Eintel: 24.02.2014 17:49 - MULTI

Einfach ein Buch lesen, abhängen, ein paar Tage ohne Internet und Handy sein: Im "Digital-Detox-Camp" in Kalifornien ist das die Herausforderung. Nicht jeder Teilnehmer meistert sie

GESELLSCHAFT

ENDLICH OFF

Jeder hat ein Handy. Fast jeder ist Online. Das Netz verbindet uns, es verführt uns – und zu oft bestimmt es unser Leben. Wir müssen lernen die Geräte auszuschalten. Um wahrzunehmen, was wir sonst verpassten: unser Leben

Von Frauke Hunfeld; Fotos: Natan Dvir

Eintel: 24.02.2014 17:49 - MULTI

Einchecken in der "gerätefreien Zone": Zu Beginn müssen alle im Camp, auch "Little Spoon" (l.), sämtliche Technik abgeben. Der Tresen füllt sich jedes Mal

Wie fühlt sich das an, abtauchen? Der "Dude", ein Unternehmer aus dem Silicon Valley, bei seiner digitalen Entgiftung

Twittern und chatten wir uns blöde? Werden unsere Kinder E-Zombies? Wann wird aus Online Sucht? Wir haben viele Fragen. Fast jeder Deutsche hat ein Mobiltelefon, shoppt online, schreibt Mails. Die digitale Revolution verändert uns und unseren Alltag, und wir kriegen es kaum noch mit. Geht das denn noch: ein Leben ohne Smartphone, ohne E-Mail? stern-Autorin Frauke Hunfeld hat es versucht – gemeinsam mit 300 Start-up-Gründern und Internetmillionären aus dem Silicon Valley.

Keine Ahnung, wann sie das letzte Mal ein Buch gelesen hat, dabei liest sie eigentlich den ganzen Tag. Aber eben am Bildschirm. Mails. Tweets. Blogs. Kurz. Schnell. Ein paar Monate ist das her, vielleicht ein halbes Jahr. Sie weiß noch, wie das Cover aussah, gelb mit grün, aber was stand bloß drin? Sie hat im Alltag immer einen Laptop dabei und ein iPhone in der Tasche und mehrere Extra-Akkus, sie ist 24 Stunden am Tag online, und sie hat ständig Panik, dass die Batterie nicht reicht. Sie lebt in und von San Francisco, mitten in dieser Stadt, in der die digitale Zeit angefangen hat, und in der Welt, die daraus geworden ist und noch wird. Sie hat 1235 Freunde auf Facebook, sie ist bei Instagram, Twitter und Foursquare und Mitglied in 13 Social-Media-Gruppen.

Aber manchmal ist das alles zu viel.

Draußen ist es so dunkel, wie es in der Stadt niemals dunkel ist. Die Umrisse eines alten Redwoods schimmern im kalifornischen Sternenlicht. Es ist kalt. Auf der Holzpritsche neben mir wälzt sich Rocket, so lautet ihr Camp-Name, ich weiß nicht, wie sie wirklich heißt. Verdammt lang her, dass ich mit vielen anderen in einem Camp unter freiem Himmel schlief, das letzte Mal im Sommerferienlager irgendwo in Frankreich, da war ich 13 oder 14. Damals war die Welt noch unterteilt in gestern, heute und morgen. Damals konnte man nur an einem Ort gleichzeitig sein. Telefonieren war teuer und selten. Damals schrieb man noch Postkarten.

Damals ist gar nicht so lange her.

Heute darf man sogar beim „Tatort" nicht mehr einfach nur gucken, sondern muss im Livechat dem Regisseur Fragen stellen oder online den Mörder suchen. Nicht mal auf dem Klo ist Ruhe (knapp 40 Prozent der Deutschen schreiben SMS auf der Toilette oder gehen auf die Toilette, um SMS zu schreiben oder ihren Facebook-Status zwischendurch zu checken).

Wie spät es wohl sein mag? Ich taste nach meiner Uhr. Wir haben hier keine Uhren. Ich taste nach meinem iPhone. Aber da ist nichts. Wir haben hier keine iPhones. Wir haben sie abgegeben, schon am Mittag. Unsere Telefone, Computer, Namen. Wir haben hier keine Arbeit. Wir reden nicht über die Firma. Wir sind nur wir.

