

Raus aus der digitalen Dauerschleife

Zwischen Gipfelglück und Smartphone-Sucht: Während die Berge als letztes Refugium vor der digitalen Überflutung gelten, kämpfen selbst Profi-Bergsteiger um echte Offline-Momente. Eine Spurensuche zwischen Nomophobie und Naturerlebnis.

Von Christian Penning



Illustrationen: grafsche auseinandersetzung



Christian Penning ist freier Autor und Fotograf. Während der Recherchen zu diesem Beitrag wurde ihm mal wieder bewusst, wie oft er am Smartphone hängt, ohne dass es wirklich sein müsste.

Die letzten Meter. Warmer Fels unter den Fingern. Ein paar Schritte noch am Grat entlang. Der Blick verliert sich in der Weite. Ein Meer von Gipfeln bis zum Horizont. Majestätisch. Imponierend. Euphorie macht sich breit. Ein Dutzend Bergsteiger teilt sich die schmale Gipfelfläche. Ein kollektives Glückserlebnis? Fehlanzeige! Zwei machen Selfies. Die anderen haben ihre Blicke gesenkt, schauen gebannt auf die Displays ihrer Handys. Zwölf Bergwanderer. Zwölf Welten für sich. Eine Szene wie eine Karikatur! Willkommen auf dem Gipfel des digitalen Zeitalters. Was auf 3000 Metern Höhe wie ein skurrielles Schauspiel wirkt, ist längst verbreitete Realität. Nicht nur am Berg. 3,7 Stunden täglich starren wir statistisch gesehen aufs Handy. Alle Bildschirme wie TV und Computer zusammengenommen, sind es nicht selten zehn Stunden am Tag, 70 Stunden pro Woche. Viel Zeit. Viel Lebenszeit. Mehr Zeit als für den Beruf, mehr Zeit als für den Schlaf, für Familie, Freunde und alles andere. 99,7 Prozent Mobilfunk-Abdeckung aller bewohnten Alpentäler meldete 2023 Netzanbieter Vodafone. Selbst in hochalpinen Regionen schrumpfen die letzten Offline-Inseln wie das Eis der Gletscher. Mitunter gerät die Stromversorgung in Berghütten in Gefahr, weil die Gäste ihre Smartphones und Powerbanks laden. Die Firma Starlink bietet Satellitenempfänger an, die sich bequem im Rucksack transportieren lassen – selbst in abgelegenen Ecken des Himalaya lässt es sich dann mit Highspeed im Internet surfen. Sind wir auf dem Weg, uns in ein Heer digitaler Zombies zu verwandeln?

Die neurologische Falle

Dr. Daniela Holsboer zählt zu den führenden Digital-Detox-Expertinnen. In Büchern und Podcasts zeigt sie schonungslos auf, wie dramatisch digitale Medien unser Denken und Verhalten verändern. „Unser Gehirn ist neuroplastisch“, sagt Holsboer. „Wer viel am Handy ist, sich permanent den schnellen Reizen von Social Media Posts aussetzt, programmiert sein Gehirn um. Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen sinken.“ Gleichzeitig wird das Gehirn süchtig nach Klicks und Likes. Die psychischen Auswirkungen sind alarmierend:

„Wir bauen unser Gehirn ab, schaffen uns intellektuell ab“, so Holsboer. Schlafprobleme, Narzissmus, Depressionen und Empathiemangel nehmen zu. „Wir merken uns nichts mehr, erinnern uns an nichts mehr, können uns ohne digitale Hilfen kaum noch orientieren.“ Die Expertin identifiziert ein neues Krankheitsbild: „90 Prozent der Menschen haben Angst, wenn sie ohne ihr Handy sind.“ Nomophobie nennt sich das. „Wir ertragen keine Langeweile mehr, können nicht mehr einfach nur in den Himmel schauen und den Wolken zuschauen. Dabei entsteht genau dabei Kreativität.“ Holsboers Diagnose ist eindeutig: „Kaum einer kommt noch gesund durch den digitalen Alltag.“

