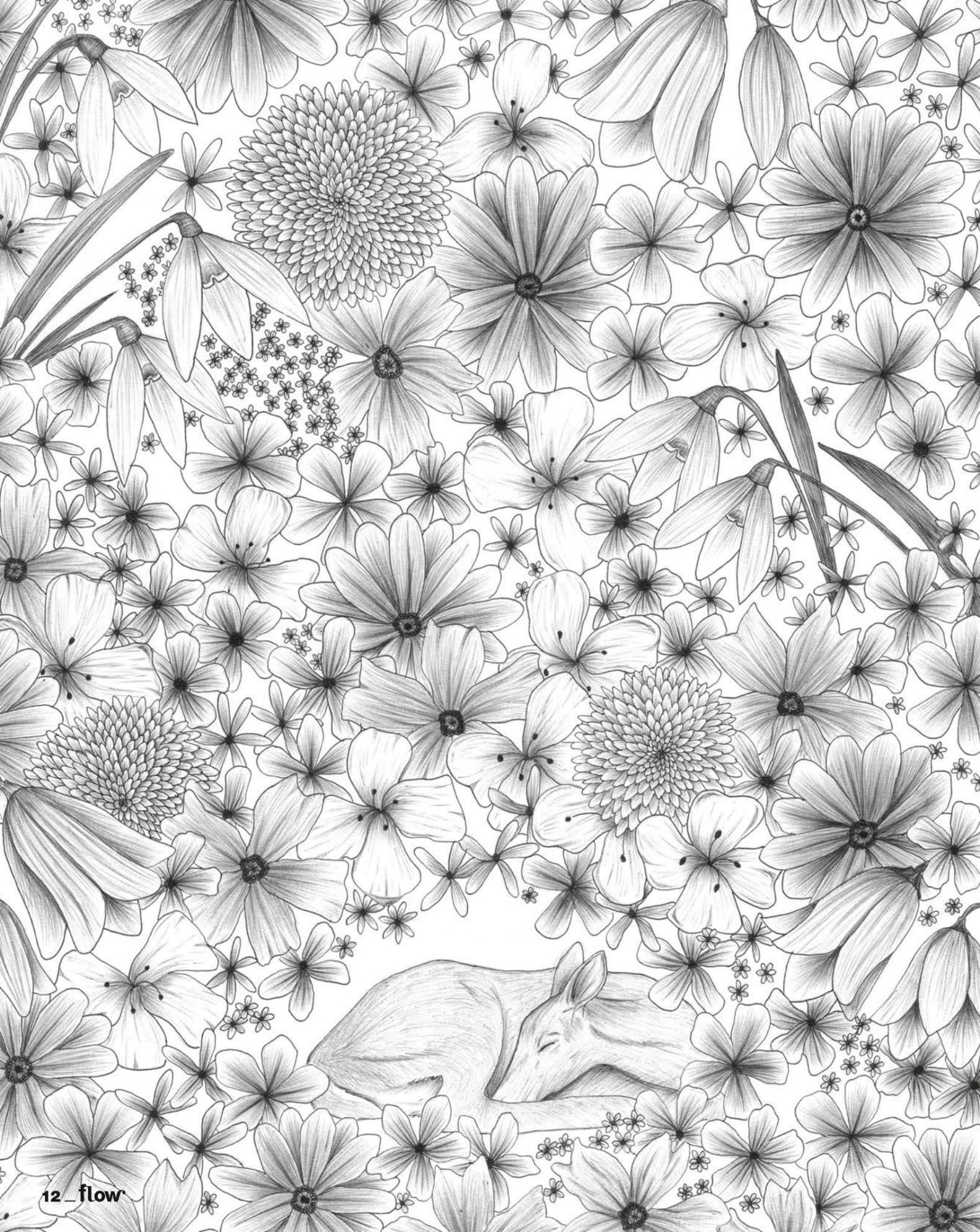




# ICH BIN MAL KURZ WEG

*Manchmal ist es ein gutes Gefühl, für eine Weile offline zu gehen, einfach nicht erreichbar zu sein. Caroline Buijs geht der Frage nach, warum das einerseits so wichtig – und andererseits so verdammt schwer ist*



