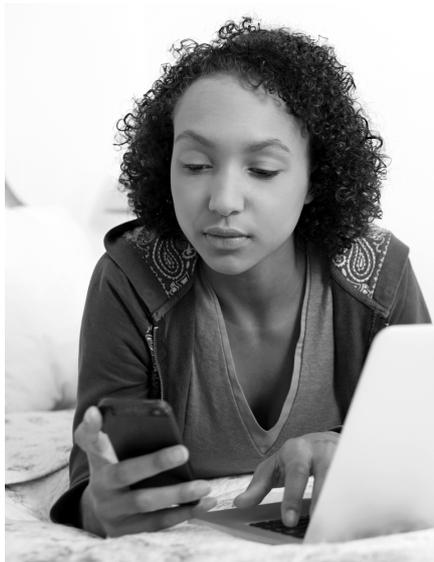


Freizeit ohne Internet: Operation Offline

Wie sieht ein Leben ohne „always online“ aus? Sara Mayer (16) hat's ausprobiert und ist an ihre Grenzen gestoßen

(1) Eine Woche ohne Handy. Ohne Laptop. Das schaffe ich locker, sage ich mir. Als Erstes packe ich das Handy weg. Dann den Laptop. Meinen Freunden erzähle ich: „Bin für eine Woche 25. Ruft mich an!“ Übers Festnetz natürlich. An Ideen mangelt es nicht: Backen, Fotografieren, Gitarre spielen, Lesen, Leute treffen, Sport, Zeichnen.



(2) Der erste Tag läuft super – morgens in der Bahn schaue ich entspannt hinaus. In den Pausen kann ich endlich ein lang angefangenes Buch weiterlesen. Mir fällt auf: Ich habe plötzlich Zeit für Vorhaben, die ich sonst immer aufschiebe. Auch der zweite Tag startet gut. 26 am Nachmittag liege ich gelangweilt auf meinem Bett. Ich habe zwar Ideen, was ich machen könnte, aber mir fehlt es an Motivation. Ich greife zum Laptop. Mein Smartphone liegt immer noch unberührt im Schrank, der Computer aber auf dem Schoß. Plötzlich sind fünf Tabs geöffnet: *Netflix*, *YouTube* – alles gleichzeitig. Ein Rückfall. Ich bin gescheitert.

(3) Warum hat es nicht geklappt? Bei mir haben die Nachteile des Offlinelebens voll eingeschlagen: Statt über *WhatsApp* mit meinen Leuten zu reden, bin ich allein. Meine Familie ist mit ihren eigenen Geräten beschäftigt. Weil oft Schulstunden verschoben werden, bekomme ich die Änderung erst spät mit. Als ich Gitarre spiele, habe ich begrenzte Auswahl, denn die größte Menge an Songs befindet sich auf meinem Handy. Meine Termine habe ich komplett vergessen – ohne meinen synchronisierten *Google* Kalender bin ich hilflos. Ziemlich abgemeldet fühlt man sich da.

(4) Für zufriedenstellende Beschäftigungen muss man sich Mühe geben. Nach drei Stunden *Netflix* hat man wenig gewonnen. Also starte ich nun den zweiten Anlauf. Jetzt gelten neue, lockerere Regeln. Der Versuch dauert nur ein Wochenende, von Freitag bis Sonntag. Am Handy deaktiviere ich alle Apps – außer *WhatsApp*. Den Laptop sperre ich ganz weg. Schulstress ist erledigt. Ein Treffen mit Freunden plane ich schon vorher. Außerdem habe ich mir Rezepte und Bastelideen ausgedruckt und ein paar Bücher rausgesucht.

(5) Und siehe da: Es läuft besser. Wenn mich Langeweile überkommt, schalte ich den Plattenspieler an. Statt nur in der Wohnung zu sein, bin ich jetzt freiwillig draußen. Ich radele zum Kunstladen, fotografiere die Natur. Trotzdem schreibe ich mit Freunden und fühle mich nicht von allen abgeschnitten.

(6) Sonntagabend bin ich mir sicher: Wir brauchen eine gut durchdachte Mischung aus Online und Offline. Statt digitale Geräte zu verteufeln, sollte man die Vorteile von beiden kombinieren. Es reicht ja oft, sie einfach nur abzuschalten. Laptop und Smartphone sollten wir wieder als Hilfsmittel nutzen – nicht als ständige Begleiter. Und wenn man ein aktives Hobby durchzieht, stimmt es mit der Verteilung zwischen Online und Offline auch. Das kann man dann auch stolz auf *Instagram* mitteilen.

naar: F79 Das Schülermagazine, april 2018