

# 1 Woche Unterhaltungsfasten (Selbstexperiment)

Der Mensch im 21. Jahrhundert ist gedanklich und emotional ans Handy gebunden. Egal ob auf der Couch oder auf dem Weg zur Arbeit: jeder glotzt in das Gerät, das so eine magnetische Anziehungskraft auf uns hat, wie nichts vorher in der Geschichte der Menschheit. Stress, Zeitmangel und Schlaflosigkeit sind direkte Folgen davon. Und dazu kommt noch der gesellschaftliche Druck, immer erreichbar zu sein, um nicht als «Steinzeitmensch» abgestempelt zu werden.

Sean Parker, ehemaligen Berater von Facebook, gewährt uns in einem Interview<sup>1</sup> einen Insider-Blick, wie er, Mark Zuckerberg oder Kevin Systrom, sich bewusst den neurologischen Prozess des Dopaminkicks zunutze gemacht haben, um den Nutzer von den sozialen Netzwerken abhängig zu machen. Die tägliche Handynutzungsdauer von Jugendlichen liegt unter der Woche bei 3 Stunden und 10 Minuten und an Wochenendtagen bei rekordverdächtigen fünf Stunden<sup>2</sup>. Das sind hochgerechnet 13.6 Jahre eines Menschenlebens! Zeit, die nie wieder zurückkommt. Solche Studien und Interviews tun ihr Übriges von der Ernsthaftigkeit dieses Themas zu überzeugen.

Dies wurde uns bei einem Gespräch am Mittagstisch bewusst, als ich ein Kollege fragte: «Wie lange würdest du es ohne soziale Netzwerke und Spiele aushalten?» - «Ziemlich lange», vermutete er. Ich war derselben Meinung. Doch sprachen die Bildschirmzeiten mit einem Durchschnitt von über fünf Stunden am Tag andere Worte. Die Tatsache, dass wir die Instagram-App blind auf unserem Handy finden können, auch.

Dieses Thema wurde gefühlt in jeder Sendung und Zeitschrift behandelt. Und irgendwie lief das bei allen fast gleich ab: Zuerst die starken Entzugserscheinungen, dann der Aha-Moment, dass es auch ohne Handy geht und schlussendlich der Sieg der alten Gewohnheiten. Niemand liest ein Krimi, wenn ihm jemand zuvor verraten hat, wer der Mörder war. So ähnlich ging es uns bei der Themawahl. Das Fernsehen war diese Person, die uns und allen Lesern und Leserinnen dieser Reportage schon im Vorfeld verraten hatte, was mit uns bei diesem Selbstexperiment passieren würde. Wir wollten kreativer sein. Dabei stiessen wir auf die Frage, was mit uns passieren würde, wenn wir zwar unser Handy benützen dürften, aber vollständig auf Unterhaltung verzichten müssten. Dies machte uns so neugierig, dass wir die Motivation fanden, unsere «digitale Komfortzone» zu verlassen und eine Woche auf Unterhaltung und Soziale Netzwerke zu verzichten.

Normalerweise läuft mein Abend wie folgt ab: heimkommen und ab auf die Couch, bis zum Abendessen YouTube schauen, nachher (wenig überraschend): nochmals YouTube oder Netflix. Zwischendurch wird noch gelernt, meistens erst, wenn es sich nicht mehr länger hinausschieben lässt. Also ziemlich spät (der Schlafmangel lässt grüssen.) In dieser Woche verlief alles anders als sonst. Ich fühlte mich wie ein frisch pensionierter Herr, der plötzlich alle Zeit der Welt hat, und sich überlegen muss, was er nun in seiner freiwerdenden Zeit anstellen kann. Am ersten Abend kam ich nach Hause und setzte mich aus alter Gewohnheit sogleich aufs Sofa. Irgendetwas fehlte mir. Ich war müde vom langen Schultag. Die letzte Zeit war auch wirklich anstrengend gewesen. Ich überlegte nicht. Doch das war ein Problem. Denn es passierte... Ich griff aus Reflex zum Handy, und öffnete

