

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63356-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

«Eins vorweg: Dieses Buch soll Sie nicht dazu bringen, Ihr Telefon vor den nächsten Bus zu werfen. Sich von seinem Smartphone zu ‹trennen› heißt nicht, den Touchscreen gegen eine Wählscheibe einzutauschen. Immerhin gibt es jede Menge gute Gründe, es zu lieben. Es ist eine Kamera. Es ist ein DJ. Es hilft uns, mit unserer Familie und unseren Freunden Kontakt zu halten, und es kennt die Antwort auf jede noch so banale Frage. Ein Smartphone zu besitzen ist wirklich unglaublich praktisch. Aber irgendwie führt es auch dazu, dass wir uns verhalten, als hätte es uns in Besitz. Wir lieben unser Mobiltelefon, aber wir hassen, was es oft genug mit uns anstellt.»

CATHERINE PRICE ist preisgekrönte Wissenschaftsjournalistin. Sie hat für die «New York Times», «Los Angeles Times», «Washington Times» und viele andere Zeitungen und Magazine geschrieben. In den USA sind bereits zwei Bücher von ihr erschienen, «Gratitude Journal» (2009) und «Mindfulness Journal» (2016).

Catherine Price

Endlich abschalten

**Warum Urlaub vom Smartphone
uns Zeit, Glück und Liebe schenkt**

Aus dem Englischen von Anja
Malich und Birgit Maria Pfaffinger

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
«How to Break Up With Your Phone» bei Ten
Speed Press, einem Imprint der Crown Publishing
Group / Penguin Random House LLC, New York.

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch
Verlag, Reinbek bei Hamburg, Juni 2018
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
«How to Break Up With Your Phone»
Copyright © 2018 by Catherine Price LLC
Lektorat Ana González y Fandiño
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München
Umschlagabbildung FinePic
Satz aus der Franziska bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63356 0

Inhalt

Widmung

Ein offener Brief an mein Smartphone

Einleitung

Teil 1 Besinnung

- 1 Smartphones sind darauf ausgelegt, süchtig zu machen
- 2 Das Dope in Dopamin
- 3 Die Tricks der Branche
- 4 Warum soziale Medien totaler Mist sind
- 5 Die Wahrheit über Multitasking
- 6 Smartphones verändern das Gehirn
- 7 Smartphones verkürzen die Aufmerksamkeitsspanne
- 8 Smartphones ruinieren das Gedächtnis
- 9 Stress, Schlaf und Zufriedenheit
- 10 Wie Sie ihr Leben zurückerobern

Teil 2 Trennung

- Woche 1 Bestandsaufnahme
- Woche 2 Gewohnheiten ändern
- Woche 3 Gehirntraining
- Woche 4 **und darüber hinaus** Eine neue Beziehung

Epilog

Danksagungen

Empfohlene Quellen

Literaturverzeichnis

Ein offener Brief an mein Smartphone

Liebes Smartphone,

ich erinnere mich noch genau, wie ich dich zum ersten Mal sah. Du warst ein teures neues Gerät, das man nicht überall bekam, und ich war eine Frau, die die Telefonnummern ihrer besten Freunde auswendig kannte. Als du auf den Markt kamst, fiel mir offen gestanden gleich dein Touchscreen auf. Aber ich war zu beschäftigt damit, eine SMS in mein Klapphandy zu tippen, um mich auf etwas Neues einzulassen.

Dann hielt ich dich in der Hand und alles ging ganz schnell. Schon bald machten wir alles gemeinsam: Spaziergänge, Mittagessen mit Freunden, Urlaube. Erst fand ich es befremdlich, dass du mich sogar aufs Klo begleiten wolltest – aber heute ist das nur einer von vielen ehemals privaten Momenten, die wir teilen.

Inzwischen sind wir unzertrennlich. Du bist das Letzte, was ich vor dem Schlafengehen berühre, und das Erste, nach dem ich morgens die Hand ausstrecke. Du kennst meine Arzttermine, meine Einkaufslisten und meinen Hochzeitstag. Du versorgst mich mit Gifs und Emojis, die ich Freunden zum Geburtstag schicke, damit sie nicht beleidigt sind, wenn sie nur eine Nachricht von mir bekommen und keinen Anruf. Stattdessen denken sie: «Ohhh, animierte Luftballons!» Du machst es möglich, dass mir meine Vermeidungsstrategien als Aufmerksamkeit ausgelegt werden, und dafür bin ich dir dankbar.

Liebes Smartphone, du bist wirklich erstaunlich. Im wahrsten Sinne des Wortes: Du versetzt mich nicht nur in die Lage, durch Raum und Zeit zu reisen, ich staune auch, wie oft ich nachts drei Stunden nach meiner Schlafenszeit noch wach bin und auf dein Display starre. Ich kann nicht mehr zählen, wie oft wir zusammen ins Bett gegangen sind

und ich mich kneifen musste, um mich zu vergewissern, ob ich schon träume – und glaub mir, ich *möchte* träumen, denn seit wir uns kennen, raubt mir etwas den Schlaf. Ich kann gar nicht glauben, was du mir alles geschenkt hast, auch wenn ich viele dieser Dinge selbst online bestellt habe, während du und ich in der Badewanne «entspannten».