„IM OFFLINEMODUS IST MAN  
AM EHESTEN EMPFÄNGLICH  
FÜR NEUE INSPIRATION  
ODER KREATIVE IMPULSE“



Die Hochzeit meiner älteren Schwester ist schon über 25 Jahre her, aber einen Rat der Standesbeamtin an das junge Paar habe ich nie vergessen: Sie legte ihnen ans Herz, hin und wieder den Telefonstecker zu ziehen (Handys gab's ja damals noch nicht) und einen Abend ganz für sich zu verbringen, bei einem Glas Wein.

Ich erinnere mich deswegen daran, weil mir die Vorstellung gut gefallen hat, einfach mal für eine Weile unerreichbar zu sein, quasi zu verschwinden, allein, mit dem Partner oder auch mit der ganzen Familie. In meinen 20ern wäre mir das nie in den Sinn gekommen, ganz im Gegenteil. Ich legte mir einen Anrufbeantworter zu, damit ich stets erreichbar blieb. Wie schrecklich wäre es gewesen, wenn mich jemand hätte erreichen wollen, um mit mir in die Kneipe oder ins Kino zu gehen, und ich hätte es nicht mitbekommen! Mit der Zeit dann änderten sich meine Bedürfnisse, ich genoss es zunehmend, auch mal einen Abend zu Hause zu verbringen, und war dann nicht immer in der Stimmung, ans Telefon zu gehen. Mein Anrufbeantworter bekam eine neue Funktion: Er wurde zum Puffer zwischen mir und der Außenwelt.

#### KEIN MODERNES PROBLEM

Heutzutage ist es erheblich schwerer geworden, sich rauszuziehen, gegen die Außenwelt abzuschotten, denn ein ganzes Arsenal von mobilen Kommu-

nikationsgeräten beherrscht unser Leben, allen voran das Smartphone. Ob zu Hause oder unterwegs, ob im Supermarkt um die Ecke oder auch im Urlaub: Ich bin ständig erreichbar. Sich gezielt zurückzuziehen und dann tatsächlich nicht gestört zu werden, erscheint uns als sehr modernes Problem. Doch tatsächlich ist es älter, als wir glauben. Nehmen wir zum Beispiel den Heiligen Simeon Stylites, der im 5. Jahrhundert lebte. Mit 16 ging er ins Kloster, doch das Leben in der Klostergemeinschaft war ihm zu trubelig. Er zog in eine Hütte und später in eine Wüstenhöhle, um sein Bedürfnis nach Askese und Meditation ausleben zu können.

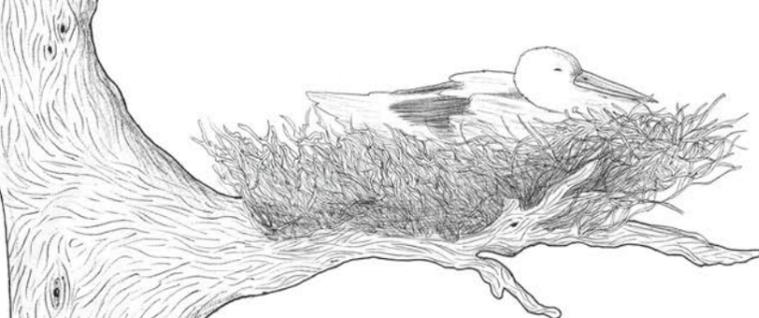
Seine Lebensweise bescherte Simeon zahlreiche Verehrer, die ihn besuchten und um Rat fragten. Das Ergebnis: Er hatte keine Ruhe mehr zum Meditieren. So ließ er sich, um ungestört zu sein, eine Säule bauen mit einer kleinen Plattform obendrauf, auf die er sich zurückziehen konnte. Doch selbst das reichte nicht, um sich abzuschotten. Im Gegenteil, er wurde nur immer berühmter, und die Pilger kamen in Scharen. Die Säule musste mehrmals erhöht werden, bis sie irgendwann fast 18 Meter hoch aufragte. Wenn er dann hinunterblickte und all diese Leute sah, die etwas von ihm wollten, dachte er möglicherweise dasselbe wie ich manchmal, wenn ich von E-Mails, Anrufen und WhatsApp-

Nachrichten bombardiert werde: Lasst mich in Ruhe!

