

# Ich bin dann mal offline

Digitale Geräte versetzen uns in einen Dauerrausch. Die Buchautorin Anna Miller verrät im Gespräch mit Cécile Cohen, wie man davon herunterkommt, um sich auf die schönen Dinge des Reisens konzentrieren zu können.

*Anna Miller, nehmen Sie als Expertin für digitale Achtsamkeit Ihr Smartphone in die Ferien mit?*

Tatsächlich habe ich mein Smartphone dabei. Flugtickets, Hotelreservation, Taxi-Apps, Wegbeschreibungshilfen, Telefon und Meteo – alles ist da greifbar. Einmal angekommen, schalte ich das Gerät aber öfter und bewusst aus oder bringe Abstand zwischen mich und meine digitalen Gewohnheiten. Ziehe ich mich in ein Retreat zurück, gebe ich das Gerät sogar ab.

*Eine Vorstellung, die Unbehagen oder Stress auslösen kann.*

Es braucht etwas Vorbereitung, damit sich die Folgen eines solchen Entscheids gut anfühlen. Aber wenn Sie in die Ferien reisen und sich punkto digitaler Geräte gleich verhalten wie zu Hause, hatten Sie keine Ferien.

*Wie bereitet man sich denn vor?*

Es gibt äussere und innere Faktoren zu beachten. Äussere Faktoren sind: Habe ich meine Abwesenheitsnotiz aktiviert? Werde ich am Arbeitsplatz vertreten, oder ist klar, an wen man sich wenden kann, wenn ich nicht erreichbar bin? Hat meine Familie für einen Ernstfall eine Notfallnummer? Am besten kommuniziert man zwei Wochen im Voraus, dass man weg sein wird. Sind diese Vorkehrungen getroffen, können Sie das Mail-Programm bedenkenlos temporär vom Smartphone löschen. Ein grossartiges Gefühl.

*Welche inneren Faktoren spielen eine Rolle?*

Wenn das Smartphone nicht mehr greifbar ist, kann das für den Körper und das Nervensystem ein ziemlicher Schock sein. Denn dieses ständige Checken von Nachrichten haben wir verinnerlicht und zur gesellschaftlichen Norm gemacht. Einerseits, weil wir Gewohnheitstiere sind, andererseits, weil wir

durch das Smartphone stets aufs Neue stimuliert werden. Jede eintreffende Nachricht belohnt unser Gehirn, indem es Dopamin ausschüttet.

*Wir sind in einem Dauer-High?*

Richtig. Und davon müssen wir erst einmal herunterkommen. Und wir müssen uns an die ungewohnt gewordenen Lebensumstände anpassen. Das benötigt ein paar Tage. Wie



Anna Miller  
Expertin für digitale Achtsamkeit

beim Akklimatisieren an das Essen, das Klima, die Sprache oder an eine andere Zeitzone. Lassen wir uns nicht darauf ein, verpassen wir die Chance auf Ruhe und Erholung.

*Wie meinen Sie das?*

Wir müssen uns bewusst sein, dass auch die digitale Welt eine sehr reale ist. Mit jeder Mail, jedem Anruf und jeder Nachricht werden wir in die Lebensrealität des Menschen katapultiert, der uns kontaktiert. Das passiert innerhalb von Millisekunden, weil unsere Synapsen entsprechend verknüpft sind. Öffnen Sie eine Mail, in der Ihr Arbeitskollege schreibt, dass er ein Problem in Zürich habe, sind Sie für diesen Augenblick nicht mehr auf den Kanaren, sondern gedanklich und sprachlich in seinem Lebenskontext. Klar kann man sich sagen, das sei ja nur für dreissig Sekunden der Fall und somit kein Problem. Das Fatale aber ist: Sie erfahren jedes Mal eine Unterbrechung Ihrer eigenen Präsenz.

*Wie schafft man es, dem reflexartigen Griff nach dem Smartphone nicht zu folgen?*

Finden Sie Alternativen. Fragen Sie sich: Was will ich stattdessen tun? Was ist diese eine Sache, die mir jetzt gerade guttun würde oder die ich noch erledigen will? Vielleicht ist das ein Sprung in den kühlenden See, vielleicht lesen Sie ein paar Seiten in einem Buch oder fahren mit dem Velo zum Glacestand und kaufen sich eine Kugel Pistazienglace. Dabei lassen Sie das Smartphone im Hotel oder im Flugmodus in der Badetasche, denn auch körperlicher Abstand oder ein ruhiger Bildschirm helfen.

