

# Ich bin dann mal „analog“

## Apps helfen beim Abschalten

**Klicken, tippen, Wischen, aktualisieren: So ein Leben mit Smartphone kann mitunter in Stress ausarten. Wenn irgendwann selbst hartgesottene Internetjunkies die Ohren klingeln und die Augen zucken, kommt spätestens die Frage nach einer sinnvollen Mediennutzung auf. Nur wie gelingt die digitale Abstinenz? Diverse Apps bieten Hilfe für überforderte Netznutzer an. Ein Selbsttest.**

Christine Watty

Wir müssen gar nicht lange drum herumreden: Ich bin smartphonesüchtig. Erwache ich nachts, nutze ich mein Smartphone nicht nur als Uhr, ich checke meine E-Mails und lese dann auch mal aus Versehen im Halbschlaf interessiert Spamnachrichten. Ich aktualisiere meinen Account im sozialen Netzwerk und recherchiere mitten in der Nacht die Hintergründe einer Eilmeldung, die mir die *Tageschau*-App geschickt hat. Und das tue ich inzwischen völlig automatisch. Dafür schäme ich mich kurz ein bisschen und sinke wieder in meine Träume, die sich dann zur Strafe aus den Informationen des nächtlichen Internetkonsums zusammensetzen. Ich bin außerdem die Mutter auf dem Spielplatz, die das rutschende Kind mit einer Hand festhält und mit der anderen Mails beantwortet oder den Post eines Kollegen mit einem schnellen „Like“ versieht. Bei Bahnfahrten ärgere ich mich über alles in Sachen Internetverbindung, aber spätestens über die Tunnel, in denen der Empfang komplett unterbrochen wird und ich für die sagenhafte Länge von ca. 20 Sek. von der digitalen Außenwelt abgeschnitten bin. Das Geständnis hier ist natürlich Programm – wer zum Entzug will, muss sich zunächst „ehrlich machen“. Das ist hiermit geschehen: Ich bin reif für „digital detox“.

Schön an dieser Herausforderung ist natürlich, dass sie da beginnt, wo ich mich am liebsten aufhalte. Im Internet. Denn wer hilft mir beim digitalen Entzug, wenn ich nicht sofort einen Therapeuten zurate ziehen möchte? Natürlich meine kleinen virtuellen Begleiter, die Apps. Es sei gleich vorweggenommen – das Angebot für mein Gerät ist dürftig. Schnell stoße ich im Netz auf die eigentlich logische Information, dass die Fir-

ma Apple kein besonderes Interesse daran hegt, Menschen zu helfen, auf ihre Geräte zu verzichten. Das Prinzip, per App zu entziehen, hat tatsächlich auch etwas von der Absurdität, einem trinkfreudigen Menschen für die Phase der Abstinenz einfach ein anderes alkoholisches Getränk hinzustellen. Aber – was soll ich machen?

Ich installiere also zunächst mit zitternden Fingern die App *Moment*. Denn diese App soll mir – ähnlich wie das Pendant *Menthal* für Android-Geräte – zeigen, wie es in Sachen Internetabhängigkeit um mich steht, konkret: wie oft ich auf das Telefon drücke. Das Gefühl, das mich begleitet, seit die App installiert ist, ähnelt dem längst verdrängten Hoffen und Bangen vor der Rückgabe einer Schularbeit: Vielleicht ist es ja nicht so schlimm, denke ich, vielleicht sagt die App ja auch: Alles in Ordnung, es gibt wirklich dramatischere Fälle. Den Gefallen tut mir diese Anwendung natürlich nicht, sie kommuniziert nur in Zahlen. Auch mein Versuch, besonders tapfer zu sein, führt zu nicht viel: Die App ist erst 10 Min. installiert, ich habe – unbewusst – schon acht Mal auf das Telefon gedrückt. Natürlich liefert *Moment* dazu auch keine beruhigende Einschätzung meiner Lage. Die App zählt nur meine „Pick-ups“ des Telefons, also meinen Klick-Irrsinn. Allerdings bietet die Anwendung gegen Aufpreis konkrete Hilfe. Für knapp 5 Euro kann ich selbst einige therapeutische Maßnahmen auswählen. Beispielsweise ist es möglich, ein tägliches Limit für den Smartphone-Gebrauch festzulegen. Ich scrolle mich zum Ende der angebotenen Zeitleiste und wähle 12 Std. aus – um mich dann gerade noch zur Ordnung zu rufen und mutige 20 Min. einzustellen.