Dank dir muss ich mich nie wieder vor dem Alleinsein fürchten. Wenn ich mal unruhig oder traurig bin, hast du sofort ein Spiel, einen Newsfeed oder ein Pandavideo parat, um mich von meinen Gefühlen abzulenken. Und was ist mit Langeweile? Noch vor ein paar Jahren wusste ich mir die Zeit oft nicht anders zu vertreiben als mit Tagträumen oder womöglich mit Nachdenken. Es kam sogar vor, dass ich im Büro in den Fahrstuhl stieg und nichts anzuschauen hatte als die anderen Leute. Ganze sechs Stockwerke lang!

Neuerdings kann ich mich gar nicht erinnern, wann mir zuletzt langweilig war. Allerdings kann ich mich an vieles nicht erinnern. Zum Beispiel, wann wir im Freundeskreis das letzte Mal gemeinsam gegessen haben, ohne dass jemand sein Handy herausholte. Oder wie es sich anfühlt, einen ganzen Zeitungsartikel in einem Rutsch zu lesen. Oder was ich in dem Absatz vor diesem geschrieben habe. Oder wessen SMS ich gelesen habe, als ich gegen diesen Pfosten gerannt bin.

Oder was weiß ich. Eigentlich möchte ich nur sagen, dass ich das Gefühl habe, nicht mehr ohne dich leben zu können.

Und darum fällt es mir auch so schwer, dir mitzuteilen, dass wir uns trennen sollten.

Einleitung

Eins vorweg: Dieses Buch soll Sie nicht dazu bringen, Ihr Telefon vor den nächsten Bus zu werfen. Sich von seinem Smartphone zu «trennen» heißt nicht, den Touchscreen gegen eine Wählscheibe einzutauschen. Genauso, wie man nicht allen zwischenmenschlichen Beziehungen abschwören muss, wenn man sich von seinem Partner oder seiner Partnerin trennt.

Immerhin gibt es jede Menge gute Gründe, es zu lieben. Es ist eine Kamera. Es ist ein DJ. Es hilft uns, mit unserer Familie und unseren Freunden Kontakt zu halten, und es kennt die Antwort auf jede noch so banale Frage. Es informiert uns über Verkehr und Wetter, ist unser Kalender und unser Adressbuch. Ein Smartphone zu besitzen, ist wirklich unglaublich praktisch.

Aber irgendwie führt es auch dazu, dass wir uns verhalten, als hätte es Besitz von uns ergriffen. Den meisten Menschen fällt es schwer, eine Mahlzeit, einen Film oder selbst die Wartezeit vor einer roten Ampel durchzustehen, ohne aufs Handy zu sehen. Haben wir es ausnahmsweise zu Hause oder im Büro vergessen, greifen wir trotzdem danach und fühlen uns jedes Mal aufs Neue unwohl, wenn wir feststellen, dass es nicht da ist. Wahrscheinlich befindet sich Ihr Smartphone genau in diesem Moment in Reichweite, und seine bloße Erwähnung führt dazu, dass Sie etwas darauf nachschauen wollen. Nachrichten. SMS. E-Mails. Wetter. Hauptsache irgendetwas.

Na los, tun Sie's. Dann kehren Sie hierher zurück und horchen in sich hinein. Sind Sie entspannt? Konzentriert? Präsent? Zufrieden? Oder eher zerstreut und unruhig, irgendwie gestresst, ohne so recht zu wissen, warum?

Heute, etwas mehr als zehn Jahre nachdem Smartphones in unser Leben getreten sind, merken wir langsam, dass sie es längst nicht nur positiv beeinflussen. Wir fühlen uns

geschäftig, aber nicht effektiv. Miteinander verbunden, und trotzdem einsam. Dieselbe Technologie, die uns Freiheit schenkt, legt uns auch an die Leine – und je enger diese um den Hals liegt, desto mehr stellt sich die Frage, wer eigentlich wen in der Hand hat. Das führt zu einem Spannungsverhältnis, das uns handlungsunfähig macht: Wir lieben unser Mobiltelefon, aber wir hassen, was es oft genug mit uns anstellt. Und offenbar hat niemand eine Idee, was sich dagegen unternehmen ließe.

Das Problem sind gar nicht Smartphones an sich. Das Problem ist vielmehr unsere Beziehung zu ihnen. Smartphones haben unseren Alltag so schnell und so gründlich durchdrungen, dass wir nie in Ruhe darüber nachgedacht haben, wie unser Verhältnis zu ihnen aussehen soll – oder welche Auswirkungen dieses Verhältnis womöglich auf unser Leben hat.

Wir haben uns nie überlegt, welche Funktionen uns ein gutes Gefühl geben und welche ein schlechtes. Wir haben uns nie überlegt, warum Smartphones so schwer wegzulegen sind, und wer davon profitiert, wenn wir sie in die Hand nehmen. Wir haben uns nie überlegt, welche Wirkung all die Stunden, die wir mit ihnen verbringen, auf unser Gehirn haben, oder ob ein Gerät, das als Mittel angepriesen wird, mit anderen in Verbindung zu treten, nicht in Wirklichkeit eine Kluft zwischen uns treibt.

Sich von seinem Smartphone zu «trennen» bedeutet, innezuhalten, in Ruhe nachzudenken und einfach mal – im doppelten Wortsinn – abzuschalten.

