

Raus aus dem digitalen Parallel- universum



H
A
N
N
A
H

G
E
R
Ö





„Ohne Handy ist mir aufgefallen, wie realitätsfern ich geworden war.“

Hannah Gerö, Schülerin und ehemalige Handyabstinenzlerin

Zeitraum gehen“, erklärt Schmiderer. Die Angst, in sozialen Netzwerken nicht bestehen zu können oder dort negativen Reaktionen ausgesetzt zu sein, heißt Social Media Anxiety.

Durch Reizüberflutung und Belohnungen nach dem Zuckerbrot-Peitsche-Prinzip werden Stress- und Glückshormone ausgeschüttet. An diesen Hormoncocktail gewöhne sich unser Körper. „Wir entwickeln also nicht nur eine neurologische und psychologische, sondern auch eine körperliche Sucht nach den virtuellen Welten.“

GRAVIERENDE UNTERSCHIEDE.

Es gibt zahlreiche Studien über die Auswirkungen von Handykonsum auf den Menschen und seine Gefühlswelt – beispielsweise können die Geräte gestresst und depressiv machen. Wissenschaftlich bewiesen ist außerdem, dass Smartphones die Denk-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit mindern können.

Als Hannah und Jesse kein Handy mehr hatten, haben auch sie Unterschiede bemerkt. „Meine Merkfähigkeit ist ganz sicher besser geworden ohne Handy“, erinnert sich Jesse. Denn: Wenn er wisse, dass er sowieso immer ein Gerät dabei habe, mit dem er Informationen finden könne, merke er sich diese erst gar nicht. Jesse hat sich damals ein Notizbuch zugelegt, in das er alles Wichtige notierte. Den Fokus zu bewahren, fällt ebenfalls ohne Handy leichter. Jesse erklärt sich das damit, dass „Handys so leicht ablenken, weil sie cool sind, alles können und du Spaß damit haben kannst“. Wenn er etwa in der Arbeit mal nicht weitergekommen sei, habe er schnell zum Handy gegriffen. Hannah schafft das auch mit Handy gut: „Wenn ich mich konzentrieren will, leg ich das Smartphone einfach in einen anderen Raum.“

Sehr wohl findet sie aber, dass das Smartphone gedanklich immer im Hintergrund präsent ist. Hat man keines, kann das gar nicht vorkommen. Deshalb glaubt sie, dass man „auf jeden Fall ohne Handy besser im Moment leben kann“.

ZWEITJOB: ANTWORTMASCHINE.

18- bis 24-Jährige hängen Schmiderer und einer Studie der Ohio State University zufolge privat durchschnittlich vier bis sechs Stunden täglich am Handy. „Wenn man den ganzen weiteren privaten Medienkonsum hinzunimmt, kommen wir auf eine fast 40-Stunden-Woche. Ich nenne das unseren unbezahlten Zweitjob

JESSE



Statt eines Smartphones benutzt Jesse heute ein Tastenhandy – und hat sich in seiner Zeit ohne Handy einen Kalender zugelegt.

Stell dir vor, du verlässt morgens das Haus, ohne die nächsten zehn Stunden erreichbar zu sein. Stell dir vor, du steigst in den Bus zur Arbeit oder zur Uni, ohne Musik hören zu können. Stell dir vor, du machst Mittagspause, ohne am Handy spielen zu können. Stell dir vor: Du besitzt kein Handy.

Text: — Melina Mitternöckler

Fotos: — Axel Springer

Diiiiing!", tönt es durch den Raum. Das helle Display des Smartphones zieht deinen Blick wie magnetisch an. Ein kleines, pinkes Lämpchen blinkt süß vor sich hin. Du hast eine Nachricht erhalten. „Soll ich kurz schauen ... nein, ich wollte doch gerade ... aber nur kurz!“, denkst du. Du nimmst das Handy in die Hand. Es geht los. Du betrittst das virtuelle Paralleluniversum. Du lebst im Jahr 2021. Im digitalen Zeitalter. Alles ist miteinander vernetzt. Von überallher trudeln ständig Kurznachrichten herein. Ein Moment ist dann gut, wenn du ihn sozial-medial verwerten kannst. Das Internet bietet dir zu jeder Tages- und Nachtzeit unendlich viele Möglichkeiten.

EIN LEBEN OHNE HANDY.

Jetzt stell dir vor: Von einem auf den anderen Augenblick fällt all das weg. Stille. Du atmest durch und bist nur mit dir. Nur da, wo du gerade bist.

„Als ich plötzlich kein Handy mehr hatte, ist mir aufgefallen, wie realitätsfern ich geworden war.“ Hannah Gerö ist 19 und kommt aus Innsbruck. Vor drei Jahren hat ihr Smartphone den Geist aufgegeben. Daraufhin hatte sie fast fünf Monate kein Handy.

Weil ihn die ständige Erreichbarkeit genervt habe, hat auch Jesse Grande, 31-jähriger Musiker aus Telfs, sich vor zwei Jahren für zwölf Monate dem Handy entsagt. „Plötzlich ist diese Zerstreuung weggefallen und die Langeweile war

wieder da. Und mit ihr die Inspiration für Neues“, erzählt er.

ABHÄNGIG.