Eine Reise ins Früher

Wir sind Teilnehmer an einem sozialen Experiment. Für vier Tage haben wir uns hier in den Wäldern bei Navarro in Nordkalifornien versammelt. Wir wollen eine Art Reise machen. In eine Welt, die es fast nicht mehr gibt. In der ein Apple Obst zum Reinbeißen ist und eine Cloud feuchte Luft, aus der Regen kommt. In der man sich zu festen Zeiten an vereinbarten Plätzen trifft und sich nicht „zusammentelefoniert", weil man Telefonzellen so schlecht herumtragen kann. Wo man immer nur eine Verabredung pro Termin hat, weil man die anderen nicht kurzfristig per SMS absagen kann.

Für viele hier ist diese Reise auch eine zurück in die Sommerlagerzeit ihrer Kindheit, und dementsprechend sind sie ausgestattet – mit Verkleidungen, Musikinstrumenten, Hüten und Spielsachen.

Was umso erstaunlicher ist, weil ich zwar nicht weiß, wer wer ist, aber dass hier einige dabei sind, die das Internet zu Millionären gemacht hat, das weiß ich schon. Leute von Facebook und Airbnb, Leute von Fotoplattformen, aus der Biotechnolo- ➤

Eintel: 24.02.2014 17:49 - MULTI

Frühstück, ganz ohne Surfen. Wie das Wetter wird, zeigt nicht die App, sondern der Himmel. Hier nennt sich Leah Hunter "High Kick" – und wirkt wie eine andere

Im Alltag arbeitet Leah Hunter (u.) bei einer Strategiefirma in San Francisco. Manche der ganz jungen Teilnehmer kommen im Camp erstmals mit einer Schreibmaschine in Berührung

gie, Hacker, Programmierer, Ingenieure. Leute, von denen man nicht annimmt, dass sie allzu viel Grund haben, sich nach „früher" zu sehnen, weil sie viel erreicht haben und das meiste davon der digitalen Revolution verdanken. 300 Männer und Frauen, die meisten zwischen 25 und 45, deren normales Leben darin besteht, 16 Stunden am Tag oder mehr auf einer Tastatur zu tippen, vor dem Bildschirm zu essen, vor dem Bildschirm zu chatten, zu lieben, zu lachen, zu arbeiten, Geld zu verdienen und Geld auszugeben – und das wunderbar zu finden.

Aber manchmal ist das alles zu wenig.

Als ich vor 20 Jahren das erste Mal in meinem Leben in San Francisco war, war ich geschockt, wie viele Leute auf der Straße vor sich hin redeten oder schimpften mit einem unsichtbaren Gegenüber. Es sind die Wahnsinnigen, die Verrückten, die Gestörten, sagte man mir. Ronald Reagan hatte Tausende Nervenheilanstalten schließen lassen, die Verrückten wussten nicht, wohin, rannten auf den Straßen umher, waren zornig und obdachlos. Das Internet war nur ein ferner Traum.

20 Jahre später, Ronald Reagan ist lange tot, rennen noch mehr Leute auf der Straße umher und sprechen und schimpfen und lachen mit einem unsichtbaren Gegenüber. Es sind die Beschäftigten, die Multitasker, die Erfolgreichen. Man kann niemanden nach dem Weg fragen, weil alle Kopfhörer in den Ohren haben. Man muss auch niemanden nach dem Weg fragen, Google Maps sagt einem, wo es langgeht. Wenn die Wetter-App Regen anzeigt, kommen Leute mit aufgespannten Schirmen aus den Büros und lassen sie aufgespannt, auch wenn draußen die Sonne scheint. Das Internet ist wirklicher als die Wirklichkeit.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT MAILS UND INTERNET IM JOB

1
Gehen Sie morgens erst online, wenn Sie wissen, was an diesem Tag das Wichtigste ist, das Sie erledigen müssen – so bestimmen Sie die Agenda, nicht Ihr Mail-Ordner.

2
Schreiben und versenden Sie nur, was Sie selbst empfangen möchten. Möchten Sie Mails nach 20 Uhr lesen? Möchten Sie kritisiert werden mit einem Dutzend Kollegen auf cc?

3
Senden Sie 30 Prozent weniger Mails, dann werden Sie auch weniger bekommen. So einfach ist das. Probieren Sie es aus!

Neulich zog ein Mann in der Metro von San Francisco eine Waffe und richtete sie auf die sitzenden Leute. Mal auf diesen, mal auf jenen. Niemand hinderte ihn. Niemand beachtete ihn. Niemand sah ihn. Alle waren in ihre Telefone versunken, spielten, tippten, klickten. Schließlich schoss er einem aussteigenden Studenten in den Rücken. Erst da sahen alle auf.

