

*Mein Name ist Sophie und ich bin Denkerin. Ich möchte mich eines Lasters entledigen.*

*Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Denn Süchte haben es in sich und bringen uns oft dazu, unsere Entschlossenheit zu untergraben. Raucher, Trinker, Spieler und Fernseher wissen, wovon ich rede.*

*Ich hänge seit geraumer Weile am Smartphone. Ein digitaler Tropf, der mir in hübsch regelmäßigen Abständen etwas Input einflößt. Mein Gehirn beißt bei den verführerischen Appetithäppchen an und sendet seinerseits Signale an meinen Handteller, um sich mit dem Gerät zu paaren.*

*Solange ich das Nutzerverhalten aus der kritischen Distanz betrachtete, fand ich es furchtbar mitanzusehen, wie allorten die Aufmerksamkeit von so einem kleinen, aalglatten Gerät absorbiert wird. Dann bekam ich selber so ein Ding geschenkt und es geschah, was ich bereits befürchtet hatte. Ich litt an einer Immunschwäche und zählte mich alsbald zu den Opfern der Epidemie. Inzwischen leide ich an Mangelerscheinungen: zu wenig Mußestunden und Lange-Weile, sondern dauernd am Display. Dabei braucht man solche Auszeiten.*

*Mir reicht es jetzt. Allerdings will ich keinen kalten Entzug wagen, sondern eine vernünftige digitale Diät machen. Ob „kontrolliertes surfen“ möglich ist?*

*Aller Anfang ist jedenfalls bei der Entwöhnung wie immer am schwersten. Die größte Gefahr liegt vor allem darin, immer mal wieder checken zu wollen, ob irgendwo Nachrichten eingegangen sind. Guckst du hier, guckt du da und liest dich gleich wieder fest.*

*Doch ich möchte mein armes Hirn langfristig schonen. Ein Hirn, das scheinbar nimmersatt nach jedem Häppchen schnappt und sich keine Frei-Zeit mehr nehmen mag, um in Ruhe zu verdauen. Und es wird ständig nachgefüttert.*

*Mein Plan ist nun, etwas abzuspecken. Ein erster Schritt ist getan, ich habe mich von x-Newslettern abgemeldet, um erst einmal mein Postfach zu entlasten. Facebook ist dagegen eine größere Baustelle. Denn natürlich bieten soziale Netzwerke viele schöne und interessante Aspekte, auf die ich nicht gänzlich verzichten möchte. Deshalb eine Diät statt Digitales Fasten. Mein Zweifel fragt sich, ob ich wohl die nötige Disziplin werde aufbringen können. Oder kommt es am Ende gar zu einem Jojo-Effekt? Das Risiko gehe ich ein, denn ich denke, der Selbst-*

*Versuch lohnt sich. Für ein freihändiges Leben!*

