

KNAUR 

Über die Autorin:

Monika Schmiderer, geboren 1984, ist Autorin, Media-Detox-Coach und Senior-Texterin. Sie leitet eine Agentur mit Kunden in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Als sie die Folgen der anhaltenden medialen Reizüberflutung an sich selbst bemerkte, entwickelte sie das 14-Tage-Media-Detox-Programm. Monika Schmiderer lebt in Tirol.

www.switchhoff.at

Monika Schmiderer

SWITCH OFF

und hol dir dein Leben zurück

Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen

KNAUR 

Der Abdruck aus *Big Magic: Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen* von Elizabeth Gilbert erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags S. Fischer.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Deutsche Erstausgabe August 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Kathrin Keienburg-Rees, München

Coverabbildung: © lucky1984 / Fotolia, © malydesigner / Fotolia

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21426-8

5 4 3 2 1

Inhalt

Einleitung: Wie ich der digitalen Stressfalle entkam	7
Teil 1: Unser Zweitjob als Medienkonsument – und seine Folgen	21
Teil 2: SWITCH OFF: Das Abenteuer beginnt!	78
Welcher SWITCH OFF-Typ sind Sie?	81
Ihr 14-Tage-offline-Abenteuer.	87
Samstag: Getting Ready	87
Tag 1, Sonntag: Natur-Rendezvous.	100
Tag 2, Montag: 37 Stunden Freiheit.	114
Tag 3, Dienstag: Mein neuer Kreativitätsplatz	129
Tag 4, Mittwoch: Lebensträume sichtbar machen	142
Tag 5, Donnerstag: Bin das ich?	153
Tag 6, Freitag: Mein Wirkungskreis.	162
Tag 7, Samstag: Ein Date mit der Kunst	177
Tag 8, Sonntag: Feel the Energy.	186
Tag 9, Montag: Verlorene Gefährten.	198
Tag 10, Dienstag: Spotlight an: Die Kraft der Gedanken	207
Tag 11, Mittwoch: Meditation hat viele Gesichter!	219
Tag 12, Donnerstag: Meine 12 Schritte	228
Tag 13, Freitag: One less stranger	241
Tag 14, Samstag: SWITCH OFF-Party	251
Der Morgen danach: 14 Tage offline!	
Das habe ich gewonnen	256
Teil 3: Back online: SWITCH OFF-Anker gegen die Informationsflut	264
SWITCH OFF-Tipps fürs Smartphone	266
SWITCH OFF-Tipps fürs Büro	268
SWITCH OFF-Tipps für zu Hause	273
Dank.	301
Weiterführende Literatur	302

Für Patrick

*Für alle Frauen und Männer, die 14 spannende medienfreie
Tage erleben und dabei über sich hinauswachen wollen.*

*Sie alle sind SWITCH OFF-Abenteurerinnen und
SWITCH OFF-Abenteurer, die ich in diesem Buch zugunsten
des Leseflusses als SWITCH OFF-Abenteurer anspreche.*

Einleitung

Wie ich der digitalen Stressfalle entkam

Um ganz ehrlich zu Ihnen zu sein: Es gab eine Zeit, da war ich jeden Tag auf der Suche. Nach Antworten auf die großen und die kleinen Fragen des Lebens. Nach einem neuen Sofa. Nach Zustimmung. Nach Konzerttickets für den Abend. Nach neuer Inspiration. Nach meinen Schlüsseln. Nach der Frage: »Rotweinflecken entfernen?« Nach den WM-Ergebnissen. Nach einem Finanzierungsplan für das neue Haus, nach dem richtigen Geschäftspartner oder dem perfekten Geschenk. Nach mehr Erfüllung. Nach Vorbildern. Nach maximaler Freiheit. Und trotzdem nach Halt.

Ich suchte in Supermarktregalen, riesigen Warenhäusern und kleinen Boutiquen. In Blogs und Social Media. In Likes und Retweets. In Gesprächen und Blicken. In der Zeitung. Auf YouTube. Auf der Straße. Im Café. Bei der Arbeit. Im Bett. Ja, sogar auf dem WC.

Der beste Begleiter bei dieser Suche war mein Smartphone. Immer dabei. Immer online. Immer wach. Und weil es heute in dieser digitalen Welt so unendlich viel zu suchen und zu finden gibt, wurde ich mehr und mehr getrieben von dieser Sehnsucht, die sich trotz aller Suchtreffer anscheinend nie stillen ließ.

Hatte ich die Antwort auf meine Frage gefunden, warf diese garantiert die nächste auf. Hatte ich einen Wunsch erfüllt, wuchs in mir schon die Lust auf mehr. Kaum waren die schön-

ten Momente des Traumurlaubs gepostet, mussten sie auch schon übertroffen werden. Hatte ich ein großartiges Geschäft abgeschlossen und den Wunschkunden ins Boot geholt, hoffte ich auf den nächsten tollen Deal.

Es war ein sich immer neu wiederholendes Spiel, in dem ich lebte. Ein von Suche und Sehnsucht getriebenes Dasein. Eine glühende Spirale, die sich immer schneller drehte – und ich mich mit ihr.

