

Daniela Otto

Digital Detox

Die ideale Anleitung für
eine gesunde Smartphonennutzung

SACHBUCH



Springer

Digital Detox

Daniela Otto

Digital Detox

Die ideale Anleitung für eine
gesunde Smartphonennutzung

2., aktualisierte und erweiterte
Neuaufgabe

Unter Mitarbeit von Florian Westhagen



Springer

Daniela Otto
München, Bayern, Deutschland

ISBN 978-3-662-64324-2 ISBN 978-3-662-64325-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64325-9>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2016, 2022

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 allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

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. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Nadia Snopek/Shutterstock

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

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

Vorwort zur zweiten Auflage

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich für Digital Detox entschieden – und damit für Ihre Gesundheit. Das ist ein entscheidender Schritt zu einem glücklichen Leben, zu dem ich Ihnen gratuliere. Im digitalen Zeitalter ist Digital Detox einer der wichtigsten Schlüssel zur mentalen und körperlichen Gesundheit. Toll, dass Sie sich Ihrem Selbst zuwenden und auf Ihr inneres Bedürfnis hören, das Sie genau zu diesem Buch geführt hat. Irgendetwas in Ihnen sehnt sich nach mehr Ruhe, Frieden und Gelassenheit. Beachten Sie diesen Impuls, lassen Sie sich von ihm leiten, denn er ist gut für Sie. Digital Detox ist gut für Sie. Digital Detox schenkt Ihnen genau das, was Sie jetzt brauchen: wohltuende Entspannung inmitten einer Welt, die immer noch digitaler – und damit noch stressiger wird.

Fragen Sie sich selbst: Wie lange sind Sie täglich am Smartphone? Bereits vor Corona lag die durchschnittliche Nutzungsdauer bei drei Stunden. Seit der Pandemie verbringen User fast vier Stunden täglich alleine am Handy.

Alle Bildschirme zusammengenommen – vom Smartphone über das Tablet bis hin zum normalen Rechner – kommen wir inzwischen auf bis zu über zehn Stunden am Tag. Das kommt auch schnell zusammen, wenn man sich einen normalen Tag anschaut: Morgens klingelt der Handywecker und wenn man das Smartphone schon einmal in der Hand hat, kann man gleich Mails checken. Und den Social Media Feed durchscrollen. Dann das Frühstück. Zeitung lesen? Lieber die News auf dem Tablet überfliegen. Danach Rechner an, arbeiten. Mittagspause? Ist mit ein bisschen YouTube schnell vorbei. Und abends geht's weiter mit Binge Watching auf Netflix. Das moderne Leben ist ein Leben vor vielen Bildschirmen – häufig nutzen wir diese sogar gleichzeitig.

Handys können süchtig machen

Der Sog dieser leuchtenden Bildschirme ist enorm. Sie ziehen uns förmlich an. Mehr noch: Sie machen süchtig. Warum? Weil Smartphones unser Gehirn verändern.

Dieses ist neuroplastisch, das heißt, es passt sich unseren Gewohnheiten an. Wir können unser Gehirn trainieren, je nachdem, welche Bereiche wir besonders beanspruchen. Derzeit geben wir uns ganz dem Verlangen nach Aufmerksamkeit hin. Jedes kleine Handysignal, jedes Like, jeder neue Follower, gibt uns zu verstehen, dass wir wichtig sind. In unserem Gehirn wird dadurch das Belohnungszentrum aktiviert, das sogenannte „Glückshormon“, der Neurotransmitter Dopamin, wird ausgeschüttet und das fühlt sich zunächst gut an. Was kurzzeitig gut fürs Ego ist, ist jedoch langfristig schlecht für die Gesundheit. Denn wir wollen dieses Gefühl wieder und wieder spüren – der Suchtkreislauf beginnt.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Onlinesucht sind nicht zu überschätzen. Die Studienlage verdichtet sich

und macht klar, dass psychischen Erkrankungen durch intensive Smartphonennutzung begünstigt werden. Nicht nur, dass immer mehr Menschen unter Depressionen leiden, sogar die Suizidalität nimmt zu, insbesondere bei jungen Menschen.

