

Auf der Suche nach einer anderen Präsenz. Zur Einschränkung der Smartphone-Nutzung in Schule, Erziehung und eigenem Alltag

Die Durchdringung menschlicher Alltage durch Technik im Sinne Hermann Bausingers¹ ist bereits überholt worden von einer Konstitution menschlicher Alltage durch Technik und Digitalität.² Akteur:innen, die durch ihre Alltage navigieren, machen sich derlei technisch-digitale Durchwebungen ihrer Leben, ihrer Sinnarbeit und ihrer Handlungsmacht bewusst, eignen sich Technik selbst an³ und suchen Alternativen zu gewohnten Umgangsweisen mit Medien – so auch mit dem Smartphone. Dabei hoffen sie auf die Möglichkeit, Verbindungen zwischen Mensch, Technik, Natur, Digitalität und Sozialem neu justieren zu können, etwa indem sie – gewöhnlich zeitlich und lokal beschränkt – auf ein Smartphone oder einzelne seiner Funktionen verzichten. Sie setzen darauf, durch veränderte Praktiken im Medienhandeln entweder das eigene Leben besser zu nutzen oder anderen zu einem besseren Leben zu verhelfen, indem sie das Präsentsein im nicht digital vermittelten Hier und Jetzt zu priorisieren üben. Es geht ihnen um ein zeiträumliches Zugesein mit Körper und Sinnen. Präsenz wird hier also verstanden als ein

- 1 Vgl. Hermann Bausinger: Technik im Alltag. Etappen der Aneignung. In: Zeitschrift für Volkskunde Jg. 77, 1981, S. 227–242.
- 2 Vgl. Thomas Hengartner: Technik – Kultur – Alltag. Technikforschung als Alltagsforschung. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 108, 1, 2012, S. 117–139.
- 3 Vgl. Stefan Beck: Umgang mit Technik. Kulturelle Praxen und kulturwissenschaftliche Forschungskonzepte. Berlin 1997.

Begriff für verkörperte und anschauliche Erkenntnisprozesse,⁴ die die Akteur:innen als Sehnsuchtsort sowie zur Abgrenzung zu digital vermittelter Kopräsenz nutzen.

Der Beitrag beginnt mit kurzen Ausschnitten aus der kontemporären Social-Media-Kritik in den sozialen Medien selbst: Ein Reddit⁵-Eintrag, Click-Bait⁶ auf YouTube sowie eine Reihe von YouTube-Clips, die Erfahrungen mit dem Verzicht auf das Smartphone oder auf einzelne seiner Funktionen thematisieren, werden hier vorgestellt, analysiert und eingeordnet. Aufbauend auf einer theoretischen Einbettung werden sodann meine Interviewpartnerinnen (sie alle positionieren sich weiblich) vorgestellt, die darüber reflektieren, wie sie selbst ihr Smartphone nutzen und wie sie mit dem Medienkonsum anderer Personen umgehen. Meine Interviewpartnerinnen sind gut ausgebildete Weiße, die der deutschen Mittelschicht zuzuordnen sind. Sie haben gemein, dass ich sie sowohl autobiografisch als auch als Erziehungspersonen im Privaten und zudem als Erzieherinnen beziehungsweise als Lehrpersonen an Schulen interviewte und teils auch mit ihren Töchtern sprach. Diese Überschneidung unterschiedlicher Rollen in einem Interview drängte meine Gesprächspartnerinnen zu einer besonderen Form der Reflexion, die dazu verhalf, von gewohnten Narrativen über den eigenen Mediengebrauch abzukommen und diese noch im Gespräch zu justieren, zumal die eigene Medienpraxis meist anders eingeschätzt wird als die von anderen.⁷ Mit Schule und

4 Vgl. Christoph Ernst, Heike Paul: Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften In: Dies. (Hg.): Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften. Bielefeld 2013, S. 9–32, hier S. 12.

5 Reddit ist ein Social-News-Aggregator, also eine Webseite, auf der eingetragene UserInnen Inhalte wie Bilder, Texte oder Videos einspeisen können, die dann von anderen bewertet werden, sodass die am besten bewerteten Einträge oben erscheinen. Auf einen Eintrag können weitere Einträge folgen bzw. antworten.

6 Clickbaiting beschreibt neugierig machende Teaser mit Überschriften auf Social-Media-Plattformen, die ähnliche einem Buch-Cover für das dahinterliegende Video werben. Die User:innen sollen durch sie angehalten werden, auf den Inhalt zu klicken, ihn anzusehen.

7 Vgl. Christine Hämmerling: Sonntags 20:15 Uhr – Tatort. Zu sozialen Positionierungen eines Fernsehpublikums (= Göttinger Studien zur Kulturanthropologie/Europäischen Ethnologie, 5). Göttingen

Elternhaus werden Räume beleuchtet, die von Medienkritik geprägt sind, in denen Einschränkungen und Handyverbote ausgesprochen werden. Hier konnte ich Aushandlungen über die Sinnhaftigkeit und vor allem Positioniertheit solcher erzieherischer Maßnahmen beobachten. Denn Ängste und Befürchtungen gegenüber spezifischen Medienträgern und Technologien wie dem Smartphone und dem Internet sind in soziale Kontexte, Machtstrukturen und gewohnte Narrative eingebettet. Medienkritische Positionierungen werden hingegen beweglich, wenn äußere Zwänge (das veränderte Kommunikationszeitalter oder etwa der Auftrag, Digitalisierungslücken an Schulen zu schließen) oder aber Perspektivwechsel anstehen – zum Beispiel, weil man selbst nicht nur eine Lehrkraft ist, sondern zu Hause ein Kind in seiner Mediennutzung begleitet und zugleich selbst neue Umgangsweisen mit dem Smartphone in den Alltag integriert hat. Die handlungsleitenden Perspektivwechsel zwischen Medienkritik, individuellen Umgangsweisen mit Vorschriften und Empfehlungen, sowie selbstbestimmtem Medienverzicht stehen hier im Vordergrund.

Narrative über Medienverzicht online: Leben in einer *anderen Präsenz*

Die Idee, das Leben bereichern zu können, indem auf einzelne Medien oder Technologien verzichtet wird, ist auch Gegenstand von Texten und Produktionen, die über soziale Medien selbst vermittelt werden – zumeist angelehnt an Ratgeberliteraturen.⁸ Die Plattform Reddit bietet einen Sub-Reddit mit dem Titel „nosurf“ zum Thema Medienverzicht, in dem sich angemeldete User:innen gegenseitig darin bestätigen, wie transformativ das Leben mit weniger Internet sich für sie gestaltet. Daraus soll hier ein Eintrag wiedergegeben werden:

2016, S. 252. <http://resolver.sub.uni-goettingen.de/purl?univerlag-isbn-978-3-86395-266-2>; vgl. zum “third person effect”, nach dem Befragte dazu tendieren, Massenmedien mehr Einfluss auf unbekannte Dritte zuzuschreiben als auf sich selbst und ihr Gegenüber W. Phillips Davison: The Third-Person Effect in Communication. In: Public Opinion Quarterly 47, 1983, H. 1, S. 1–15, hier S. 3.

- 8 Vgl. Trine Syvertsen, Gunn Enli: Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. In: The International Journal of Research into New Media Technologies Vol. 26 (No. 5–6), 2020, S. 1269–1283.

„When I’m home, I’m home

It can be really hard sitting at home with only your phone, and with the knowledge that your phones plan only supports 2gb of data per month, you’re not going to be surfing youtube anytime soon [...]. So instead, I was tragically forced to do something that I had almost forgotten how to do: sit there and think. When you take away the internet, one of the fuel sources behind the screen, you start to realize how much of your life it really consumes. I found myself prioritizing journaling and reading a lot more. Next thing I knew the excuse ‚I don’t have time‘ simply dropped from my vocabulary. Turns out you have all the time in the world, the screens however will find their way into time that you don’t fill. And thinking! Taking time to think! Our brains need time to process and make decisions, and downtime is the time to do that. However, in contrast to my life previously every spare moment was spent on a screen, which deluded my brains ability to process my life. Needless to say, life became a lot more certain.“⁹

Gezwungen zu sitzen und zu denken, habe die schreibende Person bemerkt, dass sie diese Herausforderung nicht mehr gewohnt sei, was sie jedoch als bereichernd beschreibt. Die Idee „Ich denke, also bin ich“ schwingt in der Aussage mit, zumal der/die Schreibende erst ohne Smartphone-Ablenkung wieder richtig denke und damit erst wieder zu sich selbst finde. Non-Usage wird zum Erwachungsmoment. Als Folge seien neue Prioritäten gesetzt worden: Tagebuchschreiben und Lesen. Das schreibende Ich erkennt, dass es nun plötzlich Zeit habe. Und der Titel impliziert ein Präsentsein, das an das Prinzip der Achtsamkeit als Zusammenführung und Bewusstwerdung körperlicher und geistiger Präsenz im Hier und Jetzt erinnert:¹⁰ Das Zuhause-sein in einem Raum ohne Internetempfang führe also erst dazu, sich

9 https://www.reddit.com/r/nosurf/comments/agqr40/what_living_without_internet_taught_me/ (Zugriff: 31.1.2025).

