

# Eine Woche Ohne Handy

## Der Tag davor

Noch zwölf Stunden bis ich mein Handy abschalte und für eine Woche dem Leben vor den 70er Jahren einen Schritt näher komme, und das auch noch in den Ferien. Umso näher dieser Tag rückt, desto mehr Gründe fallen mir ein, das Projekt abzubrechen. Der Kontakt zu Freunden, die Musik, nicht mehr jederzeit und überall online zu sein, der morgendliche Wecker, überhaupt die Uhrzeit, denn die Armbanduhr habe ich schon lange durch mein Handy ersetzt.

Leider oder glücklicherweise, das wird sich in

einer Woche herausgestellt haben, habe ich es schon überall herumposaunt, es gibt

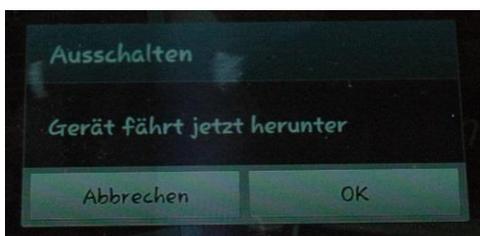


kein Zurück. Den heutigen Tag werde ich damit verbringen den wichtigsten Leuten Bescheid zu geben, Telefonnummern auf echtes Papier zu schreiben, eine Armbanduhr zu organisieren und vieles mehr.

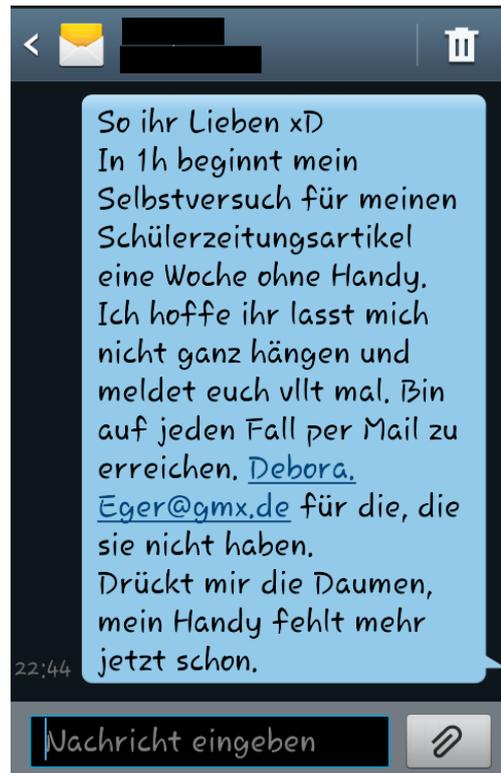
Noch sechs Stunden und jetzt bin ich mir sicher: Wenn ich mich nicht vor etlichen Leuten

blamieren würde, würde ich es doch nicht durchziehen. Dabei frage ich mich, wovor habe ich eigentlich Angst? Es schockt mich jetzt schon, wie schlimm ich nur die Vorstellung ohne Handy finde, obwohl es doch meine Idee und mein freiwilliger Entschluss zu diesem Selbstversuch war.

## 1. Tag, Freitag



Die Armbanduhr zeigt Mitternacht, mein Handy ist vorübergehend außer Betrieb. Ich fühle mich besser als zuvor. xD Sicherheitshalber bringe ich mein Handy zu meiner Schwester, die die nächsten sieben Tage darauf aufpassen soll.



Da ich ohne Handywecker viel zu lange geschlafen hatte, habe ich, um ehrlich zu sein, vom Tag nicht sonderlich viel mitbekommen. Aber mein verkürzter Tag war durchaus langweilig, so langweilig, dass ich mal wieder ein Buch aus dem Schrank gezogen habe. Wer mich etwas besser kennt, sollte stutzig werden, da ich mich nun im Nachhinein selbst bei einem Irrtum ertappe. Ich behauptete oft, dass ich zwar schon gerne lese, aber mir fehle einfach die Zeit aufgrund der Schule. Naaaaja.

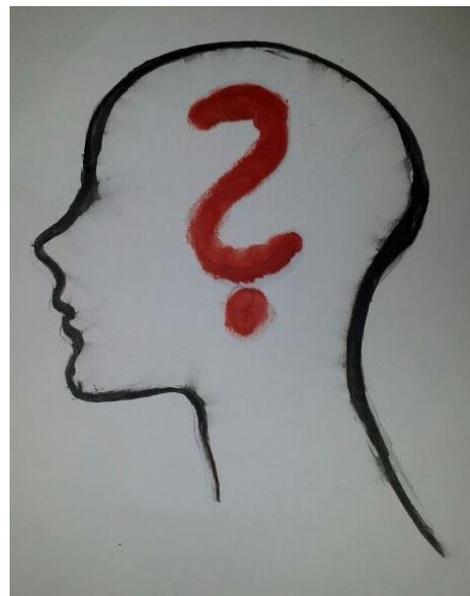


Um mein Fazit des ersten Tages lässt sich wirklich nicht lange herumreden: **Nicht nur die Schule ist der Grund für die fehlende Zeit, sondern auch das angeschaltete Handy, das ständig meine Präsenz fordert und meine Zeit klaut.**

## 2. Tag, Samstag

Ursprünglich hatte ich geplant heute beim Verwandtenbesuch einen Block einzupacken, da ich ja nun für meinen Artikel keine digitalen Notizen mehr machen kann. Leider hatte ich logischerweise kein Handy, das mich an das Einpacken eines Blockes erinnern konnte, und somit war die Block-Idee vergessen|...

