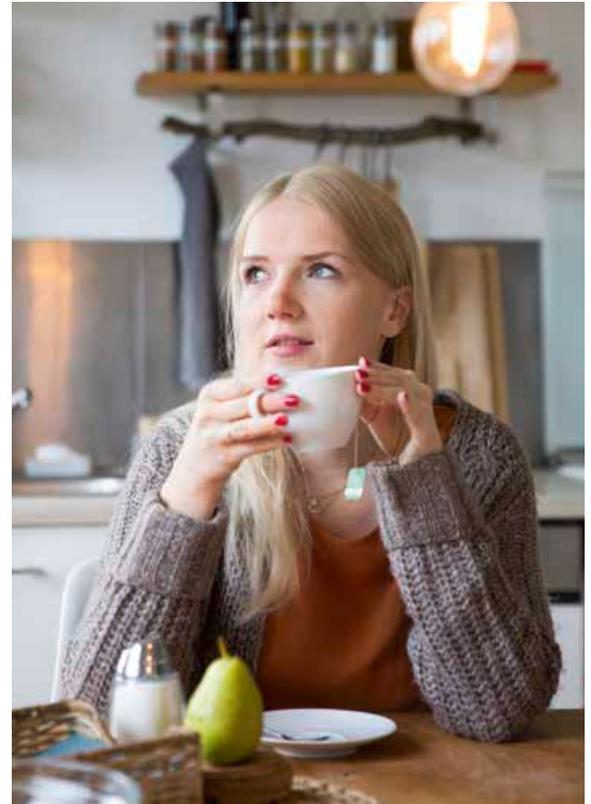


Im Schnitt
nehmen wir
88-mal am Tag
das Handy in
die Hand.



Vom Telefon über Bargeld, Fahrschein, Kalender, Notizblock bis zum Reiseführer: Je mehr Aufgaben das Smartphone im Alltag übernimmt, desto unersetzlicher wird es für uns. Wer seinen Konsum reduzieren möchte, sollte das Handy öfter einfach mal in der Tasche lassen – und versuchen, den Moment zu genießen.



Tatsächlich öffnet sich die Schiebetür der Apotheke und ich bekomme meine Halschmerztabletten. Auf dem Heimweg entdecke ich sogar noch eine hübsche Geburtstagskarte für Jule. Notiz an mich: Es lohnt sich, den Blick zwischendurch wandern zu lassen, statt ihn stur auf eine leuchtende kleine Scheibe zu heften.

Der ideale Zeitvertreib

Zurück zu Hause, mache ich es mir mit einer Tasse Tee gemütlich. Während mein Mann mit einem Freund unterwegs ist, will ich die Zeit für mich genießen, mich ausruhen, vielleicht ein Buch lesen. Das Ende vom Lied: Ich langweile mich – und hole schließlich doch mein Handy. Ein Rückfall, klar – aber manchmal ist so ein Smartphone einfach der ideale Zeitvertreib. Ich beantworte ein paar Nachrichten, erfahre, was wir Jule schenken werden, und überweise gleich das Geld dafür. Ich scrolle durch inspirierende Instagram-Accounts mit Einrichtungstipps, recherchiere Bastelanleitungen auf YouTube und lache über lustige Tweets. Die Zeit vergeht im Nu.

Nachmittags telefoniere ich mit meiner Schwiegermama in Kanada. Dank „Face-

time“ ist es, als würden wir uns gegenüber sitzen, dabei trennen uns mehrere Tausend Kilometer. Ich finde: So sehr das Smartphone mich manchmal im Griff hat, so viele Vorteile bietet es mir auch. Den Sonntag verbringe ich trotzdem offline. Zum Spaziergang nehme ich mein Smartphone gar nicht erst mit. Wofür sollte ich es da brauchen? Unterwegs ärgere ich mich für einen kurzen Moment, dass ich keine Fotos schießen kann – das Licht ist wunderschön heute, ideal für winterliche Motive. Aber genauso schön finde ich es, ohne Ablenkung den Augenblick zu genießen.

Richtig stolz bin ich, dass ich es schaffe, mein Smartphone auch abends im Bett nicht anzuschalten. Meistens checke ich vor dem Einschlafen schnell meine E-Mails. Heute nicht.

Handyfreie Zonen

Fazit: Das Handy begleitet mich in fast allen Lebenslagen – auch, wenn ich es nicht brauche. Dabei helfen simple Tricks gegen „aufplingende“ Störungen: das Handy beim Essen aus der Küche verbannen. Es beim Treffen mit Freunden in der Tasche lassen. Sich einen Notizblock zulegen. Oder sogar

SMARTPHONE-APPS GEGEN SMARTPHONES

Apps, die einem helfen, weniger Apps zu nutzen: „App-Detox“ zeigt, wie lange Apps verwendet und wie oft sie gestartet werden. Wer merkt, dass etwa Instagram zu viel Zeit frisst, setzt sich eine zeitliche Höchstgrenze. Die App „Forest“ wirkt wie ein Spiel: Wer etwas Wichtiges erledigen oder sich einfach nur von seinem Handy fernhalten möchte, pflanzt mit der App einen Baum auf dem Display. Die Wachstumsphase dauert 30 Minuten. Wird währenddessen eine andere App genutzt, geht der Baum ein.

einen Wecker – und das Schlafzimmer zur handyfreien Zone erklären. Das würde einige Blicke auf den Bildschirm sparen. In vielen Situationen bin ich allerdings sehr froh über mein Smartphone. Was haben wir früher eigentlich ohne es gemacht?