10 Vgl. Aurelia Ehrensperger: Atem-Wege. Erkundungen zur Luftverschmutzung, Atemnot und Achtsamkeit. (Diss. Univ. Zürich 2018). Zürich 2020; Jacob Schmidt: Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens. Achtsamkeit – Bildung – Medien: Vol. 2. Bielefeld 2020.

auch zu Hause fühlen zu können. Damit wird eine Diskrepanz zwischen einer scheinbaren und einer wirklichen, authentischen Präsenz behauptet, wobei die digital vermittelte Präsenz abgewertet wird.¹¹

Die Narrative, in denen über die eigene Transformation reflektiert wird, verweisen häufig auf das Zusammenspiel von Körperlichkeit und Gedankenführung, das – so das Argument – durch die andauernde Smartphone-Nutzung gestört werde und zu einer Selbstentfremdung führe. Wer also fähig sein wolle, Lebensentscheidungen zu treffen, kritisch zu denken, gesund zu bleiben und soziale Beziehungen zu pflegen, müsse seine Medienpraktiken überdenken. Denn um in einer *anderen Präsenz* als der Medienpräsenz zu leben, müsse das Hier und Jetzt im Face-to-face-Austausch mit sich, anderen und der natürlichen Umwelt priorisiert werden.¹² Dafür müsse aber zunächst sichtbar gemacht werden, was sich selbst unsichtbar mache. Denn die medienkritischen Narrative verweisen auf den Umstand, dass der Alltag den Blick auf die Mediennutzung verstelle und User:innen gar nicht merken würden, wie sehr sie von Internet und Smartphone abhängen – ein Effekt des Alltagslebens, den Thomas Hengartner als das „Verlassen der Wahrnehmung der Präsenz von Technischem“ beschreibt.¹³ Wer also anders leben wolle, müsse zunächst erkennen, dass er von einem Zuviel an Digitalität und Medialität umgeben sei.

YouTube-Videos, die den zeitweisen Verzicht auf Social Media und die damit zusammenhängende „lebensverändernde“¹⁴ Transformation verbildlichen, zeigen typische Visualisierungen des Lebens mit und ohne Smartphone. Im Split-Screen, der – lange

11 Vgl. zur Aufwertung einer „Kultur der Authentizität“ in einer „Valorisierungsgesellschaft“ Andreas Reckwitz: *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin 2021, S. 10, 14, 287.

12 Vgl. reflektierend zu diesem populären Diskurs: Andreas Nehring, Ernst Christoph: *Populäre Achtsamkeit. Kulturelle Aspekte einer Meditationspraxis zwischen Präsenzerfahrung und implizitem Wissen*. In: Dies. (Hg.): *Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften*. Bielefeld 2013, S. 373–404.

13 Hengartner (wie Anm. 2), S. 123.

14 „I deleted social media 6 months ago, and it changed my life“, heißt es etwa in der Beschreibung zum Clip „6 Months Without Social Media As A Gen Z“ von Lucy Allen von 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=z1FVURd-JTM> (Zugriff: 27.5.2024).

I Quit My Cellphone for 30 Days & It Changed My Life
858.724 Aufrufe · vor 3 Jahren
Goal Guys

In this video I quit my cellphone for 30 days & it changed my life due to an increased level of productivity and better time ...
6:31 And sleep isn't the only thing I see improvements in without the distraction of my cell phone my ability to focus on my work ...

BEFORE **AFTER** 11:29

72 hours without a phone - this will motivate you!
72 HOURS WITHOUT A PHONE (life changing) pov: breaking your phone addiction *with science*
163.922 Aufrufe · vor 8 Monaten
Rebecca Jay

hey besties, in today's video I'm going 72 hours without a phone! throughout the video, I'll be talking about the science behind ...
introduction | day 1 | day 2 | day 3 | reflections | life update heheh 6 Kapitel

before **after** 26:53

SOCIAL MEDIA DETOX
30 Days Without Social Media | My Transformation
3,1 Mio. Aufrufe · vor 2 Jahren
Niklas Christl

Social media became the new great addiction of our modern age. As many other creators already did a social media detox I got ...
4K Untertitel
Intro | How To Get Started | Week 3 | Day 30 | Takeaways | Outro 6 Kapitel

11:13

before **after**
6 Months Without Social Media As A Gen Z
1,8 Mio. Aufrufe · vor 1 Jahr
Lucy Allan

I deleted social media 6 months ago, and it changed my life. This isn't some joke of a self-improvement tip, it really made a ...
4K Untertitel
6 months without social media | me aged 8, before social media | what's changed? | do I miss it? | the... 6 Stellen

11:14

BEFORE **AFTER**
Ein Jahr ohne Social Media
333.346 Aufrufe · vor 10 Monaten
Lucy Allan

The first 1,000 people to use the link will get a 1 month free trial of Skillshare: <https://skl.sh/lucyallan06221> | deleted ...
4K Untertitel
Intro | Less | Body | Mental | Distraction | Friends | Happier | Skillshare | Cooking Like a Chef 9 Kapitel

5:01

Abb. 1: Typische Visualisierungen des Lebens mit und ohne Smartphone als Clickbait auf YouTube

schon bekannt aus Werbeanzeigen – offensichtliche Verbesserungen zwischen einem Vorher und einem Nachher vermittelt, stellen sich die Subjekte des Medienverzichts als transformierte Wesen dar, die ihre alte Subjektposition verlassen und zu einem neuen, lebendigeren Ich gefunden haben. Wie Untote im physischen wie mentalen Sinn inszenieren sie sich im Vorher. Dies wird durch das jünger wirkende, lebendigere Selbstbild im Nachher kontrastiert. Die Subjekte, die die Smartphone-Abhängigkeit überwunden haben, zeigen sich glücklich, lächelnd, in Büchern lesend, ausgeruht. Sie sind draußen, wirken gesund und bewegungsfreudig.

Auf YouTube finden sich unzählige Narrative darüber, wie ein Leben ohne Smartphone oder ein Verzicht auf soziale Medien aussehen könne – eine Auswahl davon, die unterschiedliche Publika ansprechen und verschiedenen Genres unterstehen, habe ich genauer analysiert.¹⁵ Repräsentiert wird darin ein fest geschnürtes Bündel

- 15 Vgl. Zach Highley: The dangers of a distracted Life, <https://www.youtube.com/watch?v=QnbmNqX7OC4&t=13s> (Zugriff: 13.1.2025); SRF Dok: Immer online – Wege aus der ständigen Erreichbarkeit | Digital Detox | Reportage | SRF, <https://www.youtube.com/watch?v=5DnPNUXGVXs> (Zugriff: 13.1.2025); Lucy Allan: 6 Months Without Social Media As A Gen Z, https://www.youtube.com/watch?v=z1FVURd-JTM&list=PL-yCOsqte3Eo9Gsplf-b_WJajtUXsYd-f&index=8 (Zugriff: 13.1.2025); Lucy Allan: WHY I FINALLY DELETED SOCIAL MEDIA AS A GEN Z..., https://www.youtube.com/watch?v=9BRYIGqHEDo&list=PL-yCOsqte3Eo9Gsplf-b_WJajtUXsYd-f&index=18 (Zugriff: 13.1.2025); Gadgets, Gear, Coffee: Quitting social media, Instagram, forever for my mental health? What happened...why, how?, <https://www.youtube.com/watch?v=qC1vdKqBo3g> (Zugriff: 13.1.2025); TEDx Talks: Smartphones: It's Time to Confront Our Global Addiction | Dr. Justin Romano | TEDxOmaha, <https://www.youtube.com/watch?v=2ldLwkj4dRc> (Zugriff: 13.1.2025); TEDx Talks: Could you live without a smartphone? | Anastasia Dedyukhina | TEDxWandsworth, https://www.youtube.com/watch?v=uNQujCwCu88&list=PL-yCOsqte3Eo9Gsplf-b_WJajtUXsYd-f&index=11 (Zugriff: 13.1.2015); Ruri Ohama: How to break social media addiction and actually start living, https://www.youtube.com/watch?v=xVo2d91n-Lc&list=PL-yCOsqte3Eo9Gsplf-b_WJajtUXsYd-f&index=12 (Zugriff: 13.1.2025); Makari Espe: How I cut my screen time by 80%, <https://www.youtube.com/watch?v=3XBVG-yLYBU> (Zugriff: 13.1.2025); Matt D'Avella: I quit my phone for 30 days, <https://www.youtube.com/watch?v=HoCz1TolQyk&t=324s> (Zugriff: 13.1.2025); Milena Ciciotti: I took a month off social media- here's what happened, <https://www.youtube.com/>

ähnlicher Ästhetiken, Begründungen, Erfahrungen und Praktiken. Verschiedene Wissenskorpora (Neurowissenschaften, Sozialwissenschaften, Psychologie) werden in den (häufig selbstreflexiven) Erzählungen über das Leben ohne soziale Medien oder gar ohne Smartphone herangezogen und auf Schlagworte verkürzt, sodass ähnliche Aussagen wechselseitig zitiert werden, oft aber ohne Autor:innen zu nennen.¹⁶ So wisse man aus der Gehirnforschung, dass der tägliche Smartphone-Gebrauch sich verkürzend auf die Aufmerksamkeitsspanne von Individuen auswirke,¹⁷ man habe gelernt, dass *wir* einander wieder positiver und authentischer begegnen könnten, wenn wir die Smartphone-Nutzung einschränkten,¹⁸ und man habe Nachweise für drastisch ansteigende Zahlen an Depressionen, die sich direkt auf die Handynutzung zurückführen ließen.¹⁹

Die Selbsterfahrungsnarrative auf YouTube funktionieren gemäß Kulturwissenschaftler Rolf Lindner wie Werbung: ‚Dieses ‚wahre‘ Leben ist die Welt der Freizeit, des Urlaubs, des Nichtstuns, des Spiels und des Wandelns in Wald, Feld und Flur. In dieser Welt ist die Entfremdung aufgehoben, sind die Menschen noch eins mit sich, den anderen und der Natur, hier gibt es nur Angenehmes, Erfreuliches und Befriedigendes und nichts scheint an die harte Realität zu erinnern, bliebe nicht letztlich das Unausgesprochene und

watch?v=YSgdcn3VHCM&list=PL-yCOsqte3Eo9Gspflf-b_WJajtUXsYd-f&index=21 (Zugriff 13.1.2015); AsapSCIENCE: Why your phone is making you sad, https://www.youtube.com/watch?v=vcjQ5JkEE_o (Zugriff: 13.1.2025); Better Ideas: How overstimulation is ruining your life, <https://www.youtube.com/watch?v=yYWvUoN4yt8&t=11s> (Zugriff: 13.1.2025).

