

CHRISTINA FEIRER



LIKEST
DU NOCH ODER
LEBST
DU SCHON?

ÜBER DEN ACHTSAMEN UMGANG
MIT DEM SMARTPHONE



Christina Feirer

**LIKEST
DU NOCH ODER
LEBST
DU SCHON?**

Über den achtsamen Umgang
mit dem Smartphone



www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01306-2

Copyright © Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz:

Sheila Ehm, unter Verwendung einer Illustration von Nadia Snopek / Shutterstock.com

Kernillustrationen: S.R. Ayers

Lektorat: Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Druckerei Florjančič tisk d.o.o., Maribor

Inhalt

Schöne neue Oberflächen	9
Ein gewöhnlicher Start in den Tag?	11
Meine persönliche Smartphone-Reise	13
Der Moment, der die Normalität in Frage stellte	15
Wenn die Unruhe zu groß wird	17
Deine Zeit am Smartphone	21
Was lässt uns klicken und liken?	29
Sprechen wir über das menschliche Gehirn	32
Kampf oder Flucht – was darf es sein?	34
Die Macht der Urinstinkte	36
Unser Belohnungszentrum und das Dopamin	39
Unsere Urinstinkte, Belohnungen – und das Smartphone	43
Sofortige Belohnung mag unser Gehirn am liebsten!	46
Wenn übermäßige Smartphone-Nutzung zur Gewohnheit wird	49
Warum fällt uns unser Verhalten nicht auf?	55

Wie viel Menschlichkeit steckt in unserer digitalen Zukunft?	63
Nebenwirkungen der digitalen Medien	64
Langeweile gibt es nicht mehr	64
Konzentration und Fokus ade	72
Wir vergleichen uns ständig	77
Die Qual der Wahl: unendliche Möglichkeiten	81
Wir glauben, wir können immer überall sein	84
Schlaf wird sowieso überbewertet	88
Digitale Medien in der Zukunft	93
Wie menschenfreundlich ist die Digitalisierung?	94
Was geben wir an nächste Generationen weiter?	98
Der Weg in eine selbstbestimmte digitale Zukunft	105
Zehn Schritte zum ominösen Erfolg?	108
Meine vier Digital Detox Hacks	110
Push-Nachrichten deaktivieren	111
Apps vom Smartphone löschen	113
Apps zu bestimmten Uhrzeiten sperren	115
Das Smartphone „verstecken“	117
Wie du die Digital Detox Hacks am besten umsetzt	121
Kleine Schritte sind besser als keine Schritte	122
Informiere dein Umfeld	123

Erlebe eine tiefgehende Transformation	124
Die Gegenwart: Ein ehrlicher Blick auf dein gegenwärtiges Smartphone-Verhalten	126
Die Zukunft: Reflexion und Entwurf eines dir entsprechenden Smartphone-Verhaltens	130
Verbindung zum Smartphone	137
Tägliches Praktizieren deines bewussten Smartphone-Verhaltens	138
Was ist mit Achtsamkeit gemeint?	139
Wie kannst du Achtsamkeit in dein Leben lassen, um dein Smartphone-Verhalten zu transformieren?	144
Inspiration für deinen Start	148
Deine Zeit ist wertvoll	153
Was zählt wirklich für dich?	155
Ein menschliches Zukunftsszenario	156
In dieser Welt will ich leben	157
Literatur	159



Schöne neue
Oberflächen

Wenn ich durch die Straßen gehe, schaue ich mich sehr gerne um und beobachte. Oftmals sehe ich Menschen, deren Blick auf ihr Smartphone gerichtet ist. Am Gehsteig schlendernd, an der Bushaltestelle sitzend oder an der Supermarktkasse wartend. Im Café und Restaurant wird das Smartphone schnellstmöglich auf den Tisch gelegt und immer wieder ein Auge darauf geworfen. Sobald das Gegenüber für wenige Minuten die Toilette aufsucht, werden Nachrichten beantwortet. Im Urlaub in einer schönen Unterkunft angekommen, wird ein Kurzvideo des Meerblicks aufgenommen, um es mit dem weltweiten sozialen Netzwerk zu teilen.

Gibt es einen rationalen Grund dafür, dass wir uns freiwillig und permanent von Nachrichten anderer Menschen und von Netzwerken leiten und fremdbestimmen lassen? Im Alltag, wenn es sich weder um einen Notfall noch um einen Bereitschaftsdienst handelt, bin ich davon überzeugt, dass die exzessive und selbstverständliche Nutzung unseres Smartphones in vielen Fällen ein Automatismus ist, der überhandnimmt. Wir lassen uns bereitwillig ablenken – und zwar davon, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie es uns tatsächlich geht. Und davon, wie wir unser Leben führen wollen.

Wir lassen uns lenken, leiten und führen – ein Leben auf Autopilot, das weder unseren wahren Wünschen noch unseren Bedürfnissen entspricht.

