgt, 210 Minuten des Nichtstuns also, theoretisch Zeit für dreissig Meditationen. Aber ich merke, dass es mir Angst macht, sieben Minuten gar nichts zu tun, einfach nur dazusitzen, ohne auf meinem Smartphone rumzudaddeln. Ich bin das nicht mehr gewohnt.

Deshalb habe ich an einem Tag gar nicht meditiert, an den anderen Tagen wurden die sieben Minuten mehr abgefertigt als zelebriert. Meditiert habe ich zwischen dem dritten Glas Wein und dem Zähneputzen, in der S-Bahn zwischen Kleinkindern und Übermüttern, im Bett liegend zwischen Netflix und Bubu, und einmal hab ich es sogar auf dem Velo zur Arbeit probiert, dann allerdings, ohne dem gut gemeinten Rat zu folgen: Am besten, du schliesst deine Augen.

Vergessen kann ich meine tägliche Meditation nicht, denn «7Mind» schickt mir jeden Tag kleine süsse Nachrichten: «Entspanne dein Kiefergelenk, indem du den Unterkiefer herunterhängen lässt.» Oder: «Schenke der nächsten Person, der du begegnest, ein Lächeln.» Tag für Tag. Und je mehr Tage vergehen, desto penetranter kommen mir diese Erinnerungen vor. Tag eins: Wie schön! Tag zwei: Vielen Dank! Tag drei: Danke. Tag vier: Okay. Tag fünf: Jaja, ist ja gut. Tag sechs: Ich krieg das auch allein hin. Tag sieben: Mann, lass mich in Ruhe.

Ich habe das Gefühl, die App will mich unter Druck setzen. Die Nachrichten stressen mich. Schliesslich kommt mir sogar das «Am besten, du schliesst deine

Augen» am Anfang jeder Meditation nicht mehr lieb und nett vor, sondern irgendwie passiv aggressiv. «UND WENN ICH MEINE AUGEN NICHT SCHLIESSE??? NA, WAS DANN???» will ich der Greisenkinderstimme entgegenbrüllen. Aber geht ja nicht, und das ist auch schon das nächste Problem: Ich erkenne die Einseitigkeit, dass es zwischen mir und der Stimme kein Lehrer-Schüler-Verhältnis geben kann. Stattdessen muss ich jetzt immer am Ende der Meditationen daran denken, dass die Stimme nicht nur zu mir, sondern auch wirklich zu jedem anderen Nutzer nicht nur im gleichen, sondern im exakt selben Tonfall sagt: «Hab einen schönen Tag.» Ich dürfe das ja nicht bewerten, sagt mir die Stimme ständig, aber wenn ich es dürfte, und das erlaube ich mir hier mal, dann finde ich es scheisse.

Vielleicht ist das gegen die Regel einer Meditations-App, aber ich beschliesse, die Stimme anzurufen. Paul J. Kohtes heisst sie beziehungsweise er, und er schlägt mir vor, doch mal miteinander zu skypen. Auf dem Bildschirm sehe ich die Bananenpalmen einer Karibikinsel und die Silhouette von Kohtes' Gesicht, das wegen des Hintergrundlichts komplett im Dunkeln liegt. Kohtes bleibt bloss eine Stimme, vielleicht hat er es so gewollt.

Ich erzähle ihm, dass es mir schwerfällt, Zeit für eine Meditation am Tag zu finden. «Eine Sekunde oder zehn Minuten, drei Minuten oder eine Viertelsekunde. Manchmal reicht schon ein so kurzer Moment aus, um aus dem Automatikmodus des Gehirns herauszuspringen», sagt er. Und das ist es auch, was einen die App lehrt: kleine Meditationen in den Alltag zu integrieren, egal, wo und wann.

Für Kohtes befinden wir uns gerade in einer Aufklärungsphase, eine Aufklärung auf der Achtsamkeitsebene nennt er das. «Durch die Apps kann jeder eine Sichtweise auf das eigene Leben gewinnen, die früher nur auserwählten Menschen zuteil wurde», sagt er. In der traditionellen Meditation gab es einen Meister, der sich einen Schüler aussuchte. Einen, der es wert war, gelehrt zu werden. Der Schüler wohnte dann viele Jahre bei seinem Meister zu Hause und nutzte die Energie des Lehrers mit. «Damals wurde Meditation wie ein Geheimnis behandelt, war Meditation elitär», sagt Kohtes. Was früher nur Auserwählten gewährt wurde, ist durch die App heute für jeden zugänglich.

Ich merke, dass Kohtes recht hat. In den letzten Tagen habe ich öfter innegehalten, auf meinen Atem geachtet und kurz Abstand gewonnen. Auch wenn mir die sieben Minuten nicht immer leichtfielen, hat die App eine Wirkung gezeigt.

Ist der Körper Dauerstress ausgesetzt, kann er sich verändern. Ich fühle mich wieder mehr wie ich selbst. Die Apps haben mich zwar nicht gelehrt, ein stressfreieres Leben zu führen. Aber dafür, wie ich mit meinem stressigen Leben besser umgehen kann. Zumindest zwei Apps, «Sleep Better» und «7Mind», haben es mir erträglicher gemacht, meine Sucht nach dem Handy zu ertragen.

Dabei haben mich gar nicht so sehr die Apps an sich überzeugt, sondern die Ideen dahinter: auf den eigenen Schlafrhythmus zu achten und schneller aufzustehen; statt ständiger Radiobeschallung lieber etwas Sanftes und Ruhiges zu hören; manchmal am Tag einfach kurz innezuhalten. Mir einen Vorrat an Luftpolsterfolie zuzulegen. Etwas hat, dank der Apps, plötzlich «plopp» gemacht. DM

Ich merke, dass es mir Angst macht, sieben Minuten gar nichts zu tun, einfach nur dazusitzen. Ich bin das nicht mehr gewohnt.

CARA WESTERKAMP ist freie Journalistin;
cara.westerkamp@yahoo.de