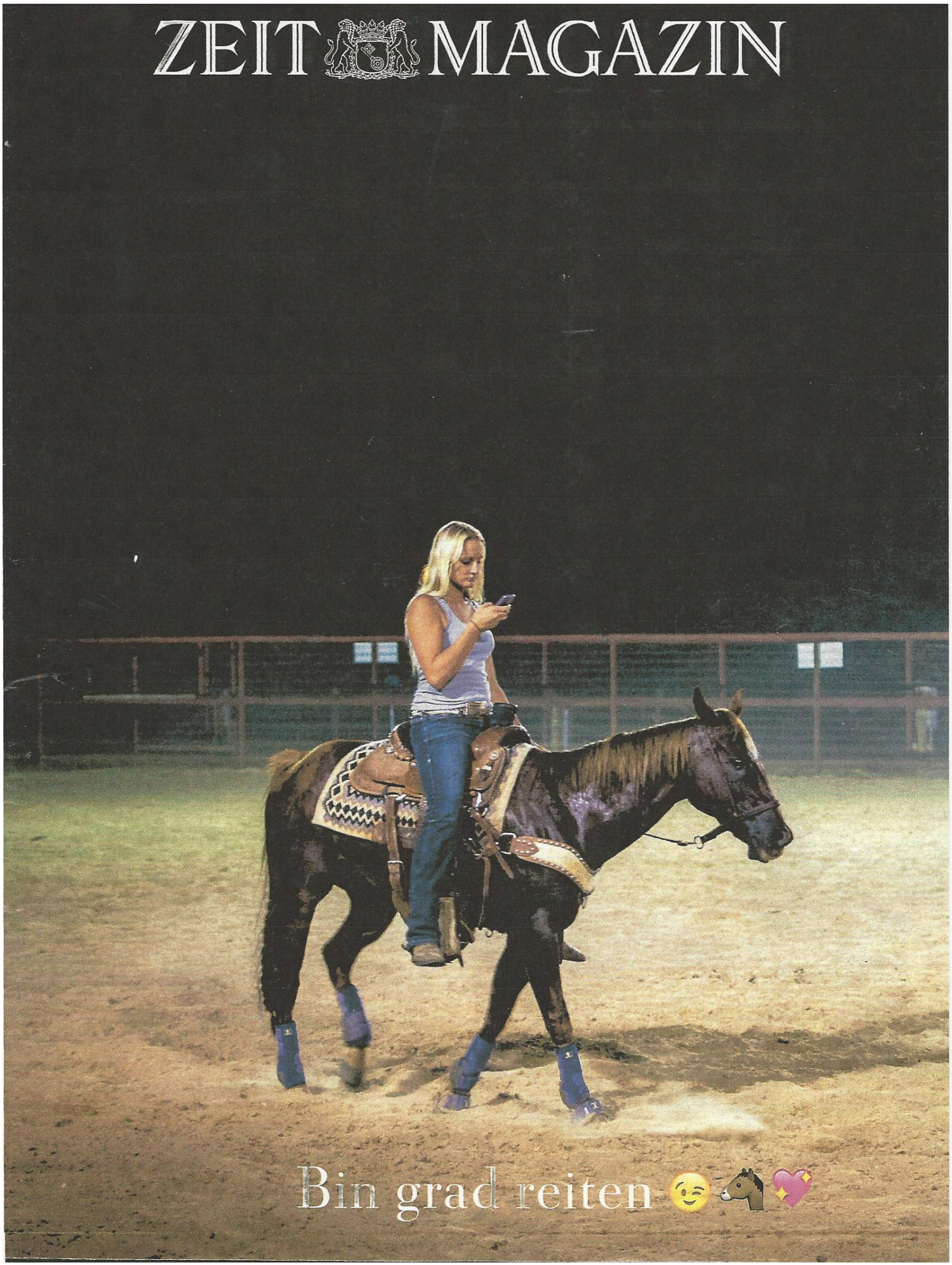
ZEIT MAGAZIN



Bin grad reiten 😉🐴💖

Von Jürgen von Rutenberg

Der Eintritt in die Unerreichbarkeit kostet sieben Euro. Sie ist zu finden an einem magischen Ort mitten in Paris mit dem mysteriösen Namen »Seymour+«. Hinter einer nichtssagenden Fassade an einem viel befahrenen Boulevard wartet ein Erlebnis, das weder im Louvre noch auf dem Eiffelturm zu haben ist: die Erinnerung daran, wie sich ein Leben ohne Smartphone anfühlt. Seymour+ ist »ein Zufluchtsort für Gedanken, ein Raum ohne Technologie und andere Ablenkungen«, heißt es auf der Website, die selbst so ein Offline-Versteck natürlich braucht. Besucher werden dazu eingeladen, vorübergehend »ihre Verbindung zum Internet zu kappen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden«.

Also werden alle Handys und sonstiger Alltagsballast in Schließfächern gleich neben dem Eingang verstaut, auch Armbanduhren und Kameras kommen hinein. Im riesigen, strahlend weißen Saal nebenan beginnt ein Parcours aus fünf »interaktiven Umgebungen«, angefangen mit »The Selfie Booth«, einer Art Fotokabine ohne Kamera: An der Innenwand hängen stattdessen ein quadratischer Spiegel, ein Filzstift und ein paar Blätter Papier, daneben die Aufforderung, sich selbst zu porträtieren. Wer ist das da im Spiegel? Und wie geht's dem eigentlich so?

