

Einfach mal abschalten, der Flut von E-Mails und Facebooknachrichten entkommen und sich Regeln für eine Zukunft mit weniger Onlinestress erarbeiten: Darum geht es im „Digital Detox Camp“, einem Offlineseminar für Extremnutzer. Unsere Multimedia-Redakteurin Jennifer de Luca hat ein solches Seminar besucht. Ohne Handy und iPad.

Ich bin dann mal offline

Mein Smartphone, mein Tabletcomputer und mein Laptop sollen zu Hause bleiben. Ich soll meine Mailbox besprechen und meinen Abwesenheitsassistenten einrichten. Auch meinen Freunden in den sozialen Netzwerken soll ich Bescheid sagen, dass ich „mal offline“ bin. Denn ich bin zwei Tage lang nicht erreichbar. In einem Kloster bei Bad Bergzabern besuche ich das deutschlandweit erste „Digital Detox Camp“ – ein Seminar zur digitalen Entgiftung.

Das Navigationsgerät in meinem Auto lotst mich am frühen Morgen über einen nebligen Weg durch die Weinberge. Der Blick in die Ferne ist beeindruckend – hier gibt es weit und breit nur Land. Schließlich taucht vor mir das alte Kloster in der Morgensonne auf, in dem das Seminar stattfinden soll. Die Gästezimmer im Augustinerkloster Haftelhof sind karg eingerichtet. Kein Fernseher, kein Telefon – nichts, was mich ablenken könnte. Seminarleiterin Ulrike Stöckle schleppt Kisten mit Töpfen, frischem Gemüse und Säften in die kleine Küche – „ich koche uns selbst etwas Gesundes“, sagt sie.

Dann geht es los. „Falls ihr Handys und Laptops dabei habt, legt sie bitte alle hier auf einen Haufen und schaltet sie aus“, sagt Stöckle. Der Haufen auf dem Tisch wird beachtlich. Ein Teilnehmer nach dem anderen zieht seine Geräte aus der Tasche. Ich lege zwei Handys dazu – mein privates und mein Diensthandy – und mein iPad. Den Ausschalter habe ich bei meinen Geräten noch nie betätigt – normalerweise bin ich immer online. Bei der Vorstellungsrunde wird klar, dass es vielen Teilnehmern genauso geht. Da werden im Bett, kurz vor dem Einschlafen, noch E-Mails abgerufen und der Terminkalender für den nächsten Tag gecheckt. Das Handy liegt über Nacht in Reichweite auf dem Nachttisch und funktioniert bei allen als Wecker. Am Morgen werden dann bereits vor dem Frühstück und oft sogar noch im Bett liegend erneut E-Mails gelesen und Facebook durchstöbert.

„Internet ist für mich wie Strom und Wasser“, sagt eine junge Frau. „Ich buche auch keinen Urlaub ohne Hotel mit WLAN.“ Auf einer Skala von 1 (nicht abhängig von Handy und Internet) bis 10 (sehr abhängig) sollen wir uns einschätzen.

Auch ich soll von meiner Abhängigkeit berichten. Vielleicht auch ein bisschen berufsbedingt hänge ich ständig an meinem Handy. Mehrmals in der Stunde sauge ich Informationen aus Twitter, Facebook und E-Mail heraus und fülle die Kanäle mit meinen Nachrichten. Kaum ein Spaziergang vergeht, ohne dass ich Fotos und Videos erstelle und mit Kollegen oder Freunden teile. Ich schätze mich also auf acht ein. Die anderen Teilnehmer heben mich auf neun – „du bist schon nah an der Grenze“, sagt Ulrike Stöckle eindringlich. „Du musst dir dringend ein paar Stunden am Tag freischaufeln, in denen du offline bist.“

Stöckle hat ihr Leben umgekrempelt, nachdem ihr ihre Familie im ge-

meinsamen Urlaub die rote Karte gezeigt hat. „Ich war gar nicht mehr für sie da“, erzählt sie, „mein Laptop und mein Handy waren mir wichtiger.“ 50 bis 70 Anrufe bekam die PR-Expertin pro Tag, dazu mehrere Hundert E-Mails. Sie konnte nicht mehr abschalten, fühlte sich getrieben von ihren Geräten. Sie musste Beruf- und Privatleben endlich trennen und sich klare Offlineregeln schaffen. Wie lernt man, nicht ständig ins Internet zu gehen, sein Telefon mal in die Schublade zu legen oder sich feste Zeiten zu schaffen, in denen man E-Mails beantwortet – darum geht es im „Digital Detox Camp“.

In der Mittagspause machen wir einen kleinen Spaziergang durch die Pfälzer Weinberge. Es ist sehr ungewohnt für mich, kein Handy dabei zu haben. Ich kann keine Nachrichten schreiben und keine Fotos machen, beinahe fühle ich mich unbehaglich. Dafür rieche ich aber den frischen Most, der zwischen den Reben liegt, höre den Wind in meinen Ohren pfeifen und spüre die nasse Erde, die unter meinen Schuhen klebt. Ganz bewusst entspanne ich mich seit Langem mal wieder – dank dieser Offlineeindrücke aus der Natur.