Das Leben im Morgen

Amerika ist uns immer zehn Jahre voraus, hieß es früher. Rock'n' Roll und Rollerblades, Hippies und Computer, wer in Europa wissen wollte, wie wir irgendwann leben werden, essen oder feiern, der brauchte nur ins Flugzeug zu steigen. Vielleicht sind es heute nur noch fünf Jahre oder drei, denn die Welt ist zusammengerückt. Aber die meisten hier leben in dem Morgen, das auch uns erwartet.

Die Sterne werden blasser, und die Schwärze wird dunkelblau. Es ist richtig kalt. Die kälteste Zeit der Nacht ist kurz vor Sonnenaufgang, habe ich mal gehört. Kurz bevor die Vögel sich warm singen. Leider kein Wikipedia da, um das nachzugucken. Aber es wird bald Morgen. Wir sind in acht mit Tiernamen gekennzeichneten „Dörfern" über das ehemalige Pfadfindergelände verteilt, und mein Dorf, das der Eulen, liegt am tiefsten im Wald. Es soll sogar Wölfe hier geben. Jemand wird herumlaufen, in ein Horn blasen und uns wecken, falls es die Sonne nicht tut.

Levi Felix heißt der Mann aus Oakland, San Franciscos kleiner Schwester, der das Camp organisiert hat. Er ist 29, man sieht ihm an, dass er einiges hinter sich hat. Mit 25 hätte er sich fast totgearbeitet. Der Stanford-Absolvent engagierte sich in einem Start-up, die Firma wuchs und wuchs. Immer war er online. Er mochte dieses Leben und war sehr erfolgreich. Bis er zusammenbrach. Felix nahm eine Auszeit, reiste um die Welt, lernte wieder bewusst essen, schlafen und leben. 2011 kehrte er nach San Francisco zurück mit dem Entschluss, dass es nie wieder so werden dürfe wie vorher. Twitter war inzwischen erfunden, Instagram auf Erfolgskurs, es gab noch mehr, das man wissen, updaten, anklicken musste, Pausen waren noch weniger denkbar. Doch Felix machte Pausen, er ging abends nicht mehr an sein Telefon. Und er gründete eine neue Firma: Digital Detox. Digitale Entgiftung. Fing an, mit ein paar Leuten übers Wochenende wegzufahren, um wie früher um einen Tisch zu sitzen, zu essen, zu reden, ohne dass jemand seinen Status aktualisierte oder sein Essen fotografierte. ➤

Eintel: 24.02.2014 17:49 - MULTI

BIN ICH INTERNETSÜCHTIG?

Die Fragen dieses Tests können helfen, den eigenen Umgang mit dem digitalen Netz einzuschätzen. Zählen Sie die mit jeder Antwort erzielten Punkte zusammen. Kommen Sie auf 24 Punkte oder mehr, sollten Sie Expertenrat suchen

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen über Ihren privaten Internetgebrauch. Die Antworten können auf einer fünfstufigen Skala gegeben werden: (0 Punkte) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

1. Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

2. Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten? ❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

3. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

4. Wie häufig bevorzugen Sie das Internet, statt Zeit mit anderen zu verbringen (z. B. Partnern, Kindern, Eltern, Freunden)?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

5. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

6. Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

7. Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

8. Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

9. Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

10. Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

11. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

12. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

13. Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

14. Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?
❍ nie ❍ selten ❍ manchmal ❍ häufig ❍ sehr häufig

TESTABDRUCK MIT FREUNDLICHER ERLAUBNIS VON DR. KAY UWE PETERSEN, UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

Jetzt sitzen wir an der Feuerstelle in unserem Eulendorf. Der mit dem Horn ist tatsächlich gekommen, aber die anderen liegen noch in ihren Schlafsäcken. Langsam geht die Sonne auf, die Stämme, auf denen wir sitzen, sind feucht. Rocket erzählt mir von der Einsamkeit, die sie oft fühlt, obwohl sie so rundum connected ist. Die anderen führen ein so viel lustigeres, aufregenderes, freieres Leben, sagt sie. Woher sie das weiß? Sieht sie auf Facebook. Sie weiß zwar auch, dass das nicht wirklich stimmt, weil nun mal niemand postet, dass er traurig ist und es gerade Scheiße läuft. Aber diese ständigen Fotos von lachenden Gesichtern, oft an exotischen Orten, die im Minutentakt hochgeladen werden, machen sie trotzdem irgendwie mürbe. Wenn sie es gar nicht mehr aushält, ändert sie ihren Geburtstag auf Facebook und legt ihn in die kommende Woche. Sie freut sich dann, wenn man ihr gratuliert oder sie liked, auch wenn sie natürlich weiß, dass ihre „Freunde" automatische Erinnerungen kriegen und nicht mal merken, dass sie drei- oder viermal im Jahr Geburtstag hat.