Die dort erlangten Eingebungen kann man dann gleich mitnehmen in den »Projektionsraum«, einen dunklen Kinosaal mit zehn bequemen Sesseln, auf denen weiße Flokatis schimmern wie Wolken am Nachthimmel. Durch eine Wandöffnung fällt Licht auf eine leere Leinwand. Der Film entsteht in den Gedanken des Kopfkinobesuchers und dauert so lange, wie dieser will oder kann. Weiter geht es, eine Etage tiefer, in die »Surf Your Mind Lounge«, zu Schreibtischen, die in einem großen Sandkasten stehen, und schließlich zum »Geheimen Garten«, einem fensterlosen Zimmer voller Pflanzen in allen Stadien des Erblühens und Verwesens. Eine stehen gebliebene Uhr auf dem Fußboden löscht den letzten Rest von Zeitgefühl.

Ziemlich viel Aufwand, nur um mal vom Handy wegzukommen. Und ein Zeichen dafür, dass wir mit unseren Geräten schon so verschmolzen sind, dass Momente ohne sie als bezaubernde Kostbarkeit inszeniert werden können.

Mensch und Smartphone passen einfach verdammt gut zusammen. Als hätten wir uns jahrhundertelang nach dieser Symbiose gesehnt, dient uns das Gerät als Krücke zum Ausgleich menschlicher Gebrechen wie Vergesslichkeit (Fotosammlung), Denkfaulheit (Google), Schüchternheit (Facebook, Mails, SMS). Als tragbare Spielhölle, Disco, Videothek hat es die Langeweile abgeschafft, auf dem Gerät fließt unser gesamtes Privat- und Berufsleben zusammen – kein Wunder, dass wir es kaum noch aus der Hand legen. Wie schnell das alles ging, brachte der Online-Pionier Marc Andreessen neulich in einem Tweet auf den Punkt. Der Mann, der in den Neunzigern mit seinem Netscape-Browser reich und berühmt geworden ist, schrieb: »Von ›Nur Nerds brauchen das Internet‹ bis ›Alle starren den ganzen Tag lang auf ihre Smartphones!‹ in nur 20 Jahren. Nicht schlecht, Team :-).«

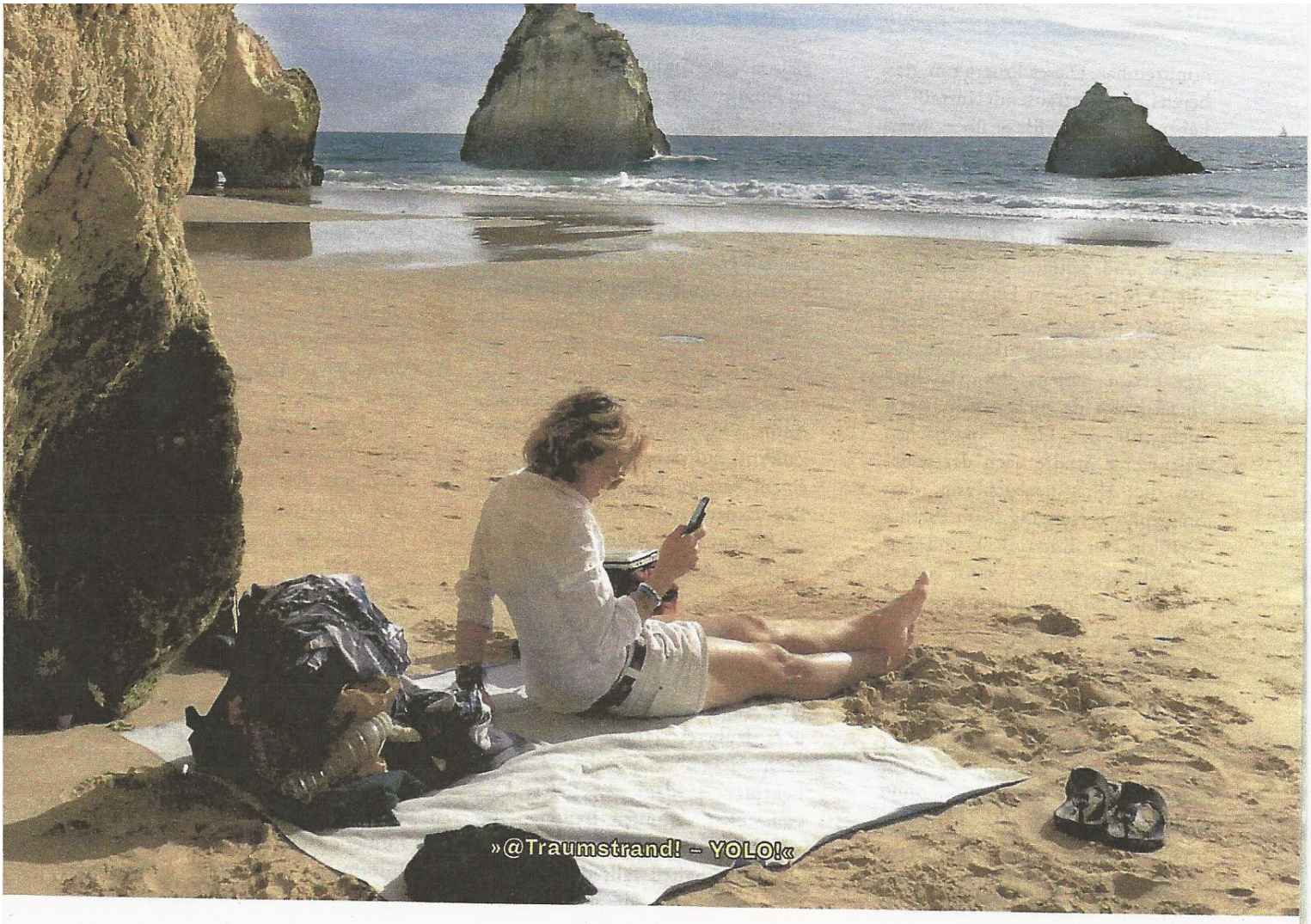
Ganz bestimmt nicht schlecht für Leute wie Andreessen, der als Investor von Firmen wie Facebook und Twitter etliche Fantastilliarden an dieser Entwicklung verdient hat. Für uns anderen, die wir tatsächlich den ganzen Tag auf unsere Displays starren, werden inzwischen, in den seltenen Momenten der Besinnung, auch ein paar Schattenseiten sichtbar. An denen sind aber nicht allein die Smartphones schuld, sondern auch wir selbst.