Exzessives Smartphone-Verhalten ist gesellschaftlich angesehen. Es ist schick, modern und gilt gemeinhin als normal. Doch wie „normal“ ist dieses Verhalten wirklich – und wie viel trägt es tatsächlich zu deinem erfüllten Leben bei?

Ganz ehrlich: Vor einigen Jahren kreisten auch meine Fragen und Gedanken ständig um Likes, Follower und Posts. Doch meine ständige Erreichbarkeit fühlte sich immer unstimziger und unnatürlicher an. Nach und nach wurde mir klar, dass ich mich auf den sozialen Netzwerken unbewusst mit den anderen verglich. Ich realisierte, dass ich Beiträge und Fotos veröffentlichte, nur um zu zeigen, wer ich angeblich bin und was für ein großartiges Leben ich doch führe. Und genau dafür wollte ich Anerkennung. Es schien, als wäre ich abhängig von den Interaktionen und Apps meines Smartphones: soziale Netzwerke, Nachrichtendienste und Co. gehörten zu meinem Leben einfach dazu. Doch mir wurde klar: Ob ich mir diese Fessel der Fremdbestimmung auferlege oder nicht, ist allein meine Entscheidung.

Dieses Buch soll aufwecken und zum Nachdenken anregen. Es soll dich dazu inspirieren, was gesellschaftlich als normal gilt zu hinterfragen und auch dein eigenes Verhalten zu beleuchten. Es soll dich dazu ermutigen, Schöpfer deines eigenen Lebens zu werden und dieses aktiv nach deinen Vorstellungen und Visionen zu gestalten. Denn du verdienst es, deine Lebenszeit auszukosten und mit vollem Herzen zu leben.

Ein gewöhnlicher Start in den Tag?

Stell dir vor, es ist 6:45 Uhr. Du öffnest deine Augen, die Sonne scheint, erhellt dein Schlafzimmer und ihre Strahlen leuchten dir sogar direkt ins Gesicht. Du fühlst dich wohl, weil du gut geschlafen hast und weil ein neuer Tag und somit neue Möglichkeiten auf dich warten. Du reckst deinen Körper, bringst Lebensenergie in jede Zelle deines Körpers und streckst deine Hand aus. Ganz automatisch tastet deine Hand nach dem kleinen

rechteckigen Teil, das gleich auf Augenhöhe am Nachttisch liegt: nach deinem Smartphone. Ein Klick auf den Home Button genügt, um zu sehen, dass bereits unzählige Instagram-, Facebook-, Twitter- und WhatsApp-Benachrichtigungen auf dich warten. Die Vorschau gibt dir einen Ausblick, welche Menschen an dich gedacht haben. Dieser eine Klick genügt auch, damit du auf einen Blick die weltweit wichtigsten Geschehnisse seit gestern Abend im Überblick erfährst. Ebenso bist du darüber im Bilde, was Arbeitskollegen in Übersee auf dein gestriges Mail geantwortet haben. Und nicht zu vergessen: Durch diesen einen Klick unterstützt dich dein Lieblings-Onlinehandel dabei, seine täglichen Angebote nicht mehr zu übersehen. Sogar noch besser: Du wirst dabei unterstützt, dass du die Angebote mit wenigen weiteren Klicks einfach und unkompliziert zu dir nach Hause geliefert bekommst. All diese Informationen erhältst du innerhalb weniger Sekunden.

Du verschickst Herzen und schreibst kurze Kommentare. Du verteilst großzügig Likes in sozialen Netzwerken und entdeckst neue, ansprechende Profile. Es scheint, als stünde dir die Welt offen. Du stehst in Kontakt mit Menschen auf der gesamten Welt, die dir Einblicke in ihr persönliches und scheinbar perfektes Leben gewähren. Du scrollst, bist fasziniert von den Erlebnissen anderer Personen. Es ist, als wärest du in einen Bann gezogen worden – und das so schnell und automatisch, dass du es gar nicht bewusst mitbekommen hast.

Die Zeit bleibt bekanntlich nicht stehen. Verblüfft schaust du auf deine Uhr ganz oben am Smartphone-Bildschirm und realisierst, dass es bereits 7:15 Uhr ist. Wie kann es sein, dass bereits 30 Minuten vergangen sind, seitdem du deine Augen geöffnet hast? Wohin ist die Zeit verflogen? Dabei hast du deine Nachrichten-App, deine E-Mails oder deine heutigen Lieblingsangebote noch gar nicht geöffnet. Du legst dein Smartphone kurz zur

Seite, um es nach dem Aufstehen gleich wieder in die Hand zu nehmen und damit ins Badezimmer zu spazieren.

