

**ANNA
MILLER**



VERBUNDEN

**WIE DU IN DIGITALEN
ZEITEN WIEDER
PLATZ SCHAFFST
FÜR DINGE,
DIE DIR WIRKLICH
WICHTIG SIND**



ullstein

Der/die Hinterfragende (Questioner)

Du bist dir selbst gegenüber sehr verpflichtet, anderen gegenüber aber weniger. Das Außen muss dich erst noch davon überzeugen, dass sich das, was dir da aufgetragen wird, tatsächlich lohnt. Du schaffst deine eigenen Deadlines mühelos.

Der/die Pflichtbewusste (Obliger)

Du bist das genaue Gegenteil des Hinterfragers. Du springst und bist verlässlich, sobald jemand anderes etwas von dir braucht. Wenn es darum geht, deine eigenen Erwartungen an dich zu erfüllen, fehlt dir jede Verbindlichkeit. Dir hilft es, wenn du dich mit jemandem verbündest, der dir Druck macht.

Der/die Rebell/-in (Rebel)

Als Rebell fühlst du dich niemandem verpflichtet, weder anderen noch dir selbst. Deine größte Maxime: Freiheit. Für dich sind Routinen und eigene Ziele sehr schwierig umzusetzen.

Der Test von Gretchen Rubin hat mir dabei geholfen, zu verstehen, warum ich morgens nicht aufstehe und eine Aufgabe erledige, obwohl ich es mir fest vorgenommen habe: weil ich mir gegenüber keinerlei Versprechen einhalte, die ich mir selbst gebe. Ab und an klappt das, aber mehr schlecht als recht, und niemals länger als ein, zwei Wochen. Ich bin also nicht per se faul oder mache etwas falsch, sondern arbeite gegen mein Naturell. Rubins Theorie hat mir dabei geholfen, mir zu bestätigen, was ich insgeheim schon viele Jahre ahnte: Ich funktioniere besser in Bezug auf ein Gegenüber. Verspreche ich jemandem etwas, bin ich zur Stelle und verlässlich. Verspreche ich es mir selbst, wird es schwierig.

Nun, da du dein digitales Nutzungsverhalten unter die Lupe genommen, deine Motivation geklärt, deine Werte definiert und deine Vision aufgeschrieben hast, geht es im nächsten Schritt darum, deinem Leben Halt und Struktur zu geben, damit du mühelos durch den Sturm des Digitalen hindurchsegelst.

2. Gib deinem Leben Halt und Struktur

Ich fahre alle paar Monate fürs Schreiben in die Berge oder in ein Kloster. Ich liebe es, bloß einen Koffer bei mir zu haben mit ein paar Dingen und ein leeres Zimmer vorzufinden, neu, nicht belastet, nirgends hängt Wäsche, der Kühlschrank ist leer, ich fange bei null an, alles ist sauber und geordnet, und nichts muss weg.

Man muss kein ADHS-Gehirn haben, so wie ich, um tief in sich zu spüren, dass wir in einer verrückten Zeit leben. Dass unser Leben Wahnsinn geworden ist. Und das Digitale in seiner Grenzenlosigkeit viel zu diesem Wahnsinn beiträgt. Da ist einerseits ständiger Überfluss: Wir können sofort alles kaufen, bestellen, konsumieren, binge-watchen. Auf der anderen Seite müssen wir damit leben, dass wir selbst schuld sind, wenn wir zu wenig, das Falsche, das Richtige aus uns machen. Wenn uns Tausende Social-Media-Profile in die Timeline gespült werden, die uns zweifeln lassen, ob wir das falsche Leben leben. Hinzu kommt, dass wir vereinzelter leben, weniger gemeinschaftlich organisiert sind, modularer arbeiten und das Digitale uns Millionen Informationsfetzen und Gefühle ins Wohnzimmer spült, ohne dass wir all diese Dinge zu einem Puzzle zusammenstecken könnten. Von Kriegen und Fluten und den enormen globalen Problemen gar nicht zu sprechen. Früher litten wir auch unter dem Patriarchat, dem choleralischen Vater, der Kirche, der gesellschaftlichen Ungerechtigkeit. Hier soll es gar nicht darum gehen, sich diese Zeiten zurückzuwünschen, weil vieles kaputt war und Menschen unterdrückt wurden. Doch es gab klare Regeln, und die gesellschaftlichen Leitplanken änderten sich nicht von einem Tag auf den anderen. Bei all der Freiheit, bei all der Grenzenlosigkeit, die auch ihr Schönes hat, bleibt eben auch die wichtige Frage, wie wir in diesen digitalen Zeiten wieder mehr Struktur finden. Wie können wir Halt finden, der bestärkend ist statt strafend? Wie können wir Freiheiten leben, uns aber doch eine Ordnung geben, die uns dabei hilft, nicht aus den Fugen zu geraten?