*Aber spätestens, wenn ich ein Foto machen will, habe ich das Smartphone doch wieder zur Hand.*

Klar wollen Sie schöne Momente festhalten, das geht aber auch bewusst: Machen Sie statt vieler Schnappschüsse eine Fotosession, etwa direkt nach Sonnenuntergang, dann ist das Licht am besten. Oder fragen Sie einen Passanten, ob er zwei, drei Fotos von Ihrer Familie schiesst. Und stecken Sie das Smartphone danach wieder weg.

*Wie sieht für Sie eine Reise idealerweise aus?*

Für mich ist Reisen eine Auseinandersetzung mit mir selbst oder mit anderen Lebensrealitäten. Und deshalb verbunden mit dem Wunsch nach Reibung und Wachstum. Das ist sicher nicht für alle so. Es gibt Genussreisen, Wochenendreisen, Hobbyreisen. Ich hege eine grosse Sehnsucht nach «remoteness», nach Abgelegenheit und nach einem Zustand, in dem mir die Zeit ein bisschen stehengeblieben scheint.

*Wohin reisen Sie dazu?*

Auf meiner «Bucket»-Liste stehen eine Reise zu den indigenen Völkern im Regenwald von Borneo, eine Wüstenfahrt in Jordanien und eine Wanderung

mit georgischen Schafhirten und ihren Schafherden. Ich suche andere Lebenswelten, ohne aufgeschönten, touristischen Rahmen, der Erleichterung und «Convenience» mit sich bringt. Auch wenn ich oft in die Bequemlichkeitschiene hineinfalle.

*Convenience?*

Vorgeschnittene Kartoffeln zum Beispiel sind Convenience-Food. In ihm steckt die Bequemlichkeit, die auch das Digitale mit sich bringt. Mit einem Klick können Sie etwas kaufen, ein Hotel reservieren, den schnellsten Weg finden, ein klimatisiertes Taxi bestellen und einen Dreigänger aufs Zimmer bestellen – alles smooth und easy. Solch automatisierte und möglichst reibungslose Prozesse sind der Inbegriff einer gegliederten Digitalisierung. Sie führen aber auch dazu, dass Sie seltener mit Einheimischen oder anderen Reisenden ins Gespräch kommen.

*Meinen Sie damit die digitalen Nomaden, die in einer Lobby nur noch auf ihr Smartphone starren, statt miteinander zu reden?*

Das beschreibt es gut. Wir neigen dazu, auf Reisen wie auch sonst im Leben in unserem eigenen Bezugsrahmen zu bleiben. Den wenigsten ist dabei bewusst, dass sie – indem sie in ihrer Sicherheit vermittelnden Komfortzone bleiben – verlernen, den nötigen Mut aufzubringen, um mit anderen Menschen und deren Lebenswelten in Kontakt zu kommen. Das macht uns alles andere als stressresistent.

*Das müssen Sie erklären.*

Wenn ich beim Reisen über Jahre hinweg erfahren habe, dass ich mit Menschen ins Gespräch komme, auch wenn ich ihre Sprache nicht spreche, vertraue ich darauf, dass ich mich auf meiner nächsten Reise irgendwie zu verständigen weiss. Und bin dann auch weniger

stark frustriert, wenn ein Gespräch einmal nicht auf Anhieb glückt.

*Sie sagen, es ist eine Frage der Übung? Ganz und gar. Umgekehrt gilt: Je öfter ich mir mein Essen per App aufs Zimmer liefern lasse, ohne mich auf eine Fremdsprache einzulassen, desto unsicherer bin ich, wenn ich mich dann mit dem leibhaftigen Kellner nicht auf Anhieb verständigen kann.*

*Greift man in dem Moment nicht einfach zur Übersetzungs-App?*

Das kann man. Die digitalen Hilfsmittel sind eine Riesenchance. Sie helfen, uns zu verständigen, bringen uns schnell an einen Ort, bieten Hilfe beim Navigieren, Buchen und beim Preisvergleich. Gleichzeitig müssen wir uns gewahr werden, dass dadurch auch Herausforderungen wegfallen. Reisen wird einfacher, aber auch ereignis- und erlebnisärmer.