**Wir scheinen das Denken, das Beschäftigen mit der eigenen Person regelrecht zu verlernen. Dank Handy merken wir das nicht, also, kein Problem?** Erschreckenderweise geht mir schon am Ende des zweiten Tages der Gedankenstoff aus. Während ich immer dachte, viel nachzudenken, verbringe ich ohne Handy zwangsweise mehr Zeit mit mir und habe nun viiiel mehr Zeit zum Nachdenken. Die ständig anfallenden und meist kurzen Freiphasen des Lebens verbringt man heute mit Handy-Spielen und mehrfachen Kontrollen nach Neuigkeiten, sei



es im SMS-, Mail-Posteingang oder in den Apps sozialer Netzwerke, die Gedanken sind jedenfalls nicht frei. Nun begleitete mich heute in diesen Freiphasen, in denen es einfach gar nichts zu tun gibt, bald eine innere Leere und die Frage an mich selbst, worüber ich denn noch nachdenken könnte. Während ich sonst immer das Gefühl hatte, zu viele Gedanken für zu wenig Zeit zu haben, weiß ich nun nach nicht einmal 48h nichts mehr mit meinem Kopf anzufangen.

### 3. Tag, Sonntag

Bisher bin ich wirklich relativ zufrieden ohne Handy. Das Gefühl, nicht erreichbar zu sein, hat auch seine positiven Seiten. Wobei „nicht erreichbar sein“ nicht zutrifft, ich mache es meinen Mitmenschen nur schwieriger und bin dafür dankbar, dass sich wirklich so viele Leute per Mail gemeldet haben ;). **Eigentlich ist der Unterschied nur, dass nun ich selbst entscheide, wie erreichbar ich bin.**

Was zuerst vielleicht abwegig klingt, ist ganz logisch. Seien wir mal ehrlich: **Das Handy hat uns in der Hand**, sobald wir es anschalten, aber wer hat das Handy schon die meiste Zeit des Tages ausgeschaltet? Wer bestimmt,

wann wir danach greifen und wann wir demnach erreichbar sind? Bei jedem Vibrieren wollen wir sofort den Grund erfahren, egal ob wir gerade in einem Gespräch sind oder im Unterricht sitzen.



### 4. Tag, Montag

Meine Handy-Sehnsucht hielt sich in Grenzen, bis heute meine Schwester vor mir an meinem Handy spielte und ich dabei sah, dass ich eine SMS erhalten habe und das, obwohl ich doch eigentlich jedem Bescheid gegeben hatte, dass ich nicht zu erreichen bin. Das Wissen über eine Nachricht, die Frage in meinem Kopf, ob es

nicht vielleicht etwas Dringliches sein könnte, diese verdammte Neugierde und die Unzugänglichkeit, eine Qual. Also, lieber Unbekannter, noch drei Tage warten.

Später wurden die schlimmsten Alpträume war. Da ich eh schon nicht gerade die Hobby-Autofahrerin bin, ist die Vorstellung an eine 30km-Autofahrt allein und ohne Handy schrecklich. Schon Minuten davor malte ich mir aus, was alles passieren könnte, erinnerte mich an eine Autopanne, zwar mit Handy, aber ohne Empfang, und an den totalen Blackout. Die bevorstehende Strecke war mir nicht unbekannt, aber

was bringt mir das im Fall der Fälle? Ohne Handy, ohne die Möglichkeit direkt Hilfe zu rufen oder wenigstens jemanden per Handy nach Rat zu fragen, wenn im Falle einer Panne alle

Fahrschulerinnerungen plötzlich verloren sind , - faktisch noch verunsicherter machte ich mich auf den



Weg... **Das Handy, die reine Technik, schenkt uns Sicherheit** in Situationen, die unberechenbar sind oder in denen wir unseren eigenen Fähigkeiten nicht voll vertrauen.

### 5. Tag, Dienstag

Drastischer Wandel: Am Ende des heutigen Tages habe ich echt keine Lust mehr auf meinen Selbstversuch. **Es ist alles so kompliziert, so lästig ohne Handy:** den Laptop hochfahren, um Mails abzurufen, die Taschenlampe suchen, wobei es für das schnelle Licht eine App gäbe, spontane Ideen merken, weil man nicht überall einen Block dabei hat, einkaufen ohne Barcode-Scanner und direkten Preisvergleich, Preise im Kopf haben, selbst Entscheidungen treffen,



weil einen nicht mehr die Freunde in der WhatsApp-Gruppe bei der Wahl des Lippenstiftes beraten, ....