So viele Angebote, so viele Illusionen

Manchmal vergessen wir, wie schnell das gegangen ist, dass unser Leben so anders geworden ist. Wie kurz das her ist. Wie gerade eben das alles war. Ich erinnere mich, dass ich zwölf oder dreizehn gewesen sein muss, als mein Bruder mit einem überdimensionierten Taschenrechner namens Commodore 64 vor meiner Nase herumwedelte und rief: Das ist die Zukunft, Schwester, Computer, das ist die Zukunft. Ich lachte bloß. Mein Bruder. Wie kann man sich nächtelang mit einem Taschenrechner befassen?

Ein Computer war für mich eine Schreibmaschine, für die man kein Tipp-Ex mehr brauchte, wenn man sich verschrieb. Der erste Chatroom, wie da von Geisterhand Schrift erschien. Ich war auf unangenehme Art nicht mehr allein. Immerzu hatte ich das Gefühl, jemand, den ich nicht sehe, sieht mich. Ich gebe zu, ich hatte Angst. Ich hab mich andauernd umgesehen. Dieses Gefühl von Unwirklichkeit ist abhanden gekommen.

Wir sind schon seit Langem Teilnehmer an einem sozialen Experiment. Wir sind die erste Generation derer, die gar nichts das allererste Mal sehen. Alles, was es gibt, haben wir zuerst auf einem Bildschirm gesehen: die Niagarafälle, Autorennen, Kängurubabys und Krieg, die Rocky Mountains, hungernde Kinder und Sonnenuntergänge am Himalaja. Und, ehrlich gesagt: Die Wirklichkeit ist oft enttäuschend. Die Winkel sind schlechter, die Sicht verstellt, Wolken davor oder alles so weit weg …

Wir haben so viele Möglichkeiten. Wir haben so viele Angebote, so viele Illusionen, wir geben so viele falsche Versprechen. Was macht das eigentlich mit uns, unseren Beziehungen, unserem Alltag?

Das Beste an meinem digitalen Leben? Es ist so schön einfach geworden, erreichbar zu sein. Es ist toll, dass man so leicht Kontakte pflegen kann. Es ist so herrlich einfach, Informationen zu beschaffen, Wissen abzurufen, Fakten zu checken.

Das Schlechteste an meinem digitalen Leben: Es ist so verdammt einfach geworden, erreichbar zu sein. Es ist so leicht geworden, Kontakte zu pflegen, dass es fast nichts mehr bedeutet. Es ist so beleidigend leicht, Wissen nachzuschlagen, dass es die Mühe nicht zu lohnen scheint, sich irgendwas zu merken.

Rocket und ich laufen den Weg hinunter zum Frühstück im alten Pfadfinderfrühstückssaal. Es gibt Kaffee und runde Eierkuchen mit Ahornsirup an runden Tischen. Fast alle haben gefroren in der Nacht. Kaum einer hat geduscht. Die Klebebänder mit unseren Camp-Namen sind inzwischen abgegangen. Wer ist man, wenn man sich im Hier und Jetzt zeigen muss, ohne Status, ohne Link, ohne Like. Wohin guckt man, wenn man nichts zu sagen weiß und nicht in der Tasche wühlen kann, nach dem Gerät, um seine Mails zu checken, worüber redet man? Auf dem Tisch stehen Gläser mit auf Papierröllchen geschriebenen, vorbereiteten Fragen. Nur für den Fall. Was war dein Lieblingsspiel? Was kannst du, was man nicht von dir gedacht hätte? Wie lange kennst du deinen besten Freund?

Wir haben mehr Informationen als jemals zuvor, aber was wissen wir noch über uns? Über die Welt? Wer kann noch eine Landkarte lesen? Ein Gedicht aufsagen? Holz hacken? Und muss man das überhaupt noch können? Gibt doch für alles eine App, Wikipedia oder Google oder Yelp. Wir haben Infos, aber keinen Kontext, wir haben „Likes", aber keine Freunde, wir haben Wurst, aber kein Brot. Oder ist dieses Murren nur unsere Art des „Früher war alles besser"? Glaubt nicht irgendwie jede Generation von sich, Zeuge zu sein, wie eine Welt untergeht?