- 16 Vgl. Theodora Sutton: Digital Harm and Addiction. An Anthropological View. In: *Anthropology Today*, 36(1), 202, S. 17–22, hier S. 22.
- 17 Vgl. Better Ideas: How overstimulation is ruining your life, <https://www.youtube.com/watch?v=yYWvUoN4yt8&t=11s> (Zugriff: 27.5.2024).
- 18 Vgl. Milena Ciciotti: I took a month off social media- here's what happened, https://www.youtube.com/watch?v=YSgdcn3VHCM&list=PL-yCOsqte3Eo9Gspflf-b_WJajtUXsYd-f&index=20; Matt D'Avella: I quit my phone for 30 days, https://www.youtube.com/watch?v=HoCz1ToIQyk&list=PL-yCOsqte3Eo9Gspflf-b_WJajtUXsYd-f&index=19 (Zugriff: 27.5.2024).
- 19 Vgl. AsapSCIENCE: Why your phone is making you sad, https://www.youtube.com/watch?v=vcjQ5JkEE_o (Zugriff: 27.5.2024).

Ungezeigte die Quelle der Faszination dieser Traumbilder.“²⁰ Denn durch den Handyverzicht scheinen sich die Individuen endlich fantastisch frei fühlen zu können. Die Erzählungen von der Zeit ohne Social Media sind gestaltet wie Versprechen: Wer tut, was der/die Erzähler:in tut, wird endlich zu sich selbst finden. Wir haben es in den Clips mit einem Rückbezug auf idealisierte, naturalisierte Vergangenheiten zu tun, mit der Stilisierung eines authentischen Selbst ohne technologiebedingte Verkrümmung, mit kulturalisierten Vorstellungen unterschiedlicher Wertigkeiten von Medienträgern – differenziert wird etwa zwischen dem Lesen auf dem Handy und dem Lesen im Buch.²¹ Digital vermittelte Kontakte werden abgewertet und es wird angenommen, dass es automatisch zu wertvollen Gedanken führe, wenn das Handy ausgeschaltet sei. Man glaubt, ohne Smartphone zu einer neuen, bewussteren Zeiteinteilung zu kommen, zu mehr Kreativität und Energie für „Dinge, die zählen“²². Dass diese Einschätzungen auf einer Social-Media-Plattform geteilt werden, zeugt allerdings davon, dass die Sprechenden nicht mit der Idee gebrochen haben, dass sich Nähe und Kommunikation auch mit sozialen Medien erleben lassen.

Personen, die verzichten, empfinden sich als Akteur:innen ihres eigenen Lebens. Dies deute ich mit Lara Gruhn als ein Sprechen aus einer Subjektposition, die auf der Anrufung „Gutes zu tun“ basiert.²³ Als *Unterworfene* einer Position, die primär auf Einschränkungen eigener Bedürftigkeit verweist, um letztlich ein reicheres Leben zu leben, erscheinen sie zunächst passiv. Zugleich verdeutlicht

20 Rolf Lindner: Das Gefühl von Freiheit und Abenteuer. Ideologie und Praxis in der Werbung (= Studium: Kritische Sozialwissenschaft). Frankfurt a. M., New York, 1977, S. 97.

21 Vgl. Hämmerling (wie Anm. 7), S. 74.

22 „Things that count“ Zach Highley: The dangers of a distracted Life, https://www.youtube.com/watch?v=QnbmNqX7OC4&list=PL-yCOs-qte3Eo9Gsplf-b_WJajtUXsYd-f&index=6&t=13s (Zugriff: 13.1.2025).

23 Vgl. Lara Gruhn: Guter Konsum. Alltägliche Ethiken zwischen Wissen und Handeln (= Zürcher Beiträge zur Alltagskultur, Band 30). Zürich 2022, S. 179–190, OA: <https://www.chronos-verlag.ch/node/28395> (Zugriff: 27.5.2024); Stephen J Collier, Andrew Lakoff: On Regimes of Living. In: Aihwa Ong, Stephen J. Collier (Hg.): Global Assemblages. Technology, Politics, and Ethics as Anthropological Problems. Malden Mass. 2005, S. 22–39, hier S. 22.

die Subjektposition der Guttätigen den neuen Akteur:innen-Status: Sie erleben, dass sie andere Spielräume in ihrer Alltagsgestaltung haben, als sie es bisher gewohnt waren. So sehen sie sich zur „Annahme und [zum] Auf-sich-Beziehen der allgemeinen Anrufung“²⁴ angehalten, aktive, produktive und gesellige Menschen zu sein, die zudem nachhaltig denken. Das lässt sich mit einer reduzierten Smartphone-Nutzung gut verbinden, ist diese doch mit einer natürlicheren, stromsparenden Lebensweise assoziiert.

Die aus ihren Selbsterfahrungen Erzählenden sprechen davon, mit dem Digital Detox wieder etwas zurückzugewinnen, was sie verloren hätten, zwischenmenschliches Leben werde ehrlicher, intensiver, sie selbst empfänden sich als authentischer.²⁵ Wesentlich ist ein verändertes Verhältnis zu Zeit, das kulturwissenschaftlich bereits ausführlich von Hannah Kanz reflektiert wird:²⁶ Der Eindruck entsteht (wenn auch nur in den ersten Wochen), sie hätten wieder mehr Zeit, die nun intensiver, natürlicher,²⁷ produktiver zu nutzen sei. Im Sinne der Überlegungen zum Verhältnis von Muße und Arbeit im SFB 1015 Muße gelte es, diese Zeit als Zeit der Erholung ebenso wahrzunehmen wie als Zeit zur Regeneration – nicht zuletzt von Arbeitskraft.²⁸ Zeit, die nicht mit dem Smartphone verbraucht wird, wird hier aufgewertet, zumal das Digital Detox Zeit für Aktivitäten erzwingt, von denen die Verzichtenden sich einen höheren Nutzen versprechen. Oder die Zeit ohne Smartphone wird nicht gefüllt, aber positiv als Muße gerahmt.²⁹ Aus einer Subtraktion wird ein positiver Wert generiert – gemäß der Logik, etwas zu entfernen (Zeit am Smartphone), um etwas anderes zu gewinnen (Lebenszeit).

Feldnotizen zur alltäglichen Smartphone-Nutzung, die ich über drei Monate hinweg regelmäßig notierte, zeichnen allerdings

24 Gruhn (wie Anm. 23), S. 180.

25 Vgl. Syvertsen, Enli (wie Anm. 8).

26 Vgl. Hannah Kanz: A Matter of Pace. Contesting Digital Futures through Boredom and Disconnection. In: Gertraud Koch, Samantha Lutz, Quoc-Tan Tran (Hg.): Digital Futures in the Making – Imaginaries, Materialities, and Politics. London, New York (im Erscheinen).

27 Vgl. Sutton (wie Anm. 16).

28 Vgl. Gregor Dobler, Markus Tauschek, Michael Vollstädt, Inga Wilke: Einleitung. In: Dies. (Hg.): Produktive Unproduktivität. Tübingen 2020, S. 1–12.

29 Vgl. Kanz (wie Anm. 26), zu „boredom“ im Offline-Camp.

ein anderes Bild: Als mein Bekannter sein Smartphone fallen ließ – womit es sofort zu Schrott mutierte –, sah die Erfahrung Leben ohne Smartphone anders aus. Nicht nur stellte das kaputte Gerät ihn vor eine ganze Reihe organisatorischer Herausforderungen. Wichtiger Alltagskompetenzen beraubt, war er auch auf die Hilfe anderer angewiesen, wenn er wissen wollte, wo der Bus fährt, wie viel Uhr es ist etc. Dass soziale Medien einmal nicht erreichbar waren, stellte kein Problem dar, aber zu mehr Zeit für sich führte die Zeit ohne Handy sicher nicht. Auch die Face-to-Face-Kontakte, die der Handyverlust nötig machte, stellten sich nur bedingt als befriedigende Erlebnisse von Mensch zu Mensch heraus, handelte es sich doch primär um Gespräche mit unbekanntem Servicepersonal.³⁰

Ich setze diese Narrative und Szenen der Analyse von Interviews voran, weil sie verdeutlichen, dass Diskurse über ein Leben ohne Smartphone mit einem spezifischen Vorzeichen vorgestellt werden: Das Smartphone und seine Nutzung gelten als problematisch, der Verzicht als befreiend oder aber die Smartphone-Nutzung ist nur dann problematisch, wenn etwas nicht funktioniert.

Theoretische Rahmungen: Disconnection, Medienkritik, Verzicht und Deutungsmuster

Die Interviewten zu Beschränkungen der Smartphone-Nutzung hingegen setzten andere Akzente, auch wenn sie immer wieder Bezüge zu den soeben vorgestellten Narrativen herstellten. Um die Interviews, aus denen ich nachfolgend berichte, vorab theoretisch einzubetten, soll dargelegt werden, wie sich die Studie rahmen lässt.

Disconnection Studies

Die Disconnection Studies erweisen sich als ein wachsendes interdisziplinäres Forschungsfeld, das mit qualitativen Methoden operiert, diese allerdings erst in jüngster Zeit in eine kulturanalytische Denkweise einordnet.³¹ Aus ihnen ergeben sich Differenzierungen gegen-

³⁰ Feldnotiz vom 18.5.2023, Kochel am See.

