



## IMMER-ONLINER

## e-ENTGIFTERIN

VS.

Unsere letzte große Freiheit ist, das Handy auszuschalten und die Stille zu genießen, sagt Literaturwissenschaftlerin und Buchautorin („Digital Detox“) Daniela Otto (34). Philipp Riederle (24) widerspricht: Das Smartphone ermöglicht die Freiheit, spontan seinen Tag zu planen und Unerwartetes zu erleben, so der Unternehmensberater und Podcaster („Mein iPhone und ich“). Ein Streitgespräch, zwei Tagesabläufe.

### HANDY SCHAFFT FREIRÄUME!

Ich wache auf. Fremde Stadt, fremde Wohnung. Spontan via Smartphone gebucht. Mitten im Studentenviertel. Den Schlüssel für die Wohnung? Natürlich online organisiert. Während ich mich einrichte, schaue ich aufs Handy: Was gibt's Neues in der Welt, in dieser Stadt? Was posten meine Freunde? Oh, Rückstand in der Running-App. Rein in die Laufschuhe, Musik auf die Ohren, Streckenvorschlag aus der App – und los! Entlang am Fluss, durch den Park, über das Museumsviertel zurück. Check! Jetzt: die „Dusch-Playlist“ anschmeißen. Währenddessen höre ich mehrfach ein „Ping!“: Zwei alte Freunde antworten auf meine Instagram-Story. Sie leben hier in dieser Stadt und haben Lust, gemeinsam zu frühstücken. Die App empfiehlt: „4,8 Sterne, für Vegetarier geeignet, 800 m von hier, 1 freier Tisch.“ Reserviert!

In einer streng durchgetakteten Welt wollen wir nicht auch noch unsere Freizeit weit im Voraus verplanen. Das Handy ermöglicht mir diese Freiheit der Spontantät. Und die setze ich auch ganz analog fort: Spontan wird aus unserem Frühstück ein Brunch, den Nachmittag verbringen wir mit weiteren Freunden, der Abend wird spät. Was für ein herrlicher Tag! Mein Handy? Habe ich den restlichen Tag ganz vergessen. Erst als ich spontan meine Rückfahrt umbuche, denke ich: Was hätte ich in der analogen Welt heute alles verpasst ohne mein Smartphone!



### DIGITAL ODER DETOX?



### ABSCHALTEN BEFREIT!

Mein Tag ging richtig gut los. Alles war ruhig. Warum? Mein Handy war aus. Ich „digital detoxe“, wann immer mir danach ist. Unter uns: Wir sind längst vom Smartphone vergiftet. Tun Sie was dagegen, bevor es zu spät ist. Also, aufstehen und einfach nur der Stille lauschen. Glauben Sie mir, das befreit! Der US-Präsident hat getwittert? Ein Minister will irgendwas reformieren? Das Abendland geht zum tausendsten Mal unter? Mir egal, ich bekomme es nicht mit – und es fühlt sich großartig an. Im digitalen Zeitalter ist das Ausschalten die letzte große Freiheit des Menschen. Warum also tun wir es nicht öfter? Ich verstehe die Angst vor dem Verpassen nicht. Was bitte entgeht uns, wenn wir offline sind? Ein Blick ins Internet voll von hysterischem Gebrüll zeigt: rein gar nichts. Im Gegenteil: Wenn wir abschalten, lösen wir uns von dem virtuellen Schein, der uns doch nie glücklich macht. Und wir haben wieder Zeit für die wesentlichen Dinge: für Freunde, Familie, für uns selbst.

Mein Morgen also war wundervoll. Wie gesagt, kein Handystress. Jetzt ist es Mittag. Ich bin unterwegs zu einem Termin, nur leider mit Verspätung, und will Bescheid geben, dass ich noch etwas brauche. Ich schalte also das Handy an. Tja, und was fehlt? Netz. Schon ist meine innere Ruhe futsch. Denn Netzlöcher sind nicht Digital Detox – sondern auch für mich einfach nur nervig.