Kurz, mir fehlt mein Handy. Ganz besonders fehlt mir mittlerweile doch der schnelle, spontane Kontakt. Generell der Austausch, den ich natürlich auch persönlich haben könnte, doch den heutigen Tag wollte ich voll und ganz meiner Seminararbeit widmen, wollte. Letztendlich kam ich weder zu einem Arbeitserfolg noch zur Befriedigung meines weiblichen Mitteilungsdranges. Gerade, wenn Treffen und langes Reden aus Zeitnot nicht möglich sind, fehlt doch das Handy, um wenigstens kurz ein paare Gedanken loszuwerden.

Nun eine seltsame, unproduktive Erkenntnis, über die ich wohl noch länger nachdenken muss: **Die Vorstellung von einer mehrstündigen Konzentrationsphase, ohne zwischendurch von meinem Handy unterbrochen zu werden, senkt meine Lust anzufangen.** Arbeiten ohne Handy, ohne ständige Ablenkung, irgendwie fehlt der Reiz, der Spaß. Gerade weil ich weiß, dass mir mit Handy kein pures Lernen bevorsteht, raffte ich mich (natürlich außerhalb der handylosen Woche) schneller zum Arbeiten auf und es ist nicht ganz so schlimm. Auch wenn ich nicht schnell vorankomme, ich fange wenigstens an.

### 6. Tag, Mittwoch

Heute ging es zum Tandem-Programm an die Universität Würzburg. Soweit so gut, während unserer Schnuppervorlesung saß ich umrandet von Studenten, die nach wenigen Minuten ihr Handy zückten, um die Langeweile zu verdrängen. Ohne irgendetwas vom Vortrag verstehen zu können, bleibt mir kein Ausweg.

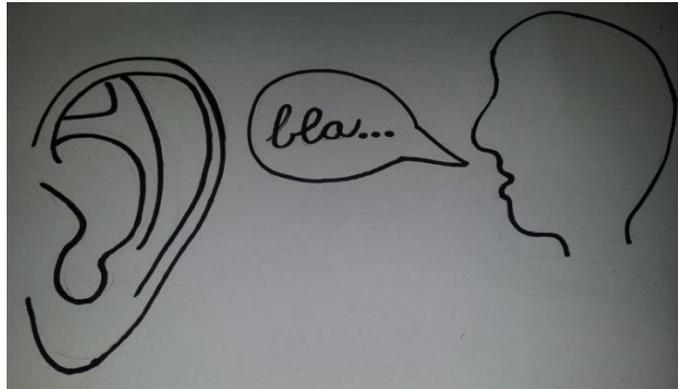
Aber viel dramatischer: **Kein Handy bedeutet keine Weitergabe dringender und wichtiger Informationen.** So fand ich keine Möglichkeit mein beste Freundin, mit der ich in der Stadt verabredet war, darüber zu informieren, dass das Tandem-Programm um ganze 1 ½ Stunden überzogen wurde. An dieser Stelle vielen Dank dafür, dass sie ernsthaft gewartet hat, obwohl sie von nichts wusste und mir doch relativ schnell verziehen hat. ;) Ich solle nur endlich den Selbstversuch abrechnen, aber die letzten 24h schaffen wir jetzt auch noch.

## 7. Tag, Donnerstag, Endspurt!

Manche Gespräche können einem derart auf die Nerven gehen, dass man verzweifelt einen Ausweg sucht

ohne es direkt ins Gesicht zu sagen.

Es handelt sich um diese langweiligen Gespräche, aus denen man sich dann oft durch das Handy entziehen kann, indem man dem Gegenüber durch den beiläufigen Handygebrauch unmissverständlich



klar macht, dass man „beschäftigt“ sei (= eigentlich einfach keinen Bock hat), obwohl nur zwei Minuten richtige Aufmerksamkeit bewirken würden, dass man am langweiligen Thema doch einen interessanten Aspekt entdeckt. So erging es mir nämlich heute. Allgemeiner: **Mal nicht zum Handy zu greifen hat übrigens noch den positiven Nebeneffekt, dass man dem anderen mit dem Zuhören, das wohl immer untypischer wird, eine Freude machen kann** und sich dadurch letztendlich zwischenmenschliche Beziehungen festigen können. ;)

## Die Stunden danach

Ich bin überglücklich endlich wieder mein Handy anschalten zu können, aber mal ernsthaft... Wenn ich mir so die Dialoge in den WhatsApp-Gruppen anschau, - lesen werde ich sie beim besten Willen nicht alle ganz, die Ferien reichen nicht mehr, - frage ich mich, was macht ihr eigentlich sonst noch so? Oder wichtiger, bin ich besser?

Die sieben Tage haben mir zumindest einiges an neuem Gedankenstoff gegeben, mir einerseits klar gemacht, wie wertvoll mein Handy für mein Leben ist, und andererseits, was mir durch das Handy alles entgeht.

Debora Eger  
Debora.Eger@gmx.de