Es bedeutet, sich zu überlegen, welche Bereiche der Beziehung funktionieren, und welche nicht. Es bedeutet, klare Grenzen zwischen dem Online- und Offline-Leben zu ziehen. Es bedeutet, sich bewusst zu machen, wie und warum man sein Telefon verwendet – und zu begreifen, dass es genau das, nämlich das Nutzungsverhalten, manipuliert. Es bedeutet, die Auswirkungen rückgängig zu machen, die es

auf das Gehirn gehabt hatte. Und es bedeutet, Beziehungen im richtigen Leben Vorrang zu geben vor Beziehungen, die sich auf dem Display abspielen.

Sich von seinem Smartphone zu trennen heißt, sich den Raum, die Freiheit und die nötigen Mittel zu verschaffen, um eine neue, langfristige Beziehung zu ihm aufzubauen; eine Beziehung, in der man behält, was einem am Herzen liegt, und sich von dem verabschiedet, bei dem das nicht länger der Fall ist. Mit anderen Worten: eine gesunde, glückliche Beziehung, in der man selbst bestimmt.

Wenn Sie mehr über den Status Ihrer Beziehung mit Ihrem Smartphone erfahren wollen, machen Sie den Smartphone-Compulsion-Test. Dieser von Dr. David Greenfield, Professor für Psychiatrie an der medizinischen Fakultät der University of Connecticut und Gründer des Zentrums für Internet- und Technologiesucht, entwickelte Test hilft dabei, den Umgang mit Ihrem Telefon einzuordnen. Zählen Sie dazu einfach die Fragen, die Sie mit Ja beantworten würden.

1. Ertappen Sie sich dabei, dass Sie mehr Zeit am Handy oder Smartphone verbringen als Ihnen bewusst ist?
2. Ertappen Sie sich regelmäßig dabei, sinnlos Zeit am Handy oder Smartphone zu vergeuden?
3. Verlieren Sie das Zeitgefühl, wenn Sie Ihr Handy oder Smartphone benutzen?
4. Verbringen Sie mehr Zeit mit dem Schreiben von Nachrichten, Tweets oder E-Mails als im direkten Gespräch mit Menschen?
5. Verbringen Sie mehr Zeit als früher am Handy oder Smartphone?
6. Wären Sie gerne unabhängiger von Ihrem Handy oder Smartphone?
7. Schlafen Sie regelmäßig mit dem (eingeschalteten) Handy oder Smartphone unterm Kissen oder neben dem Bett?

8. Lesen und beantworten Sie Nachrichten, Tweets und E-Mails zu jeder Tages- und Nachtzeit – selbst wenn Sie dafür andere Dinge unterbrechen müssen?
9. Surfen Sie im Internet oder schreiben Sie SMS, E-Mails, Tweets, Snapchat- oder Facebook-Nachrichten, während Sie Auto fahren oder einer anderen Tätigkeit nachgehen, die eigentlich Ihre volle Aufmerksamkeit erfordert?
10. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Handy- oder Smartphone-Nutzung Ihre Produktivität einschränkt?
11. Sind Sie ungern auch nur für kurze Zeit ohne Ihr Handy oder Smartphone?
12. Fühlen Sie sich unbehaglich, wenn Sie Ihr Smartphone zu Hause oder im Auto vergessen, keinen Empfang haben oder es nicht funktioniert?
13. Liegt Ihr Handy oder Smartphone immer neben Ihnen auf dem Tisch, wenn Sie essen?
14. Verspüren Sie den dringenden Wunsch, Ihr Handy oder Smartphone auf Nachrichten, Tweets, E-Mails, Updates usw. zu überprüfen, sobald es klingelt, piept oder vibriert?
15. Schauen Sie während des Tages häufig und fast schon unwillkürlich aufs Handy oder Smartphone, obwohl Sie wissen, dass Sie vermutlich keine neuen oder wichtigen Nachrichten haben?

Greenfields Auswertung sieht folgendermaßen aus:

1–2: Ihr Verhalten bewegt sich im Rahmen des Normalen, was jedoch nicht heißt, dass Sie sich von Ihrem Smartphone abhängig machen sollten.

3–4: Ihr Verhalten hat problematische oder zwanghafte Tendenzen.

5 oder mehr: Ihrer Smartphone-Nutzung liegt wahrscheinlich ein problematisches bzw. zwanghaftes Muster zugrunde.

8 oder mehr: Bei mehr als acht Punkten sollten Sie in Erwägung ziehen, einen auf Verhaltenssucht spezialisierten Psychologen, einen Psychiater oder eine Psychotherapeutin aufzusuchen.

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann haben Sie gerade festgestellt, dass Sie sich durchaus psychologische Hilfe suchen sollten. Mal ganz ehrlich: Die einzige Möglichkeit, unter fünf Punkten zu bleiben, besteht darin, kein Smartphone zu haben.

Die Tatsache, dass dieses Verhalten und diese Gefühle so weit verbreitet sind, heißt allerdings nicht, dass sie harmlos sind oder dieser Test übertreibt. Vielmehr weist sie darauf hin, dass das Problem größer ist, als wir denken. Zum Beweis versuchen Sie es mal mit diesem kleinen Spiel: Zählen Sie, wenn Sie das nächste Mal in der Öffentlichkeit sind, wie viele Leute – Kinder eingeschlossen – auf ihr Handy schauen. Und stellen Sie sich dann vor, dass diese Leute sich stattdessen gerade einen Schuss setzen. Käme Ihnen das normal oder akzeptabel vor, nur weil jeder Zweite es tut?