Das morgendliche Zähneputzen bietet dir eine gute Möglichkeit, um parallel deine E-Mails zu überfliegen und somit bereits ein Gefühl für deinen bevorstehenden Arbeitsalltag zu bekommen. Dein Frühstück nutzt du, um dich von den weltweiten Nachrichten berieseln zu lassen. Schließlich willst du ja informiert sein, bevor du in die Arbeit fährst. Mit diesen Informationen stehst du beim morgendlichen Kaffee mit Arbeitskollegen gut da und kannst mitreden. Flink verschickst du noch ein paar Nachrichten und ein Foto deines Frühstücks an deine Freunde, Familie und diverse WhatsApp-Gruppen. Das machst du, um ihnen einen schönen Tag zu wünschen, ehe du dein Zuhause verlässt und in Richtung Arbeit aufbrichst.

Meine persönliche Smartphone-Reise

Ein ganz gewöhnlicher Start in den Tag? Für mich persönlich beschreibt dieser frühe Morgen eine Routine, die ich viele Jahre sehr intensiv gepflegt habe. Es war für mich das Normalste auf der Welt, gemeinsam mit meinem Smartphone in den Tag zu starten. Schließlich wollte ich verbunden sein: mit der Welt und den Menschen da draußen. Außerdem, so dachte ich, fühlte es sich gut an, bereits in der Früh zu realisieren, dass so viele Menschen an mich dachten. Und sei es nur, dass sie mir ein Like oder ein Herz für eines meiner Postings geschenkt haben.

Den ganzen Tag über hatte ich das Smartphone stets griffbereit, am besten direkt in der Hand, leicht zugänglich in der Tasche oder am Tisch mit laufendem Blickkontakt. Nur so konnte ich sicherstellen, dass ich wirklich nichts verpasste. Push-Nachrichten unterstützten mich dabei, dass ich über

jedes einzelne Ereignis sofort informiert wurde und auf jede Nachricht sofort antworten konnte, so dass ich mich über jeden Kommentar und über jedes Herz unmittelbar freute.

Fragen, die während des Tages auftauchten, konnte mir Google über mein Smartphone unmittelbar beantworten. Mit diesem Wissen fühlte ich mich ständig gut begleitet. Auch Langeweile konnte ich fast vollständig aus meinem Leben verbannen. Wartezeiten, die ich in der Vergangenheit als äußerst ineffizient, langweilig und unangenehm empfunden hatte, konnte ich einfach überbrücken. Videos, Fotos oder der Besuch von Profilen meiner Freunde in sozialen Netzwerken verwandelten selbst Wartezeiten zu einem Highlight. Es war, als könnte mein Smartphone jedes Problem lösen und ich genoss die Unterstützung meines zuverlässigen Wegbegleiters von morgens nach dem Erwachen bis spät abends, kurz bevor ich meine Augen schloss und einschlief.

Damals habe ich mein Verhalten nie hinterfragt. Wieso denn auch? Ich schaute mich um und realisierte, dass mein Umfeld und der Großteil der Menschen ein ähnliches Leben führte. Ich wollte am Puls der Zeit leben, und damit war mein Smartphone-Verhalten für mich ganz normal.

Der moderne Mensch wird nun einmal von seinem Smartphone begleitet, sagte ich mir. Und beantwortet Nachrichten nun einmal schnellstmöglich, nachdem sich auf WhatsApp die zwei Häkchen blau gefärbt haben. Außerdem erkennt ja der Algorithmus eine rege Interaktion, was wiederum die begehrte Reichweite steigert. Häufige Interaktion war für mich also notwendig, um online ausreichend gesehen zu werden.

Ich fühlte mich gut und gesellschaftlich anerkannt. Ich „passte“ in diese Gesellschaft und in diese Welt. Zumindest glaubte ich das. Und redete mir ein, dass ich mich gut fühlte, dass ich gesehen werde und dass ich dazugehöre.

Der Moment, der die Normalität in Frage stellte

Hin und wieder gab es jedoch Momente, in denen ich mich nicht ablenken konnte. Genau dann nahm ich tief in meinem Innersten, zuerst ganz leise, dann schleichend lauter werdend, eine konträre Stimmung wahr. In mir machte sich Unruhe, Unzufriedenheit und Leere breit. In diesen Augenblicken spürte ich, dass ich mich, aus zumindest zunächst unerklärlichen Gründen, wie gefangen, fremdbestimmt und unfrei fühlte. Damals konnte ich diese Gefühle nicht zuordnen. Wieso sollte ich mich so fühlen, wenn mir augenscheinlich alle Möglichkeiten offenstanden und mir die Welt sprichwörtlich zu Füßen lag?

Wieso machten sich in mir immer mehr Stress und Unruhe breit, wo ich doch ein scheinbar gelassenes Leben in voller Sicherheit genoss?

Wieso fühlte ich mich innerlich hin- und hergerissen, obwohl ich von der Außenwelt viel Zuspruch bekam? Nichts davon ergab Sinn, und so betäubte ich mich weiterhin mit konstanter Ablenkung. Denn genau das fühlte sich ja gut an.

