

# Eine Internet-Detox-Anleitung

Auch für Autorinnen und Autoren, die Social Media lieben ♥

Von Julia K. Stein

**I**ch liebe das Internet, ich bin auf Twitter, Instagram, YouTube, WhatsApp ... – und profitiere davon als Autorin. Allerdings ging das mit der technischen Entwicklung in den letzten Jahren so schnell, dass ich manchmal das Gefühl habe, die Medien nicht zu beherrschen, sondern von ihnen beherrscht werde.

Manche Kolleginnen posten beeindruckend viel, kommentieren und reagieren nach Sekunden per „gefällt mir“. Und doch gestehen alle, mit denen ich spreche, dass sie von den Sozialen Medien gestresst, teilweise sogar überwältigt sind. (So finde ich neuerdings häufiger „letzte Posts“ von Autoren, die auf Facebook bekannt geben, dass sie sich zurückziehen und ihre Seiten löschen. Andere verkünden: „Ich mache Internet-Pause.“)

Doch es gibt Möglichkeiten, den Umgang mit Internet und Smartphone zu entstressen, ohne direkt auf Totalverzicht zu gehen, auch wenn es schwerfällt. Schließlich sind wir soziale Wesen und möchten dabei sein, keine Nachricht verpassen. Sind wir Versager? Wollen wir vielleicht gar nicht schreiben, sondern lieber im Netz herumirren? Nein, unser Gehirn ist einfach nur darauf gepolt, auf schnelle Reize und zügiges Feedback zu reagieren, wie das Smartphone es bietet: blink, ringring, ratter, pling!

Was also tun?

## Internet Detox!

Wir müssen unsere digitale Nutzung von den schädlichen Auswirkungen befreien, damit das Internet wieder zur Bereicherung wird, statt uns zu kontrollieren.

Das Kernproblem für unseren Stress ist nämlich Kontrollverlust. Wir handeln nicht mehr, wir reagieren nur noch. Wir überlegen nicht, was wir tun möchten, sondern tun, was Nachrichten von anderen uns vorgeben. Statt morgens mit unserem Schreibprojekt zu beginnen, schauen wir erst mal bei Instagram vorbei, was die anderen so treiben. – Und das kostet mehr als fünf oder zehn Minuten, selbst wenn wir den Zeitraum begrenzen.

## Singletasker, nicht Multitasker

Wir sind nämlich gar keine Multitasker. Wir sind Singletasker. Untersuchungen haben ergeben, dass wir durchschnittlich 25 Minuten brauchen, um das gleiche Konzentrationsniveau zu erreichen wie vor der Unterbrechung. Wir tragen sozusagen die Reize, die wir aufgenommen haben, noch mit uns herum. Sie lenken uns ab.

Das heißt, wenn wir ständig zwischen unseren Aufgaben hin- und herwechseln, werden wir uneffektiv: Mails beantworten, am Text schreiben, kurz auf einen Facebook-Post und dann noch auf eine WhatsApp reagieren? Das funktioniert nicht! Sogar das Klingeln eines Telefons, auf das wir *nicht* reagieren, führt dazu, dass die Ergebnisse unserer Arbeit schlechter werden.

Insgesamt lohnt sich daher immer zu fragen: Was will ich im Internet erreichen, wozu brauche ich die Social Media überhaupt? Was ist das Ziel? Steht die Zeit, die ich damit verbringe, überhaupt im Verhältnis zu diesem Ziel?

Was außerdem hilft?

## Mit zehn Aktionen zu mehr Produktivität und besserer Konzentration

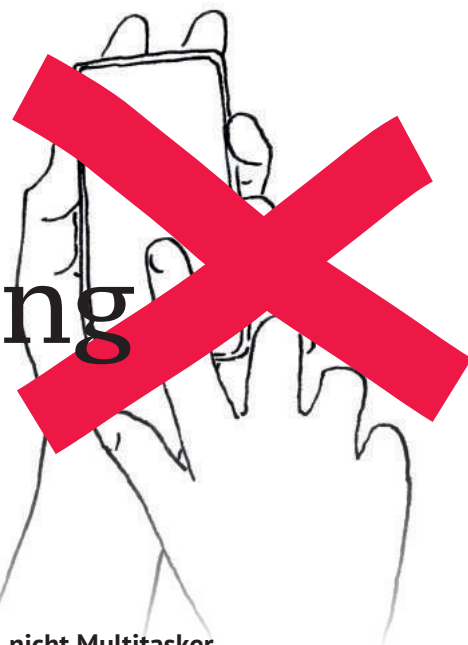
### Aktion 1

Alle Push-Benachrichtigungen ausstellen. (Funktioniert meist über das Menü *Einstellungen*.) Das heißt, dein Smartphone benachrichtigt dich nicht mehr, wenn eine neue Mail, WhatsApp et cetera eingetroffen ist. Du überlegst dir, wann du dafür Zeit hast. Dann schaust du rein.

### Aktion 2

Lösche alle Social-Media-Apps von deinem Smartphone. Falls du Instagram nutzt, ist das in der Tat schwierig, da viele Funktionen nicht auf dem Computer laufen. Aber E-Mails kannst du allein auf dem Computer lesen! Das ging vor ein paar Jahren auch, oder?

Falls du glaubst, dass das unmöglich ist: nein. Ich



hatte WhatsApp komplett deinstalliert, nutze es aktuell nur für die Kommunikation mit meinem Hundesitter. Meine Freunde haben sich, nach kurzem Aufschrei, daran gewöhnt, dass ich nicht zeitnah reagiere. Nun kontaktieren sie mich per Telefon oder SMS, wenn etwas wichtig ist.