#### EINE HÜTTE IM WALD

Auch bei den Philosophen ist das Bedürfnis nach Abgeschiedenheit schon seit langer Zeit weit verbreitet. Denn letztlich geht es in der Philosophie ja im Grunde auch genau darum: einen Schritt zurückzutreten. Martin Heidegger (1889–1976) bekam von seiner Frau Elfride als Hochzeitsgeschenk eine Hütte im Schwarzwald, in die er sich zum Schreiben, Denken und Meditieren zurückziehen konnte. Es war eine sehr einfache Hütte; Heidegger musste Wasser von einer Pumpe holen, und das einzig moderne Gerät war ein Radio, auf dem er Übertragungen von Fußballweltmeisterschaften verfolgte.

Nicht nur einer Ehe tut es gut, sich hin und wieder nach außen abzuschotten (meine Schwester hat den Rat der Standesbeamtin befolgt und ist noch immer glücklich verheiratet). Auch unser Gehirn profitiert davon. Laut der Psychologin Carien Karsten besitzt es zwei verschiedene Aufmerksamkeitssysteme. Ein Teil ist aktiv, wenn man Informationen sammelt, E-Mails beantwortet, Dinge organisiert und die sozialen Medien nutzt. Der andere Teil arbeitet, wenn man im Offlinemodus ist. Und genau dann ist man am ehesten empfänglich für neue Inspiration und kreative Denkanstöße. Karsten sagt, jeder >



**„ICH VERSUCHE, JEDEN ZU ÜBERZEUGEN, DASS WIR UNS AB UND ZU VOM LEBEN ZURÜCKZIEHEN UND IN KONTAKT MIT UNS SELBST TRETEN MÜSSEN“**

Mensch brauche unterschiedlich viel Zeit in diesem Modus, bevor er sich wieder aufgeladen fühle. „Manche Leute wechseln leicht zwischen den Systemen hin und her“, sagt sie, „andere sind empfindlicher und klammern sich länger an Ereignisse. Wenn man zum zweiten Typ gehört, ist es sinnvoll, noch mehr Zeit im Offlinemodus zu verbringen.“

**VOM STUHL GEFALLEN**

Arianna Huffington, Chefredakteurin der Onlinezeitung *Huffington Post*, schreibt in ihrem Buch *Die Neuerfindung des Erfolgs. Weisheit, Staunen, Großzügigkeit* ebenfalls begeistert über die positiven Auswirkungen des regelmäßigen Abschaltens. Vor einigen Jahren fiel die US-amerikanische Publizistin eines Tages vor lauter Erschöpfung und Schlafmangel vom Stuhl, brach sich dabei einen Wangenknochen und verletzte sich am Auge. Zwei Jahre zuvor hatte sie *The Huffington Post* gegründet, seitdem 18 Stunden pro Tag gearbeitet, und das sieben Tage die Woche. Ihr Unfall war ein Wendepunkt in ihrem Leben, ließ sie achtsamer werden im Umgang mit all den Ablenkungen und Anforderungen von außen. „Ich versuche, jeden davon zu überzeugen, dass wir uns hin und wieder von dem Leben in Verbindung mit zu vielen Menschen zurückziehen und wieder in Kontakt mit uns selbst treten müssen“, schreibt Huffington in ihrem Buch.