³¹ Vgl. Stine Lomborg, Brita Ytre-Arne: Advancing digital disconnection research: Introduction to the special issue. In: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, Vol. 27, 6, 2021, S. 1529–1535.

über dem, was ich soeben als Selbstzeugnisse von Akteur:innen des Medienverzichts auf Social Media vorgestellt habe – etwa mit dem Hinweis, dass es sich meist nicht um einen kompletten Smartphoneverzicht handelt, wenn man von Disconnection spricht. Ferner sei es weder allein das technische Gerät noch die Technologie mit ihrer Infrastruktur, die Individuen zum Ziel ihrer Modellierungstechniken machen, vielmehr handele es sich dabei um Praktiken der veränderten Konnektivität, die sich in Mikropraktiken ausdrücken, wie Hannah Kanz sie erforscht.³² Die Disconnection Studies gehen dabei von einer Gesellschaft aus, die immer im Netz sein kann. Kein Internet zu haben, ökonomische Zugangsbeschränkungen, nicht vom Netz abgedeckte Regionen werden hier nur als Ausnahmen beleuchtet. Unter anderen sucht Ana Jorge nach ökonomischen Gefällen, politischen Prozessen und situativen Kombinationen von Nutzung- und Nichtnutzung von Smartphones.³³ Ich nutze den Begriff der Disconnection im Folgenden wie Hannah Kanz als „non-use despite having the means and resources to use“³⁴.

Medienkritik

Wissenschaftlich positioniert bin ich jedoch in einem anderen Sektor, denn ich untersuchte in meiner Dissertation unter anderem die Selektion einzelner TV-Inhalte als Variante des Medienverzichts.³⁵ Die damals interviewten Personen waren mehrheitlich Zuschauer:innen der Krimireihe *Tatort* und sie beschrieben ihre Fernsehnutzung oft als selektiv. Hier war ich bereits mit Ängsten vor einer Mediensucht und mit Sorgen um gesellschaftliche wie individuelle Zukünfte konfrontiert, die aus einem Zuviel an Mediennutzung resultieren könnten,³⁶ aber auch mit Erzählungen über eigenbiografische Erfahrungen einer Verbesserung des Selbstgefühls durch Medienverzicht.³⁷

32 Vgl. Kanz (wie Anm. 26).

33 Vgl. Aleena Chia, Ana Jorge, Tero Karppi (Hg.): *Reckoning with Social Media*. Lanham 2023.

34 Kanz (wie Anm. 26), mit Bezug auf Timo Heimerdinger: Minimalismus alltagskulturell. Konsumverzicht als komplexe Tauschpraxis. In: Heike Derwanz (Hg.): *Minimalismus – Ein Reader*. Bielefeld 2022, S. 35–56, hier S. 38, der hier allgemein über Verzicht reflektiert.

35 Vgl. Hämmerling (wie Anm. 7), S. 61–96.

36 Ebd., S. 87.

37 Ebd., S. 84.

Einen interessanten, weil diskursiv unterbelichteten Anhaltspunkt zu Medienverzicht und -kritik gaben bereits Kaspar Maases Studien über den Kampf gegen „Schmutz und Schund“ im Kaiserreich:³⁸ Heftchenromane evozierten Konfliktfelder zwischen Jugendlichen und Eltern oder Lehrer:innen, womit verdeutlicht wird, dass Medienkritik in Erziehungsfragen eingebettet ist und dass über angeblich schädliche Trägermedien auch unabhängig von ihren Inhalten schon damals debattiert wurde. Eine weitere Prägephase der Medienkritik ist mit der Bedeutung des Volksempfängers für Nazi-Deutschland sowie mit Reflexionen über Massen und ihre Mündigkeit verbunden und an das Konzept der „Kulturindustrie“ (2000) von 1944 nach Adorno und Horkheimer geknüpft.³⁹ Wiederaufgegriffen wurde diese Kritik prominent in François Truffauts Buchverfilmung *Fahrenheit 451*⁴⁰ von 1966, einem Film über eine dystopische Gesellschaft, in der Bücher verbrannt werden, weil sie – anders als das Fernsehen – als gefährlich und unglücklich machend gelten. Ein Film, der somit das Fernsehen in die Kritik nahm. In den 1970ern war es eine deutsche Fernsehstudie namens *Vier Wochen ohne Fernsehen*⁴¹, die, als Zusammenschnitt eines Projektes aus der Publizistik, den Diskurs über die Bedeutung von Fernsehgeräten im Alltag insbesondere von Arbeiter:innenfamilien reflektierte und dazu beitrug, Medienkonsum als Flucht aus dem Alltag ernster zu nehmen und die Einbettung des Medienkonsums auch in Alltags- und Arbeitskontexte als relevant zu markieren. Variiert wurde die Frage nach einer Fernsehastinenz von einer Studie in Buchform unter dem Titel „Leben ohne Fernsehen“ von Peter Sicking,⁴² die allerdings zu anderen Ergebnissen kam,

38 Vgl. Kaspar Maase: „Schmutz und Schund“. Die Auseinandersetzung um die Massenkultur im deutschen Kaiserreich 1871–1918. In: Humboldt-Spektrum 3, 1997, S. 48–54.

39 Vgl. Max Horkheimer, Theodor W. Adorno: Dialektik der Aufklärung. Frankfurt a. M. 2000, Kapitel: „Kulturindustrie“: S. 128–136; Hämmerling (wie Anm. 7), S. 251–253.

40 *Fahrenheit 451* (1966, François Truffaut), nach dem dystopischen Roman von Ray Bradbury 1953.

41 Vgl. Film-Experiment: Vier Wochen ohne Fernsehen (1976) <https://www.youtube.com/watch?v=CqCfTiQ5kws> (Zugriff: 13.1.2025).

42 Vgl. Peter Sicking: *Leben ohne Fernsehen. Eine qualitative Nichtfernseherstudie*. [Erstmal: München 1998] Wiesbaden 2008.

zumal den Interviewpartner:innen hier nicht der Fernseher entzogen wurde. Vielmehr war es Teil des lebensstilistischen Selbstverständnisses der Befragten, auf das Fernsehen zu verzichten: Mal eine Weile nicht fernzusehen wurde von ihnen als befreiend beschrieben.

Grundsätzlich lassen sich verschiedene Formen der Medienkritik ausmachen. Während oftmals die transportierten Inhalte Hinweis waren, dass ein – meist neues – Medium als solches Gefahren in sich trage, waren es anderorts Medienpraktiken wie das Rumlungern mit Hefromanen als „Requisiten“⁴³ eigener symbolischer Räume⁴⁴ oder Medien(ko-)produktionsweisen,⁴⁵ die als gesellschaftlich problematisch gedeutet wurden. Die „cultural wars“, die darüber ausgetragen wurden, waren allerdings Stellvertreterkriege für gesellschaftliche Kämpfe. David J. Jackson beschreibt das Populäre als einen Rahmen, in dem „cultural wars“ geführt werden, „because they are linked with the ongoing conflict [...] over the basic values that define the political community – a debate that has become known as the ‚cultural wars‘ debate“⁴⁶. Derlei „Gefahrendiskurs[e]“⁴⁷, also Diskurse, die darauf basieren, dass von einem Medium eine gesellschaftliche Gefahr ausgehe, mutieren, wo es um Verzichtspraktiken geht, hingegen zu internen Kriegen, zu kulturellen Kämpfen gegen sich selbst. Wo es um die Einschränkung des Smartphones geht, ist das Subjekt in der

43 Vgl. Maase (wie Anm. 38), S. 53.

44 Ebd., S. 50.

45 Vgl. zu Weblogs und Selfies Klaus Schönberger: Kritik der Medienkritik. Wer darf sprechen im ästhetischen und kulturellen Kapitalismus? Ein Zwischenruf. In: Matthias Wieser, Elena Pilipets (Hg.): Medienkultur als kritische Gesellschaftsanalyse. Festschrift für Rainer Winter (= Alltag, Medien und Kultur, 18). Köln 2021, S. 458–474; vgl. zu Debatten um Handyvideos als symbolische Politik Ute Holfelder: Debatten um neue Medien als Symbolische Politik? Handyfilme und ihre diskursive Verhandlung. In: Johanna Rolshoven, Ingo Schneider (Hg.): Dimensionen des Politischen. Ansprüche und Herausforderungen der Empirischen Kulturwissenschaft. Referate der 28. Österreichischen Volkskundetagung vom 25. bis 28. Mai 2016 in Graz. Im Auftrag des Fachverbands des Vereins für Volkskunde in Wien. Berlin 2018, S. 198–209, hier S. 200.

46 Vgl. David J. Jackson: Entertainment and Politics. The Influence of Pop Culture on Young Adult Political Socialization (= Politics, Media & Popular Culture, 6). New York [u. a.] 2002, S. 1 f.; Hämmerling (wie Anm. 7), S. 14.