Für jede WhatsApp an meine Freunde erhielt ich ein wunderbar grinsendes Emoji. Jedem Posting folgte ein wohlwollendes Like. Und auch beruflich waren die neuen technologischen Errungenschaften grandios: Ich konnte in Sekundenschnelle mit meinen Kunden kommunizieren. Jede Recherche war mühelos. Meine junge Selbstständigkeit in der Werbe- und Kreativbranche florierte. An den meisten Tagen liebte ich das Tempo der neuen Zeit, die rauschenden Möglichkeiten. Das Schnelle und das Schillernde. Alles war im Fluss und miteinander verbunden. Nie war ich effizienter gewesen. Nie erfolgreicher. Noch nie näher am Puls der weiten Welt – selbst wenn ich beim Arbeiten in Kuschelsocken zu Hause auf dem Sofa saß.

Doch mehr und mehr raubte der Speed der Zeit meinen Atem. Das Vernetztsein wurde zur Verpflichtung. Die ständige Erreichbarkeit zur Einschränkung. Denn alles in meinem Leben passierte und forderte mich plötzlich gleichzeitig. Gerade war ich noch an der Kaufhauskasse und telefonierte mit meiner Mutter über Kopfhörer, schon stürzte ich zu spät in den Yoga-Kurs, wo ich Entspannung im Fast-Forward-Modus erwartete. Kam ich dann – noch in den Yoga-Klamotten – zu Hause an, öffnete ich im Wohnzimmer das Notebook, um einem Kunden noch schnell zu antworten, während das Risotto auf dem Herd sich hoffentlich von selbst kochte, bevor die Freunde klingelten.

In meinem Leben existierten keine Grenzen mehr: Mein Zu-

hause war mein Büro und mein Büro mein Zuhause. Mein Auto war ein Backstage-Raum, in dem ich für die große Besprechung übte. Das Schlafzimmer mein Newsroom, in dem ich mich morgens und abends vergewisserte, dass an der Börse noch gehandelt, in den Parlamenten noch debattiert und auf Facebook noch gepostet wurde.

Ja, alles schien gleichzeitig zu passieren. Und: Genau so war es auch! Außen wie innen.

Ich gab, was ich hatte, um Schritt halten zu können. Bemühte mich unaufhörlich. Steigerte meine Leistung. Erhöhte mein eigenes Tempo – und war ein Tag besonders hart, so schwärmte ich aus, um endlich nicht mehr nur zu suchen, sondern auch etwas zu finden. Etwas, das mich erfüllen, mich wieder erden, mich glücklich machen würde. Etwas, das greifbarer war als die digitalen Informationen, Postings, Kommentare und stimmlosen E-Mails, die meinen Alltag beherrschten. In den rauschenden Hallen des Kaufhauses angekommen, spürte ich schon die Vorfreude: So viele Trophäen warteten darauf, mich für meine Siege im täglichen Kampf mit diesem Lebenstempo zu belohnen! Mal ein schicker, sogar reduzierter Pullover. Dann ein Paar Ohrringe im Doppelpack. Oder ein perfekt geschnittener Rock aus der neuen Kollektion, den ich mir einfach gönnen musste!

Wenige Minuten später tippte ich meinen PIN-Code ins Kartenterminal an der Kasse. 3-2-1 – und der Piepton der Zahlungsbestätigung zerstörte die Euphorie. Die Freude über das neue Outfit wurde vom schlechten Gewissen, wieder mehr ausgegeben zu haben, als ich wollte, überschwemmt. Und zugleich von der Erkenntnis, dass mich auch diese Eroberung nicht zu dem zufriedenen Menschen machen würde, der ich mir eigentlich wünschte zu sein.

Müde, erschöpft und enttäuscht zog ich von dannen. Meine Einkaufstüten waren voll, mein Herz leer.

Zu Hause schlug ich die Wohnungstür hinter mir zu, ließ die Taschen noch im Flur auf den Boden fallen und dachte: »AUS!«, ging ins Wohnzimmer – und: schaltete an.

Schon begann sie von vorn, die ewige Suche nach mehr: Ich lag auf dem kalten falschen Leder der Couch, die Fernbedienung in der Hand und schaltete von der 7 rauf und runter, wie ich es seit Kindertagen tat. Natürlich wusste ich, schon während ich aufs Sofa sank, dass mich nur Müll erwartete: gekaufte Werbung verpackt in Wissenssendungen. News-Flashes mit einer Mischung aus Sensationsmeldungen, Promi-Klatsch, Aktienberichten und Wetter. Simpsons. Vorschau. Vorschau. Wieder Werbung. Überall. Synchron. Alles folgte dem Prinzip der Gleichzeitigkeit und Gleichheit: dramatisch musikalisch inszenierter, mit 3-D-Visuals animierter und hochstilisierter Müll der Meinungsmacher, wohin die Satelliten reichten.

Und doch blieb ich dran. Schlug mich weiter durch das Dickicht. Von einem Sender zum anderen. Blieb für ein paar Minuten und zog gelangweilt weiter, sobald die nächste Casting-Sendung startete. Flüchtete zu den Kultur- und Nachrichtensendern. Bekam Angst vor der Dringlichkeit der Reportagen. Floh weiter zu den Vorabend-Sitcoms. Fühlte mich binnen weniger Lacher aus dem Off für dumm verkauft.