In seinem Bestsellerroman *Der Circle* entwirft Autor Dave Eggers ein Zukunftsszenario, in dem ziemlich genau das Gegenteil dessen geschieht, was Huffington empfiehlt. *Der Circle* ist ein fiktionales Internetunternehmen, in dem reale Giganten wie Google, Facebook und Twitter miteinander verschmelzen. Die Protagonistin Mae Holland, die beim *Circle* angestellt ist, erhält vom Arbeitgeber keinerlei Raum, sich jemals zurückzuziehen oder ihre Akkus wieder aufzuladen. Nach den Mottos „Sich teilen heißt sich kümmern“ und „Privatsphäre ist Diebstahl“ will die Firma alles öffentlich machen und zum vermeintlichen Wohl der Gemeinschaft den gläsernen Menschen schaffen.

Unerreichbar zu sein ist in so einer Welt undenkbar. Wenn Mae auf eine SMS nicht sofort antwortet, wird sie mit Textnachrichten bombardiert: „Geh’s dir gut? Wo bist du? Warum meldest du dich nicht? Jegliche Form von Privatsphäre wird vollkommen unmöglich gemacht. Als Mae ihre Eltern besucht, ohne ihre zahlreichen Follower darüber zu informieren, wird sie scharf verurteilt. Und als sie einmal Kajak fahren geht, um ihre Ruhe zu haben, empören sich ihre Bosse darüber, dass sie dieses schöne Erlebnis nicht geteilt, sondern für sich behalten hat. Und warum ist sie eigentlich kein Mitglied in einer der Dutzenden von Kajakgruppen? In *Der Circle* verfolgt Eggers ein

interessantes Gedankenexperiment: Was geschieht, wenn konstante Kommunikation und das Teilen aller Aspekte des Lebens so normal geworden sind, dass man als asozial betrachtet wird, wenn man irgend-etwas für sich behält? Wenn Verschwinden keine Option mehr ist? Natürlich ist das Fiktion, aber es gibt einem doch zu denken. Im Übrigen ist es vielleicht gar nicht so fiktional, wie man glaubt. Eine Kollegin erzählte mir kürzlich, wie ihre 15-jährige Tochter auf WhatsApp interagiert. „Können deine Freunde denn nicht mal ein bisschen warten?“, fragte sie ihre Tochter einmal. „Nein, Mama, ich muss sofort zurückschreiben. Wenn ich es nicht tue, bedeutet das, dass ich sauer bin.“

**ZEIT ZUM STAUNEN**

Ich für meinen Teil würde mich lieber ab und zu in ein griechisches Kloster zurückziehen, wie Arianna Huffington, oder eine sogenannte Staycation planen. Die Huffingtons machen das so: Sie bleiben zu Hause und schalten all ihre Telefone, Computer, Tablets aus. Arianna unternimmt dann lange Spaziergänge, meditiert und schläft, ohne sich den Wecker zu stellen. In ihrem Buch zitiert sie den Stoiker Marc Aurel: „Die Menschen suchen nach Abgeschiedenheit auf dem Land, an der Küste oder in den Hügeln. Aber nirgendwo findet man einen friedlicheren und ungestörteren Rück-

zugsort als im eigenen Kopf... Daher sollte man sich diesen Rückzug immer wieder gönnen und sich dadurch erneuern.“ In diesen Momenten des Verschwindens versucht Huffington, ihre Fähigkeit zum Staunen zu kultivieren – wenn man immer nur im Kreis herumrennt, lässt man sich dafür keine Zeit. Laut Aristoteles haben die Menschen durch das Staunen seit jeher philosophische Weisheit erreicht, Albert Einstein betrachtete es sogar als Grundvoraussetzung des Lebens.