Pünktlich nach 20 Min. erreicht mich die Information, dass meine tägliche Smartphone-Nutzung nun beendet sei und ich das Telefon ausschalten solle. Und zwar bis zum nächsten Tag! Das ist mir selbstverständlich zu lang, ich finde das auch ein bisschen zu streng und klicke auf „disable“. Vielleicht bin ich auch einfach noch nicht reif für die *App Moment*. Die folgende Zeit verbringe ich mit dem wieder aktivierten Telefon und einer Recherche im Internet, welche anderen Möglichkeiten mir noch bleiben. Sympathisch ist mir als Großstadtmensch mit Wohnung ohne Garten sofort die Idee von *Forest*: Diese App, ebenfalls kostenfrei, verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen. Denn ich pflanze einen virtuellen Baum, der mir helfen soll, das Smartphone einfach mal in Ruhe zu lassen. Schaffe ich 30 klickfreie Min., ist der Baum groß und hübsch; ich sammle zudem noch Punkte, mit denen ich meinen Wald irgendwann schöner gestalten kann. Die unbewussten Klicks zwischendurch auf das Telefon kommentiert die App mit kleinen freundlichen Aufmunterungen: „Stay focused“, steht dann über dem wachsenden Baum oder „Leave me alone“. Ich bin angetan und beschließe, dass ich mit dieser App gut durch die Nacht oder über die besagten Bahnfahrten kommen könnte, in denen dann die Bäumchen auf dem Smartphone wachsen, während ich ihre realen Kumpane durch das Zugfenster betrachten werde, statt auf das Display zu starren. Und siehe da – während ich das plane, blinkt das Telefon auf: Mein nächster Baum ist gewachsen und ich habe nicht geklickt.

Wo ich aber schon beim analogen Denken bin, bleibe ich dabei: Was ich wirklich benötige, ist gar kein komplettes Abschalten. Viel zu realitätsfern. Allerdings muss ich zu-

geben, dass das ständige Aktualisieren von News-Portalen oder sozialen Netzwerken bisweilen leichte Anfälle von Übelkeit in mir hervorruft, gepaart mit Entsetzen über die Zeitverschwendung. Spätestens dann, wenn ich zum zehnten Male die gleiche Überschrift oder einen ähnlichen Post lese, ohne damit irgendetwas gedanklich anfangen zu wollen. Eine App wäre toll, die mich nicht vom Netz und meinem Smartphone fernhalten will, sondern die meine digitale Nutzung sinnvoll sortiert, wenn ich das schon selbst nicht hinbekomme. Eine App, die vielleicht zeitweise bestimmte Anwendungen sperrt und womöglich sogar Anrufe oder SMS, die mich in einer arbeitsintensiven Zeit aus dem Takt bringen könnten. Ich bin begeistert, aber noch bevor ich dieses geniale Konzept notieren kann, um mich zukünftig als App-Entwicklerin zu verdingen, entdecke ich *Offtime*.

Diese App kann das alles. Wenn auch erst demnächst für Apple-Telefone, bisher ist *Offtime* nur für Android-Geräte erhältlich. Das „Abschalten“-Profil wäre genau meines, es ermöglicht Folgendes: Anrufe und SMS werden blockiert, gesperrte Mobilnummern erhalten eine Nachricht über den Grund der Blockierung – man will ja auch niemanden vergraulen –, der App-Zugriff ist nur für ausgewählte Anwendungen möglich. Ein Traum für inkonsequente Smartphone-Nutzer wie mich. Allein schon die Beschreibung der App lässt Tränen der Rührung in die Augen steigen: „Keine Unterbrechungen mehr – einfach einen Moment der Ruhe“: So steht es da. Ein realistisches Konzept für den Umgang mit dem Smartphone, wenn man das digitale Gestrudel nicht mehr richtig im Griff hat.

Meine Begeisterung für *Offtime* und vor allem den Aspekt der Ruhe bringt mich noch einen Schritt weiter in Sachen „digital detox“. Wenn schon Entzug in gewissem Maße möglich ist, dann ja vielleicht auch das, was man in der gewonnenen Zeit wiedererlangen könnte: Entspannung. Dafür sind in der analogen Welt Yogalehrer oder Sporttrainer zuständig; für mein Smartphone habe ich nun die App *Calm* engagiert. Mit *Calm* meditiere ich. Oder besser: Ich versuche es. Zunächst erklärt mir eine freundliche Stimme, warum ich die Ruhe brauchen kann. Sie spricht dabei all die Punkte an, die bei geschätzten 97 % der arbeitenden Bevölkerung ein wissendes Nicken hervorrufen werden: Es herrschten heutzutage mehr Stress und Druck im Leben,