Je mehr Tabs in meinem Kopf offen sind, je mehr Dokumente sich auf meinem Desktop stapeln, je mehr Kommunikations-Apps ich jongliere, desto stärker kommt in mir die Sehnsucht nach Einfachheit, Struktur, Klarheit und Ordnung hoch. Kein Wunder: Wir waren in unserer gesamten Menschheitsgeschichte noch nie mit so vielen Reizen konfrontiert. Unser Leben also ein Stück weit zu vereinfachen und wieder in geordnetere Bahnen zu lenken, hilft uns, die Anforderungen, die das Digitale mit sich bringt, besser zu bewältigen. Je klarer unsere Arbeitsstrukturen, je automatisierter gute Gewohnheiten und je entschlackter unsere digitalen und analogen Räume, desto mehr Frieden finden wir. Und umso mehr Energie bleibt für echte Verbundenheit übrig. Denn Beziehungen zu uns selbst und anderen benötigen Energie und Präsenz.

Je strukturierter, aufgeräumter und klarer du dein Leben gestaltest, desto ruhiger wird dein Geist sein. Nicht umsonst bemühen sich Eltern bei Kindern meist um einen klaren, ritualisierten Tagesablauf.

Und nicht umsonst raten Schlafforscher dazu, Schlafenszeiten nicht zu sehr zu variieren. Ich habe das selbst an mir oft festgestellt: Stehe ich ein paar Wochen lang jeden Tag um die gleiche Zeit auf, fällt es meinem Körper viel leichter, in die Gänge zu kommen. Und oft brauche ich dann gar keinen Wecker mehr – ich erwache von ganz alleine. So ist es mit Gewohnheiten und Abfolgen: Sie helfen uns, mehr Energie in das zu stecken, was zählt. Du stellst deine Teller und Tassen in der Küche ja auch immer an den gleichen Ort – weil es dich zu viel Energie kosten würde, immer umzuräumen.

Sind wir ständig abgelenkt, wird es uns nichts nützen, wenn wir uns vornehmen, uns einfach ein bisschen besser zu konzentrieren. Vielmehr sollten wir beginnen, unser Leben, unseren Alltag und unseren Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er uns Halt und Struktur gibt und uns hilft, uns auf das zu konzentrieren, was wir wirklich tun wollen. Und uns erfolgreich von Reizen abschirmen, die wir jetzt gerade nicht in unserem Leben haben wollen. Indem das Meditationskissen schon bereitliegt, in der immer gleichen Ecke. Und das Smartphone nicht mehr auf dem Tisch liegt, sondern stumm außerhalb unseres Sichtfelds in einer Schublade auf uns wartet, bis wir mit der Arbeit fertig sind.

Routinen und Gewohnheiten etablieren

Wir alle brauchen Ordnung und Struktur in irgendeiner Form. Innerlich und äußerlich. Die einen sind besser darin, sich selbst Struktur zu geben, andere setzen sich Strukturen aus, die sie stützen. Für die einen wäre es ein Albtraum, jeden Tag ins gleiche Büro zu fahren, für andere ist genau das die Sicherheit, die sie brauchen. Wie viel Struktur und Halt du brauchst, ist eine individuelle Frage. Mich beschäftigt sie seit Jahren, und ich probiere immer wieder andere Routinen und Abläufe aus, um mich irgendwo zwischen Sicherheit und Autonomie einzupendeln. Vor allem, seit mein Alltag immer digitaler geworden ist.

