

# 14 Tage Entzug

**Experiment** «Handelszeitungs»-Autor Jan Vollmer hat versucht, sich in zwei Wochen seine Handy-Sucht abzugewöhnen. Ein Protokoll.

JAN VOLLMER

**Ich** liege bäuchlings auf meinem Bett, starre in das Facebook-blaue Licht meines iPhone: Zeitungen posten Sachen. Bekannte posten Sachen. Ich zieh mir alles rein. Aus Facebook rutsche ich in meine Mails, dann zu WhatsApp, dann ist es 00:27 Uhr. Als ich das Licht ausschalte, sehe ich die Umriss des hellen Bildschirms noch blau hinter meinen geschlossenen Lidern. Eine Stunde Social Media auf 1136 x 640 Pixel. Jeden Tag. Immer wieder. Macht das eigentlich was mit mir? Und was passiert, wenn ich mein Handy ab morgen zwei Wochen weglege?

## Tag 1: Evaluation

Ich kann heute noch nicht offline gehen. Nicht ohne vorher zu evaluieren. Ich habe mir dafür eine App runtergeladen: Offtime. Ich habe eine Stunde und 43 Minuten an meinem Handy verbracht, sagt mir Offtime. 47 Mal das Handy gecheckt. Das ist mindestens ein Arbeitstag pro Woche, eher mehr. 360, 400, 500 Stunden im Jahr? Ich habe mir für den sanften Entzug (ab morgen wirklich!) folgende Regeln ausgedacht: Kein mobiles Internet, nur zweimal am Tag E-Mails, kein Facebook, kein WhatsApp.

## Tag 2: Produktivitätsschub

08:00: Internet aus. Das war einfach. Aber wie finde ich jetzt spontan jemanden, der mit mir zu Mittag essen geht? 12:30: Alleine zu Mittag essen ist eigentlich ganz o.k. Ausserdem sitzen da noch jede Menge andere Leute alleine im Café rum, starren auf ihre Handys. Die armen Seelen. Gott sei Dank bin ich geheilt. Um 14:30 habe ich langsam das Gefühl, dass das der produktivste Tag der Woche wird. 16:00 – ganz schön anstrengend, so nonstop zu arbeiten. 23:00 – verrückt, habe heute tatsächlich ein Buch gelesen!

## Tag 3: Wieder online

Totaler Rückfall: Seit heute Morgen online, Facebook, WhatsApp, E-Mail – das ganze Programm.

Musste es dann anlassen, war über WhatsApp zum Mittagessen verabredet. Ausserdem ist Freitag, und Freitagabend alleine ausgehen ist nochmal eine andere Nummer als alleine zu Mittag essen.

## Tag 4: Einsamkeit

Völlig absurd, so eine digitale Diät am Wochenende. So was kann ja nur unter der Woche klappen!

## Tag 5: Tipps vom Profi

Allein schaffe ich das nicht. Abends treffe ich Alexander Steinhart auf einer Veranstaltung für Startups. Alexander ist Gründer dieser App Offtime, die mir eigentlich helfen sollte, abzuschalten. Ganz offline gehen, sagt er, sei als Pause interessant, aber funktioniere im Alltag nicht. «Ansonsten ist es wie eine plötzliche strenge Diät – und dann kommt der Jojo-Effekt.» Ich fühle mich verstanden.

«Warum ist die Dosierung so schwer?», frage ich. «Am Smartphone Facebook, Instagram, E-Mail und WhatsApp zu lesen, belohnt uns», erklärt Alexander. «Du suchst dabei aktiv einen Stimulus. Wenn es zu langweilig ist, gehst du weiter, du weisst nicht, was kommt, bist ständig in einer Aufnahmefunktion. Wie bei einem Glücksspielautomaten. Wir warten auf den grossen Gewinn, doch auch beim Smartphone sind 90 Prozent der Inhalte und Benachrichtigungen Nietens.»

Alexander gibt mir ein paar Tipps, um trotzdem vom mobilen Internet wegzukommen: 1. Benachrichtigungen der Apps ausstellen. 2. Arbeits-E-Mails und Apps, deren Ziel es ist, uns online zu halten, vom Handy löschen. 3. Nur zweimal am Tag E-Mails abrufen und beantworten. 4. Passwörter für Social-Media- und E-Mail-Accounts verwenden, die man sich nicht merken kann – den Passwort-Manager aber nur auf dem Computer installieren. 5. Für Freunde andere Kommunikationskanäle etablieren als WhatsApp.

