



DIGITALISIERUNG

Wird gemacht

Der Trend zum „Do it yourself“ und zum **analogen Leben** wird 2017 noch stärker. Gleichzeitig freuen wir uns über die vielen **digitalen Helferlein**

Von Benjamin Brandtner und Renate Kromp

Ein kleines Geschäftslokal in der Wiener Löwengasse. Die Einrichtung ist zweckmäßig, Yoga-gruppen und andere Interessierte mieten sich hier ein. Einmal pro Woche, donnerstags, wird hier geschraubt, gelötet und manchem tot geglaubten Ding ein zweites Leben eingehaucht. Peter Erlebach hat dieses Reparatur-Café initiiert. Der 59-jährige ausgebildete Nachrichtentechniker hat als Manager Karriere gemacht, vor 16 Jahren die Immobilienplattform Wohnnet.at gegründet, seine Anteile am Unternehmen später verkauft. „Ich bin froh, raus zu sein“, sagt er heute, „froh, weg vom Computer zu sein. Das ist eine Gegenbewegung: weg von der Handy-App, rein in

die wirkliche Welt. Es ist eine Genugtuung für mich, mit Menschen zu arbeiten.“ Erlebach engagiert sich für soziale Projekte wie das Lepradorf Little Flower in Indien oder eben das Repair Café, das die Selbstständigkeit der Menschen fördern soll. Er zahlt die Miete für das Geschäftslokal. Wer mit seinen kaputten Geräten kommt, von dem wird lediglich eine Spende verlangt.

Peter Erlebach liegt zweifach im Trend. Er ist aus der digitalen Welt zumindest teilweise ausgestiegen und ermöglicht es jenen, die beginnen, „analog“ zu denken, unabhängig von Märkten und Konzernen zu werden. Selber machen, selber können – das war kein modisches Aufbläckern der frühen 2000er-Jahre. Es geht um Konsumkritik. Es geht darum, sich nicht der

Technik anzuliefern, nicht für Google oder Apple zum gläsernen Menschen zu werden. Aussteigern wie Erlebach geht es darum, zu wissen, wo die Dinge herkommen, die man zu sich nimmt oder mit denen man sich umgibt. Darum, sicher zu sein, dass man nicht für die Ausbeutung von Menschen und Ressourcen verantwortlich ist. Manche wollen dem Frust im Job die Lust an den eigenen Projekten entgegensetzen. Und in einigen Fällen wird das Selbermachen zum lukrativen Geschäftsmodell, bei dem man wieder Gefahr läuft, in Stress zu geraten.

Doch der Gegentrend ist ebenso stark: Digitale Helferlein gibt es für alle Lebenslagen. Man kann seine Wohnungstür per Smartphone aufsperrern, mit ihm das Licht aufdrehen. Das Smart Home nimmt einem



Im Nähcafé „Madame Kury“ treffen sich Menschen, die ihre Kleidung selber machen – oder es lernen wollen



„Digital ist wie Wasser. Man kann darin schwimmen, aber auch darin ersaufen“

Anitra Egger ist „Digital-Therapeutin“ und war selbst ihre erste Patientin

Helga Graef stieg aus einem Leben voller Termine, Mails und Stress aus. Heute bringt sie anderen Brotbacken bei



ren von“ und Zusatzstoffe mitessen. „Das eigene Brot verschafft Glück und Befriedigung“, sagt Graef.

„Früher war es nicht sexy, Dinge selber zu machen“, sagt Brigitte Kury. Die gelernte Damenkleidermacherin hat den Trend der Nähcafés aus London und Paris nach Wien importiert. Vor sieben Jahren hat sie in Neubau „Madame Kury“ eröffnet und bietet dort Nähkurse und Einzelberatung an. Die Motive ihrer Kundschaft sind Nachhaltigkeit, Individualität und die Erkenntnis, dass die Figur ab einem gewissen Alter nicht mehr in die Teile von H&M und Zara passt. „Die Leute lernen auch, aufmerksamer einzukaufen“, sagt sie. Und die ganz ambitionierten Neo-Näherinnen oder -Bastelfixe machen später auch auf Onlineplattformen wie Dawanda ein gutes Geschäft. Dort bieten zurzeit rund 380.000 Heimwerker ihre Produkte an.