Am Nachmittag dann Stille. Niemand soll reden, niemand redet. Allein mit unseren Gedanken, allein mit den Fragen schleichen wir durch den Wald. Wir versuchen, uns nicht zu begegnen. Wohin nur sind wir verschwunden? Wohin ist unser Leben verschwunden? Zum Glück sind die Bäume da, der knarzende Waldboden, der Geruch heißer Sonne auf Rinde. Die Frösche hören wir seit langer Zeit das erste Mal.

Am Samstagabend reisen die Ersten ab. Sie sagen, sie wollen das hier nicht. Einer braucht eine warme Dusche. Die andere sagt, es liegt am Essen, an einer Allergie, an den blöden Spielen und dem ganzen analogen Gequatsche. Eine muss arbeiten, einer sagt: Es macht keinen Spaß. Niemand sagt, dass er es einfach nicht aushält ohne seine Bildschirme.

Manche sprechen von Phantomschmerz. Sie hören es klingeln, sie spüren es vibrieren, und nachts erwachen sie aus ihren Träumen von diesem zarten „Pling", das normalerweise eine frische Mail anzeigt. Und stellen fest, sie haben nur geträumt.

Eine Frau sagt, sie muss erst wieder lernen, ein Gespräch zu führen, bei dem die Sätze aus mehr als 160 Zeichen bestehen. Ein Mann, der sich Little Spoon nennt, ist beim „Farbenkrieg-Spiel" im Lila-Team. Er hat sich schon als Kind die Haare mal lila färben wollen, und plötzlich hat er festgestellt, dass er zwar jede Menge Erfolg hat, aber bald gar nicht mehr genug Haare haben wird. Wann, wenn nicht jetzt? Ich bin auch beim Lila-Team und mag ihn sofort. Mitten in der Thai-Massage auf der Wiese wird ein iPhone-Ladekabel gefunden. Irgendjemand bescheißt hier.

Was ist das, eine Schreibmaschine?

Es gibt eine Talentshow. Jeder, der irgendetwas kann, führt es vor. Es wird getrommelt, Witze werden erzählt, Theater gespielt, gesungen. Manche sind traurig, weil sie gar nichts haben, das sie vortragen könnten, nicht mal ein Gedicht.

Wir haben ein analoges Google. Wer eine Frage hat, tippt sie auf einer Schreibmaschine und heftet sie an die Pinnwand. Schlafen Robben im Wasser oder an Land? Was ist der Sinn des Lebens? Wie komme ich Montag nach Santa Barbara? Wer die Antwort kennt, tippt sie und heftet sie drunter. Ich zeige Sunny, die Anfang 20 ist, wie man Papier in die Schreibmaschine spannt. Sie lacht sich kaputt. Wie witzig ist das denn? Man tippt, und es wird direkt ausgedruckt. So was hat sie noch nie gemacht. Wir singen die alten Lieder, „If I Had A Hammer", „Yellow Submarine". Die neue Zeit hat anscheinend keine Lieder, oder jedenfalls keine gemeinsamen, die man zusammen am Lagerfeuer singen kann. ➤

Hilfe gegen Internetsucht

Z.Bsp. hier: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf-Zentrum für Psychosoziale Medizin; Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters
Tel. 040/7410-59307
www.uke.de

4
Arbeiten Sie zwei Mal am Tag je eine Stunde offline. Heißt: Handy aus, Internetverbindung kappen. Sie werden staunen, wie produktiv Sie dann sind.

5
Arbeiten Sie Mails immer alle auf einmal ab. Das geht schneller, und Sie müssen Ihre Arbeit nicht dauernd unterbrechen.

Anitra Eggler ist „Digitaltherapeutin". Sie berät Unternehmen und lehrt als Dozentin. Von ihr stammen die fünf Tipps auf diesen Seiten.