Ich will damit nicht sagen, dass Smartphones genauso abhängig machen wie intravenös verabreichte Drogen. Dennoch glaube ich, wir lügen uns in die eigene Tasche, wenn wir denken, dass wir kein Problem haben.

Führen Sie sich Folgendes vor Augen:

- US-Amerikaner schauen 47-mal am Tag aufs Telefon. Bei den 18- bis 24-Jährigen liegt der Durchschnitt bei 82-mal. Alles zusammen genommen sind das neun Milliarden Mal täglich.
- Im Durchschnitt verbringen Amerikaner vier Stunden täglich am Telefon. Das sind 28 Stunden in der Woche, 112 Stunden im Monat oder 56 Tage im Jahr.

- Knapp 80 Prozent aller Amerikaner checken ihr Telefon innerhalb von dreißig Minuten nach dem Aufwachen.
- Jeder Zweite in den USA schaut mitten in der Nacht aufs Telefon (bei den 25- bis 34-Jährigen sind es über 75 Prozent).
- Wir verwenden unser Mobiltelefon so häufig, dass wir uns körperliche Gebrechen durch ständig wiederholte Bewegungsabläufe zuziehen, wie den «SMS-Daumen», den «Handy-Nacken» oder den «Handy-Ellbogen».
- Über 80 Prozent der Amerikaner sagen aus, dass sie ihr Smartphone «fast immer in der Nähe haben», wenn sie wach sind.
- Fast jeder Zweite in den USA stimmt der folgenden Aussage zu: «Ich kann mir ein Leben ohne Smartphone nicht mehr vorstellen.»
- Fast jeder zehnte Erwachsene in den USA gibt zu, beim Sex aufs Smartphone zu schauen.

Jawohl, beim Sex.

Das für mich überraschendste Umfrageergebnis ist jedoch dieses: In der jährlich vom US-amerikanischen Psychologenverband APA herausgegebenen Studie *Stress in Amerika* stimmten 2017 zwei Drittel der erwachsenen Amerikaner der Aussage zu, dass eine regelmäßige «digitale Entgiftung» ihrer geistigen Gesundheit zuträglich wäre. Trotzdem hat kaum ein Viertel von ihnen sich je einer unterzogen.

Als Journalistin für Gesundheits- und Wissenschaftsthemen finde ich diesen Widerspruch faszinierend. Mein Interesse ist allerdings auch persönlicher Natur. Seit mehr als fünfzehn Jahren schreibe ich Bücher und Artikel, meine Themen reichen dabei von Diabetes, Lebensmittelchemie und Endokrinologie bis hin zu Achtsamkeit, Positiver Psychologie und Meditation. Abgesehen von einem kurzen

Intermezzo als Latein- und Mathematiklehrerin war ich immer meine eigene Chefin – und wie jede und jeder Selbstständige weiß, sind eine gehörige Portion Selbstdisziplin sowie konsequente Fokussierung nötig, um als Freiberufler zu überleben. Ich selbst habe immerhin drei Jahre damit zugebracht, die Geschichte der Vitamine aufzuschreiben. Man sollte also meinen, dass mein Zeitmanagement mittlerweile ziemlich gut ist.

Dabei hat es sich in den letzten Jahren tatsächlich stetig verschlechtert. Meine Aufmerksamkeitsspanne ist kürzer geworden. Mein Erinnerungsvermögen hat nachgelassen. Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren. Zum Teil mag das ganz normalen, altersbedingten Veränderungen in meinem Gehirn geschuldet sein. Aber je mehr ich darüber nachdachte, desto dringender wurde mein Verdacht, dass ein externer Faktor dahintersteckt – und dass es sich bei diesem Faktor um mein Smartphone handelt.

Im Gegensatz zu meinem Erwachsenenleben spielte sich meine Kindheit größtenteils fern von jeglichen Bildschirmen ab. Wir hatten zwar einen Fernseher, und ich schaute mir nach der Schule gerne Zeichentricksendungen an, aber ich verbrachte auch etliche Wochenenden damit, den ganzen Vormittag im Bett zu liegen und *Anne auf Green Gables* zu lesen und / oder einfach an die Decke zu starren. Etwa zur selben Zeit, als ich auf die Highschool kam, schafften meine Eltern unser erstes Wählmodem an; innerhalb kürzester Zeit verfiel ich AOL – oder genauer gesagt den Chatrooms für Teenager –, wo ich manchmal stundenlang mit gesichtslosen Fremden flirtete und anderer Leute Grammatik verbesserte. Als ich das College abschloss, kamen gerade die ersten Handys auf, die man heute als «Dumbphones» bezeichnen würde. Ich gehöre also der Generation an, die mit dem Internet groß geworden ist: Ich bin alt genug, um mich an ein Leben davor zu erinnern, aber so jung, dass ich mir die Welt auch nicht mehr ohne vorstellen kann.

