

Online-Süchtigen kann geholfen werden – wenn sie es wollen

OFFLINE DAY Wenn der erste und der letzte Blick des Tages auf das Smartphone fallen, könnte der Online-Konsum nicht mehr im Gleichgewicht sein. Experten haben sich an der ersten Digital-Detox-Konferenz in Zürich ihre Gedanken gemacht.

Wie abhängig man vom Internet ist, merkt man am besten an einem Offline-Day. Der Blogger Kevin Kyburz (Bild) machte dieses Experiment 2013 zum ersten Mal. Am 15. Dezember soll es wieder so weit sein: Alle digitalen Zugänge lässt er während 24 Stunden abgeschaltet. Und was macht er dann? «Man kann durchs ganze Land fahren und Kollegen und Geschäftspartner, die man sonst nur online kennt, besuchen», erklärt er. Seine Erfahrungen aus dem letzten Jahr sind ihm noch in bester Erinnerung. Die Treffen hat er mit Selfies dokumentiert (die natürlich erst am nächsten Tag hochgeladen wurden).

«Der erste Offline-Day war an einem Sonntag», erinnert sich Kyburz, «das ging noch.» Schwieriger wird es, einen Werktag, wie in diesem Jahr Dienstag, sinnvoll zu gestalten. 2014 taten es ihm aber schon rund 1000 Menschen in der Schweiz und Deutschland gleich. Die Zahl ist eine Schätzung aufgrund der vielen positiven Kommentare, die im Anschluss auf seinem Blog eingingen.

Man merkt es selbst nicht

Michel Lapicciarella von Swisscom profitiert bereits von der Offtime-App, die er im November an der ersten Digital-Detox-Konferenz in Zürich vorstellte. Für ihn ist die Suchtgefahr gross – und weit verbreitet. «Man merkt selbst nicht, wenn es ein Problem ist, und andere sprechen einen in der Regel nicht darauf an.» Damit man nicht zum sozialen Aussenseiter wird, kann man sich nun die Offtime-App installieren. Sie macht einem bewusst, wie viel Zeit man täglich am Smartphone verbringt. Die App registriert die Zahl der Bildschirmsperren und zählt die Zeit auf Facebook.

Der Nutzen der Software liegt aber vor allem in der Auszeit, die sie einem einrichtet: Anrufe,

SMS und Benachrichtigungen werden blockiert, ausser für bestimmte Personen, die durchkommen dürfen. Die anderen erhalten eine Nachricht, dass man sich gerade in einer digitalen Abwesenheit befindet.