Die positiven Seiten der Digitalisierung am Berg

Doch alles schwarz zu sehen, war noch nie eine gute Lösung. Riki Daurer von Alpin Online konzentriert sich seit über zehn Jahren auf digitale Kommunikation im Bergsport. „Bei der Planung und Umsetzung von Touren konnten wir noch nie auf einen derart großen Schatz von Informationen zugreifen wie heute“, sagt Daurer. Tourenportale, Wettervorhersagen, Lawinenlageberichte stehen in Echtzeit bereit. Im Notfall lassen sich Notrufe deutlich effizienter absetzen als zu analogen Zeiten. „Gerade wer auf anspruchsvollen Touren unterwegs ist, sollte sich auch ohne Handy oder GPS-Gerät zu helfen wissen“, meint Daurer dennoch. Schließlich sind Berge und Natur wohl eines der letzten Refugien, um Handy und Alltagsstress abzuschalten. Das ist wissenschaftlich belegt. Die Attention Restoration Theory besagt, dass Zeit in natürlichen Umgebungen dazu beitragen kann, mentale Erschöpfung zu lindern und die Aufmerksamkeit zu verbessern. Ähnliche Gedanken spielten unter anderem auch bei der Entstehung der Alpinen Vereine eine Rolle. Angefangen von der Hüttenreservierung bis zur Tourenplanung ist auch deren Alltag längst durchdigitalisiert. Remo Schläpfer, Bereichsleiter Kommunikation beim SAC, sieht digitale Tools wie White Risk oder das SAC-Tourenportal als sehr hilfreich. Gleichzeitig mahnt er, „dass man sich nicht nur auf diese Tools verlässt, sondern dann auch den Kopf noch bei der Sache hat und



*„Wir verziehen uns immer weiter
in eine künstliche Welt. Wie wenn die Welt
auf Drogen wäre und sich vor den
wahren Problemen drückt.“*

Thomas Huber – Kletterprofi, über die digitale Konsumgesellschaft

am Berg selbst Beobachtungen vornimmt“. Auch den besten Tools sollte man nicht blind vertrauen. Prognosen können punktuell anders sein als die Realität vor Ort. Für Remo liegt der Schlüssel in einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. „Du solltest dir gut überlegen, ob es sinnvoll ist, von jedem Bergfoto den Standort zu posten. In diesem Zusammenhang initiierte der SAC 2022 die Initiative #NoGeotag. „Die Nennung von spektakulären Orten in Social Media ist eine der Hauptursachen für die Entstehung touristischer Hotspots“, erklärt Schläpers SAC-Kollege und Kampagnen-Mitinitiator Philipp Wäger. „Ich glaube, es geht viel verloren, wenn wir auch in den Bergen zu viel am Handy hängen. Wenn du die Tour einschließlich der schönsten Ausblicke schon vorab auf dem Silbertablett präsentiert bekommst, wird die Natur leicht zum Konsumobjekt.“ Das Bild auf dem Handy nimmt man als leichte Trophäe mit.

Das Offline-Dorf als Gegenentwurf

Handy raus, Bucket-List abhaken – und fertig. So wird Bergsport rasch zur schnelllebigen Online-Safari. Linda Meixner war selbst erfolgreiche Influencerin mit über 100.000 Followern. Ein Selbstversuch – 66 Tage komplett ohne Smartphone und Social Media – veränderte ihr Leben grundlegend. Aus ihren Erfahrungen entstand das „Offline Institut“ und das Konzept des „Offline Dorfs“ im Bergdorf Gargellen. Das Retreat bietet eine wissenschaftlich begleitete, fünftägige digitale Auszeit in den Bergen, plus Vor- und Nachbetreuung. Denn mit fünf Tagen Entgiftung ist es nicht getan. Neue Routinen für eine digitale Balance benötigen rund vier Wochen, bis sie sich im Alltag verfestigen. Meixner betont, dass „Digital Detox nicht technikfeindlich ist“, sondern eine gesunde Balance schaffen soll. Ihre Vision: „Weniger Bildschirmzeit – mehr Lebenszeit.“

Profi-Bergsteiger – zwischen Selbstdarstellung und echtem Abenteuer

Meixners Projekt zeigt: Man kann der Vereinnahmung durch digitale Medien die Stirn bieten. Auch wenn das nicht immer einfach ist. Zu durchdigitalisiert ist unser Leben. Das zeigen Gespräche mit Profi-Bergsteigern. Während manche Social Media knallhart als Geschäftsmodell nutzen, kämpfen andere mit der Digitalisierung mental härter als mit Extremrouten. Adam Ondra (32) betreibt einen erheblichen Aufwand für seine Social Media-Präsenz und hat sich in den letzten Jahren zu einer der sichtbarsten Persönlichkeiten im Klettersport entwickelt. Seine Follower-Zahl auf Instagram liegt aktuell bei rund 1,1 Millionen. Um diese Präsenz professionell zu gestalten, arbeitet Ondra mit einem festen Team von drei Vollzeitkräften zusammen, die sich ausschließlich um Video- und Social-Media-Inhalte kümmern. Zusätzlich kooperiert er mit weiteren Freelancern, die für ihn filmen und schneiden. „Früher bist du mit 50 Filmrollen nach Hause gekommen, bist nach Hamburg, hast geschaut, ob du eine Story an die Magazine Geo oder Stern verkaufen konntest“, skizziert Kletterprofi Stefan Glowacz (60) die Veränderungen. „Die Öffentlichkeit hat erst ein halbes Jahr später gesehen,