Ein Griff in meine Tasche nach dem Smartphone genügte, um mich mit der äußeren Welt zu verbinden. Wenige Klicks machten es möglich, ein lustiges Video anzuschauen, neu gewonnene Likes zu zählen oder andere Profile zu entdecken. Online-Streaming füllte die langen Pausen, die nach Ablenkung verlangten. Online-Shopping war ein guter Zeitvertreib und eine Befriedigung, um Gefühle von Mangel zu bekämpfen. Oft fühlte sich dieser Zeitvertreib gut und wie eine Belohnung an.

Manchmal jedoch regte es mich auch auf, schlechte Nachrichten zu lesen oder perfekte Leben gespiegelt zu bekommen. Das war vor allem dann der Fall, wenn ich Unzufriedenheit mit meiner eigenen Lebenssituation

empfand. Egal wie es sich anfühlte, eines war immer gegeben: Ich konnte mich konstant von meiner Innenwelt ablenken und meine Aufmerksamkeit auf äußere Geschehnisse fokussieren. Und genau das, so glaubte ich, brauchte ich in diesen Momenten.

Gefühle, die ich unterdrücken wollte, fanden jedoch immer wieder einen Weg an die Oberfläche. In unerwarteten Momenten, vor allem dann, wenn es in mir ruhiger wurde, ließen mich nicht mehr los. Nach und nach wurde mir bewusst, dass ich ein Leben lebte, das nicht meinen Vorstellungen und Bedürfnissen entsprach, sondern von den Werten und Vorstellungen anderer geprägt wurde. Das zwar perfekt in das Weltbild der Gesellschaft passte, jedoch nicht in das Weltbild meines eigenen Herzens. Stück für Stück hatte ich mich von Vorstellungen anderer leiten lassen und glaubte sukzessive weniger an mein wahres Selbst, an meine Vorstellungen, meine Werte und meine Begabungen.

Mein innerer Druck wurde größer. Langsam und anfangs unfreiwillig begann ich zu reflektieren und meine Angewohnheiten zu hinterfragen. In kleinen Schritten begann ich Neugier dafür zu entwickeln, weshalb ich ein Leben aufrechterhielt, das eigentlich nicht meinen Wünschen entsprach. Inwieweit war dies sinnvoll? Wieso lebte ich ein Leben, das mich weder glücklich machte noch mein Herz zum Leuchten brachte oder mich tagtäglich inspirierte? Da saß ich nun also mit meinem Smartphone in der Hand, und genau diese essenziellen Fragen fesselten mich und ließen mich nicht mehr los. Das war der Startpunkt für meine persönliche Reise zu mir selbst. Mich besser kennenzulernen und mein Leben selbst zu kreieren: Das waren damals meine beiden großen Ziele.

Wenn die Unruhe zu groß wird

Ironischerweise wurde ich unruhig, wenn ich zu viel Zeit am Smartphone verbrachte, aber ebenso, wenn sich mein Smartphone nicht in Reichweite befand. Schon beim Aufstehen nahm ich eine Sehnsucht nach meinen Lieblings-Apps wahr, als würde es sich dabei um besondere Menschen handeln, die ich vermisste. Besonders angetan war ich von sozialen Netzwerken, Nachrichtenportalen, aber auch E-Mail- und Messenger-Diensten. Beispielsweise überkam mich bereits morgens im Bett das Verlangen, nachzuschauen, was mich am heutigen Arbeitstag erwarten würden. Und das, obwohl mein Arbeitsalltag erst Stunden später startete. Damals arbeitete ich im Personalmanagement und war mit Mitarbeitern und Partnern weltweit verbunden. Aufgrund des Zeitunterschiedes erreichten mich per E-Mail auch nachts Neuigkeiten. Dieses Bedürfnis zu wissen, was sich über Nacht in der Arbeitswelt getan hatte, wollte gestillt werden. Und so gut wie immer gab ich dem nach. Schnell öffnete ich ungelesene Nachrichten. Einige beruhigten mich. Andere wiederum regten mich auf. Und da war sie wieder: Die innere Unruhe und Unzufriedenheit, die meine Laune bereits früh morgens in den Keller rasseln ließ.

Mittags ging ich mit meinen Kollegen essen. Fröhliche Geschichten wurden ausgetauscht. Wir unterhielten uns über das letzte Wochenende, über Fernsehserien sowie über Rezeptideen. Manchmal blieb mein Smartphone am Arbeitstisch liegen. Ich vergaß es dort, und ehe ich es bemerkte, befand ich mich bereits in der Warteschlange vor der Essensausgabe. Immer dann, wenn ich mein Smartphone vergessen hatte, fühlte ich mich nackt. Ich hatte meinen wichtigsten Begleiter nicht dabei und fühlte mich verloren.