47 Vgl. Holfelder (wie Anm. 45), S. 202.

Verantwortung, sich selbst zu beherrschen. Denn eine Online-Offline-Balance wird als individuelles Problem gesehen.⁴⁸

Verzicht

Kritik übersetzt sich nicht immer in Verzicht. Viele Mediennutzenden ändern ihre Mediennutzung nicht, auch wenn sie Kritik daran üben. Kritik richtet sich nämlich primär nach außen, Verzicht auf sich selbst. Und wer verzichtet, kann sich derart an Verzichtspraktiken gewöhnen, dass das Element der Kritik verloren geht, nur die veränderte Praxis übrig bleibt. Im Moment der Umstellung aber ist Verzicht bewusst. Er repräsentiert eine Entscheidung, gewissermaßen repräsentiert das Verzichten das verzichtende Subjekt: Laut Timo Heimerdinger basiert Verzicht auf Freiwilligkeit,⁴⁹ wobei wir wissen, dass Freiwilligkeit ihre Grenzen hat. Lara Gruhns Reflexion über das Verzichten im Kontext des ethischen Konsums verdeutlicht zum einen, warum sich Akteur:innen von dem negativ konnotierten Begriff des Verzichts distanzieren wollen, der ihnen in ihren Subjektentwürfen zu einschränkend vorkommt und veraltet klingt.⁵⁰ Zum anderen bietet ihre Studie viele Hinweise zum Verständnis des Gefühls von Entscheidungsmacht auch aus Perspektive derer, die auf eine Subjektanrufung reagieren, also als einem Diskurs Unterworfenen handeln. Verzicht wird ferner mit Askese in Bezug gesetzt.⁵¹ Hier ist das bewusste Nichttun positiv konnotiert und bereits mit dem Gedanken der Reinigung verbunden – wo es beim Medienverzicht im Begriff des Digital Detox wieder aufgenommen wird. Denn die Idee der Selbstreinigung ist in Diskursen um Verzicht heute verbreitet, etwa im Kontext von Minimalismus, dessen Kulturgeschichte

48 Paula Helm: Digital Disconnection and Agency. Ambiguities, Differences and Continuities. In: Alexander Taylor (Hg.): *The Analogue Idyll. Disconnection, Detox, and Departure from the Digital World*. Bristol 2025, im Erscheinen.

49 Vgl. Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen (JBZ): Verzicht. Wer kann, wer soll, wer ist bereit? Timo Heimerdinger im Interview. 2022. YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=hvKEAgPKKBQ> (Zugriff: 22.11.2024).

50 Vgl. Gruhn (wie Anm. 23).

51 Vgl. Irmela Krüger-Fürhoff, Tanja Nusser: Leere und Fülle. Kulturwissenschaftliche Überlegungen zu Dynamiken der Askese. In: Dies. (Hg.): *Askese. Geschichte und Geschichte der Selbstdisziplinierung*. Bielefeld 2005, S. 7–13.

Heike Derwanz nachvollzogen hat.⁵² Dass Reinigen, Säubern oder gar Entgiften heute gesellschaftsfähige Wortfelder bilden, mit denen über mentale wie psychische Gesundheit gesprochen wird, sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass damit auch Ideologien angesprochen werden, von denen es bis zum „Volkskörper“ und zu „nationaler Hygiene“ nicht mehr weit ist, wie Andreas Musolf es am Beispiel des „Parasiten“ verdeutlicht.⁵³

Deutungsmuster

Wer im kulturwissenschaftlichen Diskursfeld danach fragt, warum Individuen ihre Mediennutzungsweisen zu verändern suchen, wird schnell auf zwei Deutungsmuster verwiesen: Entweder die Akteur:innen agieren in einem sozialen Feld im Sinne Bourdieus.⁵⁴ Ihre Mediennutzung erfolgt demnach auf Basis ihres gesellschaftlich bestimmten Geschmacks, als Ausprägung des Habitus. Oder aber die Perspektive geht auf Regierungspraktiken des Selbst im Sinne Foucaults und später Bröcklings zurück:⁵⁵ Demnach handelt es sich letztlich um Selbstoptimierungsversuche,⁵⁶ wenn Personen ihre Smartphone-Nutzung einschränken oder ein Digital Detox erwägen.⁵⁷ Sicher sind diese

- 52 Vgl. Heike Derwanz: Die diskursive Konstruktion des „Weniger“. Vom Voluntary Simplicity Movement zum Minimalismus. In: Markus Tauschek, Maria Grewe (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M., New York 2015, S. 181–204.
- 53 Vgl. Andreas Musolf: Metaphorische Parasiten und „parasitäre“ Metaphern. Semantische Wechselwirkungen zwischen politischem und naturwissenschaftlichem Vokabular. In: Matthias Junge (Hg.): Metaphern und Gesellschaft. Die Bedeutung der Orientierung durch Metaphern. Wiesbaden 2011, S. 105–119.
- 54 Vgl. Pierre Bourdieu: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt a. M. 1982, hier „Der Habitus und der Raum der Lebensstile“, S. 277–299.
- 55 Vgl. Michel Foucault: Analytik der Macht. Frankfurt a. M. 2013, S. 240–263, sowie 274–300; vgl. zur Reflexion der Bedeutung Ulrich Bröckling in diesem Feld Andrea D. Bührmann: Das unternehmerische Selbst. Subjektivierungsform oder Subjektivierungsweise? In: Reiner Keller, Werner Schneider, Willy Viehöver (Hg.): Diskurs – Macht – Subjekt. Theorie und Empirie von Subjektivierung in der Diskursforschung. Wiesbaden 2012, S. 145–151.
- 56 Vgl. Anja Röcke: Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt a. M. 2022, hier S. 7–19.
- 57 Vgl. dazu analytisch Kanz (wie Anm. 26), „The Threat of Addiction“.

Deutungsschemata wichtig, aber sie machen blind für andere Perspektiven. Denn darüber hinaus ist der Gebrauch von Medien „Element wie auch Ausdruck eigensinniger sozialer Praxis, in der sich soziale Strukturen zugleich abbilden und reproduzieren, aber auch weiterentwickeln, umgeformt und reorganisiert werden können.“⁵⁸ Mit anderen Worten, die Perspektive auf „Medien der Alltäglichkeit“⁵⁹ bezeichnet zuallererst eine ethnografische Sensibilität für die Routinen, Vielschichtigkeit und Wandelbarkeit medienbezogener Tätigkeiten im Alltag – das heißt: für Medienpraktiken zwischen Mensch, Technologie und Technik. Die Reduktion der Smartphone-Nutzung ist demnach weder monokausal begründet noch statisch, sondern in plurale Logiken, Praktiken und Netzwerke eingebunden.

Ethnografie zur Smartphone-Nutzung

Die bisher dargelegten Ergebnisse beruhen auf Analysen von YouTube-Videos, von Clickbaits und von Reddit-Nosurf-Posts sowie auf einzelnen Feldnotizen. Im Folgenden will ich vorstellen, wie sich diese verschieben, wenn im Interview über Smartphonekritik und -verzicht reflektiert wird. Ich greife dafür auf qualitative, teilnarrative, nur teilweise leitfadengestützte Interviews zurück. Inspirierend für methodische Zugänge war hier insbesondere der Austausch mit dem Ethnografen Mateusz Halawa,⁶⁰ da er Design, Kunst und Interview verbindet und beispielsweise Interviewpartner:innen einen Stein in Form eines Smartphones in die Hand gibt und sie damit hantieren lässt, während er ihnen Fragen zum Umgang mit ihrem Smartphone stellt. Diese haptischen, emotional-assoziativen und aufs Unbewusste im Medienumgang zielenden Varianten des qualitativen Interviews

58 Gertraud Koch: Empirische Kulturanalyse in digitalisierten Lebenswelten. In: Zeitschrift für Volkskunde 111, 2, 2015, S. 179–200, hier S. 187 f.

59 Christoph Bareither: Medien der Alltäglichkeit. Der Beitrag der Europäischen Ethnologie zum Feld der Medien- und Digitalanthropologie. In: Zeitschrift für Volkskunde 115, 1, 2019, S. 3–26.

60 Vgl. Society for the Advancement of Socio-Economics: Mateusz Halawa, <https://sase.org/people/mateusz-halawa/>; University of Oslo, Faculty of Humanities, Department of Media and Communication: Digitox seminar January 2022. Speculative dis/connectivity, <https://www.hf.uio.no/imk/english/research/projects/digital-disconnection/events/seminars/2022/digitox-digital-seminar-january2022.html> (Zugriff: 27.5.2024).

halfen mir insbesondere bei Gesprächen, die ich über Videotelefonie durchführen musste,⁶¹ um Körperlichkeiten und die Bewusstwerdung des Selbst im Raum wieder hineinzuholen. Chronologische Erzählungen waren besonders aufschlussreich: So waren die Interviewten angehalten, mich aus der Perspektive des Smartphones durch den Tag zu führen und mir zudem Orte zu zeigen, wo das Device jeweils liegt. Interviewt wurden Personen in Doppelrollen, was zu weiteren Reflexionen führte, wenn etwa die eigene Nutzung oder die professionelle Sicht als Lehrperson mit der Kontrolle der Mediennutzung eigener Kinder nicht konform ging. Im Folgenden sollen fünf Interviews in Auszügen und sprachlich kondensiert vorgestellt werden:

Geesa Zauner (40),

Lehrerin, Mutter von zwei Töchtern (6 und 10 Jahre alt)

Geesa sagt, sie brauche ihr Smartphone in allen Lebensbereichen, könne daher auch nicht mehr darauf verzichten, sie schalte es „nie aus“ und nutze es „richtig richtig viel“.

In der Schule, an der sie unterrichtet, seien Handys in der 1.–4. Klassenstufe verboten. Geesa spricht hier mit einem starken „Wir“ der Lehrkräfte: „Wir wollen das nicht“ – das Handy im Unterricht und auf dem Schulhof. Es gebe aber Probleme mit Smartwatches, „diesen schrecklichen Uhren“, die so funktionieren würden wie Smartphones. Sie könnten von der Schulleitung nicht verboten werden. Das Problem sei, dass sich mit ihnen ein Peer-Druck aufbaue, dass alle eine haben wollten, aber auch, dass die Eltern in der Schulzeit Einfluss nähmen, wo deren Einfluss nicht gewünscht sei. Die Kinder lernten so keine Selbstständigkeit. Bei Konflikten auf dem Pausenhof werde gleich die Mutter kontaktiert.