was ich gemacht habe. Heute wollen die Leute mehr oder weniger in Echtzeit dabei sein.“ Für Glowacz ist das eine Realität ohne Kompromisse: „Meiner Meinung nach ist es unmöglich, eine Profi-Karriere ohne intensive Social-Media-Präsenz zu führen.“ Diese permanente Dokumentationspflicht verstärkt ein gefährliches Phänomen: „Da werden Dinge schon mal dramatischer dargestellt, als sie sind. Und Free-Solo-Klettern rückt wieder stärker in den Vordergrund, weil es spektakuläre Bilder liefert. Ein gefährliches Spiel.“ Zudem kritisiert Glowacz das Tempo und die minimalen Halbwertszeiten von Informationen in der digitalen Konsumgesellschaft: „Ein Clip. Maximal 10 Sekunden. Der Sinn wird nicht mehr hinterfragt. Eine Stunde später ist er schon wieder vergessen, übertrumpft von neuen Sensationen. Nach dem Motto: Ah, krass ... ah, noch krasser! Die Konsequenz: Wir werden oberflächlicher, gelangweilter und abgestumpfter.“

„Es war immer etwas, was mich sehr belastet hat, was mir anstrengend vorkam, was mich energetisch ausgelaugt hat.“

Tamara Lunger – Höhenbergsteigerin, über digitale Präsenz

Trotzige Verweigerung

Eine fast schon trotzig Haltung hat Thomas Huber (58) entwickelt. „Mich nervt es, wenn ich Content kreieren soll, einfach nur, damit die Luft scheppert“, kritisiert er. Fast schon resignierend klingt es, wenn sein Bruder Alexander sagt: „Es bleibt tatsächlich keine andere Chance als mitzumachen. Wenn ich mich sperren würde, wäre es mit den Vorträgen vorbei.“ – Thomas versucht es mit einem Mittelweg. „Natürlich bin ich auch auf Instagram aktiv, aber eher wellenförmig. Da passiert schon mal zwei bis drei Wochen lang nichts auf meinem Kanal.“ Auf seiner nächsten Expedition im Karakorum wird er bewusst kein Internet dabeihaben. „Dort in den Bergen zählt kein geschönter Content, da greift keine KI. Dort bist du als Mensch gefordert, mit deinem Können, deiner Intuition, deinen Sinnen. Du bist gefordert, dich mit der Natur zu verbinden, um zu bestehen, nicht mit dem Internet.“

Der innere Spagat

Auch Tamara Lunger (39) verkörpert den inneren Konflikt zwischen digitaler Präsenz und authentischem Bergerlebnis. In Zusammenarbeit mit den Experten für Selbstoptimierung von „The Core Distillery“ ist die erfolgreiche Höhenbergsteigerin auch als Coach für Retreats zum Thema „Innere Balance“ tätig. Täglich erlebt sie den Spagat zwischen kommerziellen Social-Media-Zwängen und ihrer Sehnsucht nach einem „altmodischen“ Offline-Leben. „Es war immer etwas, was mich sehr belastet hat, was mir anstrengend vorkam,

„Smartphones verändern unser Gehirn. Wir werden zu immer narzisstischeren Persönlich- keiten und verlieren echte Empathiefähigkeit.“

Dr. Daniela Holsboer – Digital-Detox-Expertin über exzessiven digitalen Konsum

was mich energetisch ausgelaugt hat“, beschreibt sie ihre Beziehung zu Social Media. Ihre Strategie: „Ich gebe meine Sachen rein, aber ich schaue nicht, was andere machen.“ Lungers Analyse ist scharf: „Die Gesellschaft sieht gewisse Dinge als normal an oder fast als ein Muss. Wer nicht mitmacht, fühlt sich schnell als Außenseiter. Einen anderen Weg zu gehen, erfordere Mut: „Wenn die Masse etwas vorlebt, ist es für den Einzelnen schwer, bewusst anders zu denken und zu handeln.“ Der Benefit von Digital Detox liegt für Tamara in der Selbstfindung: „Jede digitale Auszeit bringt uns näher an uns selbst. Wir sind dann gezwungen, mit uns zu sein, und machen uns Gedanken über unser Leben, unsere Werte, unsere Zukunft.“

Geht es auch ohne Social Media?