An den meisten Tagen allerdings war das Smartphone beim Mittagessen nicht wegzudenken. Nach der Essensausgabe legten wir alle unser Smartphone auf die Tischfläche. Wir erzählten uns Geschichten und tauschten

uns aus, aber sobald eines unserer Smartphones zu leuchten begann, galt ein kurzer Blick dem Bildschirm. Manchmal ging dies einher mit einem schnellen Entsperren und einer sofortigen Rückmeldung. Zumindest ein Emoji musste drin sein. Am Ende der Mittagspause fühlte ich mich selten erholt.

Hatte ich mein Smartphone vergessen, fühlte ich mich unwohl. Hatte ich mein Smartphone bei mir, nahm ich allerdings innerlichen Stress wahr. Denn es war, als müsste ich an mehreren Welten parallel teilnehmen. Überall musste ich zuhören und sofort eine Antwort parat haben. Das Essen nahm ich kaum wahr und von Erholung war weit und breit keine Spur. Zu viel passierte um mich herum und zu viele Eindrücke prasselten auf mich ein.

Spät nachmittags verließ ich mein Büro. Ich schickte die letzten E-Mails ab, jedoch im Wissen, dass ich jederzeit über das Smartphone weitere E-Mails nachreichen konnte. Das beruhigte mich. Ich packte meine Sachen und startete in meinen Feierabend. Zuhause angekommen spürte ich erst, wie erschöpft ich mich fühlte. Ein ganzer Tag voller Tätigkeit, ohne wirklich eine Pause eingelegt zu haben. Es war an der Zeit, es mir am Sofa bequem zu machen. Nur kurz die Füße ausstrecken – das hatte ich mir verdient. Danach blieb noch genug Zeit, um die Hausarbeit zu erledigen und Sport zu betreiben.

Plötzlich war es still und ich tat: nichts. Ein Zustand, den ich nicht gewöhnt war. Dementsprechend hielt er auch nicht lange an.

Ich hielt es einfach nicht aus, und der Griff zum Smartphone lag nahe. Dadurch verwandelte sich die unangenehme Stille in bunte Bilder, Ereignisse und Geschichten. Ich bewunderte die Fotos und Geschichten der Personen, die ich online verfolgte. Es schien mir fast so, als würde jeder in

meiner Online-Welt gerade eine Weltreise unternehmen und perfekt gestylt vor den schönsten Sehenswürdigkeiten der Welt posieren. Jene Personen, die gerade keine Weltreise unternahmen, gaben stattdessen bekannt, dass sie frisch verlobt waren oder posteten das erste Ultraschallbild ihres noch nicht geborenen Kindes. Jeder schien unfassbar glücklich, erfolgreich und darüber hinaus echt gutaussehend. Und ich saß am Sofa und fühlte, wie sich mit jedem Foto meine Unzufriedenheit ausbreitete. Ich war damals Single, meine letzte Reise war einige Zeit her, im Berufsleben war ich mäßig erfolgreich und mein Make-Up hatte ich bereits seit einiger Zeit nicht mehr verwendet. Ich fühlte mich alles andere als glücklich, erfolgreich oder gutaussehend. Im Gegenteil: Ich fühlte mich wie eine Versagerin, die nichts im Leben erreicht hatte.

Beispiele wie diese waren in meinem Alltag omnipräsent. Eines hatte jeder dieser Momente gemeinsam: Ohne Smartphone fühlte ich Leere und Einsamkeit in mir. Mit Smartphone waren innerlicher Stress und der Zwang, mich zu vergleichen, meine ständigen Begleiter. Dennoch war es einfacher für mich, der Versuchung durch das Smartphone nachzugeben. Und so kam es, dass es immer mehr die Kontrolle über mich, meinen Alltag und schlussendlich auch über meine Launen übernahm.

Ich wusste damals nicht, was ich in meinem Leben überhaupt wollte, welche Werte ich tatsächlich vertrat und welche Bedürfnisse ich hatte. Früher dachte ich, dass ich all das über mich wusste. Jedoch musste ich feststellen, dass das ein Irrglaube war. Viele Jahre lang wurde mir von außen vermittelt, was vermeintlich richtig und was falsch ist, wie ich zu sein habe und was sich wie gehört. Natürlich hat dies nicht nur mit dem Smartphone zu tun. Geschichten über uns selbst entstehen durch Erziehung, Schule und das familiäre und soziale Umfeld. Dennoch, das Smartphone wirkt dabei wie ein Verstärker. Besser gesagt, nicht das Smartphone per se, sondern die

Art und Weise, wie wir unser Smartphone nützen. Durch meine intensive Nutzung wurde mir permanent gespiegelt, wer ich zu sein habe, um erfolgreich, beliebt und schön zu sein. Und ich? Ich glaubte daran.