2010 legte ich mir mein erstes Smartphone zu, und schon bald hatte ich es überall mit dabei und ständig in der Hand – manchmal nur für ein paar Sekunden, dann wieder für mehrere Stunden am Stück. Im Nachhinein betrachtet gingen damit auch andere Dinge einher: Zum Beispiel las ich weniger Bücher, verbrachte weniger Zeit mit Freundinnen und Freunden und vernachlässigte Hobbys wie das Musizieren, obwohl ich wusste, dass mir das alles Spaß macht. Und widmete ich mich diesen Dingen doch einmal, fiel es mir aufgrund meiner verkürzten Aufmerksamkeitsspanne schwer, dies wirklich bewusst zu tun. Damals kam ich jedoch noch nicht auf die Idee, dass hier ein Zusammenhang mit meinem Smartphone bestehen könnte.

Genauso wie man oft lange nicht merkt, dass man eine Liebesbeziehung führt, die einem nicht guttut, brauchte ich lange, um zu merken, dass sich etwas am Umgang mit meinem Smartphone falsch anfühlte. Mir fiel auf, dass ich oft «nur kurz etwas nachsehen» wollte, um mich dann eine Stunde später zu fragen, wo die Zeit geblieben war. Ich antwortete auf eine Textnachricht und verstrickte mich in ein halbstündiges Hin und Her, das mir mehr abverlangte als ein persönliches Gespräch und mir gleichzeitig weniger gab. Ich öffnete erwartungsvoll eine App und war enttäuscht, wenn sie mir nicht die erhoffte Befriedigung bot.

An all diesen Dingen war nichts grundsätzlich Falsches; vielmehr verunsicherte mich, wie oft ich sie tat, ohne nachzudenken, wie viele Erlebnisse im echten Leben sie überlagerten und wie schlecht ich mich deswegen fühlte. Ich griff nach dem Telefon, um mich zu beruhigen, überschritt jedoch oft die Grenze zwischen «beruhigt» und «betäubt».

Mir fiel auf, dass ich einen körperlichen Tic entwickelt hatte, und jedes Mal, wenn ich in einem Dokument auf «Speichern» klickte, automatisch nach dem Handy griff, um meine Mails zu checken. Jedes Mal, wenn ich auf etwas wartete – Freundinnen, Ärzte, den Fahrstuhl –, hatte ich

plötzlich das Telefon in der Hand. Ich ertappte mich dabei, mitten in einer Unterhaltung aufs Handy zu sehen – eine Angewohnheit, die so weit verbreitet ist, dass sie sogar einen Neologismus geprägt hat: *Phubbing* (*phone* = Telefon, *snubbing* = vor den Kopf stoßen). Praktischerweise vergaß ich dabei, wie sehr es mich nervte, wenn andere dasselbe in meiner Gegenwart taten, zu stark war der Drang, mein Smartphone zu checken, vorgeblich, um nichts Wichtiges zu verpassen. Als ich dann aber mein Verhalten analysierte, war *wichtig* so ungefähr das letzte Wort, das mir einfiel.

Statt mich zu entspannen, verstärkte der Griff zum Smartphone meine Anspannung in den allermeisten Fällen. Warf ich vor dem Schlafengehen einen letzten Blick darauf und entdeckte eine unangenehme E-Mail im Posteingang, lag ich anschließend eine Stunde lang wach und machte mir Sorgen über etwas, das locker bis zum nächsten Tag hätte warten können. Nahm ich es zur Hand, um mir eine Pause zu gönnen, war ich danach erschöpft und unruhig. Ich behauptete, ich hätte nicht genug Zeit für Freizeitaktivitäten, aber entsprach das der Wahrheit?

Ich machte mir langsam Sorgen, dass meine zunehmende Tendenz, mich bei allem auf Apps zu verlassen, das heißt mein Leben sozusagen «appzusourcen» – und zwar von Wegbeschreibungen bis hin zu der Frage, wo ich essen gehen sollte –, die Smartphone-Version des Aphorismus *Wenn ein Hammer dein einziges Werkzeug ist, sieht jedes Problem wie ein Nagel aus* war. Je mehr ich mich auf mein Handy verließ, um mein Leben zu steuern, desto weniger fühlte ich mich in der Lage, durch mein Leben ohne es zu steuern.

Die Statistik aus der Studie *Stress in Amerika* bestätigte mir, dass ich mit meinen Bedenken nicht alleine war. Und so beschloss ich, mein persönliches Interesse in einem beruflichen Projekt umzusetzen. Ich wollte verstehen, wie sich die Zeit, die ich am Smartphone verbrachte, mental, sozial

und körperlich auf mich auswirkte. Ich wollte wissen, ob mein Telefon mich womöglich dumm machte.

Meine ersten Nachforschungen brachten mich nicht weit. Ich ließ mich zu leicht ablenken. Meine frühen Aufzeichnungen über Smartphones lesen sich, als hätte jemand mit einer Aufmerksamkeitsstörung sie verfasst. Ich springe darin hin und her: von einer Tirade gegen Leute, die beim Überqueren der Straße Textnachrichten tippen, über die Beschreibung einer App, die einen von der Telefonnutzung abhält, indem sie einem die Verantwortung für einen digitalen Wald überträgt, zu dem Geständnis, dass ich während des Notierens dieser unzusammenhängenden Gedanken drei Sport-BHs im Internet bestellt habe.