Instagram. (Allerdings muss ich zu meiner Rechtfertigung sagen, dass ich, wie vorher schon erwähnt, Instagram blind öffnen kann. Diese Handlung war also kein willentlicher Akt, sondern ein Reflex. Eine Schlange kann nach ihrem Tod auch noch beißen.) Ich war von mir selbst erschreckt. War ich also süchtig? Frustriert lag ich einige Minuten auf der Couch und starrte zur Decke. Geht das allen so? So konnte das nicht mehr weitergehen. Wie sollte ich das meinem Kollegen erklären? Ich öffnete die Einstellungen und ging auf den Unterpunkt Bildschirmzeit. Es kam, wie es kommen musste. Soziale Netze: 3 Sekunden. Gefrustet warf ich das Kissen gegen die Wand und stand mit einem Ruck auf. Ich nahm mein iPhone, und ging zum Keller runter. Dort angekommen schaltete ich das Licht an, und öffnete die Tür zu unserem Kellerabteil, das schon seit Jahren als Rumpelkammer diente. Spinnweben hingen überall. Ich musste niesen. Meine Augen streiften durch den dunklen Raum, und blieben bei dem alten Kühlschrank meiner Grossmutter hängen. Das perfekte Gefängnis... für mein Handy. Ich arbeitete mich durch das Gerümpel zum Kühlschrank hin, und öffnete das verstaubte Ding. Es roch bestialisch. Hatte jemand wirklich... Nein, dieser Gedanke gehört nicht in diese Reportage... Ich nahm mein Handy, stellte es stattdessen auf den Kühlschrank, und verliess zufrieden den Keller. Oben angekommen schaute ich auf meine Uhr. Erst 17.00 Uhr?

Mich beschlich das unangenehme Gefühl der Langeweile, dass ich seit Ewigkeiten nicht mehr verspürt hatte. Nachdenklich nahm ich meine Jacke vom Bügel, und zog sie mir an. Frische Luft stärkt bekanntlich das Immunsystem. Intuitiv tastete ich nach meiner Hosentasche. Leer. Normalerweise kommt einem sofort den Gedanken in den Sinn: Mist, ich muss nochmals zurück! Doch jetzt brauchte ich es gar nicht. Es war richtig seltsam, das Haus ohne Handy zu verlassen. Ich hatte keine Lust, nochmals in den staubigen Keller zu gehen, nur um wie gewohnt eine volle Hosentasche zu haben. Also ging ich ohne Handy nach draussen und ging zum Park. Mir blieb eine Stunde übrig, bis meine Mutter nach Hause kam.

Es regnete leicht, und die Strasse war lärmig. Abendverkehr. Auf dem Weg begegneten mir ein Drogensüchtiger, der nach Geld bettelte. «Hast du mir eine Münze?», lispelte er mit krächzender Stimme, als ich an ihm vorbeigehen wollte. Ich schüttelte meinen Kopf und ging weiter. «Was ist das für ein trauriger Mensch?», dachte ich mir. Doch dann kam mir die vorige Situation wieder in den Sinn, und ich wurde nachdenklich. Bin ich nicht auch süchtig, aber war zu wenig ehrlich, um dies einzugestehen?

Nach dem Abendbrot fragte ich mich wieder, was ich nun mit meiner Zeit anstellen sollte. Ich ging in mein Zimmer, setzte mich an den Tisch, und begann, die Hausaufgaben zu lösen. Schnell war ich damit fertig, holte dann schliesslich doch mein Handy und übte mit Duolingo Spanischvokabular und ging nochmals die Flaggen durch, die wir für die Prüfung ein paar Tage später brauchten. Den Abend liess ich mit einem Buch ausklingen. So produktiv war ich schon lange nicht mehr gewesen...

