

# Der bewusste Mensch.

**W**ir sprechen oder lesen oft darüber, wie die Smartphones unser Leben verändert haben. Meistens wird davon ausgegangen, dass unsere zunehmende Abhängigkeit von dem Gerätchen bedenklich ist. Doch warum eigentlich? Zunächst einmal ist das Smartphone vor allem sehr praktisch und zeitsparend. Nebst der Kommunikation und Alltagsorganisation können wir mit dem Smartphone Sprachen lernen, Zeitung lesen, Musik hören, fotografieren und vieles mehr. So erstaunt es nicht, dass wir im Schnitt alle 15 Minuten zum Smartphone greifen. Ist das nun problematisch? Verpassen wir dabei tatsächlich etwas? Und wenn ja, was? Manche Leute sagen, wir kriegen jetzt nicht mehr mit, was um uns herum los ist und in uns drin. Es heisst, das Smartphone mache uns asozial. Dabei waren wir das schon vorher. Oder haben Sie früher, als es noch keine Handys gab im Zug mit Ihrem Sitznachbarn geplaudert? Oder Ihr Inneres beobachtet? Ich habe meistens gelesen oder hing mehr oder weniger zu-

fälligen Gedanken nach. Selten beobachtete ich bewusst meine Umgebung oder gar mich selbst. Noch weniger, eigentlich gar nie fing ich ein Gespräch mit meinen Mitfahrenden an. Dazu war ich immer zu schüchtern und bin es auch jetzt noch.

**W**ir neigen dazu das einfache Leben zu romantisieren. Doch dabei geht vergessen, dass dieses Leben nur in der Retrospektive so verlockend erscheint. Wir glauben, die Menschen, die noch auf offenem Feuer kochen, sind glücklicher als wir, die wir in einer durchtechnologisierten Welt leben. Doch in Wahrheit sind sie weder glücklicher noch unglücklicher. Sie machen einfach das, was getan werden muss, um zu kochen und zu heizen. Der indonesische Bauer ist jedenfalls glücklich über seinen Reiskocher, der ihm eine Menge Arbeit erspart. Natürlich macht er ihn auch abhängig von der Technik und entfernt ihn von der Natur. Genauso wie das Auto, der Zug, Wasserleitungen, Strom und natürlich das Smartphone. Über Letzteres

heisst es mittlerweile, dass es unser Leben nicht einfacher, sondern komplizierter mache. Weil wir die Zeit, die wir durch das effiziente Supergerät sparen mit demselben vergeuden.

**D**a ist was dran. Deswegen macht es Sinn, den Gebrauch des Smartphones einzuschränken. Es gelegentlich zu Hause zu lassen oder auszuschalten. Die gute Nachricht ist, dass wir, wenn wir das bewusst tun, tatsächlich unsere Umgebung wahrnehmen werden und uns selbst. So wie wir es geniessen, wenn wir wieder einmal auf einem Feuer kochen oder eine längere Distanz zu Fuss zurücklegen. Nur weil wir uns bewusst für diese Dinge entscheiden, können wir sie geniessen. Und so bringt die geniale Technik in Kombination mit dem eher lasterhaften Menschen schliesslich den bewussten Menschen hervor. Bis dahin könnte es allerdings noch ein Weilchen dauern.

Anita Blumer,  
10.9.2015, 114. Jahrgang, Nr. 253.