

### Das Leben offline

I. Wir leben mit dem Internet. Im Büro und zu Hause, aber auch unterwegs, mit mobilem Internetzugang am Laptop oder über das Smartphone. Wir sind immer online. Aber was passiert, wenn man mal den Stecker zieht und für ein paar Wochen oder gar Monate auf das Internet verzichtet? Oder sind wir davon absolut abhängig? Zwei Journalisten haben es im Selbstversuch ausprobiert.

II. Christoph Koch ist 36 Jahre alt. Als er umzog, saß er ohne Internetzugang in der neuen Wohnung. Damit fühlte er sich äußerst unwohl: Er hatte das Gefühl, etwas zu verpassen. Seine Lösung: Er kaufte sich einen teuren Internetstick. Nur um wieder am Leben in der virtuellen Welt teilnehmen zu können. Seine Freundin machte ihm Vorwürfe: „Wenn ich mal ein paar Tage weg bin, kommst du damit deutlich besser klar, als wenn du ein paar Tage auf das Internet verzichten musst.“ **Koch wusste wirklich, ... er es ohne Internet nicht aushält.** Deshalb hatte er die Idee zu einem Selbstversuch. Er wollte einen Monat lang weder Internet noch Handy nutzen.

III. Koch war wirklich auf das Internet angewiesen. Als Journalist bekommt er viele Aufträge per E-Mail. Auch für die Pflege seiner Freundschaften spielt es eine große Rolle. Man kann dem Freund über Facebook schnell etwas schreiben. Deshalb fehlte ihm das Internet am Anfang. Er musste wieder Briefe schreiben, anstatt im Rekordtempo E-Mails zu versenden. Sogar Kopfschmerzen bekam er. Koch fiel es schwer, offline zu sein.

IV. Alex Rühle, ebenfalls Journalist, ging es genauso. Auch Rühle hat es gewagt, gleich ein halbes Jahr offline zu gehen. Früher hat er vor dem Schlafengehen unbedingt E-Mails geprüft. Während des Experiments musste er im eigenen Gehirn googeln lernen und ständig nach Telefonzellen und Briefkästen suchen.

V. „Das Schlimmste an meiner digitalen Sucht war“, erzählt Rühle, „ich konnte längere Zeit an ein und derselben Sache nicht konzentriert arbeiten.“ Doch nachdem sie die ersten Tage und Wochen überstanden hatten, merkten sowohl Koch als auch Rühle, dass es ohne das Internet gar nicht so schlimm ist. Sie mussten keine 80 E-Mails am Tag mehr beantworten.

VI. Nach dem Ende des Versuches fielen sowohl Koch wie auch Rühle schnell in ihre alten Gewohnheiten zurück.

Aber sie haben auch einiges aus ihrer Offline-Zeit gelernt: Das Internet ist nicht böse. Im Gegenteil, es ist der Fortschritt und wir brauchen es in unserem Alltag. Aber es würde jedem von uns gut tun, das eigene Nutzungsverhalten mal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Alex Rühle hat während des Experiments ...

- 1) für 6 Monate auf das Internet verzichtet.
- 2) an Schlafstörungen gelitten.
- 3) nur das Handy benutzen können.
- 4) nur einige Tage ohne das Internet ausgehalten.