Also beschloss ich, meine Suche parallel auf YouTube auszu-dehnen.

Die Fernbedienung wanderte dafür in die linke Hand.

Auf dem Display des Smartphones öffneten sich neue Fenster. Hoffnung kam auf.

Was schlug mir YouTube vor?

Ein Interview mit meinem Lieblingsautor und die Highlights der Eurovision-Aftershow-Party. Geklickt! Perfekt. Das fühlte sich doch gleich viel besser an!

Hier verstand man mich.

Ich ließ die Fernbedienung fallen und gehörte nun mit beiden Daumen YouTube. Der Fernseher lief davon unbeirrt weiter.

Schön, die Werbung auf YouTube konnte ich nach wenigen Sekunden überspringen. Aber siehe da: Die wurde auch besser. Ganze Geschichten warteten hier in den Vorspann-Videos auf mich. Echte Blockbuster im Tapas-Format.

Ich schwelgte in den Dreiminütern. Mal auf Deutsch. Mal auf Englisch. Mal Sport. Mal Musik. Mal Tutorials. Und die Welt schien plötzlich wieder Sinn zu machen.

Endlich fand ich die Belohnung für den anstrengenden Tag – und darüber hinaus vergaß ich völlig, müde zu werden. Auf einmal war es 0:40 Uhr. Ich war bei irgendwelchen Konzert-Mitschnitten in miserabler Bildqualität hängen geblieben. Kopfschmerzen inklusive. Und am nächsten Morgen wartete ein neuer Tag im Turbo-Hamsterrad.

Gestresst und frustriert hängte ich das heiße Smartphone ans Ladekabel, schaltete das immer noch laufende Fernsehen aus und ging ins Bett, wo ich noch gefühlte zwei Stunden brauchte, um mein Gehirn wieder auf Normaltemperatur zu bringen. Es hämmerte in meinen Schläfen und im Brustkorb. Ich war mit-tendrin, nicht nur dabei.

In vielen dieser Nächte lag ich wach, wälzte mich von einer Seite zur anderen und wusste: So drehte sich die Hochgeschwindigkeitsspirale, in der ich lebte, garantiert rasant nach unten. Aber was sollte ich denn sonst tun, wenn ich müde nach Hause kam, mein Mann lange arbeitete und keiner zum Reden da war? Sollte ich etwa häkeln?

Doch irgendwann konnte ich nicht länger ignorieren, dass ich immer schlechter schlief. Mein Magen sich jeden Morgen flau anfühlte. Ich meine rasenden Gedanken nicht mehr stoppen konnte. Auch im Büro hing ich immer öfter durch, mir fehlte die notwendige Konzentration – und immer mehr der kreative Funke für meine Projekte.

Langsam, aber sicher wurde mir klar: Ich steuerte auf einen Point-of-no-Return zu. Ich suchte den Aus-Knopf, konnte ihn aber nicht finden.

Was war passiert? Wann hatte sich mein Leben so grundlegend und so rasend schnell verändert? Wohin sollte das alles führen? Die Welt, die in meiner Kindheit noch so rund und ausgeglichen schien, fühlte sich mehr und mehr an wie eine wackelige Scheibe, an deren Rand man ganz fürchterlich ins Bodenlose stürzen konnte. Ich war kurz davor zu fallen. Und schleichend zog die Angst in mir ein – und begleitete mich fortan ständig: in die Geschäfte, in die Gespräche, ins Café, auf die Straßen und bis aufs WC.

Ich fühlte mich haltlos in einer neuen, immer verbundenen und doch so gespaltenen Welt zwischen Überfluss und Mangel, zwischen Konsum und Verzicht, zwischen Luxus und Leere, zwischen nagender Stille und lähmendem Lärm, zwischen Jagen und Gejagt-Werden.

Wo war der sichere Boden? Wo ein Anker inmitten der Informationsflut, an dem ich mich festhalten, wo das Ufer, an dem ich mich orientieren konnte, wenn das Leben viel zu schnell lief?

Und so machte ich mich erneut auf die Suche. In Magazinen. In Blogs. In Gesprächen. Schnell wurde mir klar: Nicht nur ich war in der digitalen Stressfalle gefangen. Auch andere schienen sich zu fragen, wo der Ausgang war. Wurden, genau wie ich, auf dem Weg zur ersehnten Ruhe vom Piepen einer neuen Kurznachricht, einem dringenden Anruf oder einer besonders wichtigen E-Mail abgelenkt. Ohne dass wir es bemerkt hatten, hatten sich die von der rasenden Informationsflut angetriebenen Gedanken eine mehrspurige Autobahn in unseren Köpfen freigeschlagen, auf der es 24 Stunden lang sieben Tage die Woche zugging wie auf einer Formel-1-Strecke.

Zu Beginn meiner Karriere hatte ich gelegentlich Abend- und

Nachtschichten eingelegt, nun lebte ich mit einer 60-Stunden-Woche und konstanter Kommunikation. Aus Abgabeterminen wurden Deadlines, die sich genauso anfühlten. Anrufe oder E-Mails von Freunden lösten bald ähnliche Stressreaktionen aus wie die von fordernden Kunden. Meine junge Beziehung wurde zu einem Ort, an dem ich mich in meinem Hin-und-her-gerissen-Sein zwischen dem Streben nach Erfolg und unsagbarer Müdigkeit unangenehm beobachtet fühlte.