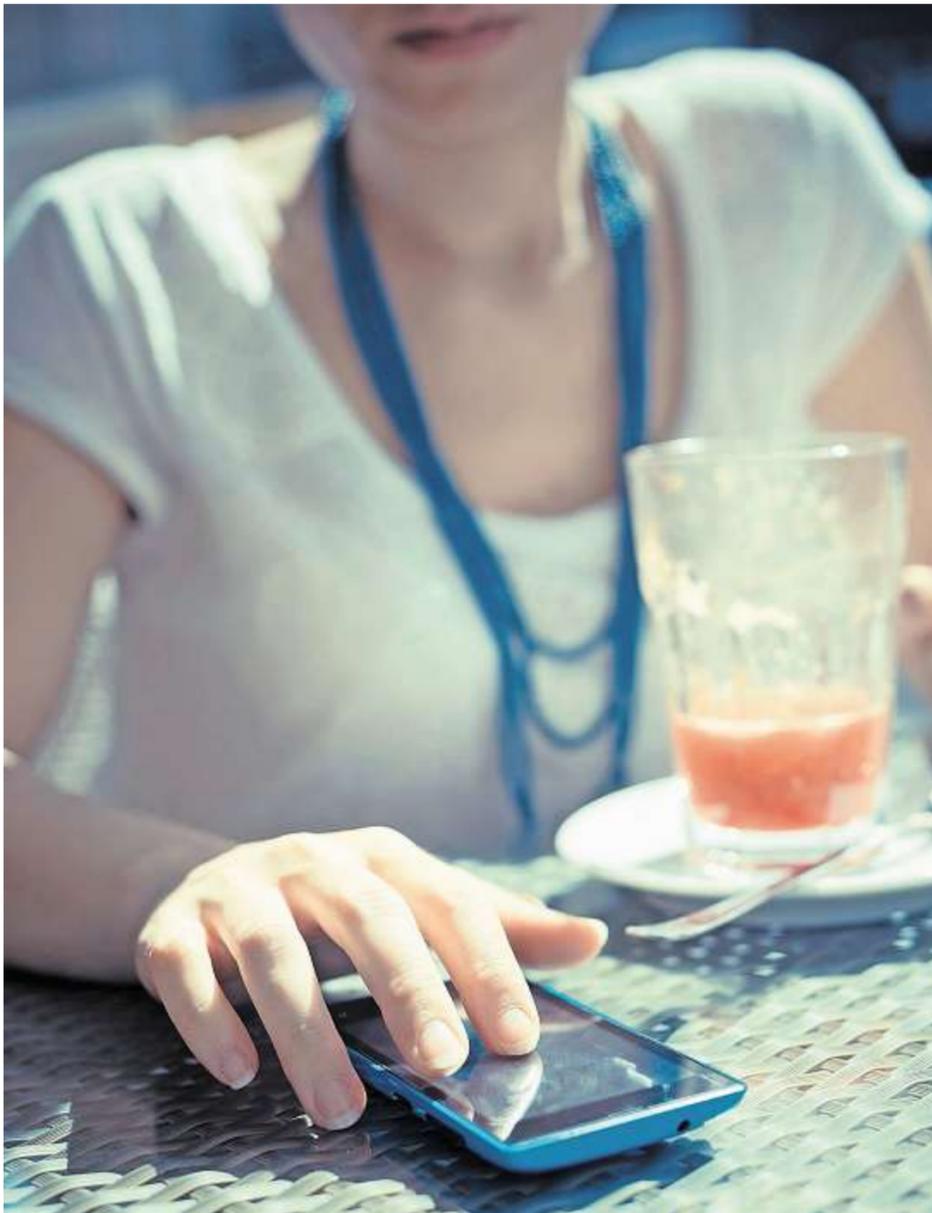
«Offtime ist das neue Bio»

Lapicciarella zitiert eine Studie, die für «Offtime» mit der Humboldt-Universität Berlin gemacht wurde. Demnach ist jeder Siebte abhängig von seinem iPhone. 28 Prozent des Arbeitstages gehen durch Unterbrechungen verloren. Und wer sich nur für eine Stunde vom Smartphone freigezogen hat, berichtete hinterher über deutliche positive Effekte. «Das Ziel ist, mehr «quality time» zu haben, und weniger Streit mit dem Partner und den Kindern», fasst es der Produktverantwortliche zusammen. «Offtime ist das neue Bio.»

Doch es gibt auch viele Arbeitnehmer, die das Gefühl haben, der Vorgesetzte erwarte eine Erreichbarkeit an 24 Stunden, sieben Tage die Woche. Diese Befürchtung konnte David Hoefflmayr von der Thomas Krenn AG widerlegen. Er zwang seine rund 300 Mitarbeitenden, nach Feierabend, am Wochenende und während der Ferien keine Mails mehr zu schreiben. «Es meldeten sich eine Reihe Mitarbeiter, die mir erklärten, sie müssten unbedingt eine Sondergenehmigung haben», erinnert er sich. «Sie behaupteten, alles würde sonst zusammenbrechen.» Doch der Chef blieb hart. Ausser für die Hotline und den Aussendienst bleibt der E-Mail-Server von 20 Uhr bis 7 Uhr abgeschaltet. Sein KMU, ein Unternehmen der IT-Branche (!) prosperiert weiterhin.

Mehr Selbstverantwortung

Auch von der wissenschaftlichen Seite werden die Folgen der Digitalisierung betrachtet. Claudia Meier Magistretti und Gian-Claudio Gentile vom Bereich Gesundheitsmanagement der Hochschule Luzern appellieren



Wer ständig aufs Handy schaut, hat möglicherweise ein Problem. Auch wenn ihm seine Mitmenschen nichts sagen, könnte die Zeit gekommen sein, einmal abzuschalten. *Shotshop*

an die qualifizierte Selbstverantwortung. «Das bedeutet, ein Mitarbeiter muss sich trauen, in eine Unsicherheitszone einzutreten.» Es sei ein Aushandlungsprozess zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer: «Die Erwartungen an die Beschäftigten bezüglich Erreichbarkeit sollten deutlich formuliert werden, allenfalls nach Mitarbeiterstatus abgestuft.» Eine Gefahr sehen die Wissenschaftler, die auch auf dem Gebiet der Burn-out-Prophylaxe forschen, in der «interessierten Selbstgefährdung». Manche gingen in ihrem Job so auf, dass sie nicht merkten, wie sie es mit der digitalen Präsenz übertreiben.