Ich definierte mein Leben als erfüllt, wenn ich ein vergleichbar glückliches Leben hatte wie Personen der Online-Welt. Und was waren Werte dieses glücklichen Lebens? Jobberfüllung, Auslandserfahrungen, eine glückliche Beziehung, gut gelaunte Treffen mit dem eigenen Freundeskreis. Und dabei auf jedem Foto blendend aussehen. Und wenn ich das einmal erreicht haben würde, so glaubte ich, dann würde auch ich Erfüllung und Glück spüren. Es reichte mir nicht, dass ich bereits zahlreiche Abenteuer hinter mir hatte. Nein, ich wollte dieses aufregende und perfekte Leben jeden einzelnen Tag erleben, um umgehend online davon berichten zu können. Es fühlte sich gut an, anderen zeigen zu können, dass auch ich ein an Abenteuern reiches Leben hatte.

Ständig im Stress, Posts zu veröffentlichen, die beweisen sollten, dass ich diese Werte auch tatsächlich lebe, blieb kaum Zeit für Auseinandersetzung mit meinen echten persönlichen Bedürfnissen und Vorstellungen. Konstante Erreichbarkeit und schnellstmögliche Rückmeldungen auf alle Anfragen unterstützten eine Besinnung auf mich selbst ebenso wenig. Wie soll ich Zeit und Energie für mich selbst haben, wenn ich für so viele Menschen laufend und unmittelbar die richtige, inspirierende Antwort parat haben muss? Wie soll ich mich auf mich selbst fokussieren, wenn die Verlockung von äußerer Ablenkung so unglaublich groß ist?

Ich hatte weder die Zeit noch die Energie, mich damit auseinanderzusetzen, was ich im Leben wirklich erreichen wollte, was für mich zählte. Viel einfacher war es, mit dem Strom zu schwimmen. Es fiel mir leicht, mich so zu verhalten wie der Großteil der Menschen. Mich durch mein exzessives Smartphone-Verhalten zu betäuben war die perfekte Strategie, um meine

wahren Bedürfnisse zu ignorieren und den gesellschaftlichen Gepflogenheiten zu entsprechen und „dazuzugehören“.

Dies zu begreifen, dauerte Zeit. Es glich eher einem Prozess als einem Schalter, den ich von heute auf morgen umlegte. Bestimmt wurde der Um Denkprozess auch dadurch angeregt, dass mein inneres Unwohlsein intensiver wurde. Ich sah Menschen, die mit der gleichen innerlichen Unruhe lebten wie ich. Getrieben von Verpflichtungen und Erwartungen, die sie sich selbst auferlegt haben, im Glauben, es wäre der Weg zur Erfüllung. Und irgendwann kam der Wendepunkt, an dem ich endlich realisierte, was gerade mit mir passierte. Genau das war auch der Moment, in dem mir bewusst war, dass mein Smartphone nicht der Schlüssel zur Erfüllung sein konnte. Damals hatte ich keine Ahnung, wie ich meine Situation ändern kann. Alles, was ich wusste, war: Ich entscheide mich dafür, mein Leben und meine Zeit zurückzugewinnen und selbst zu gestalten.



Schau dich in deiner Umgebung um: Hast du das Gefühl, dass das Smartphone dich und dein Umfeld fest im Griff hat? Wenn du ganz ehrlich zu dir selbst bist, inwiefern lässt du dich dann freiwillig von deinem elektronischen Begleiter fremdbestimmen?

Deine Zeit am Smartphone

Du hast nun von meiner Smartphone-Routine gehört, welche ich vor einigen Jahren tagein und tagaus lebte. Gibt es Aspekte dieser Gewohnheiten, mit denen du dich identifizieren kannst? Hast du dich in dem einen oder anderen Satz wiedererkannt?

Tatsächlich ist das soeben Beschriebene alles andere als ein Einzelfall. Die bittere Wahrheit ist, dass dieses Verhalten eher den Status Quo und die Normalität in unserer Gesellschaft widerspiegelt.

An der Universität Bonn wurde vor einigen Jahren ein Projekt gegründet, das Aufschluss darüber gibt, wie lange und wie wir unser Smartphone verwenden. Alexander Markowetz, Christian Montag und deren Team entwickelten hierfür die „Menthal App“. Auf der einen Seite unterstützt die App dabei, das eigene Nutzungsverhalten in den Griff zu bekommen. Auf der anderen Seite kann dadurch ein anonymisierter Einblick in unser gesellschaftliches Smartphone-Verhalten gewonnen werden.

In seinem Buch *Digitaler Burnout* beschreibt Alexander Markowetz die leider erschreckenden Ergebnisse. Die erhobenen Daten zeigen, dass der Durchschnittswert der täglichen Smartphone-Nutzung bei zweieinhalb Stunden pro Tag liegt. Klingt eigentlich ganz okay. Allerdings: Von diesen zweieinhalb täglichen Stunden beläuft sich nur ein kleiner Bruchteil auf das Telefonieren oder Apps, die unseren Alltag tatsächlich maßgeblich unterstützen. Den Großteil dieser Smartphone-Zeit verbringen wir in sozialen Netzwerken oder mit Online-Spielen.

