



Foto: Irene Ziegler

Wieso offline, wenn man online sein kann? – Ein Selbstversuch

Hand aufs Herz: Wer «stalkt» nicht ab und an jemanden über die sozialen Medien? Es ist so leicht, einen Namen einzugeben und die dazugehörigen Fotos durchzusehen. Viel leichter, als persönlich mit so vielen Menschen in direktem Kontakt zu bleiben. Ein Selbstexperiment.

Vorher

Ich bin unter der Woche zirka 4½ Stunden am Handy, davon gehen 3½ für Whatsapp, Snapchat und Instagram ab. Den Rest davon telefoniere ich, höre Musik, lese Mails oder spiele. An den Wochenenden und während der Pandemie schiessen die Durchschnittszahlen in die Höhe: 6½ Stunden! Ich war selbst erschrocken über diese Zahlen, aber teste es an dir. Wie lange bist du wirklich am Handy? Es gibt da-

für geeignete Apps wie beispielsweise «Moment» oder «Screen Time». Sieh selbst nach – vielleicht hast du so eine App bereits auf dem Handy (zum Beispiel iPhone).

Warum verzichte ich?

Schon vor Covid-19 ist mir aufgefallen, wie oft ich am Handy bin. Durch die Pandemie wurde es mir nur noch bewusster, denn mein Handy musste andauernd geladen werden. Besonders, weil ich – obwohl ich mir im TV einen Film ansah – die ganze Zeit mit Freunden schrieb. Als ich dann auch noch anfang, während einem Gespräch andauernd meine Snaps durchzusehen, wurde es Zeit für mich, diesen zwanghaften Social-Media-Konsum zu unterbinden. Ausserdem hatte ich eine Woche frei und woll-

te diese auf der Alp verbringen, wo ich mein Handy nur beim Melken laden konnte.

Das Selbstexperiment

Ich habe es immer vor mir hergeschoben – wann finde ich eine Woche, in der ich auf Social Media verzichten kann? Aber irgendwann musste ich es ja tun, allein schon für diesen Artikel. Also raffte ich mich auf und löschte die Apps vorübergehend. Erst wollte ich es ohne das Löschen versuchen, aber schon nach der ersten Nachricht wurde ich wieder «rückfällig».

Der morgendliche Griff nach dem Handy war irritierend. Normalerweise werde ich von unzähligen Snaps und Meldungen begrüsst. Nichts. So ging es den ganzen Tag weiter. Ich wollte immer wieder aus lauter Gewohnheit nachsehen, ob mich jemand angeschrie-

ben hat, bis mir wieder einfiel, was ich hier eigentlich machte. Also verbrachte ich meinen ersten Ferientag in der Sonne – das Handy immer in meiner Nähe. Es mag seltsam klingen, aber ich fühlte mich nackt und irgendwie auch panisch. Was, wenn mich jemand erreichen will, der nichts von meinem Selbstexperiment weiss?

Gleich am Morgen des zweiten Tages entschied ich mich, das Handy in meinem Zimmer zu lassen. Der gestrige Tag hatte mich nervös gemacht, und ich wollte mich nicht unnötig quälen. Man kann von Glück sagen, dass es in dieser Woche schön war. So konnte ich morgens im Haus helfen und nachmittags viel Zeit draussen verbringen.

Langsam gewöhnte ich mich an diese Funkstille und genoss es auch irgendwie. Denn ich konzentrierte mich umso mehr auf die Menschen um mich herum. Ich traf mich mit Freunden, statt mit ihnen zu schreiben. Das einzige Problem: Es war ziemlich umständlich, sich mit Freunden zu verabreden. Normalerweise schreibe ich eine Whatsapp-Nachricht. In dieser Woche hingegen musste ich sie anrufen. Das wurde ohne Abo teurer.

Mir ist erst aufgefallen, wie oft wir alle am Handy sind, als ich auf mein eigenes verzichtet habe. Ein Beispiel: Setz dich mal in den Bus und sieh dich um. Wer hat kein Handy in der Hand oder Kopfhörer im Ohr? Es war befremdlich, in den öffentlichen Verkehrsmitteln zu sitzen. Allein deswegen nehme ich oftmals selbst das Handy aus der Tasche. So hat man seine Hände beschäftigt.