Gerade sie müssten mehr Selbstverantwortung wahrnehmen. «Früher war es eine Kostenfrage», fasste Kevin Kyburz das Phänomen zusammen. «Aber seit Telefonate, SMS und Internet günstig bis gratis sind, wird viel zu viel kommuniziert.» Und ein Grossteil davon sei Unnötiges. *Gabriele Spiller*

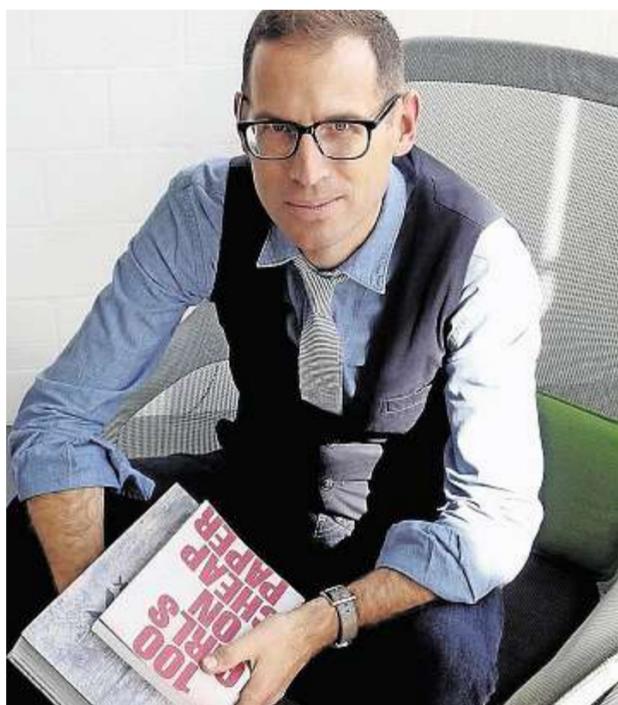
«Arbeiten Sie mit den Händen»

DIGITAL DETOX Stilberater Jeroen van Rooijen hat das Suchtpotenzial erkannt. Er hat gute Tipps für Menschen, die sich digital entgiften wollen.

Sie gehören zu den Menschen, für die in vielerlei Beziehung weniger mehr ist.

Jeroen van Rooijen: Ja, auch in Bezug auf das Online-Leben würde ich dazu raten, sich von Hässlichem zu trennen: Die Qualität des eigenen Social-Media-Profiles steigt, wenn man auf Facebook Miesepester aussortiert und «de-friended». Bei mir müssen jede Woche einige Personen über die Klippe springen. Man sollte auch «de-socializen», das heisst weniger soziale Medienkanäle nutzen. Dass Facebook nicht glücklich macht, haben Studien schon gezeigt.

Da mussten Sie erst selbst unangenehme Erfahrungen machen. Gewisse Schweizer Medien haben sie verunglimpft, nachdem sie eine missverständliche Botschaft auf Facebook geliked hatten.



Stilexperte Jeroen van Rooijen praktiziert Digital Detox. *Berli Basler*

Seitdem like oder schreibe ich nichts Schlechtes mehr im Internet und rate auch niemandem, negative Kommentare oder sogar Hassposts abzugeben. Das fällt nur auf einen selbst zurück.

Wie viel des Privatlebens sollte man denn mit seinen Freunden teilen?

Als die sozialen Medien aufkamen, habe ich viel von meinem Tagesablauf gepostet. Etwa auch mittels Tracking-Apps, mit denen man seine eigene Leistung während des Tages aufzeichnen kann. Da ich passionierter Radfahrer bin und laufe, habe ich mit einem gewissen Stolz meine Freunde an meinen absolvierten Runden Anteil nehmen lassen. Heute jogge ich genauso gern wie früher, aber teile die Ergebnisse nicht mehr.

Wie verbessert man den Umgang mit E-Mails?

