

# Dem echten Leben mehr Raum geben



Christiane Fasching

**Digital-Detox-Expertin Monika Schmiderer erklärt im TOPIC-Interview, warum digitale Pausen wichtig sind und wieso ein Smartphone Nachtruhe braucht.**

**TOPIC:** Sie haben sich selbst eine digitale Pause verordnet und darüber ein Buch geschrieben. Was haben Sie dabei gelernt?

**Monika Schmiderer:** Mir ist bewusst geworden, was mir in meinem „echten“ Leben wirklich Spaß macht. Außerdem habe ich mich nicht mehr so abhängig von der Online-Welt gefühlt, die einen ja manchmal mehr schwächt als stärkt.

**Wie kann ich digitale Pausen machen, ohne Angst haben zu müssen, etwas zu versäumen?**

Wenn du dich etwa mit dem besten Freund oder der besten Freundin triffst, dann sollte das Smartphone erst einmal eine halbe Stunde in der Tasche bleiben. Nur so schafft man es, dem Gegenüber richtig zuzuhören. Sobald das Handy ständig dazwischenfunkelt, wird es schwierig, ein gutes Gespräch zu führen.

**Sie raten dazu, die Lesebestätigung bei WhatsApp auszuschalten. Warum?**

Wenn du diese Kontrollhäkchen deaktivierst, fühlst du dich nicht mehr gezwungen, in derselben Sekunde zu antworten. Oft tut es gut, das Smartphone einfach liegen zu lassen, in Ruhe zu essen, die Hausübung fertig zu machen und sich Zeit für sich zu nehmen.

**Es kann also ganz schön stressig sein, immer erreichbar zu sein ...**

In den Lockdowns war das natürlich wichtig, etwa über WhatsApp verbunden zu bleiben. Jetzt sollten wir alle wieder lernen, zurück zum echten Gespräch und zu richtigen Treffen zu finden. Denn die machen das Leben aus.

**In Familien kommt es oft zu Konflikten, weil sich Kinder und Eltern nicht über Bildschirmzeiten einig werden. Was empfehlen Sie?**

Grundsätzlich gilt bei der Bildschirmzeit folgende Formel: so kurz wie möglich und so lang wie notwendig. Als Jugendliche\*r solltest du 90 Minuten Bildschirmzeit am Tag nicht überschreiten. Damit gemeint ist die private Nutzung in der Freizeit: Es geht also um Online-Spiele, die diversen sozialen Netzwerke oder auch das Surfen auf Youtube.

**Aber auch Eltern schauen oft stundenlang aufs Handy. Müssten sie genauso Bildschirmzeiten verpasst bekommen?**

Absolut! Es ist übrigens ganz natürlich, dass man sich innerhalb der Familie in die Haare kriegt, wenn es ums Handy geht. Trotzdem solltest du dich immer trauen, deine Eltern um Rat zu fragen, wenn in diesen virtuellen Welten etwas Negatives passiert ist. Wenn du es nicht deinen Eltern erzählen willst, dann eben einer anderen erwachsenen Person, der du vertraust.

**Konflikte gibt es auch, wenn es darum geht, ob das Handy über Nacht mit ins Zimmer darf.**

**Wie sehen Sie das?**

Nachts solltet ihr das Smartphone auf keinen Fall verwenden. Es kann ja für die ganze Familie gelten, dass man

abends die Smartphones an einem Platz in der Wohnung sammelt. Geparkt werden sollten die Geräte am besten schon eine Stunde vor dem Schlafengehen. Wieder in die Hand nehmen solltet ihr sie dann frühestens nach dem Frühstück.

**Die Handynutzung kann sogar zur Sucht werden.**

**Wann ist man gefährdet?**

Wenn man sich nicht mehr auf die Hausübung konzentrieren kann, weil man lieber sein Smartphone checken würde, wird es bedenklich. Aufpassen muss man zudem, wenn man ohne Handy nervös, gereizt, ängstlich oder traurig wird. Die Alarmglocken sollten aber auch schrillen, wenn virtuelle Belohnungen wie Likes oder Flammen wichtiger werden als echte Erfolge in der Schule oder man gar nicht mehr weiß, wie man seine Zeit ohne Handy verbringen soll.

**Welche Lösungen gibt es dann?**

Erkennt man diese Alarmsignale, sollte man zunächst einmal seine Bildschirmzeit überprüfen. Man sollte ganz ehrlich

beobachten, welche Apps in Wahrheit nur Zeit und Energie rauben, aber nichts Positives zurückgeben. Man sollte den Mut haben, auch mal offline zu gehen – und sich stattdessen auf wenige, aber dafür echte Freunde konzentrieren.



Foto: © Mike Rabenstein (2), © Droemer Knaur (1)

## Steckbrief

**Monika Schmiderer** ist Autorin, Meditationslehrerin und Digital-Detox-Expertin. Sie ist außerdem Erfinderin des ersten Digital-Detox-Programms für zu Hause, das sie in ihrem Buch „SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück. Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen“ (Droemer, Knaur) veröffentlicht hat. Mit ihrer Familie lebt sie in Tirol.