referiert die Dame in der App. Die Welt drehe sich immer schneller, wir bräuchten mehr Klarheit und Freude im Leben. Was hilft dabei? Meditation. 10 Min. soll ich nun über den Begriff der Achtsamkeit sinnieren. Mit geschlossenen Augen, dem Text lauschend, oder mit Blick auf mein Display. Die Meditationsangebote sind verziert mit virtuellen Fototapeten: Mein Blick schweift wahlweise über einen Gebirgssee, über verregnete Bäume, einen Strand oder Wolken. Das macht mich allerdings eher nervös, mein Finger zuckt unablässig. Die Meditationseinheit von 10 Min. schaffe ich nur unter größter Mühe, denn die Session wird gestört von drei hereinkommenden Nachrichten, einem Anruf und mir selbst: Dass sich mein Smartphone in eine Meditationslehrerin verwandelt hat, kann ich nicht akzeptieren und verabschiede die App samt Meditationsanleitung freundlich per Doppelklick.

Wie eigentlich, frage ich mich an dieser Stelle, soll aber die Smartphone-Nutzung von Kindern und Jugendlichen laufen, wenn ich mich schon schwertue, den besten Weg für mich, das Netz und die Nutzung meiner mobilen Endgeräte zu finden? Natürlich: durch die Ausbildung einer vernünftigen Medienkompetenz, die die sogenannten „digital natives“ schon qua Alter besser draufhaben als ich, die digitale Immigrantin. Das wäre zunächst die theoretische Antwort. Der App-Markt hat aber noch andere, praktische Ideen, deren Überschrift „Kontrolle“ ist. Ich steige kurzzeitig ein in das Geschäft der Kinderüberwachung per App. Ein Beispiel von mehreren ähnlich gestalteten Anwendungen ist die App *My Mobile Watchdog*. Mit ihr können besorgte Erwachsene nicht nur auf den Telefonen der Kinder unerwünschte Apps blockieren oder Internetauszeiten bestimmen. Der Hersteller wirbt damit, dass auch die Texte, die die Kinder in ihre Smartphones tippen, auf den elterlichen Mobilgeräten gespiegelt werden. Ebenso wie die Fotos, die ins Netz gehen. Diese fraglos hochmoderne Idee, als Eltern-NSA im Leben der Kinder aufzutreten, habe ich nicht ausprobiert. Aus der Überzeugung heraus, dass die Idee der Überwachung nicht einmal mit elterlicher Sorge zu begründen ist.

Sinnvoller ist da schon der spielerische Ansatz einer australischen Firma, wie mit Kindern umzugehen ist, die mit dem Internet und damit ihren Smartphones so fest ver-

wachsen sind, dass sie nicht einmal mehr der Ruf zum Abendessen erreicht. Der *Dolmio Pepper Hacker* ist eine Pfeffermühle, die eine Technik in sich trägt – genau erklären dürfen das IT-Nerds –, die sämtliche WLAN-Verbindungen in nächster Umgebung kappt. Heißt: Einmal drehen und schon ist kein Kind mehr online. Das darauf folgende Geschrei wandelt sich im Werbevideo schnell zum glücklichen Beisammensein am Abendbrottisch. Wer von so etwas träumt, sollte schnellstmöglich diese magische Pfeffermühle organisieren – oder vorher doch noch einmal mit den Kindern über die Sache mit der Smartphone-Nutzung sprechen. Und vielleicht auch selbst das Gerät dann und wann vorbildhaft beiseitelegen.

Wie kann nun das Fazit nach dem Selbstversuch des „digital detox“, des digitalen Entzugs aussehen? Kaum anders als in anderen Suchtgeschichten: Niemand, nicht einmal eine schlaue programmierte App, regelt die Sache für den Junkie. In diesem Fall den überforderten Konsumenten digitaler Medien. Wie immer geht es auch hier um die Bewusstmachung dessen, was sich noch gut oder schon schlecht anfühlt. Die Sache mit dem „Abschalten“ hat schon Peter Lustig am Ende der *Löwenzahn*-Sendungen vor Jahrzehnten seinem jungen Publikum angeraten. Ein freundlicher Appell an den Verstand, dass es immer auch noch etwas anderes gibt als das eine Medium, das wir gerade konsumieren. Das wissen wir auch noch heute, wenn wir genauer darüber nachdenken – auch ohne wachsende Bäumchen auf Smartphone-Displays oder digitale Ticker, die uns die horrenden Klickzahlen im Lauf eines Tages vorrechnen. Es gilt, sich zu entscheiden. Das Netz und die dazugehörigen Geräte sind vor allem Angebote an uns – Chef sind wir weiterhin selbst. Vielleicht mache ich mein Telefon heute Nacht mal aus. Aber nur vielleicht!

Christine Watty ist freie Journalistin, Redakteurin und Moderatorin.