Etwa 1 Prozent der Deutschen erfüllt die Kriterien einer Internetsucht, sagt Psychologe Kai Müller von der Ambulanz zur Behandlung von Computerspiel- und Internetsucht in Mainz.

„Die Welt geht nicht unter, wenn Sie mal eine halbe Stunde nicht erreichbar sind.“

Seminarleiterin Ulrike Stöckle

„Diese Menschen haben die Kontrolle über ihr Nutzungsverhalten verloren“, erklärt er. „Einige führen es auch dann fort, wenn ihre Beziehungen zerbrechen oder ihre Leistungen in Schule und Beruf durch den Internetkonsum absacken.“ Die Entzugssymptome reichen von Reizbarkeit, Nervosität, Ideen- und Schlaflosigkeit bis hin zur Depression. Die offizielle Aner-

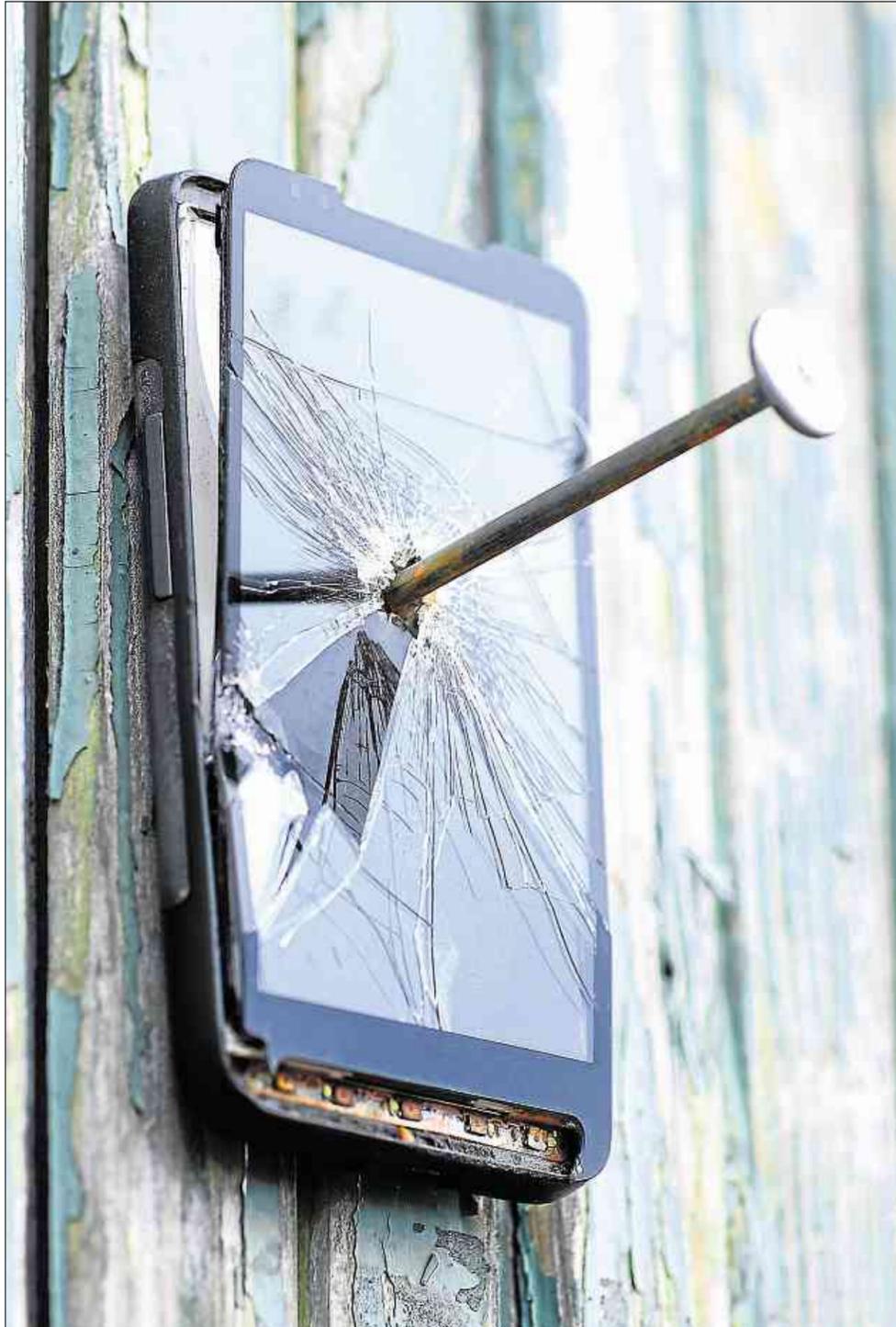
Unterm Strich

Gefangen im Netz

Internetsucht Offiziell ist die Internetsucht noch nicht als Krankheit anerkannt. Erkennbar ist sie unter anderem an Kontrollverlust und Fortführung des Verhaltens auch bei negativen Konsequenzen. Entziehungssymptome können Nervosität oder Depressionen sein.