Seymour+ gibt es erst seit ein paar Monaten, es ist ein Experiment, betrieben von einer Non-Profit-Organisation, vor allem aber von einer Frau: Melissa Unger. »Ich war mal eine Parodie des *Sex and the City*-Lifestyles«, sagt die 48-Jährige über ihr früheres Leben in New York – neurotisch, gestresst, immer erreichbar, immer auf Abruf. Das hatte viel mit ihrem Job zu tun, jahrelang hat sie als persönliche Assistentin gearbeitet für Stars wie Robert De Niro, Daniel Day-Lewis, Martin Scorsese. Dann starb ihr Vater, und sie ging nach Paris – ohne Job, ohne Ziel, ohne Computer. »Ich lief mit offenen Augen durch die Stadt und entdeckte die Wirklichkeit wieder, mein Leben.« Das war vor 13 Jahren. Seither beschäftigt sie sich leidenschaftlich mit der Frage, wie man als Mensch im digitalen Zeitalter den Verstand bewahren kann, seine Intuition und Kreativität. Seymour+ sei entstanden aus Methoden und Übungen, die ihr damals geholfen hätten, der Selbstauflösung Einhalt zu gebieten, sagt sie. Es gehe ihr »um ganz praktische Schritte«.

Das verbindet sie mit dem erzvernünftigen Volkswagen-Konzern, den die Gefahren der ständigen Erreichbarkeit schon Ende 2011 zu einer drastischen Notmaßnahme des Arbeitsschutzes bewegten: Zwischen 18.15 Uhr und 7 Uhr werden keine Mails auf Diensthandys weitergeleitet, ebenso wenig an Wochenenden und Feiertagen. Auch das ist ein Experiment – und eine Konsequenz aus neueren Erkenntnissen über Stressfaktoren und erschöpfungsbedingte Fehlzeiten. Es gehe darum, sagt der zuständige VW-Betriebsrat Heinz-Joachim Thust, dass Mitarbeiter »die ihnen zustehende Erholungszeit als solche auch nutzen können«.

Je genauer unser Verhältnis zum Smartphone erforscht wird, desto deutlicher werden nicht nur die gesundheitlichen Risiken der ständigen Erreichbarkeit, sondern auch unsere wachsende Abhängigkeit. Man kann dabei zugucken, wie sich der Mensch seinem großen Beglücker anpasst, unterordnet – und nur hier und da noch widersetzt.

»Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Smartphone zu Hause liegen lassen«, hieß es voriges Jahr in einer Umfrage unter 2000 Haushalten in den USA: »Würden Sie umkehren?«



Immerhin jeder Dritte kreuzte an: »Ja – egal, wie lange es dauert.«
Jeder zweite Amerikaner unter 30 findet es völlig in Ordnung, während eines Essens in Gesellschaft Textnachrichten zu verschicken und zu empfangen, das ergab eine weitere umfangreiche Studie im Jahr 2013. Bei den über 30-Jährigen hielten mehr als 90 Prozent ein solches Verhalten für unhöflich und störend.
Warum das Smartphone für uns so unwiderstehlich geworden ist, offenbart eine Untersuchung, für die 700 Amerikaner wochenlang genauestens Protokoll über all ihre Regungen führten. Dabei zeigte sich, dass sie ausgerechnet dem schwächsten Impuls am häufigsten folgen. Denn im Vergleich zu den Wünschen nach regelmäßigem Schlaf, nach Trinken, Essen und Sex stuften die Befragten ihr Bedürfnis nach »Mediennutzung« zwar als sehr viel geringer ein, gaben diesem jedoch mit Abstand am häufigsten nach. Als mögliche Gründe nannten die Autoren der Studie unter anderem: »allgegenwärtige Verfügbarkeit« und »geringer Aufwand«. Fazit: Aufs Smartphone starren wollen wir eigentlich gar nicht so dringend – tun's aber dauernd.
Und schon bald können wir nicht mehr anders.
Hirnforscher können präzise zeigen, wie bestimmte Wohlfühlregionen des Gehirns beim Chatten und Posten auf Facebook stimuliert werden – es sind dieselben wie beim Essen oder beim Sex. Und das menschliche Hirn ist sehr gut darin, sich neuen Umgebungen und Gewohnheiten anzupassen, Wissenschaftler nennen diese Fähigkeit Neuroplastizität. »Die wichtigen Pfade in unserem Gehirn werden zu Wegen des geringsten Widerstands«, schrieb Nicholas Carr 2010 in seinem Buch *The Shallows*, in dem er die Auswirkungen des Internets auf unser Denkvermögen untersucht. »Je länger wir auf ihnen unterwegs sind, desto schwieriger wird es, umzukehren.« An sich selbst hatte er nach den ersten intensiven Online-Jahren bemerkt, dass sein Hirn auch in der analogen Welt immer wieder abschweifte, obwohl er bei einer Sache bleiben wollte. »Es war hungrig«, schreibt er, »es verlangte, so gefüttert zu werden, wie das Internet es fütterte – und je mehr ich es fütterte, desto hungriger wurde es.«
Die Macht dieser neuen Gewohnheit offenbaren die Zahlen, die ein Bonner Forscherteam durch eine Smartphone-App namens Menthal