Gegen Ende der Woche hatte ich mich an das Gefühl von Abgeschnittenheit gewöhnt. Irgendwie fühlte es sich auch gut an, aber auf die andere Seite vermisste ich es. Mit Whatsapp war das Verabreden viel leichter, genauso wie das Aufrechterhalten von fernen Freundschaften. Obwohl ich es durchaus ohne Social Media aushielt, war es eine einschneidende Woche, und ich fieberte dem Sonntagabend entgegen.

Nachher

Meine durchschnittliche Zeit hat sich um eine Stunde verkürzt. Für wie lange, steht in den Sternen. Aber nach diesem Selbstexperiment versuche ich, das Handy öfters wegzulegen und mich mehr auf mein reales Leben zu konzentrieren. Ich konnte so vieles schneller erledigen als mit Handy. Ein Beispiel: Ich lese gerade die «Outlander»-Bücherei. Vor dieser Woche habe ich bei fast jeder Nachricht das Buch weggelegt und nachgeschaut, wer mich anschrieb. Jetzt lege ich das Handy weg.

Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass Social Media uns zwar mit der restlichen Welt verknüpft, die Menschen um einen herum jedoch von einem entfernt. Es gibt Momente, in denen es möglich sein sollte, auf sein Handy zu verzichten: im Kino, bei Freunden oder in der Familie. Während des Selbstexperiments habe ich am ehesten Whatsapp «vermisst», wohingegen Instagram und Snapchat nur zusätzliche Bonbons sind.

Mein Fazit: Klar ist es interessant, auf Instagram von den Neuigkeiten aus dem Leben anderer zu erfahren – aber es geht auch anders.

Irene Ziegler

Flatz

impresum

REDAKTION FLATZ:
Irene Ziegler [irz]
Nadja Imholz [niz]
Andreas Wolf [aw]
Nicole Müller [nic]
Chiara Gisler [cg]
Franziska Wipfli [fw]
Jasmin Wyrtsch [jw]
Jonas Christen [jc]

REDAKTIONSBERATUNG:
Melissa Siegfried [mel]
Martina Tresch-Regli [mr]

DESIGN:
Anja Gisler [ag]

Neun Tipps für den Umgang mit Social Media

Du treibst dich oft auf Social Media herum? Oder besser gesagt, zu oft? Wir liefern gute Tipps, wie du sicherer und gesünder auf Social Media unterwegs bist.

Nutzung:

1. Finde die Balance zwischen sozialen Medien und dem Alltag – nutze Social Media bewusst, überlege dir, in welchen Situationen oder zu welcher Tageszeit du dein Social Media nutzen willst.
2. Vernachlässige nicht andere Dinge – zum Beispiel deine Hausaufgaben, Lernzeit oder deine Zeit mit Freunden. Erledige diese Sachen, wenn möglich, mit dem Handy in der Tasche.
3. Erledige deine Hausaufgaben oder andere Lernaktivitäten handyfrei, dadurch kannst du deinen Lernfaktor steigern.
4. Nutze die Funktion «Bildschirmzeit» und schaue, wie viel Zeit du am Handy verbringst. Stelle dir die Frage, was du alles verbessern möchtest, und setze dir dann ein Ziel.

Verhalten:

5. Stelle keine zu persönlichen Angaben ins Netz – vergiss nicht, das Internet vergisst nie! Du kannst dir so deine Zukunft verbauen – im Job sowie auch in deiner Freizeit – weil es gegen dich verwendet werden kann.
6. Bleib freundlich und sachlich – beleidige nicht öffentlich und stelle keine Fake News ins Netz.
7. Vertraue nicht jedem und sei vorsichtig, wem du noch mehr Persönliches weitergibst. Wenn du eine Freundschaftsanfrage erhältst, kannst du diese auch ohne schlechtes Gewissen ablehnen.

Wie reagieren?