Als es mir endlich gelang, meine Gedanken zu sammeln, fand ich Beweise, dass möglicherweise wirklich ein Zusammenhang zwischen meiner verringerten Aufmerksamkeitsspanne und der Zeit bestand, die ich am Smartphone und mit anderen drahtlosen internetfähigen Mobilgeräten verbrachte (von manchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern halb im Spaß als WMDs bezeichnet, eine Abkürzung, die im Englischen sowohl *Wireless Mobile Devices* als auch *Weapons of Mass Destruction*, Massenvernichtungswaffen, bedeuten kann). In leicht abgewandelter Form wäre der deutsche Untertitel dieses Buchs vielleicht noch treffender – *Warum Urlaub von internetfähigen Mobilgeräten uns Zeit, Glück und Liebe schenkt* –, denn dieselbe Problematik gilt auch Tablet-Nutzerinnen und Nutzer, und über kurz oder lang wird eine andere Technologie Smartphones ablösen. Seien Sie also ruhig so frei und ersetzen Sie Smartphone durch jedes beliebige Mobilgerät, mit dem Sie zurzeit liert sind.

Obwohl die Auswirkungen, die diese Geräte auf uns haben, noch nicht besonders gut erforscht sind (was kaum überraschend ist, schließlich gibt es sie erst seit etwa zehn

Jahren), weisen alle bisherigen Erkenntnisse darauf hin, dass häufige Smartphone-Nutzung sowohl die Struktur als auch die Funktionsweise des Gehirns verändert – unter anderem die Fähigkeiten, neue Erinnerungen abzuspeichern, gründlich nachzudenken, uns zu konzentrieren sowie Gelesenes zu verarbeiten und es uns einzuprägen. Zahlreiche Studien bringen übermäßige Smartphone-Nutzung (besonders in Zusammenhang mit sozialen Medien) mit negativen Effekten auf Neurotizismus, Selbstwertgefühl, Impulsivität, Empathie, Eigenidentität und Selbstbild in Verbindung, hinzu kommen Schlafstörungen, Angstzustände, Stress und Depressionen.

Und wenn wir schon von deprimierenden Dingen sprechen: Viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler glauben, dass Smartphones einen starken Einfluss darauf haben, wie Menschen (vor allem Teenager) im richtigen Leben mit anderen interagieren – oder vielmehr *nicht* interagieren. Die psychologischen Folgen, die aus der Verlagerung unseres sozialen Miteinanders auf den Bildschirm entstehen, sind so tiefgreifend, dass Jean Twenge in ihrem Buch *Me, My Selfie and I: Was Jugendliche heute wirklich bewegt* konstatiert: «Es ist keine Übertreibung, dass die von mir so genannte iGen – die mit Smartphones aufgewachsene Generation – auf die größte psychische Krise seit Jahrzehnten zusteuert.» Ferner schreibt Twenge, die seit fünfundzwanzig Jahren zu Generationsunterschieden forscht (und behauptet, noch nie so viele gravierende Veränderungen in so kurzer Zeit beobachtet zu haben): «Dieser Umstand ist vor allem auf ihre Smartphones zurückzuführen.»

Ich selbst habe mich mit der Geschichte der geschriebenen Sprache auseinandergesetzt und damit, wie allein durch den Akt des Lesens – von Büchern etwa, nicht von «Listikeln» (Artikel, die eigentlich nur aus Aufzählungen bestehen) – das Gehirn zum Denken angeregt wird. Ich ha-

be nachgeforscht, wie die Informationsdarstellung im Internet unsere Aufmerksamkeitsspanne und unser Erinnerungsvermögen beeinträchtigt, und wie vor allem Smartphones absichtlich so designiert wurden, dass sie nur schwer aus der Hand zu legen sind (und wer davon profitiert). Ich habe mich über Gewohnheiten und Süchte informiert, über Neuroplastizität und darüber, wie Smartphones bei ansonsten geistig gesunden Menschen Symptome psychischer Krankheiten wie Narzissmus, Zwangserkrankungen und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) auslösen können.

Außerdem bin ich die Interviews durchgegangen, die ich im Laufe der vielen Jahre geführt habe, in denen ich als Journalistin Artikel über geistige und körperliche Gesundheit verfasst hatte. Je tiefer ich in das Thema eindrang, desto mehr begann ich, mein Smartphone als Partner in einer dysfunktionalen Beziehung zu sehen: Jemand (oder vielmehr *etwas*), der bzw. das dafür sorgt, dass ich mich schlecht fühle, von dem ich mich aber trotzdem nicht lösen kann. Je mehr ich las, desto stärker wurde meine Überzeugung, dass es keineswegs harmlos ist, wie sehr wir an unseren Geräten hängen. Es stellt ein echtes Problem dar – ich würde sogar so weit gehen, es als Gesellschaftssucht zu bezeichnen –, und wir müssen etwas dagegen unternehmen.

Doch so sehr ich mich auch anstrengte, ich fand nicht, wonach ich in erster Linie suchte: eine Lösung. Einige Bücher und Artikel hatten Tipps und Tricks parat, wie man weniger Zeit am Smartphone verbringt, indem man sich einer Mischung aus Einschränkungen und Verboten unterwirft. Doch das erschien mir wie die oberflächliche Behandlung eines viel komplexeren Problems.

