# Sieben Tage Handyfasten - Ein Selbstversuch

###### Dorian Müller (16) / 2. Juni 2014, 14:09

## Auf dem Schulweg, im Unterricht und danach sowieso: Ständig schaue ich nur auf das verfluchte Teil. Doch damit ist jetzt Schluss

221 ist eindeutig zu viel. Ja, ich habe es genau nachgezählt: 221 Mal schaue ich auf das verfluchte Teil. Jeden einzelnen Tag. Damit muss endlich Schluss sein. Deshalb verzichte ich jetzt eine Woche lang auf das Wichtigste im Leben eines 16-Jährigen: das Smartphone.

Allein die Zeit, die ich dazugewinnen würde; Zeit, die ich statt auf Facebook und Whatsapp im Hier und Jetzt verbringen könnte. Doch irgendwie auch eine beängstigende Vorstellung: Was soll man nur mit all der handylosen Zeit anfangen?

Egal, Zweifel weggewischt, *wir* ziehen das jetzt durch - obwohl, nein: *Ich* ziehe das durch, denn ab jetzt gehen *wir* getrennte Wege. Eine Woche Handyfasten.

### Montag

Der erste Morgen, und wie immer bin ich spät dran. Angezogen, Zähne geputzt, Schultasche gepackt, fix und fertig. Muss ich jetzt rennen oder kann ich gechillt zur Schule gehen? Uhrzeit wäre es halt!

Doch statt iPhone drückt mir mein Vater nur eine Armbanduhr in die Hand. "Damit du auch ohne Handy weißt, wie spät es ist", sagt er grinsend, während er mit dem Smartphone vor meiner Nase hin- und herwedelt. Für die nächsten sieben Tage wird er es nicht mehr rausrücken.

8.00 Die Schulglocke läutet, Zeit, das Handy rauszuholen (ha ha, nicht lustig).

Ich zeichne obszöne Kritzeleien in mein Heft. Leider gibt es immer diese Tage, an denen man überhaupt keine Lust auf Schule hat.

Seit ich das letzte Mal online war, sind bereits sechs Stunden vergangen. Wer weiß, was ich alles schon verpasst hab? Was, wenn mir die Ulrike geschrieben hat? Sie erwartet doch bestimmt, dass ich ihr zurückschreibe. Wir müssen das Experiment abbrechen - sofort! Aaaah!

Das Läuten der Schulglocke, ab zur zweiten Stunde. Mein Fazit am Abend: Ein Tag reicht auch.

### Dienstag

Ich habe mich entschlossen, meine sozialen Kontakte nicht ganz aufzugeben. Aber genau das würde ja der Handyverlust zwangsweise bedeuten. Soll ich mir vielleicht ein Prepaid Handy kaufen? Lächerlich. Oder doch? Na ja, obwohl.

10.35 Gerade hatten wir Turnen - das einzige Fach, in dem ich das Handy noch nie verwendet habe.

18.47 Ich weiß die Uhrzeit deshalb so genau, weil ich einen Rückfall hatte: Meine Eltern sind nicht daheim und ich stelle die gesamte Wohnung auf den Kopf, um an mein Handy zu gelangen. Als ich es in meinen Händen habe, falle ich auf die Knie und halte es wie das Jesuskind in die Lüfte. Ein Drogensüchtiger hat seine Nadel wieder.

Ich texte eine Dreiviertelstunde lang allen zurück - bis meine Eltern nach Hause kommen. Peinlich berührt werfe ich es weg. Sie haben die Situation jedoch längst erkannt, spüren mein Handy auf und verstecken es wieder.

Wenigstens hatte ich eine kurze Zeit mit ihm. Was man alles erfährt, wenn man einen Tag nicht online ist. Erstaunlich.

### Mittwoch

Heute schaffe ich es einmal vollkommen ohne meinen treuen Wegbegleiter.

9.50 Freistunde! Was soll ich nur machen? Viele hängen am Handy, und ich schaue zu. Es muss doch noch andere Dinge geben, die man in seiner Freizeit anstellen kann! Ich setzte mich zu den Handylosen und unterhalte mich mit ihnen. Ist doch auch ganz schön.

11.37 Es ist etwas Unglaubliches passiert. Wir hatten Geschichte, und ich war die ganze Stunde vollkommen konzentriert. So was ist wirklich selten. Ich befinde mich auf einem ganz hohen Level, was man auch heute bei der Vokabelprüfung in Latein gesehen hat. Awesome!