Doch was alles noch mehr ins Wanken brachte: Meine Belohnungsstrategien funktionierten nicht mehr. Konsum konnte den konstanten Druck nicht aufwiegen. Erfolg verlor an Bedeutung. Mein Spiegelbild wurde mir fremd, und nachdem der Haarausfall immer stärker, das Gewicht immer instabiler und die wiederkehrenden Infektionen immer hartnäckiger geworden waren, holte ich immer noch keine Hilfe, sondern verurteilte mich dafür, wie ich diesen Karren nur so schnell an die Wand hatte fahren können.

Ich war 27 Jahre alt. Ehrgeizige Absolventin einer Management-Hochschule. Aufstrebende Jungunternehmerin. Gefragter Kreativgeist. Alles war im Wachstum – und ich? War plötzlich nur noch ein Schatten meiner selbst. Es dauerte nicht lange, bis es richtig dunkel um mich wurde – und mein immer aufgeregter Puls nachts so bedrohlich klang wie Marschtrommeln.

Die Angst um die Zukunft und die Entwicklungen in der Welt, wenn ich kurz vor dem Einschlafen noch die Nachrichten gesehen hatte. Die Furcht davor, krank zu werden, auszufallen und mich als gescheitert outen zu müssen. Die Sorge, damit mich selbst, meine wirtschaftliche Existenz und meine soziale Anerkennung zu verlieren – die einst subtile Angst bäumte sich nun immer höher auf. Bestimmte bald jede wache Minute, die ich zum größten Teil über einen Bildschirm gebeugt verbrachte. Im blauen Licht des Notebooks, das mich auch nachts mit noch mehr Arbeit und noch mehr digitaler Zerstreung von meiner

Schlaflosigkeit ablenken sollte, beschloss ich eines Morgens um 4 Uhr 20, den Stecker zu ziehen.

Ich konnte es nicht länger leugnen: Nicht ich kontrollierte meinen Medienkonsum, er kontrollierte mich. Er beherrschte mein Leben.

Die Lösung? Mut zur Ehrlichkeit. Ich versprach mir, mich nicht länger selbst zu täuschen und von falschen Idealen gebildet im Eiltempo der digitalisierten Welt mitzulaufen, sondern endlich der Wahrheit ins Gesicht zu sehen. Zu erkennen, was mich so schlaff machte und gleichzeitig so überreizte.

Ich holte Rat in Büchern, bei Therapeuten und Coaches unterschiedlichster Couleur, bei Mönchen und spirituellen Meistern. Und egal, ob bei einem Schulmediziner im weißen Kittel, beim Mentaltrainer mit Zirbenkissen oder beim Schamanen am offenen Feuer: Sie alle legten mir nahe, mein Leben zu vereinfachen. Alle Wünsche und Ansprüche abzulegen, die es unnötig erschwerten. Mich auf das Wesentliche zu besinnen und die Kunst des wirkungsvollen Abgrenzens zu lernen – in der realen wie in der digitalen Welt.

Leichter gesagt als getan. Denn nichts erschien mir damals noch einfacher, als auf meinem Smartphone die YouTube-App zu öffnen und die ganze Zugfahrt über darin zu verschwinden. Nichts reduzierter als mein sauber aufgeräumter Desktop. Und war es nicht auch Abgrenzung, mit einer digitalen Nachricht eine persönliche Konfrontation zu vermeiden?

Nein, war es nicht.

Reduktion heißt nicht feiges Vermeiden von Unangenehem. Im Gegenteil. Es bedeutet, sich der Probleme und Stressoren bewusst zu werden und sie aktiv zu minimieren, auch wenn das unangenehm für uns oder andere sein kann. Vereinfachung ist nicht auf dem Weg des geringsten Widerstandes zu erreichen. Und Abgrenzung hat nichts mit Ignoranz und Weltfremdheit

zu tun, sondern mit einer klaren Definition der eigenen Bedürfnisse – zu jeder Zeit und in jeder Situation, sei es auch noch so fordernd.

Die Erkenntnisse waren reich, doch ihnen mussten Erfahrungen folgen: Ich machte mich also daran, tatsächlich radikal zu reduzieren und zu vereinfachen. Zunächst legte ich ab, was ich nicht brauchte. Nicht nur im Posteingang, im Kleiderschrank und in den Bücherregalen. Sondern vor allem im Geist. Ich wollte gedanklich wieder frei werden. Unbeeinflusst sein. Mich wieder ruhig, gelassen, fähig und selbstsicher fühlen. Die Arbeit in meinem echten Tempo erledigen. Die Welt ohne die Hysterie der Medien erleben. Die Realität ohne Filter wahrnehmen. Und damit meine Kreativität wiederbeleben – und mir mein Leben zurückholen!

So fasste ich den Plan, medial zu entschlacken. Es sollte mehr werden als eine Pause vom Internet. Nicht nur ein Digital-Detox, sondern ein richtiges Media-Detox, das mich nicht nur von Smartphone, Tablet und Co., sondern auch vom täglich Neuen der Zeitungen und dem Entertainment in Fernsehen und Radio entlastete.