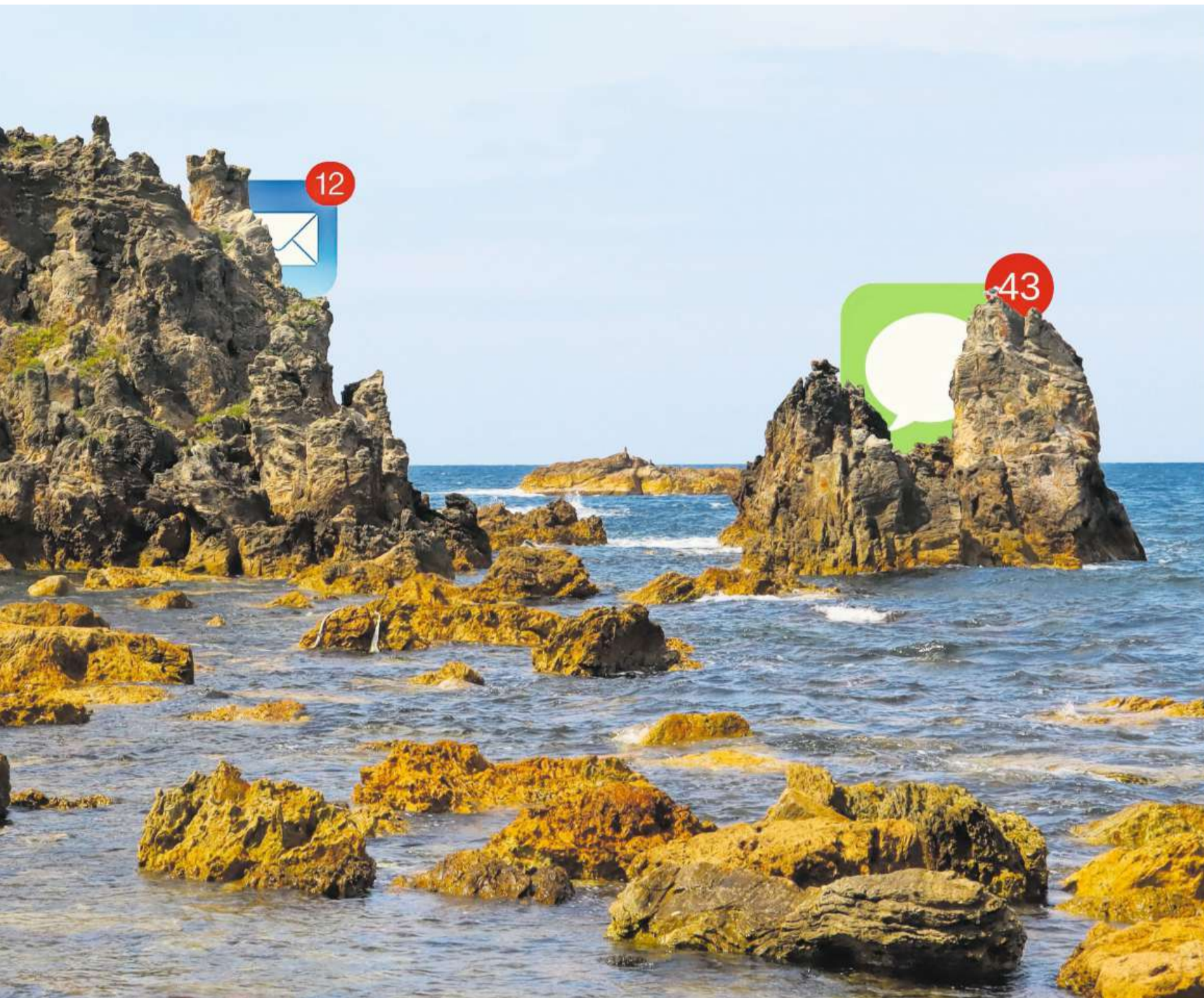
*Sie sehnen sich nach Reibung. Andere sehen im Reisen die Möglichkeit, ihrem Alltag zu entfliehen. Das kann man auch, indem man via Smartphone in eine andere Welt eintaucht. Muss man überhaupt noch in die Ferien fahren?*

Vielleicht befriedigen das Reisen und das Digitale teilweise dieselbe Sehnsucht: untertauchen in einer selbstgewählten Welt. Aber sie haben nicht denselben Effekt. Denn wir Menschen nehmen die Welt mit allen fünf Sinnen wahr. Klettern wir auf einen Berg, erleben wir physisch etwas. Wir riechen den Fichtenwald, fühlen den Wind über unsere Haut streifen, und oben angekommen, sehen wir das Tal, die Bergketten und das Wolkenmeer. Wir schmecken die Süsse des mitgebrachten Riegels und hören den Schrei eines Geiers, der um den Berggipfel kreist. Die Wanderung mag uns in guter oder schlechter Erinnerung bleiben, etwa weil uns nach dem Abstieg die Knie schmerzten, aber



Mit jedem Anruf, jeder Nachricht werden wir in die Lebensrealität des Menschen katapultiert.





der uns kontaktiert. Das Feriengedühl endet jäh.

ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

«Wenn Sie in die Ferien reisen und sich punkto digitaler Geräte gleich verhalten wie zu Hause, hatten Sie keine Ferien.»

wir werden uns garantiert an sie erinnern. Dieses Erleben ist ein anderes, als wenn wir zwei Stunden lang auf einen Bildschirm starren.

*Nach zwei Stunden auf Instagram spüre ich meine körperlichen Bedürfnisse kaum mehr. Ein bekanntes Phänomen?* Wir sind mit Blick auf den Bildschirm tatsächlich wie losgelöst von unserem Körper, weil unser Fokus auf dem digitalen Inhalt liegt. So merken wir häufig nicht, ob wir eigentlich Hunger haben, auf die Toilette müssen oder ob wir tief genug atmen.

*Auch das Zeitgefühl scheint abhanden-zukommen. Im schlimmsten Fall erinnert man sich nicht mehr, was man zwei Stunden lang gemacht hat.*

Die Momente, die uns in Erinnerung bleiben oder auf die wir im Nachhinein stolz sind, sind Momente, in denen wir etwas Neues gelernt haben.

*Wie bringt man Kinder weg vom Tablet hin zu einem Surf-Kurs, wo sie sich selbst erleben können?*

Kinder, die einen hohen Medienkonsum haben, können in den Ferien nicht Knall auf Fall herunterfahren. Das ist wie kalter Entzug.

*Wie macht man es besser?*

Die Vorbereitung fängt früher an. Kinder lernen von Vorbildern. Sie verarbeiten nicht nüchtern, sondern saugen auf, was um sie herum geschieht. Je klarer und vorbildlicher das Umfeld mit dem digitalen Konsum umgeht – dem Kind etwa vorlebt, dass man das Handy zwar benutzt, es aber auch gut wieder weglegen und etwas anderes machen kann –, desto leichter wird es dem Kind fallen, dies genauso zu tun. Dabei muss man konsequent sein: Man kann fürs Kind keine strikten Regeln aufstellen und selber ständig am Gerät hängen. Kinder durchschauen das sofort.

*Das lässt sich leicht fordern, nur können es Eltern kaum umsetzen.*

Klar ist das nicht einfach. Aber so, wie sich Eltern Gedanken über Tischsitten machen, müssen sie auch über den Einsatz von Smartphones in der Familie nachdenken. Danach sagen sie vielleicht nicht nur: «Es wird nicht geschmatzt.» Sondern auch: «Schau, beim Essen bleiben die digitalen Geräte fern, weil wir die Essenszeit als Familie bewusst gemeinsam verbringen wollen.»

*Sie empfehlen also, Regeln aufzustellen und den Kindern zu erklären, welche Überzeugungen dahinterstecken?*

Ja. Dazu gehört auch, nicht nur zu verbieten, sondern auch zu sagen: «Wir schauen jetzt alle gemeinsam einen Film auf Netflix.» Nicht jeder für sich, sondern als Gemeinschaftsaktivität. Oder man sagt, nach einer gelungenen vierstündigen Wanderung: «Jetzt machen mal alle eine Stunde lang digital, was sie wollen.»

*Dem Partner kann man schlecht vorschreiben, das Handy in den Ferien wegzulegen.*

Viele Menschen haben zum Smartphone ein intimeres Verhältnis als zu ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wenn Sie Ihren Partner dazu bringen wollen, statt online Schach zu spielen, den Sonnenuntergang mit Ihnen zu geniessen, hilft es, miteinander zu reden und die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen. Am besten mit Ich-Botschaften. Erklären Sie Ihrem Mann, wie Sie sich fühlen, wenn Sie die nötige Aufmerksamkeit nicht erhalten. Letztlich gilt jedoch: Man kann niemandem einen Wandel aufzwingen.