Warum aber sind gute Routinen und Gewohnheiten so wichtig? Weil wir vieles automatisch tun, was wir jeden Tag erledigen: sei es Zähne putzen, zum Lieblingsjoghurt greifen, zu spät kommen oder YouTube aufrufen. Wir treffen bis zu 35.000 Entscheidungen am Tag, die meisten davon unbewusst.^[67] Deshalb mag es unser Gehirn ja auch so sehr, wenn es in Routinen fallen kann. Weil es damit Energie spart. Sowohl die guten wie auch die schlechten Gewohnheiten fußen auf einer Handlung, die wir so oft wiederholt haben, bis sie uns in Fleisch und Blut übergegangen ist. In der Fachsprache heißt das »Chunking«. Für unsere Entwicklung als Menschen war diese Gewohnheitsbildung von unglaublichem Wert: weil sie dem Gehirn hilft, Energie zu sparen. So werden wiederkehrende Aufgaben effizienter ausgeführt. Die guten und die schlechten.^[68]

Vieles in deinem Leben läuft also automatisch ab. Wollen wir etwas an unserem aktuellen Verhalten ändern, ist das meist deshalb der Fall, weil etwas, das wir gar nicht mehr reflektieren, in unser Bewusstsein rückt. Und ein Teil von uns sagt: So möchte ich nicht weitermachen. Weil wir einsehen, dass ein Teil dieser Gewohnheit oder alles daran uns in einem anderen Aspekt unseres Lebens schadet. So auch bei digitalen Gewohnheiten: Wir haben uns beispielsweise angewöhnt, auf dem Weg zur Arbeit immer Social Media zu checken. Ein paar Jahre später rechnen wir dann vielleicht zusammen, wie viele Stunden bereits für diese Tätigkeit draufgegangen sind, und realisieren: In dieser Zeit hätte ich 50 Bücher lesen können, die mir eine neue Perspektive aufs Leben ermöglichen würden. Wir greifen aus Gewohnheit zum Smartphone, wenn wir uns mal eben entspannen wollen. Oder wir chillen aus Gewohnheit jeden Abend mit Netflix, obwohl wir uns doch versprochen haben, öfter mal Sport zu machen.

Schlechte Gewohnheiten schleichen sich oft in unser Leben ein, ohne dass wir es bemerken: Wir essen 20 Jahre lang ungesund und stellen irgendwann fest, dass wir schlanker, sportlicher und gesünder sein wollen. Wir führen über Jahre eine mittelmäßige Beziehung und wissen nicht so recht, wie wir über unsere Gefühle sprechen sollen, merken aber erst, dass wir etwas ändern müssen, wenn wir vor dem Scheidungsrichter stehen. Oder wir wachen mit 40 morgens auf und erinnern uns, dass wir doch eigentlich noch studieren wollten, und fragen uns, ob es nun zu spät ist.

Du kannst auch mal im Kleinen prüfen, wie viele schlechte Gewohnheiten sich in dein Leben geschlichen haben: Ist es das Snoozen und anschließende Scrollen am Morgen im Bett, von dem du schon lange weißt, dass es dich müder in den Tag starten lässt und dir wertvolle Zeit stiehlt? Sind es die zehn Minuten zur Arbeit, die du schon lange mit dem Fahrrad fahren willst, aber du nimmst am Ende dann doch immer das Auto? Ist es der regelmäßige Anruf bei deiner Großmutter, von dem du weißt, dass er wichtig wäre, aber der im Arbeitsstress jedes Mal untergeht? Auch ein Anruf – und damit Kontaktaufnahme und Beziehungspflege – kann von einer einmaligen Handlung zu einer Gewohnheit werden.