Smartphonesucht ist zwar (noch) keine anerkannte Krankheit wie etwa Internetsucht. „Das Handy hat aber absolut Suchtpotenzial“, sagt Monika Schmiderer, eine der führenden Digital-Detox-Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Das Problem sei allerdings nicht das Gerät selbst, sondern die Applikationen. „Die Absicht der Hersteller ist, dass wir so viel Zeit wie möglich in ihren Programmen verbringen.“

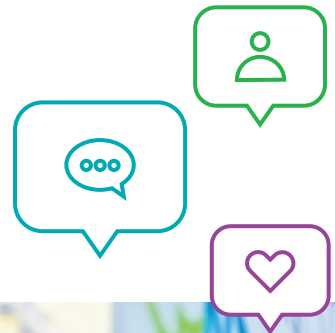
Da wird mit Farben, Lichtern und Klingeltönen genauso wie mit endlosen



„Meine Merkfähigkeit ist ganz sicher besser geworden ohne Handy.“

Jesse Grande, Musiker und ehemaliger Handyabstinenzler

Feeds hantiert. Dieser erzeuge die „Fear Of Missing Out“ – die Angst, etwas zu verpassen. Außerdem werde ein künstlicher Mangel erzeugt: „Zum Beispiel durch Flammen, die ich verliere, wenn ich zu lange nicht mehr aktiv war, oder durch Rabatte, die nur über einen gewissen



Heute trudeln wieder täglich zig Nachrichten auf Hannahs Handy ein.





Hannah und Jesse hatten monatelang keine Handys – und vermissten sie auch nicht wirklich.

als Medienkonsumentinnen“, führt die Expertin aus.

Hannah wurde erst ohne Handy so richtig bewusst, wie viel Zeit sie vor dem Display verbracht hatte. „Man verliert total das Zeitgefühl mit Smartphone“, sagt sie. Man hantelt sich von Pop-up-Nachricht über Notification zu Snap. „Und dann denkst du dir, ich schau mir das noch schnell an, und dann schaust du dir gleich noch das Nächste an.“ Man habe immer diesen Zwang zu antworten – und viele Leute würden ständige Erreichbarkeit auch von anderen erwarten.

Das kritisiert auch Jesse. „Es gibt Zeiten, da bist du mit dir, und Zeiten, da bist du mit anderen Menschen. Wenn du aber immer erreichbar bist, vermischt sich das“, meint er heute und erzählt, nicht mehr dauernd verfügbar zu sein,

habe anfangs eine Freiheit in seinem Kopf geschaffen. Schmiderer gibt ihm recht: „Das Wissen um ständige Erreichbarkeit löst Druck aus.“

NICHT NUR VORTEILE.

Brauchen wir also kein Handy? Ist es für uns sogar besser, kein Handy zu besitzen? „Wir reden uns alle gegenseitig ein, dass wir ein Smartphone brauchen. Aber eigentlich brauchen wir generell nicht sehr viel. Wir wollen nur viel“, glaubt Hannah. Heute hat sie jedoch wieder ein Mobiltelefon, sie benütze es aber weitaus weniger als früher. Jesse hat nun ein Tastenhandy – sein Umfeld ist froh drum, ihn wieder erreichen zu können, wenn er unterwegs ist.

Dennoch haben Hannah und Jesse die handyfreien Monate genossen. Und auch wenn das Unterfangen für die beiden dank Real-Life-Kommunikation in der Schule, vielen Freunden in der Nachbarschaft oder durch E-Mail-Programme am PC daheim relativ gut geklappt hat – dass ein Leben ohne Handy nicht nur positive Seiten hat, mussten auch sie erfahren. Jesse hat zum Beispiel fast einen Blasmusik-Ausflug nach Wien verschlafen. „Der Kapellmeister hat mich 20-mal angerufen – aber immer kam die Mobilbox, auf der ich sagte: ‚Bin im Gardaland, melde mich später‘“, erzählt er und lacht. Hannah erinnert sich: „Ich habe mich schon ein bisschen eingeschränkt gefühlt. In einer Notsituation hätte ich niemanden anrufen können.“



© MIKE RABENSTEINER

„Der springende Punkt ist das Bewusstsein für die eigene digitale Balance.“

Monika Schmiderer, Digital-Detox-Expertin



Handy-Detox-Tipps

Expertin Monika Schmiderer gibt in ihrem Buch und in ihren Workshops Digital-Detox-Tipps:

- 1) **Smartphone-Box:** Leg das Handy lautlos in eine Box, wenn es nicht stören soll.
- 2) **Feste Zeiten:** Setz dir Zeiten fest, in denen du bewusst offline bist.
- 3) **Feste Orte:** Verbanne dein Handy von manchen Orten, zum Beispiel aus dem Schlafzimmer.
- 4) **Reflexion:** Frag dich beim Surfen immer wieder, ob dir das, was du dir gerade anschaust, Freude macht. Wenn nicht: Aufhören.
- 5) **Unfollow:** Schau dir nichts mehr an, was dir das Gefühl gibt, nicht gut genug zu sein, und konzentriere dich auf dich selbst.
- 6) **Uninteressant:** Mach das Gerät so uninteressant wie möglich. Reduziere die Apps auf deinem Smartphone, deaktiviere Push-Nachrichten und stell es schwarz-weiß.
- 7) **Einen Kanal höher:** Treffen statt telefonieren. Telefonieren statt schreiben.
- 8) **Weg mit virtuellen Pflichten:** Du musst nicht immer erreichbar sein und jedes Bild deiner Bekannten liken.
- 9) **Analoge-Abenteuer-Liste:** Mach dir eine Liste, was du in der analogen Welt machen kannst. Dann kann dich die Angst vor Langeweile nicht mehr im Netz gefangen halten.
- 10) **Du an erster Stelle:** Nimm dir bewusst Zeit zum Lieben statt zum Liken und zum Genießen statt zum Googeln. Du bist kein Konsument, sondern ein Creator.