

# DIGITALE ENTGIFTUNG

*31 Prozent der Feriengäste am Meer sind versucht, ihr Handy in die Fluten zu werfen. Kein Zufall: Die ständige Erreichbarkeit stellt Sinn und Zweck des Urlaubs in Frage. Immer mehr Reiseanbieter haben deshalb Ferien im Programm, bei denen die Gäste Laptop und Handy abgeben müssen. Die digitale Entgiftung gibt es natürlich auch günstiger. → von Alex von Roll*

Die Nomophobie greift um sich, die Angst, ohne Handy das Haus zu verlassen oder mobil nicht erreichbar zu sein. In Grossbritannien, wo der Begriff «no mobile phobia» entstand, sollen nach einer Studie des UK Post Office bereits zwei Drittel der Briten von dieser Angst befallen sein. Die Abhängigkeit von den Mobiltelefonen hat sich markant verstärkt, seit sich diese in Smartphones verwandelt haben, mit denen man nebst vielem anderen auch die E-Mails abrufen kann. 36 Prozent der Touristen, das ergab eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Marriott-Hotelkette, hat sogar schon am Strand E-Mails beantwortet – ein Ferienvergnügen der besonderen Art.

Dabei wären Ferien essenziell für unsere Gesundheit, wie verschiedene Untersuchungen bestätigen. Wer nur sehr selten Urlaub macht, hat beispielsweise ein höheres Infarktisiko oder längere Reaktionszeiten. Nur: Wirkliches Abschalten wird in den Zeiten von Laptops und Smartphones immer schwieriger.

**Ständig mit allen und jedem verbunden zu sein**, gehört derart zum modernen Leben, dass wir uns kaum noch vorstellen können, wie das Dasein vorher war, obwohl diese Zeit kaum 20 Jahre zurückliegt. Dabei verursacht die Online-Präsenz Stress und senkt die Produktivität, wie Wissenschaftler von der University of California in Irvine feststellten. Sie massen, wie lange sich Mitarbeiter mit einer Aufgabe beschäftigten, bevor sie den Eingang neuer Mails prüften: Drei Minuten, im Durchschnitt. Als man den Probanden den Mail-Zugang blockierte, erhöhte sich dieser Wert auf 10,5 Minuten. Das ist immer noch nicht viel, senkte aber den Stress-Level erheblich.



Bild: Photodisc

Immer mehr Menschen gewöhnen sich derart an diesen Rhythmus, dass sie gar nicht mehr ohne leben können. Von Abschalten kann keine Rede sein, wenn 50 Prozent der Urlauber mehrmals täglich E-Mails checken, wie die erwähnte Umfrage von Marriott ergab. Sogar das Phänomen des Phantom-Vibrierens verfolgt immer mehr Menschen: Sie meinen, Ihr Handy «klingele», auch wenn es stumm bleibt oder wenn sie gar keines auf sich tragen.

**Warum wir dauernd E-Mails abfragen** – manche bis zu hundert Mal am Tag – darüber rätseln auch die Wissenschaftler. «Es ist ein bisschen wie in Las Vegas», sagt Gloria Marks,

die an der Universität von Kalifornien die Interaktion von Mensch und Computer untersucht. Wir hoffen ständig auf die ultimative gute Nachricht. Auf der einen Seite wird unser neugieriges Gehirn von den E-Mails ein bisschen belohnt – etwas Neues! – und neuronale Verbindungen entstehen, ähnlich wie beim Lernen einer Sprache. Auf der anderen Seite führt das Stakkato-Denken auf Dauer zu mentaler Konfusion, sagt der amerikanische Neurowissenschaftler Gary Small, der das Phänomen untersucht hat. Die physiologischen Ursachen seien noch unklar, könnten aber in einem Schrumpfen der Stirnhirnlappen liegen, wo unser soziales Verhalten kontrolliert wird. Dieses ist bei Internetsüchtigen, die mehr als zehn Stunden täglich online sind, nachhaltig gestört. Ein normaler Arbeitstag ist nicht mehr weit von dieser Grenze entfernt.

**Inzwischen gibt es Hotels und Ferienanbieter**, die ihren Gästen verschiedene Stufen der digitalen Entgiftung anbieten. Die einen schliessen ihren Gästen Handy und Laptop weg, verschenken Büchergutscheine und bieten Massage und Meditation. Andere bringen ihre Kunden in den Busch oder in abgelegene Nationalparks. Am weitesten geht Digital Detox, eine 2011 gegründete Organisation aus Kalifornien. Ihr Slogan: «Disconnect to reconnect». Ihr Angebot: «no boss, no internet, no cell phone, no clock, no work» – vier Tage für 500 bis 950 Dollar.

Das ist natürlich auch günstiger zu haben. Man kann die Geräte auch selber ausschalten, in die Natur gehen, die Phase des kalten Entzugs überstehen und erfrischt und verjüngt wieder zurückkommen. Wenn das nicht hilft, kann man immer noch sein Handy ins Meer schmeissen. ■