ermittelt hat. Dieses Programm, das bereits Hunderttausende installiert haben, um Aufschluss über ihren persönlichen Smartphone-Konsum zu erlangen, lässt tief blicken: Diesen Daten zufolge nutzen die Menschen ihr Smartphone drei Stunden täglich und nehmen es im Schnitt alle 15 Minuten zur Hand, mal für ein paar Sekunden, meistens länger. Viel Zeit und Aufmerksamkeit für das Leben jenseits des Maschinchens bleibt da nicht mehr. Auch nicht für die Liebe: Inzwischen belegt eine Studie nach der anderen die Alltagsbeobachtung, dass Smartphone-Nutzung beim Partner Gefühle von Einsamkeit und Zurückweisung auslösen kann (sofern er oder sie nicht gleichermaßen aufs Gerät fixiert ist).

Smartphone und Homo sapiens scheinen füreinander geschaffen – und doch ist es eine ungesunde Beziehung. Denn das Ding erfüllt nicht nur allerlei Wünsche, es macht auch permanent Stress. Schon 2009 nannten ein Drittel der Befragten in einer Studie der Techniker Krankenkasse als Hauptverursacher von Gefühlen der Überlastung: »ständige Erreichbarkeit, Informationsüberfluss«. Nur die wenigsten unter denen, die den ganzen Tag auf ihrer Benutzeroberfläche herumtippen und -wischen, dürften am Abend mit einem Gefühl der Erfüllung einschlafen.

Verzettelung macht den Menschen unglücklich, aggressiv, zerfahren und dumm, wohingegen der Zustand des »Flows«, also die tiefe und kreative Konzentration auf eine Sache (sei es Briefeschreiben oder Autoreparieren), ihn glücklich und zufrieden aus den Tiefen des Ichs auftauchen lässt – so etwa könnte man eine Haupterkenntnis der Glücksforschung zusammenfassen. Nach einem Waldspaziergang fühlt man sich tatsächlich besser als nach einer Stunde in der Shoppingmall. Nach zwei Stunden im Kino hat man eher das Gefühl, etwas erlebt zu haben, als nach vier Stunden Fernsehen mit Social-Media-Begleitung. Bestimmt auch, weil man im Kino endlich mal nicht nebenbei gegoogelt hat.

Und obwohl fast jeder das schon erlebt hat und daher diesen Weg zum Glück eigentlich kennt, füttern wir unsere immer hungriger werdenden Hirne immer schneller und kommen vom bläulichen Schein des kleinen Bildschirms einfach nicht los – nicht einmal dann, wenn seine Betrachtung verboten oder lebensgefährlich ist, etwa am Steuer eines Autos. Oder wenn die persönliche Zukunft auf dem Spiel steht: Laut einem Anfang Juli veröffentlichten Report der Techniker Krankenkasse, für den die Diagnosedaten von 190 000 Studierenden analysiert wurden, leidet ungefähr jeder zweite an stressbedingter Erschöpfung, jeder fünfte erhielt 2013 die Diagnose eines psychischen Leidens – eine alarmierende Zunahme gegenüber früheren Jahren. Zwar wird auch viel über verschärfte Uni-Lehrpläne geklagt, die tiefere Ursache aber vermuten Experten im Sog der Smartphones und Laptops. »Das Abschalten fällt der Generation Smartphone, die jetzt auch an den Hochschulen angekommen ist, schwerer«, erläutert TK-Chef Jens Baas die Ergebnisse. Eine Forsa-Umfrage unter 1000 Studierenden belegt das. Jeder zweite lässt sich durch digitale Medien vom Lernen ablenken, drei Viertel attestierten dem Internet »Suchtpotenzial«.

»Sich einfach mal ausklinken« aus dem Informationsstrom, wie es zahllose gut gemeinte Artikel und Selbsthilfebücher seit Jahren immer wieder vorschlagen – das ist leicht gesagt und kaum zu vollbringen. Mit diesem handlichen Gerät versichern wir uns ständig der eigenen Existenz und Bedeutung. Bleiben einige Stunden lang persönliche Nachrichten aus, fürchten wir schon, die Welt habe uns vergessen. Die suchtartige Neugier nach einem Kontakt, einem Reiz, einer Information hat uns im Griff.

Die Sehnsucht nach der Unerreichbarkeit, sie wäre nicht so schmerzlich, wenn sie leicht zu stillen wäre. Wir sind anfällig, wir sind durchschaut, und viele weltumspannende Firmen arbeiten daran, dass wir noch süchtiger werden. Und so wird das gelegentliche Aufflackern der Sehnsucht nach Ruhe im Alltag immer wieder erstickt von der Einsicht, dass inzwischen fast unser ganzes Leben online passiert und jeder Widerstand zwecklos ist.

Doch bevor wir vor dem Smartphone völlig kapitulieren: Gucken wir doch noch einmal nach, wie viel Smartphone-Unabhängigkeit im Alltag des Jahres 2015 möglich und realistisch ist – diesseits von Technikverweigerung und Eremitendasein.