*Raten Sie grundsätzlich vom Gebrauch sozialer Netzwerke ab, um digital in Balance zu bleiben?*

Die Absenz von etwas ist fürs Gehirn immer leichter, als es ablehnen zu müssen. Also löschen Sie lieber ein soziales Netzwerk, statt sich täglich Hun-

derte Male davon distanzieren zu müssen. Falls das möglich ist. Und falls Sie das wollen. Wollen Sie die sozialen Netzwerke aber weiterhin nutzen, und das ist legitim, dann kuratieren Sie Ihr Profil. Mischen Sie Ihre Accounts aus, folgen Sie den Menschen, die Sie nicht übermässig triggern, konsumieren Sie Inhalte, die Ihnen Sinn und Inspiration geben – auch fürs Handeln in der physischen Welt.

*Was gewinnen wir durch eine digitale Abstinenz?*

Digitale Enthaltsamkeit ist nicht einfach, und kaum jemand kann sie in der heutigen Zeit noch als Grundzustand leben. Das heisst aber nicht, dass wir nicht gewisse Phasen, seien es Stunden oder Tage, digitalfrei verbringen können. Insbesondere in den Ferien. Weil wir dann eine Pause schaffen, einen Raum, in dem Neues und Unerwartetes entstehen kann. Wir müssen diesen Raum nicht mit Digitalem füllen, sondern mit etwas, worauf wir wirklich Lust haben.

*Wie gelingt uns dies?*

Indem Sie sich vor der Planung Ihrer Ferien fragen: «Was brauche ich jetzt, was tut mir gut?» Dadurch entstehen Vorstellungen, für die Sie später Verantwortung übernehmen und für die Sie sich gegen die Verlockungen des Digitalen einsetzen.

*Hilft es, sich an den vielgepriesenen kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, um digital abstinenz zu bleiben?*

Die Absicht ist gut, aber das digitale Dauerrauschen steht uns neurobiologisch im Weg. Nach monatelangem intensivem Multitasking auf dem Handy- und dem PC-Bildschirm sind wir gar nicht in der Lage, uns sofort emotional mit einer Blume zu verbinden und alles rundherum zu vergessen. Zu stark haben Sie Ihr System darauf konditioniert, dass es weiterdenkt, weiterstresst. Sich kleine Ruheinseln zu schaffen, braucht Übung.

«Vielleicht befriedigen das Reisen und das Digitale teilweise dieselbe Sehnsucht: untertauchen in einer selbstgewählten Welt.»

*Was raten Sie?*

Verbringen Sie die ersten anderthalb Stunden Ihres Tages digitalfrei. Machen Sie Yoga, trinken Sie einen Kaffee, lesen Sie eine Print-Zeitung, schauen Sie aus dem Fenster, und betrachten Sie die Blätter des Baumes. Das wird dann zur Routine. Ihr Körper lernt, sich auch ohne Smartphone wohlzufühlen.

*In Ihrem Buch «Verbunden. Wie du in digitalen Zeiten wieder Platz schaffst für Dinge, die dir wirklich wichtig sind» schreiben Sie: «Wer auf den Berg klettert, der war erst oben und hat den Gipfel erklommen, wenn er wieder unten ist. Wer in den Urlaub fährt, war erst dort, wenn er wieder zu Hause ist.» Wie meinen Sie das?*

Eigentlich geht es dabei um einen sehr ähnlichen Punkt: die Integration des Erlebten im Alltag. Ein Töpferkurs in Schweden, ein digitales Detox auf Bali, eine Fastenkur am Bodensee, das ist alles schnell einmal gemacht. Die Herausforderung und die Kunst bestehen darin, danach dem neu Gelernten nachhaltigen Platz im Alltag einzuräumen.

*Was raten Sie sonst noch für einen bewussteren Umgang mit den digitalen Geräten?*

Senden Sie weniger, empfangen Sie weniger. Bündeln Sie Informationen, und schicken Sie alles auf einmal. Oder rufen Sie kurz an. Zudem gilt: Behalten Sie Ihr Gerät möglichst lange, misten Sie es aber regelmässig aus. Das gilt für Fotos, Nachrichten und Mails. Newsletter, die Sie kaum je lesen, können Sie abbestellen. Das hat dann auch den Vorteil, dass Ihr Postfach weniger voll ist, wenn Sie nach den Ferien zurückkommen und die Abwesenheitsnotiz entfernen.

Anna Miller: Verbunden. Wie du in digitalen Zeiten wieder Platz schaffst für Dinge, die dir wirklich wichtig sind. Ullstein-Taschenbuch. Fr. 14.90.