



Daniela Otto

Digital Detox

Wie Sie entspannt
mit Handy & Co.
leben

 Springer

Digital Detox

Daniela Otto

Digital Detox

Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben

Mit 17 Abbildungen

Unter Mitarbeit von Florian Westhagen

 Springer

Daniela Otto
Holzkirchen, Deutschland

ISBN 978-3-662-48966-6
DOI 10.1007/978-3-662-48967-3

ISBN 978-3-662-48967-3 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Einbandabbildung: © parinyabinsuk / iStock

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Berlin Heidelberg

(www.springer.com)

Für meine Schwester Sabine, die für mich nicht nur immer
erreichbar, sondern auch immer da ist.

Vorwort

Lonesome Cowgirl oder oh WIFI, where art thou?



Bild: Zac Sturgeon, unsplash.com

Da war ich nun, nach 16 Stunden Flug und drei weiteren Stunden Autofahrt. Auf einer Ranch in Arizona. In the middle of nowhere. Und meine erste Frage war: „Do you have WIFI?“

Ich hatte meine Doktorarbeit beendet und mich nach Entspannung gesehnt. Für mich als Reiterin hatte schon immer ein inneres Sehnsuchtsbild vom Leben mit Pferden auf einer Farm existiert: Ich auf dem Sattel, stundenlang, und dann heim in eine gemütliche Blockhütte – wunderbar. Vielleicht hatte ich einfach als Kind zu viel *Fury* gesehen oder der Bauernhof meiner Oma hatte mich geprägt – jedenfalls sollte es also die Ranch als Erholungsziel sein. Allerdings, und das wurde mir schnell schmerzlich bewusst, stellt man sich Abgeschiedenheit oft schöner vor, als sie tatsächlich ist. Wir kennen die romantischen Bilder aus Filmen, Büchern und Zeitschriften – wenn ein Mensch in die Weite schaut und um ihn herum nichts als die Wildnis ist. Wenn man dann tatsächlich im Nichts steht, nun ja, kann das doch verdammt einsam sein. Wenn man um sich herum nur Wälder sieht, fragt man sich schnell: und jetzt? Es ist ein bisschen wie mit den Krimis, die im kalten Norden spielen: Die lesen sich daheim vorm Kamin auch gemütlicher. Oder wie mit der Südseeinsel, die urplötzlich ihren Reiz verliert, wenn einen die Moskitos stechen. Also ja, es kann in der unberührten Natur sehr einsam sein. Vor allem dann, wenn man kein Netz hat.

Denn ich hatte in dieser Lodge, die mit ihrem grünen Dach, Holzvertäfelung, einem steinernen Kamin, Geweihen an den Wänden und einem See vor der Tür quasi eine Bilderbuchblockhütte war, tatsächlich *no service*. Kein Netz. Nada. Nichts.

Ich kam also mitten in der Nacht an, stand in der Küche der Lodge, deren einziger Gast ich war, und fragte Sherry, die Besitzerin, die typisch amerikanisch, herzlich und gastfreundlich war, ob es denn WLAN gäbe. Zu meiner Freude bejahte sie und gab mir den Zugangscode. Vielleicht hatte ich mich einfach vertippt – jedenfalls wollte die Verbindung nicht auf Anhieb klappen und ich verspürte einen Anflug von Panik. Ein Flattern um die Herzgegend, ein Ziehen im Magen, eine Enge im Hals. Es war ein ganz elementares Gefühl des Verlorenseins, des Abgeschnittenseins. Kurz: ein durch und durch ungutes Gefühl. Ich dachte immer, mich hätte diese grassierende Krankheit namens Internetsucht verschont, aber genau in diesem Moment erkannte ich, wie falsch ich gelegen hatte.

Ich versuchte mich nochmals in das WLAN einzuloggen und diesmal klappte es. Langsam entspannte ich mich, die Angst wich von mir. Ich schrieb den Menschen, die mir wichtig waren. Dann ging ich in mein Zimmer, es war das hinterste – mit riesigem Doppelbett, eigenem Kamin und Badewanne. Aber: ohne WLAN. Der Router reichte nicht weit genug.