Der nächste Tag begann ungewohnt. Ich wurde nicht von meinem Handy geweckt, sondern wachte von allein auf. Das Handy hatte ich vorsorglich am Vorabend im Nebenraum platziert, damit ich mich nicht vergass, und aus Gewohnheit nach dem Erwachen zum Handy griff. Ich stand auf, streckte mich, und ging dann im gemächlichen Tempo zur Küche, um mir einen Smoothie zuzubereiten. Irgendwie kam ich mir einsam vor, als ich allein frühstückte – eben ohne Instagram.

Nach der Schule hatte ich mich mit meiner Grossmutter verabredet und mir vorgenommen, ihr von meinem Selbstexperiment zu erzählen. Sie ist die geduldigste ZuhörerIn, die ich kenne, und hat für alles Verständnis. Mit ihr kann ich über alles reden.

Nachdem ich ihr von dem Experiment erzählt hatte, meinte sie nach einer kurzen Zeit des Nachdenkens: «Ich muss dir ein Kränzchen winden. Obwohl ich nicht verstehen kann, wieso du so gerne an deinem Telefon bist, finde ich es stark, dass du den Mut hattest, dich einem solchen Experiment zu stellen. Ich habe in der Zeitung gelesen, dass viele Leute dieses Problem haben. Aber du musst wissen: Es geht auch ohne Ablenkung durch das Telefon. Um Gewohnheiten zu verändern ist so eine Art «digital Detox» wie die das in der Zeitung nennen, hilfreich.» Danach machte sie mir einige Vorschläge für neue Hobbys. Ich hätte ja nun mehr Zeit, meinte sie. «Du könntest zum Beispiel Opa im Garten helfen», schlug sie vor. Ich musste grinsen. «Ähmm. Gute Idee... ich überlege es mir nochmals», sagte ich stockend. An diesem Tag genoss ich zum ersten Mal seit langem einen Abend ohne Instagram und YouTube. Ich nahm mir vor, auch nach dieser Woche mehr Zeit mit anderen Menschen im realen Leben zu verbringen.

In den nächsten Tagen war ich zu beschäftigt, um mich nach dem Handy zu sehnen. Ich hatte an einem Tag drei Prüfungen, und war jeden Abend mit Lernen beschäftigt. Der Drang nach Unterhaltung ging drastisch zurück. Am Freitag, als die Prüfungen vorbei waren, schmerzte es dafür umso mehr, dass ich wegen meiner Verpflichtung nicht mit meiner Familie ins Kino gehen konnte. Doch schlussendlich zeigte sich meine Mutter mit mir solidarisch und blieb zuhause, während die anderen in den Ausgang gingen. Dieser Abend war eine weitere Feuerprobe. Nach dem Abendessen fiel mir schliesslich nichts Besseres ein, als auf Quizlet Vokabular zu lernen. Nachher schlief ich aus Langeweile ein. Um 9.30 Uhr am Freitagabend...

Früh am Morgen wachte ich auf, zog mich warm an, und ging in die Natur. Die Vögel sangen fröhlich, sonst war es noch still. Ich erblickte am Waldrand ein paar Rehe, die friedlich das saftige Gras fressen und sich offensichtlich nicht von mir bedroht fühlten. Ich wollte ein Foto schießen, doch... meine Hosentasche war leer. (Das Smartphone lag immer noch im Nebenraum). Schade, hätte ein gutes Bild gegeben, dachte ich. Im Allgemeinen hatte ich mein Smartphone viel weniger bei mir. Es gab meistens einfach keinen Grund...