Frau Eggler, wie sind Sie Digitaltherapeutin geworden?
Ich hatte eine Studie zum Thema „Lebenszeit" gelesen. Demnach werden wir als 70-jährige 14 Tage unseres Lebens geküsst und zwölf Orgasmusstunden erlebt haben – aber sechs Jahre im Internet verbracht. Acht Monate werden allein draufgegangen sein fürs Löschen sinnloser E-Mails. Da habe ich mich gefragt, wo ich stehe.
Wie fiel Ihre Bilanz aus?
Ich habe lange Zeit rund um die Uhr gearbeitet, Multitasking hielt ich für eine meiner größten Karrieretugenden. Meine Bilanz war verheerend. Ich wollte mehr küssen.
Wie gelingt es, von Handy und Internet mal die Finger zu lassen?
Wir Menschen müssen lernen, dass wir das Betriebssystem sind, unser Menschenverstand, und nicht die Medienmöglichkeiten. Selbst Unternehmen – etwa VW oder BMW –, erkennen, dass ihre Mitarbeiter mal abschalten müssen.
Leichter gesagt als getan.
Neulich hielt ich vor IT-lern einen Vortrag. Anschließend kam ein Mann zu mir und sagte, er werde nun täglich zwei Stunden offline verbringen. Er erzählte mir, dass er kürzlich, als er mit seiner Frau im Bett lag und auf seinem iPad herumspielte, eine SMS von ihr erhielt: ‚Schatz, ich liege übrigens neben dir.'

Eintel: 24.02.2014 17:49 - MULTI

"ZIGARETTE DER MODERNE"

Der Psychologe Stephan Grünewald, Chef des Rheingold-Instituts, über die Folgen der digitalen Völlerei – und Tipps, wie man sich und seine Kinder auf Diät setzt

Herr Grünewald, warum kriegen wir den Hals nicht voll von digitalen Medien?
Weil wir einen Kreuzzug gegen die Langeweile führen. Es fällt uns immer schwerer, mit unverplanten Momenten zurechtzukommen. Deshalb greifen wir reflexartig zum Smartphone.
Die Technik hält uns gefangen?
Wir halten es nicht mal mehr zwei, drei Stunden aus, dass etwas passieren könnte, von dem wir nicht sofort erfahren. Oft führen wir durch die digitalen Geräte nur unsere innere Unruhe ab. Eine neue Studie zeigt: Als in britischen Pubs das Rauchen verboten wurde, stieg der Handykonsum drastisch. Das Smartphone ist die Zigarette der Moderne, die uns vorübergehend in einen vermeintlich stabilen Zustand versetzt.
Wie verändert der digitale Konsum unsere Gesellschaft?
Man sieht es schon im Straßenbild: Der Hans-Guck-in-die-Luft von früher ist verschwunden, stattdessen überall smartphonende Mädels und Jungs mit gesenktem Blick. Durch das ständige Online-Sein, die Häppchenkommunikation, werden Zusammenhänge des Alltags frikassiert. Das treibt uns in einen Zustand ständiger Übererregtheit.
Mit welchen Folgen?
Den Menschen fällt es beispielsweise schwerer, sich auf längere Medienformate einzulassen. Etwa auf einen anderthalbstündigen Spielfilm. Selbst die Serienautoren müssen immer dosiertere Erzählstränge entwickeln, um die Leute noch bei der Stange zu halten.
Wer zu viel isst und trinkt, wird fett und träge. Passiert das so ähnlich beim Verzehr von Bits und Bytes?
Tatsächlich besteht die Gefahr, dass wir immer unkonzentrierter werden, uns im Alltag verzetteln. Es gelingt uns seltener, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Wir überschlafen Dinge nicht mehr, wollen nur noch effizient sein. Große Erfindungen gelingen aber nur in Phasen des Innehaltens.
Reicht als Therapie nicht einfach: Ausschalten? Auf Diät gehen?
Das Problem bei Diäten ist ja immer, dass man sich einige Wochen sklavisch daran hält und danach wieder in die alten Muster fällt. Der Jojo-Effekt droht auch bei Smartphones und Computern.
Was kann dann unsere Lebensqualität wieder steigern?
Es geht nicht so sehr darum, wie viel ich konsumiere, sondern wann ich es tue. Wir müssen unsere Smartphones wie Haustiere domestizieren. Wenn man morgens aufwacht, ist es völlig falsch, aus dieser inspirativen Traumsphäre direkt zum Smartphone zu springen und E-Mails zu checken. Dann ist man gleich wieder im Arbeitsmodus, und der ganze Erfindungsreichtum, der sich über Nacht aufgebaut hat, wie weggeblasen. Genauso muss abends irgendwann definitiv Feierabend sein. Wenn ich mir um 22 Uhr noch Mails reinpfeife und mir so Probleme aufhalse, die ich an dem Tag nicht mehr lösen kann, torpediere ich meine seelische Gesundheit. Also: morgens eine Stunde Puffer, abends besser zwei. Man braucht im Alltag solche Dehnungsfugen, in denen man einfach mal aus dem Fenster schaut.
Wird man so nicht schnell aus der Leistungsgesellschaft rausgekegelt?
Das ist die verbreitete Sorge. Aber das Gegenteil stimmt: Man schläft besser, hat wieder Kraft, die Dinge zu durchdringen, kommt zu reiferen Entscheidungen. Unterm Strich gewinnt jeder.
Wie setzt man Kinder auf Digital-Diät?
Man muss in der Erziehung Grenzen setzen und die Kinder im Medienkonsum begleiten. Wichtig ist Verbindlichkeit. Die Eltern müssen darauf achten, dass Absprachen eingehalten werden.
Die Gefahr ist groß, dass junge Leute dem Dauerbeschuss erliegen und zu nichts anderem mehr kommen.
Der Psychologe empfiehlt Strenge?
Ja. Regeln strukturieren den Tag der Jugendlichen und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, sie zu brechen, zu opponieren. Das ist ein sehr produktiver Generationenkonflikt.