**RÜCKZUG AM KLAVIER**

Man kann sich auch zurückziehen, indem man Sport treibt oder ein anderes Hobby pflegt, etwa musiziert, malt oder Schach spielt. Und natürlich ist die Meditation ein ganz sicherer Weg, etwas Zeit für sich herauszuschinden. Alan Rusbridger, ehemaliger Chefredakteur der britischen Tageszeitung *The Guardian*, hat ein wundervolles Buch darüber geschrieben, wie er gelernt hat, Chopins schwierige *Ballade Nr. 1 in G-Moll* auf dem Klavier zu spielen. *Play it again: Ein Jahr zwischen Noten und Nachrichten* beginnt im Jahr 2011, als die Zeitung den Scoop über Wikileaks und den Abhörskandal bei *News of the World* brachte. Es war zugleich das Jahr des Arabischen Frühlings und des schlimmen Erdbebens in Japan. Das Einzige, was Alan Rusbridger vor dem Zusammenbruch bewahrte, war seine Musik. Er stand jeden



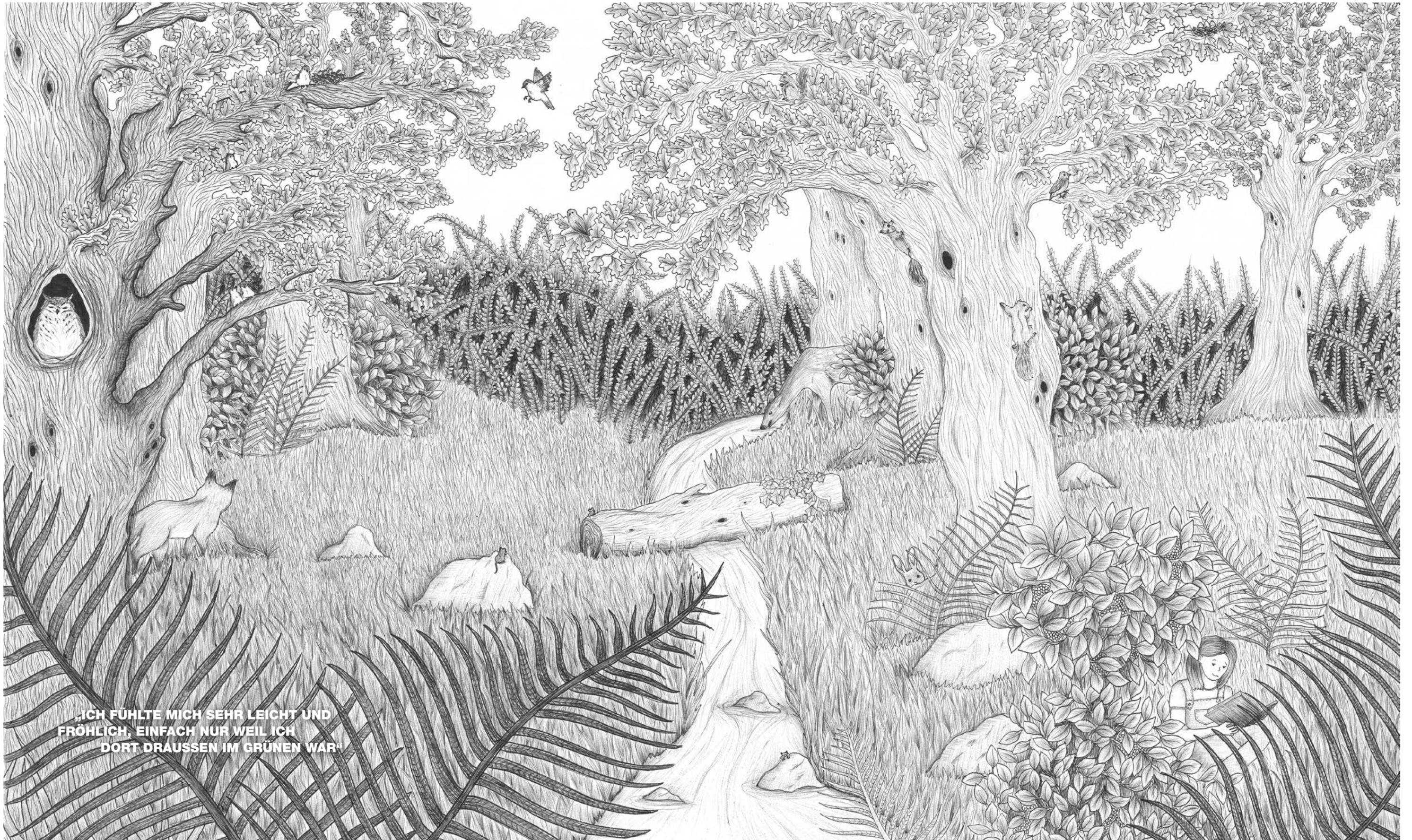
**NICHT OHNE MEIN HANDY**

Seit gerade mal neun Jahren ist das Smartphone unter uns – und wie hat es unser Leben verändert. Im Schnitt verbringen wir etwa drei Stunden am Tag mit ihm, nehmen es alle 15 Minuten zur Hand. Das hat ein Bonner Forscherteam durch die Smartphone-App *Menthal* ermittelt, mit der man sein eigenes Nutzungsverhalten kontrollieren kann (kostenlos für Android, [menthal.org](http://menthal.org)). Die Hauptzeitfresser sind soziale Netzwerke. 32 Minuten gehen für WhatsApp-Nachrichten drauf, 15 Minuten für Facebook. Molekularpsychologe Christian Montag, einer der beiden App-Entwickler und Studienleiter, sieht vor allem die Vielfachnutzung der Geräte kritisch, etwa als Wecker und Uhr. Hat man das Handy einmal in der Hand, bleibt man meist auch bei anderen Anwendungen hängen. Montag hat reagiert und sich wieder eine normale Armbanduhr und einen Wecker gekauft. Auch die App *Offtime* hilft, das eigene Handyverhalten zu überprüfen und öfter mal abzuschalten (kostenlos für Android und iOS, [offtime.co](http://offtime.co)).