Denn natürlich hat der Siegeszug des Smartphones längst eine Gegenbewegung hervorgebracht: Geforscht, gesucht, getüftelt wird auch hier wie verrückt. Das Angebot an Workshops, Büchern, Konferenzen und Studien zu Schlagwörtern wie »Digital Detox« oder »Unplugging« ist uferlos, die Bekämpfung der Informationsflut hat längst ihre eigene Informationsflut erzeugt. Aus der lassen sich aber immerhin ein paar Erkenntnisse herausfiltern, die unsere Abhängigkeit vom Smartphone tatsächlich eindämmen können. Sie reichen von No Tech bis High Tech. Der häufigste Tipp – das Äquivalent zum Ernährungsratschlag »Frisches Obst ist gesünder als fettige Pommes« – lautet: Smartphones raus aus dem Schlafzimmer. Kaufen Sie sich einen Wecker! (Und wenn Sie schon dabei sind, auch gleich eine Armbanduhr.) Denn ein entscheidender Moment unserer Unterwerfung geschieht in den ersten Sekunden des Tages, noch bevor wir richtig wach sind: Das Smartphone macht sein Weckgeräusch, der Griff geht zum Gerät, schon guckt man nach, was es Neues bei Facebook oder in der Inbox gibt – und ist degradiert vom menschlichen Wesen mit vagen Erinnerungen an bizarre Traumbilder oder auch den vorangegangenen Abend zum Datenempfänger. Genau dieses erinnerungslöschende Ritual

wird von Hunderten Millionen Menschen in aller Welt jeden Morgen praktiziert. So beginnt der Tag schon mit der Frage: »Liebes Smartphone, was soll ich denken?«

Um nicht auch noch die Nacht unter dem Einfluss des Smartphones zu verbringen, raten Schlafmediziner, mindestens zwei Stunden vor dem Einschlafen den wirklich letzten Blick auf ein Display zu werfen – denn dessen Blaulicht stört nachweislich den Schlaf.

Doch schon die Umsetzung solch einfacher Ratschläge erfordert einige Willenskraft: So wie die meisten es nicht schaffen, eine in greifbarer Nähe liegende Tafel Schokolade unangetastet zu lassen, kostet es enorme Energie, der ständigen Smartphone-Versuchung zu widerstehen. Also müssen willenskraftschonende, wirksamere Lösungen her.

An denen tüftelt mit beachtlichem Aufwand Alexander Steinhart, 32, Mitgründer der Berliner Firma Offtime. »Wir wollen Zwischenräume schaffen, das ist unsere Vision«, sagt Steinhart. Wir treffen uns im Betahaus in Berlin-Kreuzberg, wo seine Firma neben Dutzenden anderer Start-ups an der digitalen Zukunft bastelt – nur eben in die Gegenrichtung. Während Investoren und Programmierer in aller Welt nach immer raffinierteren Möglichkeiten suchen, noch mehr Leute noch länger an die Displays zu fesseln, wollen Steinhart und sein Team mit denselben Wundermitteln der Software und der Psychologie Pausen vom Smartphone erkämpfen – und uns so die Chance geben, das Gerät zu disziplinieren statt immer nur uns selbst.

Auf Steinharts Offtime-App, die seit einem halben Jahr erhältlich ist und ständig weiterentwickelt wird, kann der Nutzer verschiedene Stufen der Erreichbarkeit einstellen: vom vorübergehenden Sperren einzelner Apps und Nachrichtenkanäle bis zum vollständigen Deaktivieren des Geräts über Stunden oder Tage – ohne jede Möglichkeit, diese Entscheidung beim ersten Anflug von Wankelmut wieder rückgängig zu machen. In der Zwischenzeit antwortet die App auf Anrufe und SMS-Nachrichten mit beruhigenden, vertröstenden Mitteilungen, etwa: »Ich bin in einem Meeting, bis 17.00 Uhr offline und sichte dann wieder die eingegangenen Nachrichten.«

Für Laptops gibt es ähnliche Programme schon länger, sie tragen stolze Namen wie »Freedom« oder »SelfControl«. Einige der erfolgreichsten Schriftsteller unserer Zeit, unter anderem Jonathan Franzen, Dave Eggers, Zadie Smith, Nick Hornby, verdanken ihnen internetfreie Schreibzeit, ablenkungsfreie Versenkung, ganze Bücher. Bei Smartphones, sagt Steinhart, sei die Sache allerdings noch schwieriger: »Jeder weiß ja, dass man das Gerät eigentlich immer in Griffweite hat. Und wenn ich nicht erreichbar bin, entsteht so ein gewisses Chaos.« Die Offtime-App solle deshalb beim »Erwartungsmanagement« helfen: »Wir ermöglichen es, Akzeptanz zu schaffen, indem wir sagen: Ich organisiere meine Offline-Zeit – und deswegen ist es mir erlaubt, offline zu sein.«

Hier im Betahaus-Café sind wir umgeben von Leuten, die, Kaffee trinkend, gebannt auf ihre Geräte starren. Wie kommt die Offtime-Idee bei ihnen an? »In der Start-up-Welt müssen wir dreimal mehr erklären, wo eigentlich das Problem liegt, das wir lösen wollen«, sagt Steinhart. »Das leuchtet denen in ihrer Tech-Logik nicht immer sofort ein.« Deshalb bezeichnet sich Offtime auch als »Post-Tech-Unternehmen«: »Wir bieten zwar eine technische Lösung an, sehen aber die Technik gleichzeitig als Teil des Problems.« Es gehe darum, »wie Technologie auch unser Wohlbefinden und unsere Selbst-

ERSTER IM POOL

SPAREN SIE BIS ZU 30 %

DER HILTON SUMMER SALE IST DA

EXKLUSIVANGEBOT VON HILTON HHONORS™

Werden Sie Mitglied von HHonors und Sie erhalten
• weitere 5 %* Preisnachlass
• kostenfreies Internet
wenn Sie direkt in ausgewählten Hotels buchen.