Interview: Rolf-Herbert Peters

Warum kann das Internet nicht funktionieren wie die Redwoods, träumt Honey Bear den alten Hippie-Traum am Feuer. Die Wurzeln dieser mächtigen Bäume gehen nicht sehr tief, und trotzdem halten sie diese Waldgiganten. Sie sind miteinander verbunden und stützen sich gegenseitig. Das ist das natürliche, das echte Internet, sagt Honey Bear. Kann es für uns, unsere Startups, unser Leben, ein Vorbild sein, fragt er sich. Ist das jetzt kitschig oder naiv oder visionär, frage ich mich.

Niemand von denen, die hier waren, wird nach diesem Wochenende seinen Computer wegschmeißen oder sein Telefon. Trotzdem nehmen sich bei der Abreise die meisten viel vor: kein Handy beim Essen. Wenn ich im Gespräch bin, gehe ich nicht ans Telefon. Wenn andere reden, checke ich nicht währenddessen Mails. Mittags gehe ich raus aus dem Büro. Ab und zu bin ich einfach off.

Herr der Technik sein – nicht Sklave

Nach der Rückkehr macht Facebook endlich wieder Spaß. Umgehend hat sich eine Gruppe gegründet, jeder postet Gedanken, Gedichte, Fotos, schwelgt in Erinnerungen, jeder liked jeden, alle sind eingeladen, bei allen zu übernachten, viele berichten über die kleinen und großen Bemühungen, Herr der Technik zu werden und nicht ihr Sklave zu sein. Ob all diese Versuche und Besuche, diese Verabredungen, dieser Austausch und die neuen Regeln wirklich stattfinden – ich weiß es nicht.

Ist das „Digital Detox Camp" jetzt nur ein Nostalgiecamp zivilisationsmüder Erwachsener gewesen? Oder ist das der Anfang von etwas? Vielleicht. Warum nicht? Steve Jobs hat auch in einer Garage angefangen, die Welt zu verändern.

Ich hab mir einen Wecker gekauft, um das Handy nicht mehr mit ins Schlafzimmer zu nehmen. Nun steht der Wecker im Schlafzimmer. Und das Handy liegt daneben. Immerhin fällt mir so etwas jetzt auf.

Das Internet ist nicht schuld, dass unser Leben so geworden ist. Wir sind es, die Ja oder Nein sagen, on oder off, eins oder null. Wir sind es, die den Aus-Schalter erfunden haben. Wir sind es, die den Kopf wieder heben müssen, die Stöpsel aus den Ohren ziehen, den Blick nach vorn und nicht nach unten. Wir sind es, die den Gang entlangtraben können, um dem Kollegen eine Frage persönlich zu stellen. Wir müssen es nur machen. ✖

Frauke Hunfeld lässt ihr Smartphone öfter irgendwo liegen, kann aber 50 Telefonnummern auswendig. Um den Service kümmerten sich **Andrea Rungg, Frank Ochmann** und **Rolf-Herbert Peters**

Atos-Mitarbeiter haben Broschüren erhalten, wie die Kommunikation ganz ohne Mails laufen soll

BETREFF: KLAPPE HALTEN

Der digitale Briefverkehr in Unternehmen hat irre Ausmaße erreicht, viele Konzerne suchen nach Auswegen. Eine große IT-Firma verbietet nun gar interne Mails. Aber wie kann das gehen?

