

# Ein Leben ohne Smartphone

Manchmal klappt digitaler Minimalismus – auch in Studium oder Beruf

Vor kurzem hat Marina Frietsch wieder eines dieser absurden Gespräche über Social Media geführt, wie die Studentin sagt: Eine Freundin beklagte sich über den Zeitfresser Instagram und die eigene Abhängigkeit davon. Frietsch machte einen Vorschlag: „Deinstalliere doch einfach mal die App auf dem Handy.“ Sie könne sie sich ja jederzeit zurückholen. Die Freundin habe sie aber nicht überzeugen können: „Sie brauchte das Gefühl, jederzeit draufschauen zu können.“

„Parasiten“ nennt der amerikanische Informatiker Cal Newport soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter oder Instagram, weil sie uns vom Wesentlichen abhielten und ihre Geschäftsmodelle auf eine exzessive Nutzung ausgerichtet seien. Analog zu einem Leben, das auf immer mehr Konsum und Besitz abzielt, und der Gegenbewegung dazu spricht der Wissenschaftler von „digitalem Minimalismus“ als einer Form der Technologienutzung, bei der wir unsere Online-Zeit auf eine kleine Zahl von Aktivitäten konzentrieren. Die meisten Menschen allerdings, so Newport, folgten der Philosophie des Maximalismus: Aus Angst, etwas zu verpassen, was auch nur annähernd interessant oder wertvoll sein könnte, müllten sie das Handy mit Tools zu und führten ein Leben voller Unordnung und Ablenkung.

Newports Rat an alle, die sich dem digitalen Minimalismus anschließen wollen: „Mache dein Telefon nicht zum ständigen Begleiter, der jede freie Minute deines Lebens füllt. Finde lieber heraus, was dir wirklich wichtig ist.“

Marina Frietsch muss er nicht mehr überzeugen. Die 25 Jahre alte Studentin hatte noch nie ein Smartphone. „Ich bin weit und breit die Einzige. Hundert Prozent meiner Freundinnen und Freunde besitzen Smartphones.“ Allerdings pflegten nur die wenigsten einen gesunden Umgang damit. Aus Sorge, selbst abhängig zu werden, verzichtet sie lieber ganz:

„Ich bin ein Gewohnheitsmensch und sehe keinen Grund, warum ich dieses Risiko eingehen sollte.“

Im Masterstudiengang Nachhaltigkeitswissenschaft an der Leuphana Universität in Lüneburg wird sie für ihre konsequente Haltung häufig bewundert – und dann vergessen: „Vor zwei Wochen saß ich als Einzige im Vorlesungsraum. Es war über Whatsapp herumgegangen, dass die Vorlesung ausfiel, aber in dem Moment hat niemand daran gedacht, dass ich das nicht mitbekomme.“ Anders bei Gruppenarbeiten: Da muss von vorneherein geklärt werden, dass die Kommunikation über Lernplattformen erfolgt und eben nicht über mobile Messenger-Dienste. „Manche nervt das ein wenig, weil es eine Umstellung ist“, sagt sie. Trotzdem habe sie überwiegend positive Erfahrungen mit ihrer Außenseiterrolle gemacht: „In der Regel wird es respektiert und gemeinsam nach einer Lösung gesucht.“

Wenn es nach Cal Newport geht, müssten die Kommilitonen Frietsch sogar dankbar sein – und zwar für die hinzugewonnene Effizienz: „Eine Lerngruppe, die eine Teilnahme an ungeplanten und ausufernden Gesprächen auf dem Telefon voraussetzt, schadet vermutlich mehr, als sie nutzt.“ Der Informatiker ist weit davon entfernt, der Digitalisierung den Strom ab- und die Zeit zurückdrehen zu wollen. „Ich besitze ein Smartphone“, sagt er, „und verwende es für Anrufe, Texte, Karten und Audio.“ Niemals aber zum Zeitvertreib oder als Nachschlagerwerk, weil das vom eigenen Denken ablenke. Newport ist auch in keinem sozialen Netzwerk vertreten, hat aber viel darüber geschrieben: „Ein Arzt muss auch nicht Raucher sein, um vor den Schänden zu warnen“, hält er Kritikern entgegen.

Man kann auch Schönheitschirurg sein und vor dem von sozialen Medien beflügelteten Schönheitswahn warnen. „Das sehen wir in der Sprechstunde, dass schon Jugendliche zu uns kommen und die

Nase, Wangenknochen oder Brüste von irgendwelchen Youtubern haben wollen“, sagt Professor Werner Mang. Der Mediziner leitet seit mehr als 30 Jahren ästhetische Operationen und beschreibt sich als „analogen Typen“ ohne Computer: „Was über das Internet kommt, ist fatal“, sagt der 70-Jährige. „Medizinisch wird viel vorgegaukelt, und die Verunsicherung steigt. Jeder dritte 14-Jährige fühlt sich nicht wohl in der eigenen Haut.“

Nun ist die Pubertät seit jeher eine Phase der Selbstfindung und Verunsicherung. Zumal es nicht am Internet liege, wenn viele Menschen sich durch ihr Medienverhalten gestresst fühlen, sagt Christian Groß, Pressesprecher im Fachverband Medienabhängigkeit: „Eine Internet- oder auch Smartphone-Sucht wäre analog zu einer Bierflaschensucht – die gibt es bekanntlich auch nicht.“ Der Verband spricht dagegen von Gaming- und Social-Media-Sucht, ein bis zwei Prozent der Gesamtbevölkerung seien betroffen. Bei Jugendlichen sei die Quote doppelt so hoch, zehn Prozent seien gefährdet. „Aber das darf man auch nicht überdramatisieren“, findet der Suchttherapeut. Viele Jugendliche fänden mit zunehmender Reife in die Realität zurück.

„Die modernen Medien bieten faszinierende Möglichkeiten“, sagt Groß. „Es geht um den kompetenten Umgang damit und gute Konzepte.“ Menschen, die hauptsächlich darüber kommunizieren, seien im Berufsleben oft leistungsorientiert und kreativ. „Es mangelt ihnen aber häufig an sozialer Kompetenz.“ Führe das Medienverhalten zu einem Kontroll- oder Realitätsverlust und dauere länger als ein halbes Jahr an, sei es suchtartig. Marina Frietsch hat die passende Übung parat, um wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen: „Mal als einzige Person an der Bushaltestelle nicht aufs Handy, sondern in die Umgebung schauen. Das ist gut fürs Selbstbewusstsein. Man kann sich nicht verstecken.“

DEIKE UHTENWOLDT