Wollen wir zufriedener leben, gilt es, unsere eingeschliffenen Gewohnheiten und Routinen zu erkennen, sie zu überdenken und sie durch konstruktivere Verhaltensweisen zu ersetzen. Schaffst du es, nur ein paar kleine, dysfunktionale Digital-Gewohnheiten abzustellen und durch erholsamere, nachhaltigere Tätigkeiten zu ersetzen, hast du schon viel gewonnen. Denn die Motivationspsychologie sagt: Es sind oft gar nicht die großen Umwälzungen, die über unser Glück entscheiden, sondern vielmehr die Tausenden kleinen Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen und aus unseren Gewohnheiten ein Leben machen. James Clear ist beispielsweise ein großer Fan von kleinen Schritten. In *Die 1 %-Methode* schreibt er, dass wir uns, wenn wir pro Tag bloß ein Prozent unseres Verhaltens ändern, nach einem Jahr um das Siebenunddreißigfache verbessern können.^[69]

Willst du dein Verhalten ändern, geht es in erster Linie darum, das System hinter deinem Verhalten zu ändern. Menschen überschätzen ihre Willenskraft. Sie meinen oft, dass es reicht, sich vorzunehmen, es anders zu machen. Dass es reicht, den Fokus auf etwas Bestimmtes zu legen, und dann schaffen wir das auch. Doch unsere Willenskraft versiegt. Dein Gehirn speichert eine Gewohnheit in den Basalganglien des Gehirns ab. Dort nämlich, wo auch deine Motorik gesteuert wird. Das Problem aber: Die darüberliegende Großhirnrinde, die für bewusste Entscheidungen zuständig ist, wird nicht involviert. Wir können uns also noch so sehr vernünftig entscheiden wollen: Wir machen uns das Leben damit bloß unnötig schwer.

Die amerikanische Psychologin Wendy Wood hat sich intensiv mit Routinen und Motivation beschäftigt. Sie fand in ihren Studien heraus, dass Menschen, die regelmäßig joggen gehen, im Schnitt genauso motiviert waren wie diejenigen, die sich kaum aufraffen konnten. Der Unterschied bestand nicht in der Willenskraft, sondern darin, wie sie sich organisierten. Wood treibt diese Aussage auf die Spitze, indem sie rät: Willst du eine Gewohnheit verändern, ziehe um.^[70] Was sie damit sagen will: Unsere Umgebung prägt unsere Abläufe entscheidend mit. Ändern wir unsere Umgebung, ändern wir manchmal auch unser Verhalten.

Doch so radikal wie ein Umzug muss es gar nicht sein. »Manchmal ist der Auslöser auch ein Mensch«, sagt Wood in einem Interview. »Man könnte etwa gemeinsam mit einem Freund Sport treiben. Er kommt immer abends nach der Arbeit vorbei, und dann geht man gemeinsam los.« Oder aber: Man stellt sich die Lafschuhe jeden Tag vor die Tür – als Signal, damit man den Morgenlauf nicht vergisst.^[71] Neue

Umgebungen schaffen neue Abläufe, und mit den Abläufen entscheidet sich oft, ob wir ein Verhalten wiederholen oder nicht. Das richtige System zu etablieren, darum geht es also im Grunde.

Es geht nicht darum, dir fest vorzunehmen, den Snooze-Knopf im Halbschlaf nicht mehr zu drücken und dich davon abzuhalten, die E-Mail-App schon im Bett zu öffnen, sondern, dich gar nicht mehr in die Lage zu bringen, dass du überhaupt auf Snooze drücken *kannst*. Kaufst du dir beispielsweise einen analogen Wecker ohne diese Funktion und lädst das Smartphone über Nacht in einem ganz anderen Raum auf, wirst du automatisch weder snoozen noch im Bett Mails checken. Kannst du also ein System etablieren, das dich vor Rückfällen schützt, auch wenn du gerade einen schwachen Moment hast, bist du auf der Gewinnerseite.