Ich wollte alles loslassen, was ich jahrelang in mich aufgesogen hatte wie ein Schwamm. Keine unkontrolliert verstreuten Infos mehr in den Tiefen meines Bewusstseins ablagern, wo sich all die schlechten Nachrichten, Horrorzenen, der giftige Reality-TV-Müll und der Social-Media-Trash meines Konsumentendaseins abgelagert hatten.

Stattdessen sollte mir mein Media-Detox neue Klarheit verschaffen. Mich einen Schritt zurücktreten lassen, um wieder ungeblendet zu sehen, was propagiert und verkauft wurde. Hinterfragen. Reflektieren. Und vor allem: relativieren!

Um mein Boot wieder auf Kurs zu bringen, war es essenziell, die virtuelle und medial verzerrte Welt wieder mit der ech-

ten abzugleichen. Meiner Umgebung wieder mehr Gewicht zu geben als den Meinungsmachern am anderen Ende der Welt. Meine Beziehungen zu durchleuchten und zu stärken. Meine Ziele zu überdenken – und die Wertvollen davon auch wirklich zu erreichen und nicht mehr länger auf meine Zeit im Ruhestand zu verschieben.

Ich wollte mich wieder offen und frei fühlen. Die trägen, depressiven und angstvollen Gedanken abschütteln. Wollte wieder frisch und motiviert sein. Meine ungeteilte Aufmerksamkeit und ganze Kraft für etwas einsetzen, das mich begeisterte und inspirierte, ohne mich dauernd zerstreuen und ablenken zu lassen.

Das Netz sollte locker lassen, damit es nicht zum Gefängnis wurde.

Auf der Suche nach einer Anleitung, einem Plan für mein Vorhaben, stellte ich rasch fest, dass mir die Jahresberichte über ein Leben ohne Internet und die Aussteiger-Szenarien mancher Überlebenskünstler nicht das bieten konnten, was ich suchte. Ich sehnte mich nicht nach einem einsamen Dasein auf einer WLAN-freien Insel. Nicht nach dem totalen Off unter Palmen, ohne Herausforderung und Verpflichtung.

Ich brauchte etwas, das mit meinem konkreten Alltag und meinem aktiven Leben im Hier und Jetzt vereinbar war. Das mir meine Freizeit, meine schöpferische Ader und damit meine Lebensqualität zurückbrachte. Und da ich so etwas nicht fand, kreierte ich mein eigenes, ganz persönliches Media-Detox-Programm – und stürzte mich in mein erstes SWITCH OFF-Abenteuer.

Zuerst im Büro: Nichts aus dem weltweiten Netz, das nicht unmittelbar dem diente, was ich gerade ausarbeitete, sollte mich mehr ablenken. Keine parallel geöffneten Tabs. Kein Mailcheck im Sekundentakt. Kein Smartphone neben der Tastatur. Dazu

musste ich mich selbst überlisten: Ich verkomplizierte das Öffnen gewisser Webseiten und Programme, um nicht dauernd unterbewusst wieder auf dem alten Trampelpfad zu landen. Ich löschte das Mailprogramm aus dem Dock und öffnete es nur noch, wenn es nötig war oder sich eine natürliche Unterbrechung im Arbeitsfluss ergab. Während der Arbeit schickte ich mein Smartphone in den Flugmodus oder stellte es lautlos, um dann zu telefonieren, wenn es den Workflow nicht störte. Doch nicht nur die Zeit des Arbeitens, auch die Pausen gehörten dank meines SWITCH OFF-Programms wieder mir: nicht mehr dem Lifestyle-Online-Shop und auch nicht meinem Lieblingsblogger, sondern mir. Punkt.

Schnell war ich auf den Geschmack gekommen und setzte das Entschleunigen und Beruhigen auch nach Feierabend fort: Kein Fernsehen, was mir sehr leichtfiel. Kein privates Surfen, was schon schwieriger war. Kein Radio. Und so wurde es plötzlich derart still um mich herum, dass ich meinen eigenen Atem hören konnte. Und auch, wie mein Herzschlag langsam wieder einen gesunden Rhythmus fand.

Was dann passierte? Großartiges!

Innerhalb kurzer Zeit wurde ich ausgeglichener. Konnte mich wieder besser konzentrieren, fand den Fokus wieder und wurde sehr schnell sehr viel produktiver. Doch nicht nur das. Ich wurde geduldiger, toleranter und kommunikativer gegenüber Familie, Freunden und Kunden. Meine Arbeit fand einen friedlichen und vor allem kreativen Fluss. Sie bestand nicht länger aus kleinen, dreiminütigen Sinneinheiten, die ich durch einen gestressten Blick auf eine der hundert täglich eintreffenden E-Mails zerriss. Meine Beschäftigung wurde langsamer, stetiger – und dadurch erstaunlich erfüllender.

Es motivierte mich so sehr, dass ich aus meinem temporären SWITCH OFF-Experiment mehr und mehr eine neue Lebensweise machte. Und siehe da: Meine Umsätze stiegen. Erst er-

freulich, dann merklich. Ein Jahr später hatte sich mein Gewinn verdoppelt, im Jahr darauf noch einmal. Doch nicht nur die Zahlen sprachen für sich, sondern auch das Herz: Meine Pausen wurden zum Genuss. Ich hatte Zeit für frisch aufgebrühten Tee. Hatte Lust, mittags einmal um den Block zu spazieren. Und dabei zu erkennen: Es ist Frühling! Alles blüht. Alles lebt. Und ich lebte inspiriert mit.