Tag 20 Minuten früher auf, um Klavier zu spielen, denn, wie er in einem Interview erklärte: „Wenn ich spiele, ist kein Raum, über irgendetwas anderes nachzudenken. Nur wenn ich spiele, kann ich den Rest der Welt ausschließen.“

Natürlich braucht man etwas Disziplin, um wie Alan Rusbridger jeden Tag etwas früher aufzustehen und sich ans Klavier zu setzen – aber so ein tägliches Ritual ist eine gute Idee, um das Verschwinden zu üben: Wer jeden Tag ein wenig Zeit dafür einplant, muss gar nicht darüber nachdenken, wann es passt, in den Offlinemodus zu gehen. Für mich ist das größte Hindernis mein Smartphone, das mich ständig mit den Menschen in meiner Umgebung in Verbindung hält. Also probierte ich neue Wege aus, um ihm für eine Weile zu entkommen: Als Erstes ließ ich mein Handy zu Hause, als ich zum Morgenspaziergang in den Park ging. Es fühlte sich fast an, als würde ich ein Abenteuer wagen – Pech für

jeden, der mich erreichen wollte. Ich verschwand nur für kurze Zeit, nicht einmal drei Stunden, doch im Park fühlte ich mich leicht und fröhlich, einfach nur weil ich dort war, umgeben von Grün. Und nein, ich konnte meinen Impuls nicht ausleben, ein Foto zu machen und es auf Instagram zu teilen. Das war wirklich herrlich, denn anstatt ein Foto zu machen, pflückte ich eine Blume, um sie zu Hause zu trocknen. Später klebte ich sie in mein Notizbuch und fertigte eine Skizze von dem Ort an, an dem ich die Blume entdeckt hatte. Es war eine so schöne Art, sich an den sonnigen Morgen im Grünen zu erinnern, jenen Moment festzuhalten! Ich will das jetzt öfter machen, weil ich tatsächlich in der Lage war, ungestört einen Gedanken zu Ende zu bringen. Ich wurde ruhiger und hatte ein paar gute Ideen und Impulse. All das geschieht in wesentlich geringerem Maße, wenn ich mein Handy bei mir habe, denn neun von zehn Malen klingelt es, wenn ich die wunderschönen Blütenblätter einer Blume studiere. „Kannst du >



