

Text 1

Hauptsache weit

Sybille Berg



Und weg, hatte er gedacht. Die Schule war zu Ende, das Leben noch nicht, hatte noch nicht begonnen, das Leben. Er hatte nicht viel Angst davor, weil er noch keine Enttäuschungen kannte.

Er war ein schöner Junge mit langen dunklen Haaren, er spielte Gitarre, komponierte am Computer und dachte, irgendwie werde ich wohl später nach London gehen, was Kreatives machen. Aber das war später. Und nun?

5 Warum kommt der Spass nicht? Der Junge hockt in einem Zimmer, das Zimmer ist grün, wegen der Neonleuchte, es hat kein Fenster und der Ventilator ist sehr laut. Schatten huschen über den Betonboden, das Glück ist das nicht, eine Woldecke auf dem Bett, auf der schon einige Kriege ausgetragen wurden. Magen gegen Tom Yam¹, Darm gegen Curry. Immer verloren, die Eingeweide. Der Junge ist 18, und jetzt aber Asien, hatte er sich gedacht. Mit 1000 Dollar durch Thailand, Indien, Kambodscha, drei Monate unterwegs, und dann wieder heim, nach
10 Deutschland. Das ist so eng, so langweilig, jetzt was erleben und vielleicht nie wieder zurück.

Hast du keine Angst, hatten blasse Freunde zu Hause gefragt, so ganz alleine? Nein, hatte er geantwortet, man lernt ja so viele Leute kennen unterwegs. Bis jetzt hatte er hauptsächlich Mädchen kennen gelernt, nett waren die schon, wenn man Leute mag, die einen bei jedem Satz anfassen. Mädchen, die aussahen wie dreissig und doch so alt waren wie er, seit Monaten unterwegs, die Mädchen, da werden sie komisch. Übermorgen würde er in
15 Laos² sein, da mag er jetzt gar nicht dran denken, in seinem hässlichen Pensionszimmer, muss Obacht geben, dass er sich nicht aufs Bett wirft und weint, auf die Decke, wo schon die anderen Dinge drauf sind. In dem kleinen Fernseher kommen nur Leute vor, die ihm völlig fremd sind, das ist das Zeichen, dass man einsam ist, wenn man die Fernsehstars eines Landes nicht kennt und die eigenen keine Bedeutung haben.

Der Junge sehnt sich nach Stefan Raab³, nach Harald Schmidt⁴. Er merkt weiter, dass er gar nicht existiert, wenn
20 er nichts hat, was er kennt. Wenn er keine Zeitung in seiner Sprache kaufen kann, keine Klatschgeschichten über einheimische Prominente lesen, wenn keiner anruft und fragt, wie es ihm geht. Dann gibt es ihn nicht. Denkt er. Und ist unterdessen aus seinem Zimmer in die heisse Nacht gegangen, hat fremdes Essen vor sich, von einer fremdsprachigen Serviererin gebracht, die sich nicht für ihn interessiert, wie niemand hier. Das ist wie tot sein, denkt der Junge. Weit weg von zu Hause, um anderen beim Leben zuzusehen, könnte man umfallen und sterben
25 in der tropischen Nacht und niemand würde weinen darum. Jetzt weint er doch, denkt an die lange Zeit, die er noch rumbekommen muss, alleine in heissen Ländern mit seinem Rucksack, und das stimmt so gar nicht mit den Bildern überein, die er zu Hause von sich hatte. Wie er entspannt mit Wasserbüffeln spielen wollte, in Strassencafés sitzen und cool sein. Was ist, ist einer mit Sonnenbrand und Heimweh nach den Stars zu Hause, die sind wie ein Geländer zum Festhalten.

Er geht durch die Nacht, selbst Tiere reden ausländisch, und dann sieht er etwas, sein Herz schlägt schneller. Ein Computer, ein Internet-Café. Und er setzt sich, schaltet den Computer an, liest seine E-Mails. Kleine Sätze von seinen Freunden, und denen antwortet er, dass es ihm gut gehe und alles grossartig ist, und er schreibt und schreibt und es ist auf einmal völlig egal, dass zu seinen Füßen ausländische Insekten so gross wie Meerkatzen herumlaufen, dass das fremde Essen im Magen drückt. Er schreibt seinen Freunden über die kleinen Katastrophen, und die fremde Welt um ihn schwimmt, er ist nicht mehr allein, taucht in den Bildschirm ein, der ist wie
35 ein weiches Bett, er denkt an Bill Gates und Fred Apple, er schickt eine Mail an Sat 1⁵, und für ein paar Stunden ist er wieder am Leben, in der heissen Nacht weit weg von zu Hause.