Das Gehirn kann eine Gewohnheit einfacher etablieren, wenn du sie an einen konkreten Ort und an eine konkrete, am besten immer gleiche Zeit knüpfst. Mach es dir also beispielsweise zur Gewohnheit, nicht überall in deiner Wohnung zu arbeiten, sondern bloß an deinem Schreibtisch. So verknüpft dein Gehirn den Schreibtisch mit der Zeit automatisch mit Arbeit und kommt leichter in einen Konzentrationsmodus, sobald du dich an den Tisch setzt. Noch leichter fällt es deinem Gehirn, in einen Zustand von Konzentration oder Entspannung zu kommen, wenn du ihm mit Routinen einen Weg bahnst: Wenn du vor dem Schlafengehen immer eine Tasse Tee aufkochst, eine Wärmflasche füllst, die gleiche Entspannungsmusik abspielt, dein Smartphone ausschaltest und nochmals das Zimmer lüftest, signalisieren all diese kleinen Handlungen deinem System, dass es müde werden darf, weil Schlaf folgt. Diese 15 Minuten bereiten deinen Körper und deinen Geist automatisch auf das Schlafen vor. Genauso verhält es sich mit dem Abschalten nach der Arbeit: Schließt du am PC alle Programme, fährst deinen Laptop ganz runter, legst du deine digitalen Geräte in eine Schublade und räumst deinen Arbeitsplatz auf, hilfst du deinem Gehirn, mit der Arbeit abzuschließen und automatisch in den Freizeitmodus zu wechseln.

Knüpfe eine neue Gewohnheit dabei an eine bestehende. Möchte ich mehr lesen und weniger am Smartphone sein, kann ich das Leseverhalten sofort im Anschluss an ein bereits bestehendes Verhalten knüpfen, das sich möglichst täglich wiederholt. Ein guter Zeitpunkt dafür ist beispielsweise mein Weg zur Arbeit. Immer wenn ich in den Bus einsteige, nehme ich sofort mein Buch zur Hand und lese, bis ich wieder aussteigen muss. Noch einfacher machst du es dir, wenn du mit ganz kleinen Einheiten beginnst – beispielsweise zwei Seiten pro Tag. So gehst du sicher, dass das Verhalten einfach genug ist, um es wiederholen zu können. Und du implementierst automatisch die Routine, das Buch zur Hand zu nehmen und zu lesen. Wie viel du liest, spielt anfangs gar keine große Rolle. Es geht vielmehr darum, dass du überhaupt liest. Und damit mit deiner alten Gewohnheit des sinnlosen Scrollens brichst. Mit der Zeit wird daraus eine Gewohnheit, die du lieb gewinnst. Und die Lust, nach den zwei Seiten weiterzulesen, steigt automatisch. Außerdem hilfst du dir mit dieser niedrigen Schwelle, dein Verhalten aufrechtzuerhalten, auch wenn du mal müde bist oder keine Lust hast. Denn genau dann sind Systeme so wichtig: Wir lassen am ehesten nach, wenn unsere Energie nicht reicht, uns aufzuraffen.

James Clear hält sich seit Jahren eisern an die Regel: Niemals mehr als einmal auslassen. Ein Verhalten also einmal nicht tun ist eine Ausnahme. Ab dem zweiten Tag wird das Abbrechen zur neuen Regel. Hast du also mal an einem Tag kein Buch dabei und hängst stattdessen am Smartphone: Schwamm drüber und weiter. Genieß die Pause von deiner Routine, und knüpfe am nächsten Tag einfach wieder dort an, wo du aufgehört hast. Es ist nicht entscheidend, etwas von Anfang an perfekt zu machen. Gewohnheiten entstehen über die Anzahl der Wiederholungen. Das hat unter anderem mit der Beschaffenheit unseres Gehirns zu tun: Denn Synapsen, also die Kommunikationskanäle in deinem Gehirn, die Informationen