In den folgenden Tagen war ich quasi auf kaltem Entzug und durchlebte die fünf Stufen der Trauer über meinen Netzverlust:

- Schock und Verleugnung: Ehrlich gesagt wollte es mir einfach nicht einleuchten, dass ich *tatsächlich* kein Netz hatte. Ich machte mein Smartphone wieder an und aus, stellte mich direkt an die Tür meines Zimmers, hielt das Handy in die Luft, aber nein, es blieb dabei, ich hatte kein Netz.

- Zorn und Neid: Ich wurde sauer. Und neidisch. Ich sah die Tochter der Ranchbesitzer, die mit ihren Cowboystiefeln durch die Lodge marschierte, die ständig mit ihrem Handy rumfuchtelte, darauf Countrylieder abspielte und schief dazu sang. Bei mir ging nichts – und das im Jahr 2015 in den USA.
- Verhandeln: Ich haderte. Wozu war das gut? Alles fühlte sich nach Rückschritt an, und das nicht nur technisch gesehen. Ich unterhielt mich mit meiner Gastgeberin über konservative Werte, die mir, aus einem der bayerischsten Ecken Bayerns stammend, nah und vertraut waren, auch wenn ich sie teilweise natürlich hoffnungslos überzogen fand (ihre älteste Tochter wollte sich von ihrem Mann trennen, weil dieser sich in einer Bar mit einer anderen Frau unterhalten hatte. Zum Glück haben die beiden – trotz Fremdkonversation – doch noch die Kurve gekriegt). Ich dachte, vielleicht hat das alles, dieser totale Netzverlust, einen höheren Sinn? Vielleicht lag das Seelenheil einfach in einer fortschrittsnegierenden Haltung?
- Depression: Aber nein, ich sah keinen höheren Sinn. Die Tatsache, kein Netz und WLAN nur in der Küche zu haben, war und blieb einfach ein guter Grund, sich niedergeschlagen zu fühlen.
- Akzeptanz: Aber dann stellte sich etwas Neues bei mir ein: Ich akzeptierte die Situation. Ich nahm sie innerlich an. Ich erkannte darin eine Chance und dachte mir: Jetzt bist du da, ohne Netz, aber mit freundlichen Menschen, tollem Wetter, wunderschönen Pferden – und warum eigentlich dieser affige Tanz ums Handy? Ich konnte eh nichts ändern.

Und so wurde dieser Ranch-Aufenthalt für mich unfreiwillig zum Offline-Bootcamp. Morgens kurz ins Küchen-WLAN, dann jeden Tag – ohne Handy – rauf aufs Pferd, stundenlang auf die Berge reiten, die wirklich erstaunliche Ähnlichkeit mit dem Berg aus *Brokeback Mountain* hatten (auch wenn der mitreitende Cowboy von diesem Vergleich nichts wissen wollte: „I ain’t *never* heard of such a thing!“) und erst abends ging es wieder nach Hause. Ich war müde vom Reiten und der frischen Luft. Und ich war glücklich und ruhig. Der Netzentzug wirkte sich positiv aus: Indem ich mein Handy ausschaltete, schaltete ich innerlich ab und kam an. Ich kam an in dieser Welt, in diesem fast stereotypen *american countrylife*, das so anders war als der Münchner oder Tegernseer Chic, wie ich ihn aus meiner Heimat kannte. Ich setzte mich aufs Gatter, betrachtete, so richtig im Lonesome-cowgirl-Klischee, den Sonnenuntergang und träumte von meinem One-and-only-Cowboy *far far away*. Ich setzte mich auf Heuballen und ein frei herumlaufendes Fohlen beschnupperte mich mit seiner weichen Schnauze. Ich kochte mit meiner Gastgeberin und buk mit ihrer Tochter (ja, der singenden) Kuchen, ich ritt durch Bäche und auf Berge, schaute von den Gipfeln aus über das weite Land und fühlte inneren Frieden. Ich fühlte mich den Menschen, die ich liebte, auch ohne Internet verbunden. Vor allem fühlte ich mich den wichtigen, den richtigen Menschen in meinem Leben verbunden. Mehr noch: Ich fühlte mich rückgebunden, eins mit den Tieren, die mich auf dieser Reise begleiteten, eins mit den Pferden, auf deren Rücken ich den Rhythmus der Natur wahrnahm, eins mit allem, was da war. Die echte Welt hatte mich wieder. Und das fühlte sich verdammt gut an.