An Smart Devices kritisiert Geesa grundsätzlich die schier unbegrenzte Kontrolle durch die Eltern. Man habe als Eltern „komplett volle Kontrolle, das ist auch voll fürchterlich“. „Du musst ja als Mensch auch selber lernen, dich da zu kontrollieren, oder Maß zu halten, oder vielleicht auch mal maßlos zu sein, ist ja auch schön, du kriegst das mit den Smart Devices komplett serviert in so kleinen Häppchen.“ Sie spricht hier teils als Mutter, teils als Lehrerin, die die Eltern vom Schulhof fernhalten möchte, und aus einer Perspektive, die den Kompetenzerwerb betont.

61 Von den hier genannten Interviews wurde nur das mit Geesa Zauner und das mit Sophie Rasch in Präsenz durchgeführt.

In der Mittelstufe werde die Handynutzung noch mehr zum Thema. Auch ihre eigene Tochter werde in der 6. Klasse (im kommenden Jahr) vermutlich ein Handy bekommen. Sie wolle jetzt schon eines. Ihre Kinder dürfen an die Smartphones der Eltern. Das basiert auf Vertrauensbeziehungen und darauf, dass Geesa glaubt, es der älteren Tochter ansehen zu können, wenn sie sie anlüge. „Bei uns dürfen sie halt eh viel zu viel“ – drückt typische Ambivalenzen in der Regulierung der Mediennutzung der Kinder aus. Während Geesa als Lehrkraft also zumindest in den unteren Klassenstufen ganz gegen Smart Devices argumentiert, obwohl sie ihr eigenes Handy als wichtiges Arbeitswerkzeug beschreibt, übersetzt sich ihre eigene breite Nutzung des Smartphones zu Hause eher so, dass ihre Kinder ebenfalls viel Smartphone und Tablets nutzen – und sich damit freiheitlich in Selbstregulierung üben.

Das Gespräch verdeutlicht, dass auch ausgeprägte Medienkritik keineswegs total ist. Ambivalenzen werden nicht nur (wie üblich) zwischen Selbstanalyse und Ideal-Ich ausgemacht (man nutzt das Device mehr, als man eigentlich wolle), sondern sie betreffen auch die Medienbegleitung von Kindern. Noch im Gespräch wird die Medienkritik auch umgewertet: Entlang des Arguments der Bedeutung erlernter Eigenständigkeit wird das „zu viel“ der Mediennutzung der „vollen Kontrolle“ von Erziehungspersonen gegenübergestellt und somit aufgewertet.

Helene Norden (42), Lehrerin, Mutter einer Tochter

Helene arbeitet an einer Stadtteilschule mit den Jahrgängen 5 bis 10, sie ist verheiratet und Mutter einer vierjährigen Tochter. Helena schränkt ihren eigenen Smartphone-Konsum immer wieder ein, sodass sie beispielsweise während 20-minütiger Pendelfahrten aus Prinzip kein Handy nutzt, aber auch kein anderes Device: keine Zeitung, kein Buch, keine Musik. „Ich bin da auch immer sehr kontrolliert“, sagt Helene immer wieder, sich von anderen abgrenzend. „On and off“ nutze sie Instagram, das sei eine „Hassliebe“, eine „Droge“. Sie verwendet diese Worte, weil sie die Handynutzung mit etwas potenziell Giftigem, aber auch mit Beziehungen parallelisiert. Sie beschreibt sich als Kritikerin des Smartphones. Sehe sie das Gerät vor sich, löse das in ihr schlechte Gefühle aus, die sie mit Stress verbinde.

In der Schule, an der sie Lehrerin ist, gebe es die Regel: „Die Handys sind nicht sichtbar im Unterricht und auch nicht in den Pausen,

außer in der Mittagspausenzeit. Da gibt es nur zwei ausgewählte Orte, an denen die Kinder die Handys nutzen dürfen. [...] Mein Eindruck ist aber auch, dass es ganz schwer ist, dass die Schüler sich an diese Regel halten. Wenn die auf dem Pausenplatz sind und dann klingelt da das Handy, dann holen sie das Handy auch raus. Also im Prinzip sind wir als Schule jedes Schuljahr dabei, diese Prozesse, die sich ja immer auch verändern, immer wieder nachzusteuern.“

In der Praxis dehne auch sie dann gelegentlich die Regeln, wenn die räumlichen Grenzen die regulierenden Ordnungen albern erscheinen lassen, zumal die Schule in Zonen eingeteilt ist, in der die Smartphone-Nutzung unterschiedlich reguliert wird. Sobald eine Schülerin etwa beim Telefonieren zwei Schritte weitergeht, wird ihr Tun andernfalls plötzlich problematisch.

Auch Helenes Schule sei dabei, für alle Schüler:innen Tablets zu erwerben, da diese für Recherchen verwendet würden. Seither seien auch Smartphones im Unterricht öfter gestattet, um zu recherchieren. Es solle aber die Ablenkung durch „private Anreize“ minimiert werden – das gehe ja den Erwachsenen auch so. Hier schafft Helene eine Nähe, ein Verständnis gegenüber den von der Regel betroffenen Schüler:innen, wissend, dass für Lehrkräfte die Regeln nicht derart ausdekliniert sind. Um den Eindruck von Gleichheit weiter zu bestärken, hat sie – anders als viele Kolleg:innen – das Handy immer in der Tasche, trage es also nicht sichtbar bei sich.

Sie erklärt: „Grundsätzlich gibt es bei uns eigentlich die Regel, wir sammeln die Handys ein, die kommen ins Lehrerzimmer in einen Safe, da müssen die Eltern kommen, um das Ding wieder abzuholen.“ (Mit „das Ding“ nimmt sie hier eine sprachliche Distanzierung vor.) Doch technische Umstände hatten dazu geführt, dass dieses Verfahren für die Lehrkräfte selbst zu umständlich war, weil eine andere Lehrkraft den Safe aufschließen musste. Jetzt, mit einem Zahlenschloss, sei das Einschließen einfacher, werde aber dennoch nur noch selten vollzogen.

Bei ihrer letzten Klassenfahrt mit einer 6. Klasse habe sie ihren Co-Tutor überzeugen können, ein Handyverbot vorzuschlagen. Der Kollege habe sich zunächst skeptisch gezeigt, doch eine plastische Erzählung konnte ihn überzeugen: „Ich möchte, dass die als Gruppe Zeit gemeinsam haben, von Mensch zu Mensch, dazu sind wir auf der Klassenfahrt. Und zum anderen möchte ich auch nicht, dass wir [...] uns Probleme schaffen, die nur durch diese Kommunikation entstehen. Also:

Kommen die da ins Zimmer, sind da drei Spinnen, texten die das gleich nach Hause, machen da die Hysterie, und ich kann mich dann noch darum kümmern: In was für dreckigen Zimmern wohnen sie da eigentlich?“

Nach kleineren Widerständen gelang Helene der Durchbruch, die Klassenfahrt, bei der das Handy zu Hause blieb: „Bei den Schüler:innen, als wir das präsentiert haben, gab es bei einigen einen kurzen Aufstand, aber, weil wir das mit den Eltern so entschieden haben und nicht mal alle in der Klasse ein Smartphone haben, war die Sache vom Tisch.“ Ein Sinnbild dessen, was eine Klassenfahrt aus Sicht der Befragten für eine Funktion hat, konnte somit erhalten bleiben. Die bedrohliche, weil verkomplizierende und antisoziale Zukunft im Digitalen konnte ihr zufolge noch einmal abgewendet werden.

Die weitgehende Selbstdisziplin, die sich in vielfachem Verzicht ausdrückt, ist in Helenes Reflexion vorherrschend. Der Eindruck einer Suchtgefahr ist ausschlaggebend für diese Haltung. Leitendes Prinzip ist die Egalität: Sie bemüht sich dabei, für Schüler:innen ähnliche Maßstäbe anzusetzen wie für sich selbst und ihre kleine Tochter, die noch wenig Kontakt mit digitalen Medien hat. Das Erleben von Situationen in Präsenz hält sie als Ideal fest, verknüpft dies aber – ähnlich wie Geesa – mit dem Ziel, die Eltern aus der Schul-Sphäre rauszuhalten. Hier ergeben sich somit Parallelen zum Reddit-Post „When I’m home, I’m home“, zumal auch dort eine wahre Präsenz von einer digitalen Präsenz unterschieden wird. Zugleich finden sich Parallelen zu den YouTube-Clips, in denen sich sowohl ein Hang zur Sucht wie auch eine bewusste Entscheidung zum Verzicht ausdrücken.

Sophie Rasch (46), Erzieherin

Sophie ist Kindergartenerzieherin und hat zwei erwachsene Töchter, die jeweils erst relativ spät ein Smartphone erhalten bzw. sich dann mit 13 und 16 Jahren selbst gekauft haben. Die ältere Tochter, Theresa, wurde später ebenfalls interviewt.

Sophie ist gerne draußen. Dieses draußen sein, sich bewegen und lange, ausführliche Kommunizieren liege ihr besonders am Herzen. Sie hat ein Smartphone. Sehr lange reichte ihr jedoch das Tastenhandy ebenso aus, wie ihren damals noch jungen Töchtern. Ihr Smartphone liegt meist in der Tasche. Nur ab und zu lädt sie es auf und schaut nach Nachrichten der Töchter oder des Partners. Im Interview wird vornehmlich

spürbar, dass es ihr eigentlich ein Anliegen wäre, ihren Medienkonsum noch bewusster zu regulieren, überhaupt sich besser zu regulieren – so wie ihre Nachbarin – und somit einen schmaleren „ökologischen Fußabdruck“ zu hinterlassen. Ihre „Vergehen“ verzeiht sie sich jedoch.