Später traf ich mich mit einem Kollegen. Er fragte mich: «Weshalb hast du mir so lange nicht mehr auf Instagram geantwortet?» - «Ich bin auf Entzug», antwortete ich ihm. Er wunderte sich. «Weshalb?» - «Ein Selbstexperiment für eine Reportage im Deutschunterricht», antwortete ich ihm. «Ich könnte das nicht. Lieber würde ich meine Niere weggeben, als dass ich mein Handy weggeben müsste.» Wir lachten beide. «Du bist also süchtig?», forderte ich ihn heraus. «Süchtig würde ich nicht sagen... oder vielleicht doch», sagte er nachdenklich. Wir gingen zu ihm nach Hause. Er wohnt in einer luxuriösen Wohnung mit Seesicht. Er zeigte mir seinen 70 Zoll Flachbildfernseher, den er vor einer Woche zum Geburtstag bekommen hatte. Wir setzten uns aufs Sofa, und er schwärmte von einem Film auf Netflix, der vor drei Tagen rausgekommen sei. «Wollen wir zusammen schauen? Scheiss auf die Reportage, dass muss niemand wissen», sagte er grinsend. Das war nicht leicht. Ich hatte schon lange auf die Fortsetzung dieser Serie gewartet. Doch nach einem kurzen, innerlichen Kampf sagte ich schweren Herzens... «Nein. Ich habe schon sechs Tage durchgehalten, ich möchte nicht ganz am Schluss scheitern.»

Das war die letzte Probe. Dann war die Woche vorbei und ich konnte wieder so viel, wie ich wollte, auf Instagram sein. Und: ich war erstaunt, wie schnell man wieder in alte Gewohnheiten reinrutschen kann. Um ehrlich zu sein: ich bin vom Verlauf dieser Woche ein klein wenig enttäuscht. Ich hatte nun diesen «Krimi» erfolgreich gelesen, doch irgendwie

glich dieses Buch nach meinem Geschmack dem anderen Buch zu sehr, das wir schon alle kannten.

Nichtsdestotrotz war diese Woche eine wertvolle Erfahrung, aus welcher ich folgende Erkenntnisse und Erfahrungen mitnehme:

1. *Wir haben mehr Zeit, als wir denken.* Ich hörte mich oft über Zeitmangel und Stress klagen. Zeit, um Geld zu verdienen, Leute zu besuchen, Hausaufgaben zu erledigen oder Projekte zu realisieren, war nicht vorhanden. In dieser Woche erkannte ich, wie viel Zeit ich eigentlich habe. Am Anfang war ich sogar überfordert, die plötzlich freiwerdende Zeit sinnvoll auszufüllen.

2. *Wir alle sind (bis zu einem gewissen Grad) süchtig!* Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Likes, Games und Nachrichten wie Drogen auf uns wirken – sie machen abhängig.

3. *Es geht auch ohne Ablenkung durch die virtuelle Welt.* Sogar gut. Ich war mehr in der Natur, lernte seriöser für die Prüfungen und pflegte mehr soziale Kontakte.

4. Meine Grossmutter hat (wie immer) recht: *Um Gewohnheiten zu verändern ist, ein "Cut" hilfreich*

5. *Der Grund für meinen Schlafmangel und Müdigkeit ist gefunden.* Ich ging durchschnittlich um 22.00 Uhr ins Bett.

6. *Es ist viel angenehmer, mit dem Finger auf andere zu zeigen.* «Wieso kann diese Person einfach nicht mit Rauchen aufhören? Er will es doch unbedingt!» Doch was ist mit uns? Sind wir nicht auch in einer Sucht gefangen, aber geben das nicht zu, weil (fast) alle im selben Gefängnis sitzen?

Das Handy ist das erste und das letzte, was ich an einem gewöhnlichen Tag sehe. Und es ist zur Fernbedienung meines und unser aller Leben geworden. Egal ob als Einkaufszettel, beim Einkaufen oder Kommunikationsmittel, um Geschäftliches schon unterwegs zu regeln. Ein Leben ohne Smartphone ist fast undenkbar geworden, weil es uns das Leben so bequem macht. Doch es bringt aus seinen Schattenseiten mit sich: Weil das Smartphone so sehr in unseren Alltag integriert ist, ist es beinahe unmöglich, das Handy für einen Tag wegzulegen. Wir sind beide stolz, mit diesem Experiment dem getrotzt zu haben!

Quellen:

1 <https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-1513306792-f855e7b4-4e99-4d60-8d51-2775559c2671.html>

2 [https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/docs/library/suter\\_s3zhs8k1em79.pdf](https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/docs/library/suter_s3zhs8k1em79.pdf)