Denn ganz ohne Ausflüge ins digitale will das analoge Leben nicht geführt werden. Und darum holt man sich für seine handwerklichen und schöpferischen Talente doch immer wieder gerne die Streicheleinheiten virtueller Freunde im Netz. Man postet seine neuesten Werke, lässt das Essen kalt werden, weil man noch rasch ein Foto davon posten muss, teilt Erfahrungen auf einschlägigen Plattformen. Burdastyle, wo kreative Amateure Schnittmuster und Entwürfe hochladen können, hat 1.271.250 Mitglieder. Auf Chefkoch.de wurden rund 240.000 Rezepte gepostet; 2,2 Millionen Nutzer kochen sie nach. Die ultimative Verquickung von analogem und digitalem Handeln wäre, via App den Brotbackofen zu Hause zu starten.

Was heißt normal?

„Ein von der Technik total autarker Mensch ist heute kaum noch zu finden“, sagt der Psychologe Johannes Achammer. Selbst Menschen, die weitgehend auf die Nutzung moderner Medien verzichten, greifen zur Kommunikation mit der „Außenwelt“ zum Handy. Jedoch würden jene, die sich analoger Fertigkeiten besinnen, sich wohl mehr Gedanken über Massenkonsum und Informationsfluten machen. „Ein Grund für diesen bewussten Verzicht ist auch eine Überforderung durch die Belastungen, die neue Technologien zwangsläufig mit sich bringen“, sagt Achammer. Denn: „Weder unser Körper noch unsere Psyche sind darauf ausgelegt, stundenlang auf ein Display zu starren.“ Das andere Extrem seien Menschen, die mehr oder weniger abhängig von der digitalen Welt seien. „Es gibt ja einen sozialen Zwang, sich an diesen Entwick-

lungen zu beteiligen. Niemand braucht die unzähligen Apps, aber scheinbar kommt ihnen keiner aus.“ Noch dazu seien die Rückversicherung, wie beliebt man ist, und die Suche nach Gleichgesinnten viel einfacher als im realen Leben. Es bestehe jedoch die Gefahr, sich in der virtuellen Welt zu verlieren, auf Kosten von Bewegung in der Natur oder realer zwischenmenschlicher Kontakte. „Um eine gesunde Digital-Analog-Balance zu finden, muss man schon sehr reflektiert sein.“

Diese Balance zu finden hat die „Digital-Therapeutin“ Anitra Egger zu ihrem Beruf gemacht. Ihre Bücher handeln vom digitalen Irrsinn im Alltag und wie man ihm entkommen kann. Ihre erste Patientin war sie selbst: „Ich habe vom Hardcore-Handy-, -Internet- und -Informations-Junkie für eine erste Erleichterungsstufe rund drei Monate gebraucht. Es kann aber bis zu einem halben Jahr dauern, da muss man auch einen Offline-Urlaub gemacht haben, um festzustellen, dass die Welt nicht untergegangen ist.“ Wer es schafft, das Handy wegzulegen, sei schon auf dem Weg der Besserung. Aber: „Es ist wirklich schwierig für viele, offline in den Tag zu starten.“

Egger empfiehlt, zunächst zu überlegen, welche digitalen Helferlein man überhaupt braucht. „Das dauert zwei, drei Stunden und man muss immer wieder nachjustieren, aber dann hat man schon einmal einen richtig guten Filter.“ Schritt zwei: das Smartphone so konfigurieren, dass es Zeit bringt und nicht stiehlt. „Und dass es mir nicht auch noch kostenlos wertvolle Daten abgräbt, obwohl ich es teuer gekauft habe.“ Es gehe ja nicht darum, das Ding zu verdammen, sondern schlicht darum, „nicht mehr Sklave des Geräts zu sein“.