8. Humorvoll – wenn du Unangemessenes erhältst, nimm es mit Humor und ignoriere das. Blockiere allenfalls diese Person und sprich mit jemandem Vertrauten darüber, falls es dich beschäftigt.
9. Ablehnen – lehne Cookies im Browser ab, sofern es möglich ist. Du kannst auch die Cookies im Browser unter den Einstellungen wieder löschen.

Jonas Christen
Franziska Wipfli

Was sind Cookies?

Cookies (engl. Kekse) sind Daten, die auf Webseiten zwischengespeichert werden, um das Surfen im Internet zu erleichtern. Darunter gibt es auch böse Cookies, solche, die personalisierte Werbung beschreiben und dauerhaft gespeichert werden. Ist einmal im Browser ein Cookie akzeptiert, dann erscheint in anderen Apps immer diese Werbung.

Sport, eine gesunde Einstellung zum Körper und alles, was dazugehört

Seit 2013 ist Xenia Stutz auf Instagram aktiv. Mittlerweile folgen ihr schon über 10000 Leute auf ihrem Instagram-Account, auf dem sie täglich neuen Content postet. Nebenbei arbeitet die 29-jährige Urnerin noch als Sportlehrerin und Personaltrainerin und bietet verschiedene Kurse auf ihrer Webseite an.

Aufgewachsen und zur Schule gegangen ist Xenia Stutz in Altdorf. Durch die Wahl eines Sportstudiums zog sie später nach Zürich, wo sie auch heute noch wohnt. «Ich werde mich wahrscheinlich trotzdem für immer als Urnerin fühlen», lacht sie. Seit ungefähr einem Jahr bietet sie nun ein gemeinsames Training in Schattdorf an, welches ihr auch ermöglicht, regelmässig nach Uri zu kommen und ihre Familie zu besuchen.

Yoga-Challenges auf Instagram

In ihren Ferien in Amerika kam Xenia Stutz erstmals in Kontakt mit Instagram. Damals waren soziale Medien in der Schweiz noch nicht so bekannt und verbreitet wie heute, erzählt sie. Der Hype in Amerika war zu dieser Zeit jedoch gross. Yoga-Challenges faszinierten sie und bewegten sie zur Anmeldung auf Instagram. Heute ist Instagram neben ihrer eigenen Website ihre Hauptplattform. Dort thematisiert sie vor allem Sport und eine gute Einstellung zum Körper. Mit ihrer bodenständigen und sympathischen Art begeistert sie online bereits mehr als 10000 Leute.

Alltag und soziale Medien

«Das Wort «Influencer» ist so negativ geprägt. Deshalb antworte ich lieber mit «Sportlehrerin» oder «Personaltrainerin», wenn ich nach meinem Beruf gefragt werde», erzählt Xenia Stutz. Trotzdem

sieht sie darin nicht mehr nur ein Hobby. Täglich postet sie ein neues Bild und ist durchschnittlich 2½ Stunden auf Instagram aktiv. Ausserdem konnte sie schon mit vielen grossen Firmen wie zum Beispiel Ikea, Edelweiss oder Sigg zusammenarbeiten und kooperieren. Obwohl sie drei Berufe ausübt, habe sie aber nie das Gefühl gehabt, sie arbeite zu viel. «Ich mache es ja schliesslich gerne», antwortet sie. Ausserdem habe sie so viel Abwechslung im Alltag.

Etwas zu diszipliniert

Eine Erfahrung, die Xenia Stutz nicht mehr so schnell vergessen wird, war ein Unfall, der ihr im März 2017 während des Sports zugestossen war. Sie brach sich dabei den Unterschenkel und riss sich das Kreuzband und den Meniskus. Daraufhin musste sie für eine lange Zeit auf den Sport verzichten. Rückblickend findet sie



Foto: zvg

aber, dass es das Beste war, was ihr passieren konnte. Durch den Unfall lernte sie nämlich, gelassener zu sein und nicht mehr immer so viel von sich selber zu erwarten. Mit verschiedenen Kursen und ihrem eigenen Blog

möchte Xenia Stutz jetzt auch anderen helfen, eine gesunde Einstellung zum Körper zu bekommen und selbstbewusster zu werden.

Nicole Müller