Als ich sie frage, ab wann ihre Töchter Smartphones hatten, erzählt sie, dass das in der 6. Klasse gewesen sei. Markant daran ist, dass die Töchter andere Daten nennen, da sie zwischen Tastenhandy und Smartphone unterscheiden. Diese Nichtdifferenzierung verdeutlicht die unterschiedlichen Perspektiven von Mutter und Tochter.

Bei der Arbeit im Kindergarten sei es ihr sehr wichtig, dass die Kleinkinder sie als erreichbar, ansprechbar wahrnehmen und sie ist davon überzeugt, dass das nicht möglich wäre, wenn sie ein Smartphone in der Hand hätte. Sie meint, zunehmend Defizite bei Kindern zu beobachten, die sie unter anderem auf die Fernseh- und Smartphone-Umgebungen der Kinder zurückführt. Sie bezieht sich dabei mehrfach auf Vergleiche zu ihrer eigenen Kindheit, in der sie auch bei Regen draußen gewesen und auf Bäume geklettert sei.

Die eigene Kindheit dient also als Argumentation dafür, wie eine gelungene, gesunde Kindheit aussehen müsse. Die Erwähnung von Draußensein und Klettern als physisch-kognitiven Tätigkeiten werden dem Dasein mit Smartphone gegenübergestellt, das dadurch im Starren und drinnen verortet wird. Das Gespräch mit Sophie verdeutlicht besonders anschaulich Abweichungen in Sinnzuschreibungen und Evaluierungen entlang unterschiedlicher Technologien (Dumbphone versus Smartphone). Der Rückblick auf die eigene Kindheit stellt eine typische Argumentationstechnik dar, die heutige Zeit infrage zu stellen. Besonders betont wird von Sophie ähnlich wie von Helene die Idee der ungestörten zwischenmenschlichen Kommunikation im Erziehungszusammenhang.

**Theresa Rasch (21), Verwaltungsangestellte,
Tochter von Sophie Rasch**

Theresa Rasch, Sophies Tochter, ist 21 Jahre alt und arbeitet als Verwaltungsangestellte in einem Rathaus. Sie führt das Gespräch mit mir per Zoom, von ihrer neuen Wohnung aus, in der noch kaum Möbel stehen. Sie hat in der Woche, in der wir miteinander sprachen, ihre erste volle Arbeitsstelle begonnen und kennt in dem Ort noch kaum Leute. The-

resa beschreibt ihren aktuellen Smartphone-Gebrauch als hoch: „Ich bin gefühlt dauernd am Handy, das finde ich eigentlich nicht gut. Weil man ja irgendwie Beschäftigung sucht ... Ich würde gerne weniger am Handy sein, mach's aber nicht.“ Anders sei das während ihrer Reise durch Neuseeland gewesen. Dort habe sie zu viele andere Dinge zu erleben und zu tun gehabt – eine als wertvoll deklarierte Zeit. Zu Ende des Interviews erzählt sie dann noch vom letzten Wochenende, an dem sie sich sehr gelangweilt habe, da sie noch kein Internet in der Wohnung gehabt habe. Da es sich dabei nicht um einen selbstgewählten Verzicht handelte, wird die Erfahrung abgewertet: der Zugang zum Internet habe ihr gefehlt. Ferner reflektierte Theresa über die Zeit, in der sie noch kein Smartphone hatte: In der 5./6. Klasse hätten ihre Freundinnen „alle Smartphones“ gehabt. Sie hingegen „hatte dann lange keins“. Sie habe ein Tastenhandy bekommen, aber dessen Funktion lag darin, bei Verspätungen die Eltern informieren zu können. In der 10. Klasse habe sie sich dann selbst ein Smartphone gekauft: „Also ja, es war schon recht spät im Vergleich zu den anderen, also die anderen hatten dann schon vier Jahre irgendein Smartphone, waren dann auch schon beim zweiten oder dritten Smartphone und ich ... für mich war es dann das erste.“ WhatsApp sei aber auf ihrem Notebook installiert gewesen, sodass sie sich lange nicht ausgeschlossen gefühlt habe. „Ich weiß nicht, ob sich so viel verändert hätte, wenn ich früher ein Smartphone gehabt hätte“, überlegt sie. Dennoch wertet sie das Dasein ohne Smartphone im Vergleich auf: „Wenn alle an ihrem Smartphone hängen. Man redet schon weniger miteinander. [...] Also eigentlich bin ich doch schon froh, dass es so war, weil man dann die Zeit doch so normal gelebt hat. [...] Ich habe sicher mal einen Anruf verpasst, aber ich habe jetzt nicht das Gefühl, etwas verpasst zu haben.“ Dass sie davon spricht, ohne Smartphone „normal“ gelebt zu haben, reiht sich in die Perspektive ein, dass das wahre Leben ohne Digitalität stattfinde. Da sie ihr Handy auch heute noch gewöhnlich auf lautlos eingestellt hat, verpasst sie aber auch heute noch Anrufe. Arbeitsthemen blieben allein auf dem Arbeitslaptop „im Geschäft“, diese fordistische Trennung (kein O-Ton) gefalle ihr gut. Ihr Gefühl zu ihrem Handy sei daher ein positives und das Internet fehle ihr derzeit „schon richtig“.

Anders als Helene oder ihre Mutter Sophie nimmt Theresa in Kauf, dass ihre aktuelle Smartphone-Nutzungsweise umfangreicher ist, als sie das eigentlich gerne hätte. Das Gespräch mit ihr veranschaulicht

zum einen die Relevanz von gleich alten Freund:innen zur Bewertung eigener Mediennutzungsweisen – wie dies auch von Geesa für ihre Kinder vermutet wird. Zum anderen lässt das Interview erkennen, dass die eingeschränkte Smartphone-Nutzung nicht zwangsläufig den Ausschluss aus sozialen Netzwerken bewirkt, zumal Menschen mit pluralen Devices leben.

Liese Kühnel (35),

Lehrerin in der Erzieher:innenausbildung

Liese Kühnel ist Lehrerin in der Erzieher:innenausbildung an einer großstädtischen Berufsschule. Sie hat einen Partner, keine Kinder.

Liese steigt in das Interview mit Harmut Rosa ein, der von Resonanz spreche, wenn Personen sich ohne Handy durch ihre Alltage bewegten, um Zeit und Raum intensiver, verändert zu erfahren.⁶² Denn sie interessiert sich für die Thematik des Interviews beruflich wie privat.

Liese nutzt das Smartphone vielfältig, vor allem für Podcasts, Nachrichten, Kommunikation und Arbeitsmails. Während der Arbeit stecke sie es weg.

Ihre Schüler:innen variieren in den Altersstufen je nach Studiengang. Während die sozialpädagogischen Assistent:innen zwischen 16 und 20 Jahre alt seien, seien die Erzieher:innen älter, das zeige sich auch in der Mediennutzung. Die jüngere Gruppe könne „überhaupt nicht damit umgehen, wenn das Handy auf dem Tisch ist“. Diese kohortenbedingte Inkompetenz meint Liese durch ihre Erfahrung belegt zu haben. Sie zeige sich durch eine raschere Ablenkbarkeit und dadurch, dass es an Sensibilität gegenüber anderen Menschen mangle, die von den Signalen des Geräts beeinflusst würden. Angesichts der langen Schultage habe Liese aber Verständnis dafür, wenn Schüler:innen sich nicht durchgehend auf den Unterricht konzentrieren könnten, „die holen halt das Handy raus und versuchen, sich über das Handy zu regulieren“, da schreite sie nicht jedes Mal ein, obwohl die Abteilungsabsprache vorgebe, dass sie immer sagen: „Packt eure Handys in die Tasche!“ Aufgrund ihres pädagogischen Verständnisses akzeptiere Liese, „dass die Person diese Entscheidung gerade getroffen hat, weil sie es sich nicht mehr einrichten kann, mir zu folgen oder what so ever, weil ich finde – das ist jetzt ja nichts, was

62 Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin 2016.

uns als Schule so entgegenkommt, aber wir wissen ja nicht, was da ist, wer da gerade schreibt, wir wissen ja nicht, was die Person da macht am Telefon.“

So sei es „voreingenommen“ zu sagen, es sei jetzt nicht wichtig, was die Schülerin da am Smartphone macht.

Lieses 13-jährige Patentochter wohnt zum Zeitpunkt des Interviews bei ihr, um sich aus einer „toxischen Beziehung“ zu befreien. In Absprache mit Liese und ihrer Mutter habe die junge Frau „freiwillig“ ihr Smartphone abgegeben und sei nun nur für die Mutter bei Liese zu erreichen, zumal der Exfreund sich in das Smartphone des Mädchens eingehackt hatte. Diese Situation bildete das Setting des Interviews. Diese „drakonische“ Maßnahme sähen alle Beteiligten eigentlich als unfair an, man habe der jungen Frau, „wenn man Präsenzen in Welten denkt, den Pass zum Eintritt in eine Welt weggenommen, alle anderen sind aber noch da“. So sei es ihr derzeit nicht möglich, den Kontakt zu ihrem Freundeskreis aufrechtzuerhalten – eine Schutzmaßnahme, die Liese mit der politischen Situation rahmt, in der die Polizei sich nicht fähig zeige, gegen Cyber-Mobbing einzuschreiten, um Betroffene zu schützen. Dieser Schutz werde jetzt durch Disconnection und soziale Begleitung übernommen. Das Denken in „Präsenzen“ führt dabei dazu, dass die Hoffnung formuliert wird, dass eine digitalräumliche Distanz zur übergriffigen Person eine Heilung herbeiführen könne. Später könne sie dann wieder in die Konnektivität eintauchen, ohne versucht zu sein, erneut Kontakt aufzunehmen. Es handelt sich hier also um einen Smartphone-Verzicht unter besonderem Vorzeichen, um eine Notmaßnahme, die darauf basiert, dass es im Unklaren bleibt, wie denn digitale Alternativen aussehen könnten.