Nachts wurden meine Träume intensiver und klarer. Meine Beziehung stärker. Meine Wahrnehmung schärfer. Meine Sinne freier. Und meine Gedanken ruhiger. Das Beste jedoch war: Das latente Angstgefühl zog sich zurück. Viele Sorgen rückten in den Hintergrund oder konnten nun – aus einer anderen, entspannteren Perspektive betrachtet – einfach gelöst werden. So gewann ich neuen Raum für meine innersten Wünsche – und ich hatte Muße und Zeit, sie auch zu realisieren. Ich holte einen kleinen, frechen Hund in mein Leben. Fand die perfekte Yoga-Schule. Hatte Energie, meine Freundinnen zu treffen und ihnen wirklich zuzuhören. Die Natur zu beobachten. Und mein Gewicht auf Spur zu bringen. Meine Texte wurden raffinierter, meine Vorhaben größer, und mein Glaube an mich und an die Zukunft der Welt wuchs.

Und die Abende? Sie wurden zur Zeit für Partnerschaft, Romantik, Hobbys, neue Ideen, Kreativität und zur Geburtsstunde jenes Abenteurers, das Sie mit diesem Buch gerade in Ihren Händen halten.

Denn aus meinen Erfahrungen, den verschiedenen Trainings und Ausbildungen, die ich auf meiner Reise hierher absolviert habe, habe ich dieses 14-Tage-Programm geschaffen, das Sie und Ihre persönliche Welt ebenso verändern kann, wie es mir und den anderen SWITCH OFF-Abenteurern gelungen ist.

Erleben Sie erst einmal Ihre wohlverdiente medienfreie Zeit, werden Sie spüren, wie befreiend es ist, sich nicht vom schrillen Ton des Smartphones diktieren, von der Anzahl der Likes be-

herrschen, von immer gleichen TV-Scherzen langweilen und von reißerischen Headlines verunsichern zu lassen. Wie ruhig die Welt im Kern tatsächlich ist und wie erstaunlich einfach es auch heute noch sein kann, die Balance zu halten.

SWITCH OFF ist spannend und (noch) unkonventionell. Es ist ein Aufbruch für Abenteurer, die intensiver leben und Neues erleben wollen. Eine Zeit mit vielen freudvollen Begegnungen für alle, die das herzliche Mensch-Sein vermissen. Und eine energiespendende Auszeit für jene, die abends müde und abgeschlagen unter dem medialen Getöse zusammensinken – und sich nichts mehr wünschen als Ruhe, Regeneration und neue Inspiration für ein Leben, das im Gleichgewicht steht.

Lassen Sie unsere Reise beginnen!

Was erwartet Sie in den folgenden Kapiteln? In Teil 1 stellen wir uns den Tatsachen der medialen Welt. Wir blicken den Fakten und wissenschaftlich belegten Folgen unserer kollektiven Medien- und Smartphone-Sucht ins Auge. Lernen neu entstandene Krankheiten und psychische Störungen wie Hypermind, Social Media Anxiety oder Digiphrenia kennen, die der mediale Dauerkonsum bei vielen Menschen zur Folge hat. Dabei stellen wir interessante Fragen rund um unsere individuelle Verantwortung in diesem Prozess und in der (Weiter-)Entwicklung unserer Gesellschaft – und beleuchten die Dynamik, die unsere eigene Lebensqualität so stark verändert.

Nach diesem Ausflug werden Sie sehen: Der Strom unserer Zeit fließt nicht nur in eine Richtung. Ein Gegentrend zu »Always on« ist entstanden. Das Schöne daran ist, dass diesem neuen Bewusstsein derselbe Geist, dasselbe Ziel zugrunde liegt wie unserem gemeinsamen SWITCH OFF-Abenteuer. Dieser positive Geist entsteht aus dem persönlichen Bedürfnis heraus, sich

das eigene Leben zurückzuholen. Sich aus der digitalen Stressfalle zu befreien – und die eigenen Ressourcen wieder für sich selbst und lange gehegte Träume einsetzen zu können.

Wie das gelingen kann, erfahren Sie im Praxisteil, dem 14-tägigen SWITCH OFF-Abenteuer. Tag für Tag und Schritt für Schritt werde ich Sie darin einladen, ganz bewusst das mediale Hamsterrad zu verlassen, aus der digitalen Stressfalle auszubrechen und einzutauchen in die reale Welt der Wahrnehmungen, Begegnungen, Gefühle.

Noch mehr Tipps, Geheimnisse, Erfahrungswerte und erfolgserprobte Strategien für unseren Alltag im medial beschleunigten Zeitalter erwarten Sie zum Abschluss in Teil 3. Hier geben Sie Ihrem Leben »back online« eine neue Richtung – und wenn Sie Lust haben, heiße ich Sie nach dem letzten Zuklappen dieses Buches in der SWITCH OFF-Community willkommen. Damit auch Sie künftig ganz einfach die Spur halten – und anderen helfen können, dasselbe zu tun.