15.25 Endlich daheim, mein Magen knurrt schon. Ein Zettel von meinem Papa klebt am Tisch: "komme in 15 Minuten". Lohnt es sich, bis dahin zu lernen? Nein! Was soll ich tun? Ich beginne das Papier vor mir zu falten. Origami heißt das, oder? Und schon erwische ich meine Finger, wie ich einen Kranich falte. Komisch. Die ganze Energie, die ich fürs Handy verwendet hatte, wandelt sich um. Energie geht ja bekanntlich nicht verloren.

### Donnerstag

Ich denke darüber nach, was Handys eigentlich für den Menschen bedeuten. Sie sind ja längst nicht mehr nur ein Kommunikationsmittel, sondern auch Spielekonsole, MP3-Player, Kamera und einiges mehr. Natürlich ändern sie auch unser Verhalten: Durch das Handy haben Männer begonnen, sich beim Pinkeln niederzusetzen. Im Stehen ist es schwierig, gleichzeitig aufs Handy zu schauen. Und auch der Unterricht ist seitdem weniger fad, schließlich kann man ganz entspannt unterm Tisch zocken, während der Lehrer redet.

### Freitag

Fast Wochenende, der Abend wird legendär! Auch ohne Handy? Mal schauen.

Erst mal schalte ich daheim den Fernseher ein und genehmige mir eine Chipstüte. Als die Uhr drei schlägt, schrecke ich instinktiv zusammen: Irgendwas war doch um drei? ... Holy crap! Um drei treffe ich mich mit einer Freundin!

In Windeseile spring ich aus meiner Jogginghose, reflexartig möchte ich ihr eine SMS über mein Zuspätkommen schreiben. Erst jetzt merke ich: Du hast nicht mehr den Luxus, so flexibel zu sein, kannst nicht einfach so Termine absagen. Jetzt heißt's pünktlich sein, also Abmarsch!

15.16 Meine Verabredung ist noch immer nicht da. Bestimmt hat sie abgesagt und ich hab's schlicht nicht mitbekommen. Wie haben meine Eltern nur ohne Handy überleben können? Das Verabreden muss ja damals furchtbar gewesen sein.

Nach 20 Minuten taucht sie dann doch noch auf. Niemand hält sich heutzutage an abgesprochene Zeiten. Sie sagt, sie hat mir eine SMS geschrieben, dass sie später kommt.

17.40 Jetzt kann das legendäre Wochenende aber endlich beginnen! Alle beim Stefan um neun, hat es geheißen. Vielleicht sollte ich trotzdem bei ihm vorbeischauen, um zu fragen, ob Ort und Zeit noch aktuell ist.

Beim Stefan erfahre ich, dass wir uns doch bei der Imi treffen, irgendwo im Griesviertel. Ich kenne weder Gastgeber noch Wohnung, nur die Adresse. Das wird noch lustig.

Endlich hab ich das Haus gefunden. Wie ein Tourist musste ich die Leute fragen, wo die Adresse ist. Jetzt stehe ich vor der Tür. Gott sei Dank weiß ich das Stockwerk und drücke einfach alle Knöpfe zum Anläuten.

Trauriger Anblick irgendwie: Alle sitzen mit dem Handy da. Die wissen doch, dass sie nicht allein sind, oder? Hab ich auch immer so ausgeschaut? Neun Leute sitzen im Kreis und schauen stumm auf ihr Display. Ist das normal?

### Sonntag

Endlich habe ich es geschafft: eine Woche ohne meinen Lebenssaft. Mein Fazit? Es ist Bullshit. Dieses Experiment hat mir vor allem gezeigt, dass ich das Handy doch sehr dringend brauche. Du kannst nur eines machen: deinen Konsum einschränken. Nach ein paar Tagen merkst du, dass du zusätzliche Energie hast.

Heute bekam ich dann das Ding wieder zurück. Wie viele Whatsapp-Nachrichten wohl drauf sind? Ich muss lächeln, lege es weg und gehe mit meinen Freunden zum Barista's. (Dorian Müller (16), DER STANDARD, 2.6.2014)

Aus: <http://derstandard.at/2000001704417/Sieben-Tage-Handyfasten>