Hilfe für Betroffene Am Klinikum der Universität Mainz wurde 2008 eine Ambulanz zur Behandlung von Computerspiel- und Internetsucht eröffnet. Etwa 200 Klienten aus dem Rhein-Main-Gebiet wurden dort bisher behandelt. Informationen gibt es unter www.ku-rz.de/unimz

Digital Detox Camp Das nächste Camp findet Ende April 2015 im Kloster Lluc auf Mallorca statt. Informationen gibt es unter www.thedigitaldetox.de



Das Handy zeitweise an den Nagel hängen – das lernen die Teilnehmer im Offlineseminar. Die Umwelt wieder außerhalb des Internets zu genießen, heißt das Ziel.

kennung der Internetsucht als psychische Krankheit durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) muss noch bis 2017 warten, schätzt Müller.

Am Nachmittag entwickeln wir gemeinsam mögliche Regeln für unseren Alltag. Dazu gehört zum Beispiel, dass das Handy aus dem Schlafzimmer verbannt wird. „Starten Sie offline in den Tag“, rät Stöckle. „Rufen Sie E-Mails nach dem Frühstück ab, wenn möglich erst im Büro.“ Spaziergänge, Restaurantbesuche – auch hier kann das Handy zu Hause bleiben. Über den Tag sollten feste „E-Mail-Öffnungszeiten“ eingeplant werden, zum Beispiel zwei- oder dreimal pro Tag für jeweils zehn Minuten. Nur in dieser Zeit werden dann E-Mails abgerufen und beantwortet. Dabei sollte auch nach Wichtigkeit der Nachrichten selektiert werden und danach, welche Antworten warten können. „Heutzutage ist es

leider schon fast ein Unding, wenn man nicht innerhalb von Sekunden auf eine Nachricht antwortet. Davon müssen wir uns verabschieden, und das geht nur durch Konsequenz“, fordert Stöckle. Das Gleiche gilt für Telefongespräche. Wer intensiv an einem Projekt arbeitet, tut gut daran, das Telefon abzuschalten. Stöckle: „Die Welt geht nicht unter, wenn Sie mal eine halbe Stunde nicht erreichbar sind.“ Am Abend sollte man sich konsequent in den Feierabend schicken und auch auf der Couch die Finger vom Handy oder dem iPad lassen – „entspannen Sie sich am Abend, reden Sie mit Ihren Kindern, Ihrem Partner, treffen Sie sich ohne Handy mit Ihren Freunden“, rät Stöckle.

Zur Entspannung gehört im Camp auch ein Yoga-Schnupperkurs. Trainerin Regina Kratt zeigt uns, welche Übungen man auch im Büro machen

kann. Auch gesunde Getränke wie dickflüssige sogenannte Smoothies sollen beim Stressabbau helfen. Regina Kratt schwört vor allem auf grüne Smoothies, die aus Zutaten wie Karottengrün, Spinat, Weizengras, Sellerie oder auch Kräutern bestehen. „Das bringt euch Energie, Leichtigkeit und Konzentration beim Arbeiten.“ Statt tütenweise Lebkuchen zu futtern, hält sie uns an, die Smoothies im Glas mit ins Büro zu nehmen – „auch das entgiftet“, sagt sie.

Zwei Tage lang beschäftige ich mich also mit einem möglichen künftigen Leben voller Entspannung. Ich muss nur noch entscheiden: Kann ich das und will ich das? Allein von Berufs wegen – ich bin schließlich Multimedia-Redakteurin – wird es sehr schwierig für mich, E-Mails und Infos aus sozialen Netzwerken nur häppchenweise abzurufen oder weniger Fotos oder Videos zu machen. Aber sicherlich kann ich meine private Nutzung einschränken, und das versuche ich auch direkt nach dem Seminar. Ich starte mit dem Vorsatz „Handy und iPad weg von Bett, Tisch und Couch“. Ich schalte Pushbenachrichtigungen (Hinweise über eingegangene Nachrichten auf dem Handydisplay) aus und nutze das WLAN im Hotelurlaub nur einmal am Tag. Bisher klappt das gut, aber es dauerte seine Zeit, bis sich das Gefühl von „du verpasst nichts“ oder „du musst nicht immer schnell reagieren“ einstellte. Viele Freunde, denen ich von meinen Erfahrungen mit der digitalen Entgiftung erzähle, beneiden mich. Ich empfehle ihnen: Hängt das Handy zeitweise an den Nagel und staunt über das Leben 1.0.

So sieht es aus, das Tor zum Offline-Camp. Im Kloster Haftelhof können die Teilnehmer Energie tanken und sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Foto: de Luca