Beschäftigten sollte man sich mit den immer neuen Möglichkeiten trotzdem. „Es gibt eine Fraktion von Eltern und Lehrern, die alles ablehnen. Das sind in meinen Augen Nichtschwimmer, die ihren Kindern aber das Schwimmen beibringen sollen. Digital ist wie Wasser: Es ist so selbstverständlich wie Wasser, und man muss seinem Kind auch sagen können, dass man sich damit waschen und darin schwimmen kann. Man kann aber auch darin ersaufen. Offline ist aber keine Alternative und für das Kind das absolute Abseits.“

Egger empfiehlt die gesunde Mischung aus „analogem Biedermeier und digitaler Boheme“. Wer es gar nicht schafft, von der digitalen Welt loszukommen, kann ja zum guten alten Handy greifen, das nichts kann außer Telefonieren und Simsen. Damit ist man 2017 auf jeden Fall total im Trend. **©**



Neue Rituale einführen, um mit alten zu brechen: Ein guter Anfang ist schon, es mit neuen Apps zu versuchen

Alternative Apps

Raus aus dem digitalen Hamsterrad

Auf Facebook kommentieren und E-Mails checken, nur mal „kurz“ was im Internet nachschauen oder ein paar „schnelle“ Runden Solitär oder Candy Crush: Der Alltag birgt viele digitale Zeitfresser, die auf den ersten Blick gar nicht mehr auffallen. Folgende Helferlein unterstützen dabei, das Bewusstsein dafür wiederzuerlangen und die verfügbare Zeit besser einzuteilen.



Toggl

Dieses schlichte Tool kann neben der Arbeitszeiterfassung auch durchaus zum Entlarven von Zeitfressern genutzt werden. Einmal definiert, können alle Aktivitäten des Tages plattformübergreifend einfach dokumentiert und veranschaulicht werden. Vorausgesetzt, man ist ehrlich genug zu sich selbst. (Kostenlos, für Android, iOS und Desktop; Pro-Versionen ab zehn Dollar.)



Checky

Erfassung der Handy-nutzung für Anfänger. Die App zählt unkommentiert mit, wie oft der Nutzer pro Tag aufs Handy schaut, und berichtet einmal täglich, wie oft man das Gerät am Vortag gezückt hat. (Gratis, für Android und iOS.)



Moment

Diese mobile Zeiterfassung ermöglicht tiefere Einblicke als Checky, ist aber nur für iOS verfügbar. Zusätzlich wird analysiert, welche Apps wann genutzt wurden, und optional auch auf einer Karte verzeichnet, welche Wege der Nutzer täglich zurücklegt. Auf Wunsch können Warnhinweise oder sogar Gerätesperren gesetzt werden. (Kostenlos, für iOS; Pro-Version ab 3,99 Euro.)



Feedly

Kein Verzetteln mehr auf Nachrichtenportalen: Hinter diesem Reader steckt ein personalisierter Pressespiegel. Ohne Lesezeichen oder Abruf einzelner Webseiten bekommt der Nutzer alle favorisierten Nachrichten auf einen Blick, auf Wunsch nach beliebig vielen Kategorien gefiltert. (Kostenlos, für Android, iOS und Desktop.)



Forest

Diese App hilft auf spielerische Art und Weise, vom exzessiven Smartphone-Gebrauch loszukommen. Ist sie eine vorgegebene Zeit lang durchgehend aktiv, ohne von einer anderen Aktivität gestört zu werden, entsteht ein virtueller Baum. Gelingt dies nicht, stirbt er vorzeitig ab. Ziel ist es, einen Wald heranzuzüchten, also möglichst viele „handyfreie Einheiten“ zu erleben. (Kostenlos für Android, 1,99 Euro für iOS.) **BB**