FRANKFURT AB ~~€ 184~~ € 129* PRO ZIMMER PRO NACHT

STOCKHOLM AB ~~€ 159~~ € 111* PRO ZIMMER PRO NACHT

Wählen Sie aus über 300 Hotels in ganz Europa, dem Nahen Osten und Afrika

HILTON.DE

069 517 09261

Hilton · Waldorf Astoria · Conrad · Curio · DoubleTree · Hilton Garden Inn · Hampton · Hilton HHonors

Hilton

Das Angebot ist abhängig von der Verfügbarkeit in den teilnehmenden Hotels des Markenportfolios von Hilton Worldwide in Großbritannien, dem Nahen Osten und Afrika. Gültig für Aufenthalte zwischen dem 22. Mai 2015 und dem 27. September 2015, die wischen dem 19. Mai und dem 23. August 2015 gebucht werden. **Zum Zeitpunkt der Buchung ist die Vorauszahlung des Gesamtbetrags notwendig, bei Stornierung werden 10 % des Buchungspreises erstattet.** Die Preisnachlässe, die bis zu 30 % uf den besten für Übernachtung bzw. Übernachtung und Frühstück verfügbaren Preis betragen, variieren je nach Hotel. Alle angegebenen Währungsumrechnungen dienen nur als Leitfaden. Besuchen Sie bitte vor der Buchung und für Informationen über usätzliche Preisnachlässe für Hilton HHonors Mitglieder unsere Website www.hiltonweekends.de/angebot/terms/, um die vollständigen Geschäftsbedingungen anzusehen.

ständigkeit steigern kann, nicht nur unsere Effizienz«.

Die Offtime-App wurde schon mehr als 500 000 Mal heruntergeladen – und zwar nur auf Android-Geräte, für iPhones ist die App nicht zugelassen. Apple, sagt Steinhart, habe genau wie Facebook »an solchen Konzepten bisher noch kein Interesse«. Die Internet-Giganten argumentieren, jeder könne doch jederzeit selbst entscheiden, wie er sein Smartphone nutze. Steinhart erinnert das an »das alte Argument der Tabakkonzerne«.

Und so müssen die meisten von uns die digitale Selbstbeherrschung weiter selbstständig, freihändig üben. Doch wo verläuft überhaupt die Grenze zwischen normaler und bedenklicher Smartphone-Nutzung?

Eine Antwort darauf erwarten etwa 30 junge Konferenzbesucher von einem Workshop auf der Hamburger Tagung YourNet, die sich den Chancen und Gefahren der Digitalisierung widmet. Hunderte Jugendliche sind dafür Mitte Juni aus ganz Deutschland angereist. Mit den negativen Seiten des Internets kennt sich kaum jemand besser aus als der Leiter dieses Workshops, der 45-jährige Arzt und Psychotherapeut Bert te Wildt. Am Universitätsklinikum Bochum behandelt er seit zwölf Jahren Internetsüchtige und kennt daher die schlimmsten Folgen der Abhängigkeit: Vereinsamung, Depressionen, Job- oder Wohnungsverlust, gesundheitliche Schäden vom Übergewicht bis zum Herzstillstand. Im Frühjahr hat er sein Buch *Digital Junkies* veröffentlicht, in dem er anschaulich beschreibt, wie pathologische Computersucht entsteht – und wie sie sich behandeln lässt.

Die Teilnehmer sitzen eng beisammen in einem weißen Zelt. Bert te Wildt bittet sie, auf einem Zettel auszurechnen, wie viele Stunden sie durchschnittlich im Internet verbringen. Ein Mann um die 20 meldet sich: »Sind 17 Stunden pro Tag normal?«

Falls te Wildt diese Zahl erschreckend finden sollte, lässt er es sich nicht anmerken. Er vermeidet ein Urteil, relativiert stattdessen das Wort »normal« und weist darauf hin, dass es inzwischen auch Leute gebe, die »praktisch ihre gesamte Wachzeit« im Internet verbringen, sprich 17 Stunden. Ob das »normal« ist, lässt er offen.

Eine von vier Nichtjugendlichen in der Gruppe, eine Frau Mitte 40, stellt sich als Leiterin eines Kinder- und Jugendzentrums vor: »Was ich beobachte: Die soziale Kompetenz

nimmt ab. Zehn Mädchen sitzen zusammen, und alle gucken auf ihren Handys irgendwelche Fotos an.« Sogar bei ihrer eigenen Geburtstagsfeier sei das so gewesen: »Alle sind ständig abgelenkt – wo bleibe ich denn dann noch?« Eine blonde Frau um die 20 protestiert. »Das eine schließt das andere doch nicht aus!«, ruft sie. »Ja, okay, man ist zwischendurch mal ausgeklinkt, aber man ist doch trotzdem noch dabei.« Und dann sagt sie einen wahren Satz: »Ältere können einfach nicht nachvollziehen, wie wir kommunizieren.«

Bert te Wildt stellt dann die These auf, dass die Abhängigkeit vom Smartphone weiter zunehmen werde – man müsse sich nur ansehen, wie heute schon Dreijährige Tablets und Smartphones in die Hand gedrückt bekommen. »Ganz schlimm« findet das eine der Jugendlichen. Auf einem Spielplatz habe sie neulich zugeguckt, wie kleine Kinder Fangen spielten: »Plötzlich blieb ein Junge mitten im Wegrennen stehen, um auf sein Handy zu gucken.« Viele Teenager im Zelt schütteln den Kopf, das gehe wirklich zu weit, sagt einer, kleine Kinder sollten mit Bauklötzen spielen, nicht mit Handys.

Genau wie ihre Smartphone-fixierten Eltern glauben diese Jugendlichen, selbst alles im Griff zu haben, und betrachten die Exzesse der Folgegeneration mit Sorge. Das Smartphone-Problem haben immer die anderen.