Das Interview mit Liese macht deutlich, dass sich ethnotheoretische Perspektiven sowohl in Ausdeutungen als auch in Alltagspraxen selbst einschreiben können. Das Gedankengebäude Hartmut Rosas wird hier gewissermaßen umgesetzt, zugleich aber mit pädagogischen und staatskritisch-politischen Grundhaltungen zusammengebracht. Das Bild der Anerkennung autonomer Entscheidungsfähigkeit ist für Lieses Umgang mit anderen in ihrer Mediennutzung ausschlaggebend. So lässt sie Schüler:innen mitunter auch während des Unterrichts das Smartphone nutzen und legt Wert darauf, dass der Smartphone-Entzug des Patenkindes „freiwillig“ erfolgte. Ein Bewusstsein über Probleme, die von einer digital vernetzten Welt

ausgehen (eingeschränkte Resonanz, abgelenkte Schüler:innen, Stalking), müssen, wo sie von Liese bekämpft und somit verantwortet werden, narrativ und logisch legitimiert werden.

Alte und neue Perspektiven

Die Interviews verdeutlichen, dass das Einschränken von Handy-nutzungsweisen zwischen mehreren Akteur:innen in komplizierten Netzwerken ausgetragen wird, nicht allein als Entscheidung der Nutzenden selbst, aber auch nicht allein von Erziehenden oder Lehrkräften. Vielmehr bringen sich auch die Eltern der Schüler:innen in den Diskurs ein. Ferner gibt es juristische Hürden, Absprachen im Kollegium, veränderte Technologien, denen man nachkommen müsse, Zukünfte, mit denen es zu planen gelte, denn die Zukunft – darin sind sich alle einig – sei digital. Zudem müssten Bedingungen des Stundenplans berücksichtigt werden. In diesem Hinweis zeigt sich nicht zuletzt die Bedeutung pädagogischer Menschenbilder und Ideale. Die Smartphone-Nutzung ist dann nicht mehr situativ zu regeln, sondern lehrplanrelevant.

Wichtig wird ferner die Frage nach dem eigenen Medienwissen und nach eigenen Medienkompetenzen der Interviewten, zumal die Unsicherheiten über Auswirkungen von Mediennutzung Ängste hervorrufen, die den Ruf nach Medieneinschränkungen begünstigen, wohingegen die Reflexion der eigenen Mediennutzung zwar ebenfalls zur Medienkritik führt, aber auch zur Veralltäglichung gewohnter Praktiken. Mutmaßungen über das beschränkte Medienwissen und beschränkte Medienkompetenzen der Schüler:innen sind der Hauptausgangspunkt des erzieherischen Eingriffs, wobei der Abgleich mit anderen Akteur:innen (anderen Eltern, Lehrer:innen, Nachbar:innen) das richtige Maß vorgibt. Der Smartphoneentzug wird dabei nicht als Strafe kontextualisiert, sondern als schlichte Konsequenz eines Verhaltens oder als Akt der Befreiung des anderen, bebildert mit Vorstellungen über eine gute Kindheit und Jugend in der Natur.

Die Einschränkung der Handynutzung muss situativ überprüft werden – nicht zuletzt, um die Ungleichheit zwischen entscheidenden Lehrkräften und abhängigen Schüler:innen nicht weiter zu forcieren. Nicht die Kämpfe zwischen Schüler:innen und Lehrpersonal wurden hier deutlich, sondern die Komplexität

unterschiedlicher Referenzpunkte, Imaginationen, Relevanzstrukturen und Unterscheidungsskalen.

Diskurse des schlechten Gewissens, des sich Verzeihens und sich Genehmigens oder Belohnens durchdringen die Erzählungen über die eigene, meist als hoch eingestufte Smartphone-Nutzung, die oft als Konsum gerahmt wird. Immer wieder werden Versuche unternommen, die Mediennutzung etwas einzuschränken oder zu kontrollieren, die Strenge variiert dabei. Und auch der Genuss des Verbotenen wird thematisiert und gar in Erziehungstechniken überführt (Geesa). Biografische Phasen werden dabei kritisch geprüft, wobei solche, die von Einsamkeit geprägt waren, mit einem erhöhten Medienkonsumbedarf zusammengeführt wurden.

Stets werden nicht nur Medienkompetenzen, sondern Kompetenzen der Selbstregulierung abgeschätzt, sowohl die eigenen als auch die von Schüler:innen oder eigenen Kindern. Dabei wird zwischen Generationen, Gewohnheiten, aber auch Typen unterschieden. In einzelnen Situationen zeichnet sich eine Ohnmacht gegenüber der nicht ganz zu verstehenden Technologie ab, die bisweilen den Ausgangspunkt für einen Handyverzicht darstellt – so etwa beim Handyentzug des Patenkindes (Liese). Zudem bezieht man sich auf imaginierte Zukünfte, die sich in der Gegenwart ausdrücken⁶³ und dank der Disconnection leichter zu bewältigen scheinen⁶⁴ – so etwa bei der Imagination einer gelungenen Klassenfahrt, ohne Erzählungen über Ungeziefer.

Deutlich wird zudem, dass in den Reflexionen verschiedene Materialitäten handlungseinschränkend, erweiternd oder ermöglichend zum Tragen kommen: die „Tasche“, die „Hosentasche“, der Ort „weg vom Bett“, wo das Handy in der Nacht lagert, „auf dem Tisch“, die „Klassenbox“ im Lehrerzimmer mit Code. Diese Dinge verdeutlichen, was das Smartphone im Leben der User:innen ist: etwas, was zwar griffbereit, aber nicht sichtbar sein sollte, eine Verführung, vor der man sich schützen müsse, ein Regulationsinstrument für überarbeitete Schüler:innen, ein Arbeitswerkzeug, ohne das

63 Felix Ringel: Beyond Temporality: Notes on the Anthropology of Time from a Shrinking Fieldsite. In: *Anthropological Theory* 16, 4, 2016, S. 390–412.

64 Kanz (wie Anm. 26), „making the future seem tameable“.

man als Lehrkraft nicht mehr auskomme, oder ein Gefahrenherd für Schüler:innen.

Was im Online-Diskurs als eigenmächtige Praxis, als Selbstermächtigung oder bewusster Verzicht diskutiert wird, stellt sich im Kontext der Interviews als stärker sozial gerahmt heraus und die Reflexion im Interview verdeutlicht, dass Regeln und Normen situativen Geltungen unterliegen.

Die Reflexion über den Medienumgang zeigte meinen Interviewpartnerinnen zunächst primär ihre Verantwortung jüngeren Menschen (Schüler:innen, Kindergartenkindern und eigenen Kindern) und sich selbst gegenüber. In einem zweiten Schritt aber versinnbildlichte sie ihre Machtlosigkeit, Ratlosigkeit sowie eingeschränkte Wissensbestände im Hinblick auf die Funktionsweise der Technologie. Das Hinnehmen einer Welt, die auf Digitalisierung angewiesen ist, stellt jedoch den Abschluss der Reflexionen dar und belebt einen Alltagspragmatismus, der nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Akteur:innen Agency und Kompetenzen zuweist. Daraus ergibt sich zugleich eine Akzeptanz des Lebens in einer digitalisierten Welt, die Präsenzerfahrungen pluralisiert, von der Anwesenheit face-to-face entkoppelt. Das Bewusstmachen der Präsenz des Medialen und Digitalen aber wird als Handlungsaufruf genutzt: Mit selbsteinschränkenden Medienpraktiken sowie in pädagogisch motivierteren Medieneinschränkungen gegenüber Minderjährigen versuchen die Interviewten, ihre Imagination einer unvermittelten Präsenz in das Alltagsleben zu integrieren.

Das soziale Experiment, auf dem viele der YouTube-Clips basieren, die davon erzählen, wie transformativ ein paar Wochen ohne Smartphone gewirkt hätten, stellt somit nicht den Kontrapunkt zu den von mir geführten Interviews dar, sondern es bildet eine von pluralen Deutungsfolien, vor denen die interviewten Frauen über ein Leben reflektieren, das sie selbst nicht leben. Ihr Tun ist somit ein Tun und Entscheiden aus dem Konjunktiv heraus: Wie würde mein Leben oder das Leben meiner Schüler:innen aussehen, wenn es keine Smartphones gäbe, wenn ich ganz auf Social Media verzichtete? Daraus entwickeln sie imaginierte Zukünfte, damit deuten sie ihre eigene Kindheit und evaluieren ihr derzeitiges Alltagsleben.

Das Evaluieren von Technologien und Medien in Alltagswelten, Vergangenheiten und Zukünften entlang von Konjunktiven, das

Einbinden pluraler Deutungsfolien, die als Ratgeber aufgebaut sind, und die anhaltende Bedeutung des Selbstexperiments zu Zwecken der (Selbst-)Verbesserung stellen die Konstanten zwischen Medien- und Interviewanalyse dar. Und auch die Konstante zwischen früheren und aktuellen Medienkritiken.

Actors who navigate through their everyday lives are aware of the technical-digital interweaving of their lives. They adopt technology themselves and sometimes seek alternatives to familiar ways of dealing with media, including the smartphone. In doing so, they hope to readjust interconnections between people, technology, nature, digitality and social relations, for example by renouncing a smartphone. In this article, such reflections are illuminated on through an analysis of YouTube-clips, Reddit-Posts as well as ethnographic interviews to draw attention to ongoing interactions between media criticism and media renunciation.