## Tag 6-11: 16 000 Messages

Freunde fragen mich, ob mein Handy kaputt ist. Wenn ich doch mal Google Maps brauche, trudeln sofort wieder WhatsApp-Nachrichten ein. In den letzten drei Jahren habe ich übrigens etwa 16 000 WhatsApp-



Geliebtes Smartphone: Der Autor verbrachte zu viel Zeit mit dem Handy.

Nachrichten verschickt. 16 am Tag. Dafür aber nur durchschnittlich 13 Nachrichten pro Tag zurückbekommen. Bin ich etwa eine digitale Labertasche?

## Tag 12: Das Dumbphone

Ich habe mir von einem Designer aus Lugano ein «dumb phone» bestellt. Das Gegenteil von einem Smartphone. Kann nur Telefonie und SMS. Die Idee ist, das Dumbphone für die Freizeit zu nehmen, das Smartphone für die Arbeit. Ein altes Handy ginge natürlich auch. Aber das Dumbphone sieht schön aus, ist schwarz und teuer. Damit kriegt man mich fast immer. Ich rufe in Lugano an, um mit Petter Neby zu sprechen – dem Menschen, der sich das Telefon ausgedacht hat. Neby hat absolut nichts gegen neue Technologie, sagt er am Telefon. «Wenn die neue Technologie uns glücklicher und produktiver gemacht hätte, hätte ich nie ein Handy entworfen», sagt er. «Aber Smartphones lösen Stress und Ängste aus. Die Leute können nicht mehr allein sein und brauchen den Kick von aussen.» Deswegen das Dumbphone. «Ein Instrument, das attraktiv ist und absichtlich dafür gestaltet wurde, hilft uns, offline zu sein», sagt er.

Doch iPhones seien nicht für effiziente Kommunikation gestaltet, sondern um uns möglichst lange online zu halten. Neby selbst reist mit zwei Handys: Einem BlackBerry, das er als «Taschencomputer» benutzt. Und eben mit seinem Dumbphone, auf das er die Anrufe weiterleitet. Was Neby nicht sagt: Natürlich ist es attraktiver, ein Dumbphone zu haben,

das auch Statussymbol ist. Nicht erreichbar sein müssen. «Joy of Missing Out» statt «Fear of Missing Out».

## Tag 13-14: Bei der Psychologin

Im Büro nichts, kein einziger Byte. Nachmittags rufe ich Sarah Genner an. Sie ist Medienpsychologin an der ZHAW und forscht zur Nutzung von Smartphones. Ich will wissen, ob eigentlich alle Menschen gleich anfällig für die Suchtzeile sind. «Das hängt auch vom Typ ab: Wenn sich jemand gut abgrenzen kann, stört es ihn vielleicht nicht, erreichbar zu sein», sagt Genner. Die Online-Einstellungen des Smartphones korrelieren oft mit der Typ-Frage, so Genner. Wenn jemand alle Apps und E-Mails auf Push stellt, fällt es ihm eher schwer, sich abzugrenzen.

Wie alle klugen Leute sagt mir Genner dann natürlich auch nicht einfach, was ich machen soll. Es gebe da keine allgemeinen Regeln, ausser das Telefon nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen, wenn man nicht gerade Bereitschaftsdienst für irgendwas hat. Stattdessen der steinige Weg: Selbst nachdenken. «Auf die eigenen Nutzungsmotive achten», rät Genner. «In welchen Momenten sind wir online? Fühlen wir uns gut dabei? Danach?»

Ach, es wäre so angenehm gewesen, die digitale Diät einfach zu kaufen, statt so viel nachzudenken. Scheint aber eine Kultur-Frage zu sein. Mein 14-Tage-Experiment wird wohl nicht reichen, um meine Gewohnheiten zu ändern.

ANZEIGE

# INSIDE RED BULL

Wie der verschwiegene Milliardenkonzern von der Schweiz aus die Welt beflügelt

**Novartis. Die Baustellen des Joe Jimenez  
Apple, Twint & Co. Kampf ums Mobile Payment  
Hotels. Die besten der Schweiz und weltweit**

Ab Freitag am Kiosk,  
oder Testabo  
bestellen unter:  
[www.bilanz.ch/abo](http://www.bilanz.ch/abo)  
oder Telefon:  
043 444 55 22