Diese Daten geben einen guten Überblick darüber, was gesellschaftlich gerade passiert. Das Smartphone ist schon lange kein Mittel zum Zweck mehr, mit dem man telefonieren kann, dringende Nachrichten verschickt oder den Weg navigieren lässt. Das Smartphone ist nur noch zu einem Bruchteil das, für was es im Kern steht. Es ist vielmehr ein ständiger Begleiter, unsere Verbindung zur Welt und vor allem: sehr viel Unterhaltung.

Vielleicht fragst du dich jetzt, was an dieser Entwicklung so negativ sein soll? Natürlich sind die Möglichkeiten, die sich uns durch eine enge Verbundenheit mit der ganzen Welt erschließen, auf den ersten Blick positiv. In jeder Sekunde nur wenige Klicks von Information, einer Ware, einem Aus-

tausch oder einer Unterhaltung entfernt zu sein, kann grenzenlose Möglichkeiten bieten. Dem stimme ich voll und ganz zu. Gleichzeitig kann es auch unsichtbare oder sichtbare destruktive Folgen mit sich bringen. Diese schleichen sich oft zunächst unmerklich ins Leben und, ohne dass du dir dessen bewusst bist, beginnen sie es mehr und mehr zu bestimmen.

Machen wir einmal ein Gedankenexperiment und reisen wir gemeinsam in die Zukunft. In das Jahr, in dem du deinen 96igsten Geburtstag feierst. Du bist gesund, es geht dir gut und du sitzt in einem gemütlichen Sessel und denkst über dein Leben nach. Du reflektierst, wie du in den letzten Jahrzehnten gewirkt hast und was durch dich an die kommenden Generationen weitergegeben wird. Was möchtest du an dieser Stelle über dich, über dein Wirken und über das, was du weitergibst, gerne sagen können?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du aus ganzem Herzen behaupten kannst, dass du deinen Träumen gefolgt bist und deine Visionen gelebt hast? Dass du deine Werte, deine Bedürfnisse und deine Wünsche respektiert hast? Dass du deine bisherige Lebenszeit als unendlich wertvoll angesehen und deine Zeit zum größten Teil mit genau diesen Tätigkeiten und Menschen verbracht hast, die dein Herz zum Leuchten bringen?

Vermutlich stimmst du zu, wenn ich behaupte, dass sich diese Vorstellung gut anfühlt. Wollen nicht die meisten von uns auf ein erfülltes und glückliches Leben zurückblicken? Auf ein Leben, in dem wir unser wahres Ich zum Ausdruck bringen, unsere Träume verwirklichen und damit etwas bewegt haben in der Welt?

Wenn wir dieses Gedankenexperiment jedoch weiterspinnen, dann lass uns noch einmal auf die durchschnittliche tägliche Smartphone-Zeit zurückkommen, die Alexander Markowetz herausgefunden hat: zweieinhalb Stunden. Gehen wir davon aus, dass du mit 16 dein erstes Smartphone erhalten hast. An deinem 96igsten Geburtstag hast du also bereits 80 Jahre

lang ein Smartphone besessen. Nun vervollständigen wir unser einfaches Rechenbeispiel, indem wir die zweieinhalb täglichen Stunden auf 80 Lebensjahre aufrechnen.

Nun stellt sich heraus, dass du in diesem Fall sage und schreibe acht Jahre deines Lebens am Smartphone verbracht hast! Würdest du sagen, dass diese acht Lebensjahre dich dabei unterstützt haben, deine Bedürfnisse zu leben und deine Träume zu verwirklichen? Du kannst dir die Frage einfach selbst stellen, indem du dir ansiehst, inwieweit die sozialen Netzwerke, Nachrichtendienste oder Spiele aktuell zu deinem Wohlbefinden und einem erfüllten Leben beitragen. Oder ist es zu einem großen Teil so, dass sie dich genau davon ablenken? Dir durch unbewussten Vergleich mit anderen vorspielen, du müsstest anders sein als du tatsächlich bist?

Außerdem haben die Einblicke von Alexander Markowetz ergeben, dass wir den Bildschirm unseres Smartphones täglich durchschnittlich 88mal aktivieren. Manchmal tun wir das nur kurz, um zu sehen, ob etwas Neues passiert ist. Viel öfter entsperren wir unser Smartphone jedoch tatsächlich und gehen in Interaktion damit. In seinem Buch finden wir ein interessantes Rechenbeispiel dazu: Gehen wir davon aus, dass wir täglich acht Stunden schlafen und 16 Stunden wach sind. In diesem Fall bedeutet eine 88malige Aktivierung, dass wir alle 18 Minuten unser Smartphone zur Hand nehmen und somit unsere gegenwärtige Tätigkeit kurz oder lange unterbrechen.