Am Ende meldet sich noch einmal der 17-Stunden-Mann. Er hat lange geduldig zugehört, nun platzt ihm der Kragen: Er findet die Veranstaltung »tendenziös«, sie richte sich gegen das Smartphone, gegen das Internet. »Dafür gibt es aber überhaupt kein Fundament«, behauptet er und fragt in scharfem Ton: »Warum soll denn das reale Leben besser sein? Das ist doch alles nur Angst vor dem Wandel, Angst vor der Zukunft. Das ist doch wie vor 50 oder 60 Jahren mit der Rockmusik, die war ja angeblich auch ganz schlimm für die jungen Leute.«

Das ist natürlich ein starker Einwand: Wer will schon auf der Seite der Fünfziger-Jahre-Spießer stehen, die im Rock 'n' Roll den Untergang des Abendlandes zu erkennen glaubten? Wir wollen alle vorn dabei sein, zukunftsfähig. Warum sollten wir also unsere Smartphones nicht einfach so viele Stunden nutzen, wie wir wollen? Der Workshop kann diese große Frage nicht klären. Vielleicht kommen wir im Gespräch mit Bert te Wildt weiter.

Wir treffen uns in seiner Heimatstadt Dortmund. Ganz oben auf der Aussichtsplattform des Veranstaltungszentrums U haben wir eine Aussicht über die ganze Stadt, ein guter Ort, um mit etwas Distanz auf unsere schöne Smartphone-Welt zu gucken. Also: Wie soll man jemandem, der in glücklicher Symbiose mit seinem digitalen Lebensgefährten lebt, klarmachen, dass er sich ändern sollte?

Den Leuten, die nicht glauben wollen, dass sie vom Smartphone abhängig sind, sagt te Wildt gern: »Dann probieren Sie doch mal, eine Woche ohne Smartphone auszukommen.«

Aber ohne Leidensdruck wird sich wohl niemand auf so eine Übung einlassen, oder?

»Ach, ich weiß nicht, ob es immer gleich dieses schreckliche Leid sein muss«, sagt te Wildt. »Die einfache Einsicht in den Reichtum der Offline-Welt könnte doch auch schon reichen. Es gibt so viel zu entdecken, in der Natur, in Museen, im Theater, auf den Straßen.«

Im Internet aber auch.

Bert te Wildt denkt einen Moment nach. Dann antwortet er: »Wenn man Menschen fragt, was sie schon immer mal wieder machen wollten, wonach sie sich sehnen – dann werden die meisten von ihnen Dinge nennen wie: Sport, Bewegung, Reisen, Sexualität, Liebe, Berührung.« Man müsse sich klarmachen, was verloren geht, während man auf den Bildschirm schaut. Es gebe Verluste, die schon keiner mehr bemerke, etwa die Fähigkeit, einander wirklich anzuschauen: »Viele glauben ja, man könne sich per Skype in die Augen sehen. Kann man nicht.«

Das Problem ist gar nicht mehr so sehr, dass das Handy uns durch einen Klingelton oder Vibrationsalarm unterbricht – wir unterbrechen uns selbst, um nachzusehen, was es Neues gibt. Bert te Wildt nennt es »dieses Jucken in der Hosentasche«.

Wer das Muster erkannt hat, kann üben, dem Jucken zu widerstehen. Und wer es dann ab und zu schafft, in einer freien Minute eben nicht zum Smartphone zu greifen, kann eine ganz neue Form des Glücks entdecken: Es entsteht aus dem Gefühl, dem Gerät gegenüber autonom zu sein und sich, spaßeshalber, immer mal wieder für den bewussten Blick auf die reale Umgebung entscheiden zu können – auf eine Art, die vor fünf Jahren, vor der großen Smartphone-Sättigung, noch nicht vorstellbar war. »Dieses Gefühl konnte früher niemand erleben«, sagt te Wildt. »Außer vielleicht ein Yogi.«

Für te Wildt liegt in dieser kleinen Alltagsübung ein gesunder Ausgleich zu den »abstrakten« Vorgängen im Internet – eine Besinnung auf das Konkrete, Momentane. Damit lässt sich, glaubt er, auch der Erfolg der »Achtsamkeits-Bewegung« erklären. Die sei in der Psychotherapie ein starker Trend.

Achtsamkeit – das Wort taucht seit ein paar Jahren immer auf, wenn es um die Frage geht, wie sich der Mensch noch vom Computer abgrenzen kann. »Das ist hier im Silicon Valley ein großes Thema«, sagt die Zürcher Medienpsychologin Sarah Genner, 33, die kürzlich zu Forschungszwecken für eine Weile nach San Francisco gegangen ist. »Viele Technologiefirmen wenden hier solche Techniken an«, erzählt sie (via Smartphone), »indem sie zum Beispiel vor Meetings sagen: Alle Geräte weg! Dann gibt es eine Minute Stille, in der sich jeder überlegt: Was ist das Ziel dieses Treffens? Warum bin ich hier?« Zu den prominentesten Vorkämpfern der *Mindfulness-*

Idee gehört Arianna Huffington, Gründerin der Onlinezeitung *Huffington Post,* die nach einem Burnout (noch so ein Modewort der Smartphone-Ära) die Vorzüge der Achtsamkeit für sich entdeckt hat. In ihrem Buch *Die Neuerfindung des Erfolgs* beschreibt sie ausführlich ihr neues Lebensgefühl. Man gönnt es ihr, wenn auch von Entschleunigung in Huffingtons eigener Onlinezeitung nicht viel zu spüren ist. Sogar der alte Krawallmedienmogul Rupert Murdoch probiert inzwischen Methoden der Achtsamkeit aus (nicht ohne dies sogleich bei Twitter kundzutun).