Dieses geerdete und zugleich erhebende, beflügelnde Gefühl ist jedoch vielen abhandengekommen. Das ist schade, und es ist bedenklich. Denn zwischen virtueller Vernetzung und tiefer Verbundenheit mit der Umwelt besteht ein gravierender Unterschied. Wer tagtäglich online ist, mag 1 000 Facebook-Freunde und 1 000 Twitter-Follower haben. Über die Qualität seiner echten zwischenmenschlichen Beziehungen sagen diese Zahlen dennoch nichts aus. Genauso wenig sagen tolle Statusbilder auf Online-Profilen tatsächlich etwas über die individuelle Lebensqualität aus. So verlockend die virtuelle Welt sein mag, wir leben und sterben doch analog.

Dieses Buch soll daran erinnern, dass unser Leben im Hier und Jetzt stattfindet. Es soll zeigen, dass digitale Medien einen immensen Mehrwert in unserem Alltag darstellen können und dürfen. Zugleich macht es aber klar, dass diese Medien nicht unser Leben bestimmen sollten. Es plädiert für einen bewussten Umgang mit Medien, für Spaß am Abschalten und ein neues Lebensgefühl der Freiheit, Ruhe und Selbstbestimmtheit, das sich daraus ergibt.

Dieses neue Medienbewusstsein ist in der USA bereits zu einer regelrechten Lifestyle-Bewegung geworden: Digital Detox.

„Digital Detox“ bedeutet zunächst nichts anderes als „digitale Entgiftung“. Angefangen hat das Ganze ironischerweise dort, wo Vernetzung bis zum Exzess zelebriert wird: im Silicon Valley, Heimat von Internet- und Technologiegiganten wie Facebook, Google und Apple. Digital Detox funktioniert nach dem Prinzip „disconnect to reconnect“. Nur wer den Aus-Schalter findet, kann seine eigenen Energien wieder aufladen und ist dadurch wieder leistungsfähig.

Fragen Sie sich selbst: Werden Sie nervös, wenn sich Ihr Handyakku dem Ende zu neigt? Checken Sie Ihre E-Mails stündlich? Schreiben Sie auf dem Weg zur Arbeit schon die ersten Mails? Ist Ihr erster Griff morgens der zum Smartphone? Haben Sie immer mehr das Gefühl, dass die digitalen Medien Ihr Leben bestimmen?

Dann sind Sie in bester Gesellschaft, denn die Fakten sprechen für sich: Im Schnitt verbringen wir mindestens drei Stunden täglich mit unseren Smartphones. Bis zu 100-mal am Tag unterbrechen wir unsere Tätigkeit, um unser Mobiltelefon zu checken. Dabei findet jeder Dritte, dass privater Stress durch ständige Erreichbarkeit ansteigt. „Handy“ wird inzwischen als Scheidungsgrund genannt – zum Beispiel dann, wenn der Partner damit in sozialen Netzwerken fremdflirtet oder sich dem Smartphone mehr widmet als seinem realen, ihm angetrauten Gegenüber.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die erkennen, dass Vernetzungsmedien Ihnen nicht nur guttun, die die Überlastung durch Medien spüren, die sich nach Entschleunigung sehnen und danach, einfach mal wieder richtig abzuschalten, und wenn Sie sich doch noch nicht sicher sind, wie das eigentlich genau funktionieren soll, dann halten Sie das richtige Buch in der Hand.