Falls die Löschung dir zu drastisch erscheint, verschiebe die Apps auf die hinteren Seiten. Allein das hilft bereits, weil dein Gehirn nicht bei jedem Blick auf das Handy „stimuliert“ wird nachzuschauen.

### Aktion 3

Alle Newsletter abbestellen, die deine Inbox vollmüllen. Leg dir stattdessen eine Liste an, zum Beispiel in Wunderlist, mit allen Seiten, die dich interessieren. Dann kannst du gelegentlich auf diese Seiten gehen, aber erhältst keine Nachrichten mehr, die dich dazu verleiten, wenn du gerade etwas anderes tun möchtest.

### Aktion 4

Entferne die Programmleiste am unteren oder seitlichen Bildschirmrand. (Einfach draufklicken und entsprechende Option auswählen.) Unser Gehirn nimmt auch sie als Reiz wahr und lässt sich davon ablenken. Ich benutze beim Schreiben den *Full-Screen Mode* von Scrivener; so etwas bieten auch WriteMonkey (kostenlos) oder WriteRoom. Dann ist sogar der Desktop ausgeblendet. Ich fühle mich sofort konzentrierter und entspannt. Auch ohne Programm kannst du dein Schreibprogramm so bildschirmfüllend ziehen, dass so wenig wie möglich anderes sichtbar ist.

### Aktion 5

Beginne deine Schreibzeit damit, kurz dein wichtigstes Tagesziel aufzuschreiben. Mit dem fängst du an. Nicht damit, die Mails zu checken.

### Aktion 6

Stelle das Internet beim Schreiben komplett aus und nur für die Recherche an. Ich benutze dafür SelfControl; das Programm (oder die App) Freedom ist eine Alternative. (Bei Freedom funktioniert der Netzzugang wieder, sobald der PC erneut hochgefahren wird. Das hat bei mir zeitweise „nicht gereicht“. Bei SelfControl, nun ja, einmal aus, bleibt alles bis zur eingestellten Zeit aus.)

### Aktion 7

Suche dir einen Freund, der seinen Internetkonsum ebenfalls in den Griff bekommen will, um bessere Bücher zu schreiben und seine Produktivität zu erhöhen. Mit einer Partnerin, der man Rechenschaft schuldet, ist es viel leichter.

### Aktion 8

Nutze dein Smartphone während des Arbeitens nur als Telefon – auf lautlos oder Vibration gestellt.

### Aktion 9

Geh produktiv mit Wartezeiten um. Wir kommen uns effektiv vor, wenn wir während der Busfahrt das Smartphone benutzen: Das ist doch ohnehin „tote Zeit“, reden wir uns ein. Da schaden ein paar mehr Kommentare auf Facebook doch nicht.

Falsch. Du kannst beim Warten deine Gedanken schweifen lassen. Du kannst lesen oder dir Notizen über eine Geschichte machen. Social-Media-Kommentare hinterlassen keine Befriedigung. Nach solchen Bildschirmzeiten sind wir sogar nachweisbar unglücklicher und aggressiver!

### Aktion 10

Mach einen Spaziergang (dafür braucht man keinen Hund), gehe zum Sport, treffe eine Freundin. Und lass dein Handy zu Hause. Du bist *nicht* Sklave von anderen! Du bist frei. Du kannst entscheiden, wann du erreichbar bist. Wenn du sagst, dass du mehr handyfreie Zeit brauchst, werden das fast alle verstehen.

Du kannst auch einen E-Mail-Responder einrichten: *Ich bin erst am Mittwoch wieder zu erreichen.*

Weil ihre Angestellten nach dem Urlaub von einer Mailflut überrollt wurden, haben einige US-Firmen eine neue Responder-Lösung eingeführt. Im Responder steht dann: *Ich bin bis zum {Datum} nicht per E-Mail zu erreichen. Ihre E-Mails werden automatisch gelöst. Bitte melden Sie sich nach dem {Datum} wieder. In dringenden Fällen erreichen Sie mich per Telefon.*

Ganz ehrlich: Niemand wird anrufen. Und wenn doch, dann ist es sicherlich wichtig.

jkstein.de | xojulia.de

#### Buchtipps und Quellen für die Untersuchungen, auf die ich mich beziehe:

- Spitzer, Manfred: *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*, Droemer Taschenbuch 2017.
- Spitzer, Manfred: *Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*, Droemer Taschenbuch 2014.
- Newport, Cal: *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Piatkus 2016. (Unter dem Titel *Konzentriert arbeiten: Regeln für eine Welt voller Ablenkungen* erschien das Buch 2017 auch bei Redline.)

#### Linktipps

- <https://stressbehandlung.info/digital-detox-die-besten-apps-zum-abschalten/>
- [www.zeit.de/campus/2017/05/digital-detox-camp-internetkonsum/](http://www.zeit.de/campus/2017/05/digital-detox-camp-internetkonsum/)
- [www.mdr.de/kultur/digitale-erschoepfung-markus-albers-100.html](http://www.mdr.de/kultur/digitale-erschoepfung-markus-albers-100.html)

Anzeige

LEKTORAT REDAKTION TEXT

**Ingrid Haag**  
Sprache & Struktur



[post@ingrid-haag.de](mailto:post@ingrid-haag.de) [www.ingrid-haag.de](http://www.ingrid-haag.de)