Dem digitalen Gift aber können wir gegensteuern: mit Digital Detox. Zum Glück wird das Thema Mental Health immer relevanter – und im digitalen Zeitalter ist Mental Health ohne Digital Detox undenkbar. Wer regelmäßig digital entgiftet, entzieht sich der digitalen Überforderung und bleibt gesund. Es ist die beste Methode, um das richtige Maß zwischen online und offline zu finden. Denn die Dosis macht das Gift. Das gilt auch für Smartphones & Co.

Dieses Buch ist eine Anleitung

Den angenehmen Effekt von Digital Detox erfahren Sie unmittelbar und Sie können jederzeit damit anfangen – die ideale Anleitung halten Sie gerade in der Hand. „Digital Detox“ war das erste deutschsprachige Buch zu diesem Thema und hat sich zum Klassiker entwickelt. Seit seinem Erscheinen im Jahr 2016 hat sich viel getan. Die vollständig aktualisierte und erweiterte Auflage trägt den rasanten digitalen Entwicklungen Rechnung: Sie berücksichtigt neue Social Media Trends, den seit Corona entstandenen Wandel von der normalen Büroarbeit hin zum Home Office, beinhaltet mit „Digitaler Minimalismus“ ein komplett neues Kapitel und bietet noch mehr Mitmach-Spaß durch zahlreiche Challenges.

Sie finden darin viele wissenschaftliche Hintergründe und zahlreiche Tipps, die Sie gleich heute anwenden können. Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel, finden Sie so ganz mühelos zu einer wohltuenden Balance zwischen

X Vorwort zur zweiten Auflage

online und offline zurück. Denn für jedes Problem gibt es eine Lösung. Und gegen Handystress gibt es Digital Detox.

Mein Name ist Dr. Daniela Otto, ich begleite Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden Handynutzung – und dies ist meine Geschichte.

Vorwort zur ersten Auflage

Ich war ein bayrisches Cowgirl – und ich brauchte Netz



Bild: Gina Gorney

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 über das Thema Vernetzung (wie passend!) 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 Abgeschnitten-seins. 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.

Netzentzug ist hart

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 ich hatte ja keine Zeitreise ins Mittelalter gemacht, sondern befand mich, so meinte ich, in der modernen Welt.

- 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 in 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.

Das Leben findet im Hier und Jetzt statt

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 vor mich hin. 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 1000 Facebook-Freunde und noch mehr 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 ist eine Lebenseinstellung

„Digital Detox“ bedeutet zunächst nichts anderes als „digitale Entgiftung“ und in der Tat macht auch bei unserer Handynutzung die Dosis das Gift. Bei fast vier Stunden täglich alleine am Smartphone, die gravierende negative Auswirkungen auf unser Gehirn, unsere mentale Gesundheit sowie unser menschliches Miteinander haben, brauchen wir diese Entgiftung dringend, um gesund und glücklich zu bleiben. Digital Detox meint eine bewusst gewählte Auszeit von sämtlichen digitalen Medien, die zur Erholung beiträgt. Digital Detox ist mehr als nur radikaler Entzug, vielmehr eine ganzheitliche Lebenseinstellung, die eines klarmacht: Erst kommt die Gesundheit, dann das Handy. Dieser Lifestyle boomt – immer mehr Menschen entdecken die wohltuende Wirkung von Digital Detox, die sich tagtäglich im Kleinen wie im Großen erfahren lässt.

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 ständig Ihren Social Media Feed? Schreiben Sie schon beim Frühstück die ersten Mails? Gilt Ihr letzter Blick vorm Zubettgehen Ihrem Screen? Haben Sie immer mehr das Gefühl, dass die digitalen Medien Ihr Leben bestimmen, Sie überfordern und unter Druck setzen?

Der digitale Stresspegel steigt

Dann sind Sie in bester Gesellschaft, denn die Fakten sprechen für sich: Im Schnitt verbringen wir inzwischen 3,7 Stunden täglich alleine mit unseren Smartphones, die Gesamtbildschirmzeit ist auf 10,4 Stunden gestiegen. Der Stresspegel steigt, nicht nur beruflich, sondern auch privat. „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 online und offline, zwischen Medien und Leben, eine neue Life-Media-Balance zu finden, und eine konkrete