



## Wenn Stille einkehrt

### Leben und reisen ohne Smartphone

Rund um die Uhr erreichbar, jederzeit sozial vernetzt, Kalender, Wecker, Fotoapparat in einem Gerät, gesenkte Köpfe auf den Straßen, wortkarge Restaurant-Besuche und fremdgesteuerte Urlaubsplanung auf Knopfdruck.

Sich eine digitale Auszeit nehmen – klingt einfach, ist es für viele aber nicht. Immer mehr Menschen scheint ein Leben ohne Smartphone unmöglich zu sein. Und doch sehnen sie sich nach „Handy-freien-Zeiten“. Zumindest gelegentlich.

#### Wie ein bewusster Umgang mit dem Smartphone gelingen kann

#### 9 Anregungen für eine „digitale Reinigungskur“:

- 1 Lassen Sie Ihr Handy mal zu Hause, wenn Sie rausgehen. Vor allem bei einem Treffen mit Freunden. Und bitten Sie auch Ihre Freunde darum.
- 2 Nehmen Sie Ihre Handy-Gewohnheiten bewusst wahr (z.B. dass Sie Ihr Handy nicht sofort rausholen, wenn Sie auf den Bus warten) und durchbrechen Sie sie, indem Sie es beim nächsten Mal einfach nicht tun.
- 3 Genießen Sie den Augenblick, anstatt ihn sofort zu fotografieren und mit Freunden zu teilen.

- 4 Löschen Sie Apps, die zu viel Ihrer Zeit rauben und wenig Mehrwert liefern.
- 5 Wenn Sie auf Reisen gehen oder eine Tour planen, suchen Sie den Weg auf einer Karte heraus oder schreiben Sie ihn zuhause auf. So sehen Sie mehr von Ihrer Umwelt und müssen nicht die ganze Zeit auf das Handy starren.
- 6 Kein Handy im Bett (weder vor dem Einschlafen noch direkt nach dem Aufwachen).
- 7 Überprüfen Sie immer wieder: Ist es jetzt wirklich sinnvoll und nötig, das Handy zu checken? Vielleicht reicht es auch, alle 2-3 Stunden darauf zu schauen?
- 8 Schalten Sie Ihr Handy mal bewusst für eine Weile – oder sogar auch mal einen ganzen Tag aus (bitten Sie Freunde, wichtige Dinge per E-Mail oder Facebook zu schreiben.)
- 9 Energie tanken und Kraft schöpfen im Wald. Studien haben ergeben, dass der Wald wohltuende Auswirkungen auf uns hat: Wälder senken Blutdruck und Puls, der bloße Anblick eines Waldes reduziert Stresshormone.

Wann haben Sie zuletzt eine handyfreie Zeit bewusst eingelegt oder sogar den Urlaub „ganz ohne“ verbracht? Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen:  
redaktion@bioenergie-heidelberg.de

## Map statt App

### Oder: über die heimliche Innenschau eines Smartphones

Meist treffe ich auf mitleidige Blicke, wenn klar wird, dass ich auf der nächsten Reise nicht mitgenommen werde. Sogar mein großer Bruder „Tablet“ guckt dann in die Röhre. Dabei sind wir zwei doch nützliche Typen für unterwegs. Wir brauchen nicht viel Platz und leisten wertvolle Dienste. Jeden Tag. In der Nacht. Auf Knopfdruck.

Die einzigen Teckis, die auf der Reise mitdürfen, sind ein Fön und eine von diesen stinknormalen Kameras. „Stell dir vor, die können auf einer Urlaubsreise NUR Bilder machen. Sonst nix.“ Aber was echt skurril ist: Eine Landkarte aus Papier soll meinen Platz einnehmen!

Hallo, Prozessor an Mensch: In welchem Jahrhundert lebst du? Warum nimmst du nicht mich mit? Dieser blöde Papier-Heini kann nur flach wie eine Flunder daliegen. Der macht nix. Der kann nix. Und knitterig ist er auch. Ich dagegen zeige dir in Sekundenschnelle, wo du gerade bist und wie du am schnellsten an dein Ziel kommst. Und wenn du willst, weise ich dir per Sprachausgabe den besten Weg zu deinem Lieblingsitaliener oder zu einer angesagten Bar mit Übernachtungsmöglichkeit: luxuriös, gemütlich oder preiswert. Du kannst von mir alles haben! Und was machst du?

#### Digital Detox

So eine smartphonefreie Zeit auf Reisen scheint jetzt der neue Hype zu sein. Neulich hörte ich einen Menschen erzählen, wie sehr er es schätze, während der Reise „im Hier und Jetzt zu sein“, und wie sehr er die Landschaft genießen könne, wenn ICH nicht dabei bin. Jetzt mal Hand auf die Linse: Das ist ein bisschen viel Wind für nix.

Typisch Mensch, neulich räumte er nämlich ein, dass er mich doch ab und zu vermissen würde, weil es angenehm sei, schnell eine E-Mail von der Familie abzurufen oder Erlebnisse mit Freunden zu teilen. Habe ich es doch gewusst, er kann nicht ohne mich sein. Und doch lässt er mich eiskalt in der Schublade liegen, wenn es losgeht.

#### Wozu in die Ferne schweifen?

Wenn man mich nur machen ließe – ich habe nämlich auch so einiges auf dem Akku: Ich kann zig Bilder und Fotos auf meinem Display anzeigen lassen: Bäume, Sträucher, Flüsse, Fische, Vögel, Kühe, Schafe. Was du willst! Und wenn du das Geräusch dazu haben willst – bitte schön: Dann lädst du dir eben eine App runter, die das kann. Okay, Gerüche gehen nicht. Aber wer will schon Kuhfladen, Heu und verfaultes Fallobst riechen? Und wenn du mich fragst, wird der Geruch von frisch gemähtem Gras oder der salzige Duft der Nordsee sowieso überbewertet.

Na gut, du willst also ziellos drauflosradeln, einfach so an einer Lichtung eine Pause einlegen, auch wenn dieses Fleckchen Erde in keiner POI-Liste digitalisiert ist. Du möchtest an einem Flusslauf deine nackten Füße ins Wasser strecken, obwohl du dessen Namen nicht kennst, und dir ohne UV-Schutz die Sonne ins Gesicht scheinen lassen. Und zum guten Schluss riskierst du, am Abend in einem alten Landhaus einzukehren, frisch gekochten Sauerbraten mit Knödel zu essen und das Nachtlager bei Leuten aufzuschlagen, die noch keiner im Internet bewertet hat? Dann lass mich doch einfach zuhause.

Viel Spaß bei deiner nächsten Reise, dein dich vermissendes Smartphone!

Autorin: Edda Blum

