

## „Einmal wieder ohne Handy“

*Wie war das eigentlich damals? Man kann es sich gar nicht mehr vorstellen! Nein, ich beziehe mich hier nicht auf das Aussehen eines Kinosaals oder das Umarmen von Freunden, deren Lächeln man sehen kann nach der ganzen Zeit mit dem Corona-Virus und dem Herumsitzen daheim. Nein, heute geht's ums Handy. Alles wird über das Gerät geregelt: Kommunikation, zurzeit auch Schule, Musikschule, Arbeit, Spiele, Musik, Wissen, Unterhaltung. Übers Internet ist man mit der ganzen Welt verbunden und kann auch seinen Meinungen so viel Platz geben, wie man will. Aber wie wäre das Leben eigentlich ohne Handy?*

Letztens war ich mal wieder auf YouTube unterwegs und habe ein Video meiner Schweizer Lieblings-Booktuberin gesehen, dessen Name „Märlema“ lautete. „Hmmm, komisch“, dachte ich mir, „was haßt'n des?“

Es ist die Abkürzung für „Märzlemonat“ (nicht sehr kreativ, aber praktisch) und bedeutet, einen Monat lang mehr und bewusst zu lesen und damit gleichzeitig den Handykonsum zu reduzieren.

„Coole Aktion!“, ging es mir durch den Kopf und ich fand, dass ich das auch mal machen sollte. Es ist heutzutage normal, oft und regelmäßig und sogar stundenlang das Handy zu benutzen, sodass sich die Frage stellt, WAS man eigentlich täte, WENN das Handy plötzlich weg wäre.

Das war schwer vorstellbar! Meine Gedanken schwenkten sofort zurück in meine Kindertage (bei dieser Aussage kommt man sich ehrlicherweise ziemlich alt vor), von denen ich das Gefühl habe, sie wären eine Ewigkeit her. Damals hatte man für gewöhnlich kein Handy zur Verfügung. Man hat gemalt, gespielt und ließ sich viel Kreatives einfallen, um sich die Zeit zu vertreiben. Das hat sich wie richtiges Leben angefühlt. Man hat etwas in der realen, wirklichen Welt gemacht, etwas erschaffen, man war produktiv und ungezwungen draußen beim „Sport“ bzw. Herumtoben.

Bekam man dann aber ein Handy geschenkt, beschäftigte man sich immer mehr damit: mit den großartigen Apps, überall Ideen auf Insta, Pinterest und TikTok, Meinungen über Meinungen im Internet, mehr oder weniger sinnlose Unterhaltungsvideos auf YouTube.

Früher als Kind hätte man jetzt, in der Vorweihnachtszeit, Geschenke gemalt und gebastelt: Das war spaßig, etwas Persönliches, das von Herzen kam und später zu einer schönen Erinnerung wurde.

Heutzutage möchte man gar nicht mehr an die Vorweihnachtszeit denken: Der Stress häuft sich, man muss noch schnell Geschenke für alle Familienmitglieder kaufen, hat zu wenig Geld in der Tasche, dafür eine zu große Auswahlmöglichkeit – und irgendwie sehen alle Sachen unpersönlich aus.

Doch nicht nur als Kind kann man etwas Selbstgemachtes schenken: Auch in unserem Alter ist es nicht zu spät dafür! Einfach Handy weglegen und anfangen zu zeichnen oder ein praktisches DIY (Do it yourself)-Produkt für die Körperpflege herstellen – alles gar nicht so schwer. Allerdings rappelt man sich viel zu selten auf, um mit so etwas anzufangen ...

Um was die Bücher und das Lesen betrifft: Nicht nur die Personen, die lesen, sondern auch die Personen IN den Büchern erleben Abenteuer und spannende oder aufreibende Erlebnisse meist in der „wirklichen“ Welt und nicht online (ausgenommen vielleicht in Büchern wie „Nur drei Worte“, in denen Mails eine wichtige Rolle spielen). Auch in Filmen kommen Handys selten vor: zum Telefonieren ja, aber nur zum Tiktok-Runterscrollen nicht unbedingt. Deshalb ist es sicher ein interessantes Experiment, vielleicht sogar eine Möglichkeit, sein Leben wunderbar umzugestalten, wenn man das Handy weniger benutzt. Anfangen kann man zum Beispiel damit, Challenges, die man auf YouTube anschaut, auch „in echt“ selber zu machen. Ohne Handy erfährt man wunderbare Sachen, die viel länger in Erinnerung bleiben als ein neues „Tipps gegen Langeweile“-Video.

Vom Burgerhof zum Beispiel habe ich viele Erinnerungen, die mir viel präsenter sind als das, was ich gestern auf YouTube angeschaut habe. Um noch einen wichtigen Aspekt anzuschneiden: Wenn man das Handy weglässt, fängt man an, mehr mit Menschen zu interagieren und vielleicht neue Personen kennenzulernen. Denn in Situationen unangenehmer Stille (wer kennt sie nicht?) kann man sich nicht an den kleinen Bildschirm heften, sondern muss versuchen, eine Konversation zu beginnen, um die unangenehme Situation zu „überstehen“. Dabei bemerkt man, dass Personen eigentlich nie uninteressant

und alle verschieden sind. Mir wurde das erst letztens richtig bewusst, als ich – nach dreiwöchiger Quarantäne – im Auto vor einem Supermarkt stand. Nach der Quarantäne, in der ich mich wie Rapunzel im Turm gefühlt hatte, die sich die Außenwelt zwar anschauen, aber nicht hinausgehen durfte, freute ich mich sehr, wieder echte Menschen zu sehen. Da erkannte ich, wie verschieden die Menschen waren, die meinen Weg kreuzten: ein älterer Mann mit grauem Vollbart und einem fröhlichen Gesichtsausdruck, eine junge, blondhaarige und ernst dreinblickende Frau in sportlichen Klamotten, eine Mutter mit dünnen, schwarzen Haaren und einem warmen Lächeln. Die Liste könnte ich ewig weiterführen. Ich erkannte, wie genial es eigentlich ist, dass es so viele verschiedene Personen gibt; die Farbpalette scheint viel weiter zu sein als die der YouTuber, die oft perfekt schauspielern. Das echte Leben ist schön!! Es ist wichtig, eigene Eindrücke zu sammeln und ohne Handy aktiv zu werden. Natürlich sage ich nichts gegen YouTuber und Leute, die Spaß mit dem Handy haben, aber: Erwinnere dich daran, dass es immer noch etwas mehr, etwas Wirklicheres auf der Welt gibt.

***Barbara Kofler, 3bR***