Nostalgie überkomme ihn nicht, nie. Winfried Holz glaubt an die Zukunft. Und in der gibt es keine E-Mails. Holz ist Deutschlandchef von Atos, einer IT-Firma, die nicht weniger als eine Revolution anführt. Atos ist dabei, die interne E-Mail abzuschaffen – und hat damit ein Problem angepackt, das alle kennen. Es geht um den Mailverkehr im Job, der von Sinn längst in Wahnsinn umgeschlagen ist.

Umgerechnet einen Arbeitstag pro Woche verbringt der bürotätige Deutsche allein damit, sein Postfach zu kontrollieren und zu bearbeiten. Nur 14 Prozent der Elektropost wird aus Sicht der Empfänger als „wirklich wichtig" empfunden. Über Smartphones verfolgt uns die E-Mail in den Feierabend und Urlaub.

Viele Firmen suchen nach einem Weg, die Datenmengen zu reduzieren. VW und BMW haben Betriebsvereinbarungen darüber abgeschlossen, dass Mitarbeitern nach Arbeitsende und am Wochenende keine E-Mails mehr geschickt werden. Telekom und Eon haben entsprechende Empfehlungen formuliert.

Atos ist einen Schritt weiter. "Zero E-Mail", heißt hier der Plan. Seitdem der in der Welt ist, muss Holz oft erklären, wie sie das machen und weshalb. Sein Standort Deutschland befindet sich auf der finalen Etappe, am 1. April sollen Mails endgültig verschwunden sein. „Wir haben unsere Mitarbeiter überzeugt, dass es so besser klappt", sagt Holz mit Pionierstolz in der Stimme. Empfangen, lesen, antworten und löschen, diesem Hamsterrad ist das Unternehmen entstiegen. Ab sofort wird über ein neues Programm namens Blue-Kiwi kommuniziert.

Der Weg dahin war steinig, immerhin ist Atos ein großer Dienstleister, vertreten in 47 Ländern, 75 000 Angestellte weltweit, davon 10 000 in Deutschland. Alle sollten sie befreit werden von der E-Mail.

„Umweltverschmutzung des Informationszeitalters" – so wetterte der mächtige Pariser Atos-Boss Thierry Breton gegen die Mail. 2011 kündigte er an, sie abzuschaffen, binnen drei Jahren. Holz ahnte in München, dass sein Vorgesetzter es ernst meint. Die Ankündigung bedeutete eine Zäsur, zumal im Kosmos einer Kommunikationsfirma. Sie versprach eine große Lösung für ein riesiges Problem. Denn Atos hatte seinen Mailverkehr seziert und mit Schrecken festgestellt: 200 Nachrichten gingen im Durchschnitt pro Tag bei einem Mitarbeiter ein. Bis zu drei Stunden brauchten die Mitarbeiter pro Tag, um der Datenflut Herr zu werden.

Die E-Mail, jahrelang eine unantastbare Normalität, war zum Problem geworden. Für das Unternehmen, das nach Effizienz strebte, und für die Mitarbeiter, die Zeit, Aufmerksamkeit und Nerven auf ein Postfach verwendeten, das oft in Banalitäten erstickte, in cc, FW und dem Betreff: Zur Kenntnisnahme.

Atos suchte Ersatz, ließ 47 Anbieter prüfen und schließlich elf testen. Parallel dazu fanden Seminare statt, die auf ein neues Kommunikationsverhalten abzielten. Langsam sollte die Belegschaft von der E-Mail entwöhnt werden. Die Umsetzung lief in Deutschland im Herbst 2013 an, nicht ohne Widerstände. Mitarbeiter verteidigten ihre Routinen, bei einigen keimte die Angst, das neue System mache noch mehr Aufwand. Mit dem Betriebsrat verhandelten Holz' Manager ein halbes Jahr über Datenschutz und Befindlichkeiten.

Das neue System Blue-Kiwi, ein eigenes Produkt des Unternehmens, erinnert an Online-Netzwerke. Es gibt Communities, man erstellt ein Profil, wird Mitglied in Gruppen und informiert, wenn es einen neuen Eintrag gibt. Winfried Holz nennt das Holpflicht: „Man wird nicht zugeschüttet, sondern holt sich relevante Informationen ganz gezielt ab." Die Resonanz, sagt Holz, bestätige Atos: Die E-Mail ist zum Exzess geworden, ihr muss ein Ende bereitet werden.

Moritz Herrmann

Der Knigge fürs Handy

Der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Knigge-Gesellschaft nennt Regeln für das richtige Benehmen in der digitalen Welt. Dazu ein Interview mit einem Soziologen über den Wandel unserer Gesellschaft. Alles unter: stern.de/handyknigge