Mir wurde bewusst, dass wir aus zahlreichen Gründen zum Telefon greifen: Manche davon sind rein praktisch, andere unbewusst und wieder andere emotional erstaunlich tiefgehend. Sich vorzunehmen, weniger Zeit am Handy zu

verbringen, ist wie zu beschließen, sich nicht mehr zu jemandem hingezogen zu fühlen, der einem nicht guttut: Es ist leichter gesagt als getan und ohne guten Therapeuten – oder zumindest einen wirklich durchdachten Plan – kaum zu schaffen. Ein solcher Plan schien jedoch nicht zu existieren. Also entschied ich, selbst einen zu entwerfen.

Ich begann mit einem persönlichen Experiment: Mein Mann und ich beschlossen, eine digitale Entgiftung zu machen und für 24 Stunden auf unser Handy und alle anderen internetfähigen Geräte zu verzichten. Als wir uns am Freitag zum Abendessen setzten, zündete ich eine Kerze an, wir warfen einen letzten Blick aufs Telefon und schalteten es für die nächsten 24 Stunden aus – ganz aus. Tablet und Computer waren ebenfalls tabu. Von Freitag- bis Samstagabend sagten wir uns von allen Bildschirmen los.

Es war eine wirklich aufschlussreiche Erfahrung; nicht nur weil die Situation völlig ungewohnt war, sondern weil es auch bemerkenswert war, wie wir uns dabei fühlten. Erst waren wir ständig versucht, aufs Handy zu schauen – aus Angst, einen wichtigen Anruf oder eine wichtige Nachricht zu verpassen, wie wir uns versicherten, aber wenn wir ehrlich zu uns selbst waren, bewies dies nur unsere Abhängigkeit. Dennoch widerstanden wir dem Drang, und als wir unsere Smartphones wieder einschalten durften, stellten wir überrascht fest, wie zögerlich wir dies taten – und wie schnell sich unsere Geisteshaltung geändert hatte. Statt gestresst waren wir erfrischt wie nach einem Kurzurlaub, und zwar so sehr, dass wir beschlossen, das Erlebnis zu wiederholen.

Wir taufte dieses Ritual unsere «digitale Auszeit», und nach dem zweiten oder dritten Mal hatten wir einen Rhythmus gefunden und Strategien entwickelt, um die damit verbundenen Schwierigkeiten zu bewältigen. Nun, da wir nicht mehr von unserem Telefon abgelenkt wurden, schien die

Zeit langsamer zu vergehen. Wir machten Spaziergänge. Wir lasen Bücher. Wir unterhielten uns mehr. Ich fühlte mich gesünder und geerdeter, als hätte ich einen Teil von mir wiederentdeckt, der mir unbemerkt abhandengekommen war. Interessanterweise hielt die Wirkung der Auszeit noch mehrere Tage danach an – eine Art digitaler Hango-ver, der sich *gut* anfühlte.

Das weckte in mir den Wunsch, die Beziehung zu meinem Smartphone auch unter der Woche anders zu gestalten, um zu sehen, ob sich dieses positive Gefühl über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten ließ. Aber wie konnte ich das umsetzen, ohne einen kalten Entzug zu machen? Ich wollte mich nicht mehr von meinem Telefon bestimmen lassen, aber gleichzeitig wollte ich nicht komplett darauf verzichten. Denn das hätte bedeutet, mit dem Schlechten auch das Gute aufzugeben.

Stattdessen ging es mir darum, eine Balance zu finden. Ich wollte eine neue Beziehung zu meinem Telefon, eine Beziehung, in der ich es aus praktischen Gründen oder zum Spaß verwendete, doch ohne in eine Spirale sinnlosen Swipens zu geraten. Und um diese neue Beziehung aufzubauen, musste ich Distanz zu meiner jetzigen gewinnen. Ich brauchte Zeit. Ich brauchte Abstand. Ich brauchte Urlaub von meinem Smartphone.

Als ich den Leuten erzählte, dass ich Urlaub von meinem Smartphone machen wollte, fragten sie nicht warum oder was ich damit meinte. Stattdessen erwiderten alle dasselbe, fast wortwörtlich: «Das sollte ich auch tun.»

Ich beschloss, ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen, und verschickte eine E-Mail, in der ich um Freiwillige warb. Schon nach kurzer Zeit hatte ich fast einhundertfünfzig Versuchskaninchen im Alter von einundzwanzig bis dreiundsiebzig. Sie kamen aus sechs Ländern sowie fünfzehn US-amerikanischen Bundesstaaten. Darunter befan-

den sich Lehrer, Anwälte, Ärzte, Autoren, Marketingfachleute, Politikexperten, Hausfrauen und -männer, Datenwissenschaftler, Programmierer, Redakteure, professionelle Investoren, Leiter von Non-Profit-Organisationen und selbstständige Unternehmer – u. a. aus den Bereichen Schmuckgestaltung, Graphikdesign, Musikunterricht, Kochen und Inneneinrichtung.