Was bedeutet es aber genau, wenn wir abgelenkt werden? In seinem Buch *Brain at Work* beschreibt David Rock das Phänomen „Ablenkung“. Er unterstreicht, dass unser menschliches Gehirn sich grundsätzlich gerne ablenken lässt. Evolutionär hat es sich als sinnvoll erwiesen, die eigene Aufmerksamkeit auf Ungewöhnliches, Plötzliches oder Neues zu lenken. So war es uns möglich, in Notsituationen schnell zu reagieren und zu überle-

ben. Unser Gehirn unterscheidet jedoch nicht gerne zwischen unterschiedlichen Arten von Ablenkung. Ob vor vielen, vielen Jahren eine Raubkatze unseren Weg kreuzte oder heutzutage eine Push-Nachricht nach der anderen bunt am Smartphone blinkt: Das kümmert unser Gehirn herzlich wenig. Aber:

Je mehr Ablenkung an jeder Ecke lauert, desto mehr Energie kostet es uns, konzentriert zu bleiben. Diese führt eher früher als später zu einer kognitiven Erschöpfung.

Auf der einen Seite versuchst du dich verkrampft auf die gegenwärtige Tätigkeit zu fokussieren. Auf der anderen Seite brauchst du Energiereserven, um gedanklich zu blockieren, was dich sonst gerade ablenken würde. Also selbst die Entscheidung, eine Nachricht nicht vollständig zu lesen, kostet Energie. Vielleicht hast du dieses Phänomen bereits selbst erfahren. In dem Moment, wo du weißt, dass dir jemand eine Nachricht geschrieben hat, ist es ungemein schwer, nicht hinzuschauen. Ständig führst du einen inneren Dialog, indem du mit dir selbst verhandelst, ob du dich für oder gegen das Klicken entscheidest.

Je öfter du dich ablenken lässt und danach wieder von vorn anfängst, desto mehr verschlechtert sich deine Konzentrationsfähigkeit. Es ist, als würde deine Selbstkontrolle von Mal zu Mal weniger werden. Und mit jedem Mal steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du dich beim nächsten Mal noch einfacher ablenken lässt.

Inwieweit hat diese konstante Ablenkung eine Auswirkung auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben? Laut den Forschungen von Alexander Markowetz verbringen wir also nicht einmal 20 Minuten mit einer Tätigkeit, ehe uns das Smartphone durch Blinken, Piepsen oder Leuchten ablenkt.

Unserem Gehirn fällt es schwer, diesem Geschehnis keine Aufmerksamkeit zu schenken. David Rock behauptet, dass es nach der Unterbrechung durchschnittlich 25 Minuten dauert, um sich wieder voll fokussiert der ursprünglichen Tätigkeit zu widmen. Unser Gehirn hat oft nicht die Kapazitäten, um unmittelbar hin- und herzuwechseln. Wir sehen bereits: Wenn wir uns regelmäßig ablenken lassen, dann ist es fast unmöglich, fokussiert an einer Tätigkeit oder an einem Gedanken dranzubleiben.

Durchschnittswerte hin oder her, sie zählen im Grunde wenig. Und zwar deshalb, weil es in diesem Buch um dich ganz persönlich geht. Egal wo ein Durchschnittswert liegen mag, im Endeffekt geht es um deine persönliche Zeit. Und diese kannst du sehr leicht beobachten. Schwarz auf Weiß hält dir dein Smartphone regelmäßig einen Spiegel mit dem exakten Ausmaß deiner Smartphone-Nutzung, vor. Dieses Zeitausmaß kannst du auf Lebensjahre hochrechnen und dir überlegen, ob du einmal zufrieden auf deine Bildschirmzeit zurückblicken wirst. Oder ob du das Gefühl hast, du hättest diese Anzahl an Jahren sinnvoller und wertvoller gestalten können als vor einem kleinen Bildschirm.

An dieser Stelle sei klar festzuhalten, dass wir die Zeit am Smartphone nicht auf null reduzieren müssen. Dies ist oft auch nicht erstrebenswert, da das Smartphone viele Chancen und positive Möglichkeiten mit sich bringt. Vielmehr geht es darum, die guten Seiten auszukosten, davon zu profitieren und gleichzeitig einen selbstbestimmten und sinnvollen Umgang zu finden. Die Balance zwischen online und offline so zu leben, dass du selbst die Kontrolle über dein Nutzungsverhalten hast und es nicht dich kontrolliert.

Dieses Buch ist keine Verteufelung des Smartphones. Vielmehr soll es liebevoll auf die möglichen Konsequenzen eines Überkonsums hinweisen und dich beim Entwickeln deiner sinnvollen digitalen Balance unterstützen.



Reflektiere für dich die folgenden Fragen:

- *Wie oft tippst du auf dein Smartphone, um es zu entsperren?*
- *Was veranlasst dich, hinzuklicken?*
- *Wie viel Zeit verbringst du täglich am Smartphone?*
- *Wie fühlst du dich, nachdem du Zeit am Smartphone verbracht hast?*

Und reise mit mir gedanklich in deine Zukunft: Wenn dein Smartphone-Konsum gleichbleibt, wie viel Zeit hast du dann mit 96 Jahren am Smartphone verbracht? Wie zufrieden bist du damit?