Bezeichnend, fast schon lustig, ist es auf jeden Fall, dass unter dem etwas betulich klingenden Label »Achtsamkeit« jetzt so viel Aufhebens gemacht wird um eine ehemalige Selbstverständlichkeit: mitkriegen, was um einen herum los ist, und in einem drin. Die Folgen dieses großen Achtsamkeitsschubs hin zum Sinnlichen, Langsamen, Anfassbaren lassen sich in unserer Wohlstandskultur längst überall beobachten: Massenhaft wenden sich die Menschen dem Kochen, dem Backen, dem verfeinerten Genießen zu. Individuell gebrautes Craft-Beer, profunde Kaffeebohnenkennerschaft, das Anpflanzen von Kräutergärten, Tätowier- und Bartpflegekunst – ach, überhaupt alles, was in den letzten Jahren mit dem Hipster-Etikett versehen wurde, lässt sich als Ausdruck dieser Achtsamkeit verstehen, die nicht zufällig die digitalste Generation der Menschheitsgeschichte zelebriert.

Was schon fast wie eine Befreiung aus der Smartphone-Dominanz aussieht, bringt bekanntlich nur leider mit sich, dass nun jede gelungene Milchschaumverzierung oder Schnurrbartspitze auch gleich wieder fotografiert, gepostet, kommentiert werden muss.

Bert te Wildt glaubt trotzdem daran, dass sich die Wiederentdeckung des sinnlichen Erlebens noch weiter durchsetzen wird: »Die Reichen und die Stars setzen ja Trends, und so könnte es demnächst zum Allgemeinplatz werden, zu sagen: Ich leiste mir Offline-Zeit.« Den Smartphone-Abhängigen erzähle er daher: »Hör mal, in den tollsten Restaurants in New York, in die nur Superstars reingelassen werden, müssen die Handys am Eingang inzwischen abgegeben werden. Wahrer Luxus ist es, nicht immer erreichbar zu sein.« Bert te Wildt hofft auf eine Art »Veredelungseffekt der analogen Welt«. Und er glaubt: »Der große Luxus wird sein, sich möglichst viel analoge Zeiten und Räume leisten zu können.«

Den perfekten Slogan für diesen neuen Luxus hat der Berliner Politikwissenschaftler Andre Wilkens gefunden und zum Titel seines aktuellen Buches gemacht: *Analog ist das neue Bio.* An dieser These ist auf den ersten Blick viel dran – und bei näherem Hinsehen noch mehr.

Wir treffen uns in einem Café im Zentrum der aufblühenden Analog-Kultur, einer Retro-Oase mitten in Berlin-Mitte, die Wilkens zu seinem Buch inspiriert hat. Wer ein paar Minuten das Rechteck aus Bergstraße und Ackerstraße, zwischen Veteranenstraße und Torstraße, entlangflaniert, stößt auf »The Record Store«, in dem ausschließlich Vinylplatten zu kaufen sind, auf mehrere kleine, feine Patisserien, eine galerieartige Videothek, eine Töpferei und andere Handwerksgeschäfte, eine Klavierschule, ein imposantes Studio für »Analoge Fotografie« – allesamt erst in der Smartphone-Ära gegründet und eröffnet. Einen treffenden Namen hat dieser Kiez noch nicht, man könnte ihn »Analog Valley« nennen. »Ich stand eines Tages vor dieser neuen, liebevoll gemachten Videothek und dachte: Ist das ein Trend?«, sagt Andre Wilkens, der mit seiner Familie in dieser Gegend wohnt. In seinem Buch beschreibt er nicht nur die Phänomene dieses Trends, sondern preist mit echter Begeisterung die Vorteile des analogen Lifestyles an – die der 52-Jährige selbst erst nach vielen Jahren gelebter Technikeuphorie für sich entdeckt hat: Basteln statt Daddeln, Flohmarkt statt eBay, Plaudern statt Chatten. »Analog ist begrenzt«, schreibt er in seinem Buch, »Digital ist Masse, Unendlichkeit, Kopierbarkeit.« Begrenztheit sei »die Basis von wahrem Luxus. Digital ist Zara, und Analog ist Prada.«

Der Bio-Gedanke, sagt er, habe sich auch erst durchgesetzt, »als die Leute verstanden haben, dass eine Bio-Tomate besser schmeckt als eine Industrie-Tomate«. Und so gehe es bei der Rückbesinnung aufs Analoge eben nicht darum, gegen das Internet zu sein und deshalb schweren Herzens digitalen Verzicht zu üben, sondern im Gegenteil um mehr Lebensqualität.

Die Resonanz auf sein Buch macht Wilkens Hoffnung: »Ich treffe kaum jemanden, der sagt, das ist Quatsch. Eher sagt mal jemand: ›Stimmt schon, aber was willste machen, die Digitalisierung ist doch alternativlos.‹ Ich finde es schrecklich, so zu denken. Schon allein das treibt mich an, eine Alternative zu suchen.« Und so klar und linear sei das mit der unaufhaltsamen Digitalisierung eben doch nicht: »Man muss sich nur mal angucken, wie viele Computer-Millionäre im Silicon Valley ihre Kinder auf die computerfreien Waldorfschulen schicken – die Vordenker da sind eben schon wieder weiter.«

Im Kampf um ein Stückchen Emanzipation vom Smartphone kann man jede Menge Aufwand treiben: ein poetisches Kopfkino in Paris besuchen, komplexe Offline-Software konfigurieren, sich zum Zen-Meister der Achtsamkeit fortbilden. Es geht aber auch ganz einfach. Bert te Wildt praktiziert privat eine No-Tech-Methode, die so revolutionär ist, so mutig, so naheliegend, dass schon lange keiner mehr darauf gekommen ist: »Ich verabrede mich mit Freunden – und verlasse das Haus ohne Smartphone.« Und er lebt immer noch.

Fotos Brian Shumway/Redux/laif (S. 13); Inge Ypseert/laif (S. 15); Eric J. Smith (S. 18)