Also tauchen wir ein!

In tiefe Einsichten, erfrischende Erkenntnisse und beflügelnde Inspirationen. In Freude, Spaß und Lust am proaktiven, bewussten Leben mit SWITCH OFF!

Ihre Monika Schmiderer

Teil 1

Unser Zweitjob als Medienkonsument – und seine Folgen

Die moderne Welt, in der wir heute leben, ist eine Welt voller merkwürdiger Widersprüche. Wir bewegen uns ständig unter »Freunden« im sozialen Netz, und doch fühlen wir uns einsamer denn je. Wir sind begeistert beim ersten und sorgenvoll beim zweiten Posting. Wir suchen einen Ausweg aus dem Lärm der Welt – und haben gleichzeitig Angst vor der Stille. Wir spüren so viel Leere, dabei ist unser Leben so voll wie noch nie. Wir suchen Sicherheit, doch hassen wir Routine und Konformität. Wir wollen grenzenlose Vielfalt, aber immer mehr Menschen lehnen Unbekanntes und Fremdes ab. Wir haben Geldsorgen und waren dennoch noch nie so konsumorientiert und verschwenderisch wie heute. Es ist verrückt.

Die ganze Welt ist bipolar. Und wir zerreißen uns mitten drin – in unserem unzufriedenen und rastlosen Streben nach mehr, obwohl wir doch eigentlich nichts mehr beklagen als das Zuviel: Zu viel Arbeit, zu viel Druck, zu viel Verantwortung, zu viel Bevormundung, zu viel Stress, zu viele schlechte Nachrichten, zu viele gut gemeinte Ratschläge, zu viele Reize, zu viel, das um unser Geld und um unsere mittlerweile noch wertvollere Aufmerksamkeit buhlt.

Warum ist alles innen wie außen so gespalten? Weil die Welt heute tatsächlich aus zwei Teilen besteht: dem realen und dem digitalen.

Das Paralleluniversum ist eröffnet

Alles steht uns offen. Jedes Produkt aus der virtuellen Welt kann morgen bei uns auf dem Küchentisch liegen. Jeder Freund auf Weltreise sofort erreicht werden. Jeder Geschäftspartner und Kollege auch nachts geweckt werden, wenn ein Projekt zum Feuerwehreinsatz wird. Dieses Alles-immer-und-zu-jeder-Zeit, dieses digitale Jetzt und Sofort, das mit der Technologisierung unseres Alltags entstanden ist, führt zu einer Lebensweise, die wir mit einem Mangel an Freiheit und fehlendem innerem Gleichgewicht bezahlen.

Sehnten wir uns in den 2000er-Jahren noch nach mehr Freizeit und Down-Sizing, haben sich unsere Bedürfnisse mit dem technologischen Fortschritt seither weiterentwickelt. Die Notwendigkeit einer geschwindigkeitsregulierenden Work-Life-Balance war gestern. Heute brauchen wir mehr als das. Wir brauchen eine Digital-Real-Life-Balance. Denn wir verbringen einen Großteil unserer Zeit weder voll fokussiert auf unsere Arbeit noch ganz gegenwärtig in unserer Freizeit, sondern wir verschwinden mit unseren Ressourcen, unserer Produktivität und Kreativität im digitalen Dazwischen.

Wir müssen nicht länger wie der Hamster im Rad rennen, sondern wir haben – jeder für sich und jeder auf seine Weise ganz aus freien Stücken – ein Rad *im* Rad geschaffen. Dieses zweite Rad ist das virtuelle Paralleluniversum, in dem wir öffentlich glänzen wollen. Wo wir unser Leben in eine kleine Hollywood-Inszenierung verwandeln, um gelikt und geshared zu werden.

Was wie eine prickelnde Liebesaffäre mit den ersten Social-Media-Likes begann, wurde schnell zu einer weiteren Verpflichtung auf unserer Tagesordnung, denn wenn ich nicht poste, bin ich dann noch?

Ja, zwischen all dem Laufen und Bemühen, mitten in der täglichen Produktivitätssteigerung unserer Wachstumsgesellschaft,

im von TV- und Internet-Stars angefeuerten Körperkult und dem Hunderte Menschen umfassenden Freundeskreis hat sich dieses gigantische Paralleluniversum aufgebaut, das es in sich hat.

Hier gibt es alles, kompromisslos alles, noch einmal. Jeder flüchtige Kontakt will virtuell ein Freund sein, dem wir für jedes selbst zubereitete Abendessen online gratulieren sollen. Jeder Fitnesstrainer schickt uns seine Push-Nachricht, um uns daran zu erinnern, dass wir heute noch 45 Minuten auf den Stepper sollten, um uns immer weiter selbst zu optimieren. Jeder Motivations-Coach lanciert eine App, die schon mit dem Weckton die ersten Antreiber an uns schläfrige Schäfchen schickt.

Jeder ist bei uns, will gesehen werden und verlangt unsere Zustimmung. Überall. Und immer. Die kostspielige Währung dafür? Unsere Aufmerksamkeit.

Und wir reagieren. Verdoppeln unser soziales Engagement mit vielen Daumen nach oben und »Wows«. Mit digitalen Glückwunschkarten für das Geburtstagskind zwei Stunden bevor wir das Haus verlassen, um zu dessen Party zu gehen.