„ICH FÜHLTE MICH SEHR LEICHT UND  
FRÖHLICH, EINFACH NUR WEIL ICH  
DORT DRAUSSEN IM GRÜNEN WAR!“



**„NEUN VON ZEHN MALEN  
KLINGELT MEIN TELEFON, WENN ICH  
GERADE DIE BLÄTTER EINER BLUME  
STUDIERE: ‚BRINGST DU MILCH MIT?‘“**

bitte Milch mitbringen, wenn du nach Hause kommst?“, fragt dann mein Mann. Oder eine Freundin will wissen: „Können wir uns heute Abend auch eine Stunde später treffen?“ Wie hat man das eigentlich früher geregelt, als es noch keine Handys gab? Da kam man doch auch klar, ohne sich ständig anzurufen.

Das Zweite, was ich versuchte, war, mein Smartphone jeden Abend um halb acht in einen Korb in der Diele zu legen. Inzwischen machen auch mein Mann und meine Kinder unaufgefordert mit. Denn so gewinnen wir

Zeit, um mit voller Aufmerksamkeit miteinander zu reden oder zu tun, was immer wir ungestört tun möchten. Manchmal sehe ich mir einen Film an, allein oder mit den Kindern, ich zeichne ein wenig oder lese in einem Buch; manchmal blicke ich auch einfach nur aus dem Fenster. Und wenn der Film angehalten werden muss, weil jemand zur Toilette muss, greife ich nicht sofort zu meinem Smartphone, sondern denke über das nach, was ich gerade gesehen habe. Mein Gehirn ist von allein aktiv, anstatt als Reaktion auf einen Input von außen.

All dies kann eine moderne Version vom Ausstöpseln des Telefons sein, wie es meiner Schwester und ihrem Mann vor so vielen Jahren von der Standesbeamtin geraten wurde. Denn letztlich geht es nicht darum, sich selbst vom Geschehen auszuschließen, sondern eine andere Art von Verbindung zu knüpfen. Ganz so, wie es der legendäre Jazzmusiker Chet Baker einmal in einem Song ausgedrückt hat:

*Let's get lost  
Lost in each other's arms  
Let's get lost  
Let them send out alarms*

*And though they'll think us  
rather rude  
Let's tell the world  
we're in that crazy mood  
Let's defrost in a romantic mist  
Let's get crossed off everybody's list  
To celebrate this night  
we've found each other  
Let's get lost. ●*

**MEHR LESEN?**

*Arianna Huffington:  
Die Neuerfindung des  
Erfolgs. Weisheit,  
Staunen, Großzügigkeit.  
Was uns wirklich  
weiter bringt (Riemann)*

**OFFLINE IM URLAUB**

Dort wo die ganze Entwicklung begann, in Kalifornien, gab es vor zwei, drei Jahren auch die ersten Angebote für sogenannte „Digital Detox“-Camps. In denen müssen Smartphones, Tablets und Digicams abgegeben werden, dafür stehen Yoga, Tanzen, Bogenschießen, Makramee und Nacktbaden auf dem Programm. Etwa im Camp Grounded (campgrounded.org), einer Art riesigem Pfadfinderlager für Erwachsene. Digital-Detox-Workshops in Deutschland bietet zum Beispiel die Betriebswirtin Ulrike Stöckle an. Dort werden auch Strategien für den bewussteren Medienkonsum im Alltag erarbeitet (thedigitaldetox.de). Bei der Agentur Offlines (offlines.net) kann man „One Day Off“ buchen und mit einem Wildnisexperten in den Wald gehen. Daneben gibt es inzwischen auch eine Reihe von Hotels ohne WLAN und Fernseher, in denen man automatisch offline ist. Du findest sie zum Beispiel über die Webseite hotels-ohne-wlan.com.