Manche erledigen sich von selbst, wenn man sie nicht umgehend beantwortet. Man muss also nicht auf jedes Klingeln sofort reagieren. Im Gegenteil, das Abschalten von Benachrichtigungen hilft, auf

die eigentliche Arbeit zu fokussieren. Es ist offensichtlich, dass wir zu viel auf einmal machen und Multitasking nicht sinnvoll ist. Ausserdem würde ich mir wünschen, dass doch ein gewisser Stil bewahrt wird. Jede Nachricht hat eine Begrüssung, eine Verabschiedung und einen Absender verdient.

Im Privatleben geben digitale Gadgets manchmal Anlass zu Irritationen.

Sicher ist, dass Smartphones nichts im Bett zu suchen haben. Man sollte lieber ein Buch lesen oder sich mit dem Partner beschäftigen. Es ist auch völlig in Ordnung, das Handy einmal abzuschalten und offline zu sein.

Was empfehlen Sie denn stattdessen?

Arbeiten Sie mit den Händen. Suchen Sie sich ein schönes Handwerk, kochen Sie. Das ist die beste Kur, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wenn man eine digitale Vergiftung erlitten hat.

Interview: *Gabriele Spiller*

BücherTipps

Bauen am Hang – Aussicht inklusive

Häuser am Hang
Johannes Kottjé,
DVA, 2015,
176 Seiten,
39.90 Fr.



An einem Hang ein Haus zu bauen, ist Herausforderung und Chance zugleich. Um das Potenzial des Grundstücks, das oft über eine wunderbare Aussicht verfügt, optimal nutzen zu können, braucht es deshalb eine durchdachte Planung. Der Architekt und Autor Johannes Kottjé zeigt in seinem Buch auf, worauf bei der Planung von Hanghäusern geachtet werden muss. So ist die Beziehung zwischen Haus und Hang entscheidend. Wird das Haus so in den Hang gebaut, dass es darin eingegraben ist? Schwebt es auf Stelzen über dem Gelände, oder wird der Hang so modelliert, dass Baukörper und Baugrund aneinander angepasst werden? Der Autor hat 20 Projekte zusammengestellt, anhand welchen er verschiedene Lösungsmöglichkeiten aufzeigt. Da gibt es das Doppelhaus auf kleinem Grundstück, das trotz der Kleinräumigkeit viel Privatsphäre bietet, oder das barrierefreie Holzhaus über drei Geschosse: Das steile Grundstück von Letzterem galt als unbebaubar, doch die Bauherren liessen sich davon nicht abschrecken. Für die Barrierefreiheit auf dem Grundstück mit Sicht in die Tiroler Berge sorgt ein Aufzug. *red*

Vielfalt auf engstem Raum

Der Hanggarten eines passionierten Pflanzensammlers
Herbert Frei-Schindler, DVA, 96 S., 28.50 Fr.



Im Steilhang Unkraut zu jäten, ist eine mühselige Arbeit. Hanggärten sind oft nicht einfach zu bewirtschaften. Doch das muss nicht sein. Jede Gartenlage hat ihre Vor- und Nachteile. Das machen Herbert Frei und Silvia Schindler mit ihrem Hanggarten deutlich. Sie haben mitten in Zürich an steiler, terrassierter Lage einen Stadtgarten geschaffen. Der exponierten Lage begegnen sie nicht wie sonst oft üblich mit baulichen Massnahmen, sondern mit geschickt gewählten Bepflanzungen, die den Hang stabilisieren und gleichzeitig harmonisch in das Gartenkonzept einfügen. In ihrem Garten übernimmt gewissermassen der Hang die Staffelung. Steht man am Fuss des Hanges, präsentieren sich die Pflanzen wie in einer Arena. In seinem Buch zeigt Herbert Frei-Schindler, wie sich der Garten in den verschiedenen Jahreszeiten präsentiert. *red*

PANORAMA

Auf der «Panorama»-Seite greifen wir regelmässig Themen aus den Bereichen Essen und Trinken, Design, Familie und Erziehung, Garten sowie Gesundheit auf. Wer Anregungen dazu hat, kann sich melden unter: Zürcher Regionalzeitungen, Ressort Panorama, Susanne Schmid, Garnmarkt 10, Postfach 778, 8401 Winterthur. E-Mail: panorama@rzr.ch. *red*