Wir scrollen in jeder freien Minute, nein Sekunde, durch die sozialen Netzwerke, um auf keinen Fall etwas zu verpassen oder womöglich ein wichtiges Like für einen entscheidenden Kontakt nicht zu geben.

Moderne Menschen wie Sie und ich sind always on. Auch dann erreichbar und online, wenn wir eigentlich schwach und müde sind. Sind glücklich in der bunt gefilterten Welt, auch wenn wir der Depression näher sind als unseren »Freuden«. Sind Mitglieder in Gruppen, die uns absolut nichts bedeuten. Leben als Follower und Friends von Menschen und Marken, die uns nicht guttun und deren Postings und Bilder uns unzufrieden mit uns selbst, aggressiv, besorgt oder traurig machen.

Und auch wenn es sich immer schlechter anfühlt, gehen wir

immer noch weiter. Anstatt uns abzugrenzen und echtes Abschalten möglich zu machen, entscheiden wir uns meist für den umgekehrten Weg: Immer ist die Kamera griffbereit – um jeden postingwürdigen Moment einzufangen und in der Hoffnung auf viele Likes als aufpoliertes Foto ins Netz zu werfen.

Anstatt bewusst zu erleben und im Hier und Jetzt zu sein, bewerten wir ununterbrochen, ob unser Leben außergewöhnlich genug ist, um uns virtuelle Anerkennung einzubringen. Und betrügen uns damit um den wertvollen Moment selbst.

Das ZEITmagazin postete dazu auf seiner Facebookseite mitten ins beschämte Herz: »Und plötzlich ist es so: Die besten Augenblicke im Leben werden ständig auf ihr *LikePotenzial* abgeklopft. Der erste Schnee oder dein erstes Zimmer oder sogar die ersten Schritte eines Kindes: Aus den privatesten Situationen, aus Momenten, in denen du ganz bei dir warst, werden plötzlich Momente, in denen dir theoretisch Hunderte über die Schulter schauen. Und selbst wenn du sie am Ende gar nicht öffentlich machst: Allein darüber *nachgedacht* zu haben, wie die Schlittenfahrt bei anderen ankommen könnte, hat dem Moment seinen Kern geraubt – seine Gegenwärtigkeit. Statt dich darin zu verlieren, hast du dich selbst von *außen* betrachtet.«

Aus dem Erleben und Genießen ist ein permanentes Bewerten geworden. Wenn wir etwas für »gut genug« empfinden, um es zu posten, setzen wir unser Innerstes, unsere intimsten Erlebnisse aus freien Stücken der unberechenbaren Meinung unserer Social-Media-Kontakte aus. Machen unser Leben – gefiltert und gepimpt – zum Bestandteil eines virtuellen Wettbewerbs.

Alles kategorisieren wir mit Likes, Herzen und Daumen nach oben oder unten. Gut oder schlecht. Ja oder nein. Schwarz oder weiß. Die Welt ist durch Social Media in ein so enges Raster gezwängt, dass es kaum noch Graustufen und Schattierungen gibt. Doch das Echte und Ehrliche – und in Wahrheit auch das

Reizvolle und Spannende – liegt immer dazwischen und ist nie perfekt. Doch das blenden wir aus.

Nicht nur unsere Karriere und die materiellen Statussymbole, sondern auch unser privates Dasein, unsere ganz einfache und fast immer unspektakuläre Freizeit müssen jetzt auf den Präsentiertellern von Facebook, Instagram & Co. bestehen. Mindestens zweimal täglich, um auch die Reichweite und die Sichtbarkeit der eigenen Postings nicht zu verlieren, wie Social-Media-Berater aktuell empfehlen. Das sind also mindestens 750 Postings im Jahr für jeden von uns. Für Menschen, die zu sogenannten Influencern werden wollen, reicht das Doppelte gerade noch aus, um wichtig zu werden.

Kein Wunder, dass wir gezwungen sind, jede Spaghetti Bolognese zum Highlight zu deklarieren. Denn niemand, auch kein Star, lebt tatsächlich ein Leben, das dem konstanten digitalen Rampenlicht und sozialen Postinggewitter gerecht werden kann.

Tricky ist jedoch vor allem eins: Wir können es uns – zumindest gefühltermaßen – nicht mehr leisten, nicht dabei zu sein. Gleichzeitig löst das Dabeisein einen Druck auf uns, unsere Persönlichkeit und unsere alltägliche Lebenswelt aus, den wir psychisch kaum bewältigen können.

Die Folge? Wir werden ängstlicher und nervös.

Die sogenannte Fear Of Missing Out, kurz FOMO, ist eines der neu entstandenen, psychischen Stressphänomene, das uns antreibt. Natürlich, die Angst, etwas zu verpassen und nicht auf dem Laufenden zu sein, ist ebenso alt wie das ureigene menschliche Bedürfnis nach sozialem Anschluss, jedoch hat sich durch die sozialen Medien eine neue Form dieser Angst entwickelt.

Ob wir selbst von dieser neuen Sorge betroffen sind, spüren wir, wenn uns Postings von feiernden Freunden den eigenen Abend verderben. Wenn wir nervös werden, wenn wir nicht