¹ Eine thailändische Suppe, eine asiatische Spezialität

² ein weiteres Land in Asien, nordöstlich von Thailand

³ Stefan Raab, Fernsehmoderator, Entertainer, Songwriter

⁴ Harald Schmidt, Schauspieler, Kabarettist, Entertainer, Fernsehmoderator

⁵ deutscher Fernsehsender

Text 2

Smartphone-Sucht: «Man versucht, eine Schwäche zu kompensieren»

Corinna Daus

Wir sind abhängig von unseren Smartphones. Sie vereinfachen unser Leben, begleiten uns überall hin, sind in jeder Situation zur Hand. Doch nicht selten stören sie angeregte Gespräche oder zerstören gar Beziehungen.

5 In einer Studie aus Deutschland wurde herausgefunden, dass wir unser Smartphone durchschnittlich 88 Mal am Tag checken – oft wird es dabei noch nicht einmal entsperrt, sondern wir schauen einfach nur nach, ob zum Beispiel eine Nachricht eingegangen ist.

Tatsächlich aktiv nutzen wir das Handy zweieinhalb Stunden am Tag, die wir damit verbringen, auf Whatsapp zu chatten, Facebook und unsere Mails zu checken, im Internet zu surfen oder Games zu spielen. Sind wir schon alle smartphonesüchtig?

10 «Wie lange jemand am Smartphone spielt oder wie oft er es am Tag checkt, sind gar nicht die Hauptkriterien für ein Suchtverhalten», sagt Franz Eidenbenz, Leiter des Zürcher Zentrums für Spielsucht, der sich auf neue Medien spezialisiert hat und seit Jahren auch Smartphone-Süchtige therapiert. Viel wichtiger sei, ob eine Person trotzdem reale Freundschaften pflege, wirkliche Konflikte bewältige und im regen Austausch mit ihrer Umwelt stehe – dann sei ein erhöhter Smartphone-Konsum nicht kritisch.

15 Besonders anfällig für Smartphone-Sucht sind Menschen mit einer Kommunikations- und Beziehungsstörung. Also gerade solche Menschen, denen es schon in der realen Welt schwerfällt, mit anderen zu sprechen oder Freundschaften zu pflegen.

Zur Frage, wie viele Personen in der Schweiz abhängig von ihrem Smartphone sind, gibt es wenige statistische Angaben. [...]

20 So spielen sich heute viele andere Verhaltenssüchte – von der Spielsucht über Glücksspiele bis zur Kaufsucht – zunehmend über die mobilen Geräte ab, die immer und jederzeit zur Verfügung stehen. Laut Eidenbenz begünstigen sie solche Süchte sogar.

25 Das führt auch dazu, dass bei Weitem nicht nur junge Menschen bei ihm in der Praxis sitzen. «Handysucht ist ein Phänomen, das vor allem junge Leute trifft. Wenn man aber die Verhaltenssüchte mit einbezieht, sind auch viele Erwachsene stark betroffen.» Bei ihnen sind es vor allem Online-Casinos und Sportwetten, die sie immer wieder zum Smartphone treiben. Bei den Jugendlichen eher Spielsucht oder die Sucht nach sozialen Medien.

Behandelt werden alle gleich. Bevor man sich den tieferen psychischen Ursachen der Sucht widmen kann, wird zuerst der Handy-Konsum unter Kontrolle gebracht. Meist läuft das über klare Strukturen, wann das Smartphone weggelegt oder sogar abgegeben werden muss. Zum Beispiel nachts. Wenn der Süchtige mal wieder eine Nacht durchschlafen kann, ist ein erster Schritt getan.⁶

⁶ Vgl. <https://www.srf.ch/sendungen/einstein/einstein/smartphone-sucht-man-versucht-eine-schwaeche-zu-kompensieren>, 07.04.2016, 16:06.