Basierend auf meinen Recherchen zu Achtsamkeit, Gewohnheiten, Entscheidungsarchitektur, Ablenkung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Meditation, Produktdesign, Verhaltenssucht, Neuroplastizität, Psychologie, Soziologie und der Geschichte revolutionärer Technologien stellte ich eine Leseliste sowie verschiedene Aufgaben zusammen. Nachdem ich meine Ideen im Selbstversuch ausprobiert hatte, leitete ich sie an meine Testpersonen weiter und bat um Rückmeldungen und Vorschläge, die ich dann wiederum in meinen Plan integrierte.

Ich war überrascht, wie offen die Leute meine Fragen beantworteten und wie viele Gemeinsamkeiten dabei zum Vorschein kamen. Nach Abschluss des Gruppenexperiments war ich zu drei wichtigen Erkenntnissen gelangt: Erstens, dass es sich bei exzessiver Smartphone-Nutzung um ein weitverbreitetes Problem handelt und viele Leute befürchten, dass sie süchtig nach ihrem Smartphone sind. Zweitens, dass wir entgegen aller Schwarzmalerei die Macht haben, diese Sucht zu besiegen. Und drittens, dass es nicht nur die Beziehung zu unseren Geräten ändern kann, wenn wir uns von unserem Telefon trennen, sondern auch unser Leben.

Solange wir diese Trennung jedoch nicht für absolut notwendig erachten, zögern wir sie hinaus. Deshalb soll Ihnen der erste Teil dieses Buchs, «Besinnung», einen Schrecken einjagen. Dort erfahren Sie, wie und warum Smartphones darauf angelegt sind, dass wir sie nur schwer aus der Hand legen können, und wie sich das auf unsere Beziehungen so-

wie unsere geistige und körperliche Gesundheit auswirkt. Mit anderen Worten handelt es sich hierbei um den Teil der Trennung, wenn Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin Sie in einer Bar beiseitenimmt und Ihnen all die Gründe aufzählt, warum Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht gut für Sie ist. Erst rufen Sie noch «Lass mich in Ruhe! Es ist mein Leben!», aber am Ende des Gesprächs wird Ihnen klar, dass Ihr Gegenüber recht hat, und Sie bekommen es mit der Angst zu tun, weil Sie nicht wissen, was Sie jetzt tun sollen.

Im zweiten Teil, «Trennung», finden Sie heraus, was Sie tun sollen. Er besteht aus einem 30-Tage-Plan, mit dessen Hilfe Sie ein neues und gesünderes Verhältnis zu Ihrem Telefon etablieren. Keine Angst: Von einer 24-stündigen Pause einmal abgesehen müssen Sie sich nicht davon verabschieden. Stattdessen finden Sie dort eine Reihe von Übungen, um Sie sanft zu einer neuen, auf Sie zugeschnittenen Beziehung zu führen, die nachhaltig ist und Ihnen ein gutes Gefühl gibt.

Zur Inspiration habe ich zahlreiche Zitate von Menschen eingefügt, die diesen Prozess bereits hinter sich haben. (Manche Namen wurden zum Schutz der Privatsphäre geändert.)

Während ich dies schreibe, wird mir klar, dass dieses Buch wahrscheinlich von zwei Personengruppen gelesen werden wird: Menschen, die es sich selbst gekauft haben, und Menschen, die es von einem besorgten Freund / Elternteil / Verwandten / Mitbewohner / Partner bekommen haben und dieses «Geschenk» nicht wirklich «zu schätzen» wissen.

Wenn Sie der zweiten Gruppe angehören, möchte ich mich bei Ihnen entschuldigen: Es macht keinen Spaß, gesagt zu bekommen, man habe ein Problem. Aber ich verate Ihnen ein Geheimnis: *Wer auch immer es Ihnen geschenkt hat, ist wahrscheinlich selbst abhängig von seinem*

Smartphone. Und selbst wenn diese Person kein besonders schwerwiegender Fall ist, kennen Sie bestimmt jemanden, der die Beziehung zu seinem Telefon auf jeden Fall einmal überdenken sollte. Deshalb schauen Sie doch einfach, ob dieses Buch Sie in irgendeiner Weise anspricht. Und wenn Sie damit fertig sind, geben Sie es der Person zurück, von der Sie es bekommen haben – vielleicht mit einer handschriftlichen Widmung im Sinne von «Und jetzt bist du dran».

Egal, wer Sie sind und warum Sie das in Angriff nehmen, die Trennung von Ihrem Telefon hat ihre Tücken. Sie erfordert Selbstreflexion und die Entschlossenheit, Ihr Leben von einem Gerät zurückzuerobern, das Ihnen genau das schwermachen soll.

Aber wie ich und alle anderen, die diesen Schritt bereits gemacht haben, bestätigen können: Es lohnt sich. Wenn Sie sich von Ihrem Telefon trennen, verbessern Sie nicht nur Ihre Beziehung zu technischen Geräten, sondern auch andere Lebensbereiche, von denen Sie nie gedacht hätten, dass Ihr Telefon Einfluss darauf haben könnte. Je mehr Sie sich der Interaktionen mit Ihrem Smartphone bewusst sind, desto deutlicher nehmen Sie die Welt *abseits* davon wahr – und merken, wie viel Ihnen bislang entgangen ist. Wenn Sie sich von Ihrem Telefon trennen, entdecken Sie einen Teil von sich wieder, der weiß, dass das Leben nicht auf dem Bildschirm stattfindet. Und je schneller Sie das tun, umso besser.

[...]