Es ist eine Einladung dazu, eine neue Balance zwischen Medien und Leben, eine neue Life-Media-Balance zu finden. Nur wer im digitalen Zeitalter bewusst mit Medien umgeht, kann effektiv und fokussiert arbeiten, selbstbestimmt kommunizieren und Spaß am Dasein haben. Sie sind der Boss in Ihrem Leben. Und das heißt: Sie schalten ab, wenn Sie das wollen. Sie sind unabhängig von Ihren

Medien. Sie schauen wieder genau hin – und erkennen, dass das wahre Leben analog, im Hier und Jetzt, stattfindet.

In drei Schritten werden Sie wieder ein entspanntes Leben mit Handy, Tablet & Co. führen:

1. Entwickeln Sie ein Medienbewusstsein: Hinterfragen Sie Ihr eigenes Handlungsmuster, reflektieren Sie Ihre Gefühle, erkennen Sie Stressfaktoren.
2. Werden Sie aktiv: Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Mit den hier vorgestellten Übungen, Tipps und Denkanstößen schalten Sie diese Stressfaktoren gezielt aus.
3. Profitieren Sie langfristig vom Digital-Detox-Lebensstil: Etablieren Sie durch Ihre individuell gewählten Offline-Rituale dauerhaft mehr Ruhe in Ihrem Alltag.

Viel Freude dabei.

Danksagung

Danke an Monika Dumont #digitalsabbatical
Danke an Florian Westhagen #eslebendieanonymengermanisten
Danke an alle Testleserinnen und Testleser #ihrseidspitze
Danke an Bernadette Obermayr #verrücktersommer
Danke an Rebecca Gudat #schwesterimgeiste
Danke an Marius Bauer #thebirdman
Danke an Michael Hermann #bestshot
Danke an meine Eltern, Anna-Elisabeth und Johann Otto
#werdscho
Danke an Christian Otto #bruderherz
Danke an Felix Riha #herzibopperl
Insbesondere danke an Dr. Sabine Riha #schwesterherz
Alle übrigen Danksagungen werden per Mail verschickt.
Kleiner Scherz.
Natürlich höchstpersönlich überbracht #kkkndl

Inhaltsverzeichnis

1	Der Mensch, das Netz und die digitale Nabelschnur Woher unsere Sehnsucht nach Vernetzung kommt	1
2	Cool bleiben Warum wir unser Handy lieben, dieses Verhältnis aber dringend abkühlen muss	13
3	Herr oder Knecht? Warum wir den ursprünglichen Nutzen von Maschinen vergessen und wie Sie sich nicht vom Handy versklaven lassen . . .	25
4	Schalt dich ab Warum „offline“ ein Bewusstseinszustand und kein technischer Modus ist	35
5	Die Sache hat zwei Haken Warum wir uns bei Whatsapp und Co. ständig missverstehen und wie Sie der digitalen Kommunikationsfalle entgehen . .	43

- 6** **Und täglich grüßt der Arbeitsstress**
Warum ein Diensthandy nicht immer an sein muss und wie Sie
im Job nicht in der E-Mail-Flut versinken 55
- 7** **Unseren täglichen Chat gib uns heute**
Warum Vernetzungsmedien religiöse Bedürfnisse befriedigen
und wie Sie trotz Handystress Ihr gutes Karma behalten . . . 67
- 8** **Your friends are watching you**
Warum in sozialen Netzwerken jeder jeden ein wenig ausspio-
niert und warum Sie ein Geheimnis aus sich machen dürfen . 75
- 9** **Story of my life**
Warum wir mit Vernetzungsmedien unsere Lebensgeschichte
schreiben und wie Sie Empathie durch Erzählung generieren 85
- 10** **Handy, Handy in der Hand, wer ist die Schönste im gan-
zen Land?**
Selfies, Skype und Narzissmus oder warum Sie nicht immer gut
aussehen müssen 99
- 11** **Spür meinen Herzschlag**
Warum die Smartwatch virtuelle Liebe neu definiert und
warum doch nichts über echte Berührung geht 107
- 12** **Machen Sie's ohne!**
Wie in digitalen Zeiten die Sinnlichkeit nicht zu kurz kommt 115