Fast schon aus der Zeit gefallen wirkt der österreichische Alpinist, Kletterer und Psychologe Much Mayr. Er ist in der Szene für seine anspruchsvollen Erstbegehungen und Expeditionen bekannt. Dabei verzichtet er bewusst auf eine digitale Präsenz: keine Website, kein Instagram, kein Facebook. Er legt Wert darauf, dass seine Kletterprojekte und seine Abenteuer für sich sprechen. Er will sie nicht durch digitale Selbstdarstellung inszenieren. Seine Haltung hat auch pragmatische Gründe: „Eine starke Präsenz auf Social Media ist mit viel Arbeit verbunden, ein Aufwand, der nicht aufhört.“ Much Mayr stört die Oberflächlichkeit: „Es geht oft nicht um die Sache, sondern darum, sich nach außen darzustellen, den Marktwert zu steigern.“ Auch eine gewisse Scheinheiligkeit in der Szene irritiert ihn: „Dass man sich untereinander Videos anderer Athleten schickt und sich drüber lustig macht, selbst aber Ähnliches macht.“ Die Vorteile des digitalen Verzichts liegen für Mayr auf der Hand: „Ich spüre weniger Druck von außen, bin mehr intrinsisch motiviert. Ich muss mir keine Gedanken machen, ob aus meinen Projekten eine Geschichte wird, die die Öffentlichkeit interessiert.“ Dennoch ist Mayr weit weg davon, Social Media zu verteu- feln. Social Media könne „auch motivierend für andere sein und helfen, neue Ideen zu kreieren. Auch seine Einschätzung

aus psychologischer Sicht ist ausgewogen: „Gegenteiligen Studien zum Trotz können soziale Medien auch dazu beitragen, Depressionsmerkmale zu reduzieren, sie haben auch etwas Selbstwertstützendes.“ Dennoch mahnt er: „Es ist wichtig, selbst kreativ zu werden und selbst etwas zu entdecken.“ Dazu gehöre auch, mal Lange- weile zu ertragen. „Denn auch das ist nötig, um etwas Neues, Kreatives und sehr Befriedigendes entstehen zu lassen.“ Ludwig Dengg, Bergführeranwärter aus Innsbruck, knüpft daran an. „Wenn du dich im digitalen Sog zu sehr treiben lässt, verpasst du es, dich wirklich mit dir selbst auseinanderzusetzen, mit deinen ureigenen Wünschen und Zielen. Und auch die Zeit, Dinge wirklich zu verarbeiten, fehlt dann.“ Er postet nie auf Instagram, hat die App auf seinem Handy nur, um zu sehen, was seine Freunde gerade machen. Dennoch überlegt er, die App zu löschen. „Ich ertappe mich zu oft dabei, wie ich mich ablenken lasse und abschweife, selbst wenn ich mir vornehme, ganz gezielt zu recherchieren.“ Der Fluch des Algorithmus. Einigen seiner Bergfreunde geht es ähnlich. Sie haben einen radikalen Schritt gemacht. „Die haben die Apps gelöscht, weil sie gemerkt haben, dass ihr analoges Leben zu sehr darunter leidet.“

Fazit: Umgang mit digitalen Medien neu denken und lernen

Die Berge sind längst keine sicheren Zufluchtsorte im digitalen Tsunami. Doch sie haben das Potenzial, zu einem Ruhepol in der Schnelllebigkeit des digitalen Alltags zu werden. „Smartphones sind Segen und Fluch zugleich“, fasst Stefan Glowacz zusammen. „Wir müssen erst lernen, mit den digitalen Technologien umzugehen. Sie sind halt noch extrem neu.“ So könnten die Berge zu einem wichtigen Lernraum für digitale Balance werden. „Bewusste Enthaltensamkeit hat nichts mit Fortschrittsfeindlichkeit zu tun“, resümiert Dr. Daniela Holsboer. „Aber wir haben vergessen, dass wir auch ohne Handy vollkommen sind. Am Ende unseres Lebens werden wir uns nicht an die unzähligen Klicks, Likes und Reels erinnern, sondern an die Momente, in denen wir ganz im Hier und Jetzt waren.“ Zum Beispiel am Berg.



Wie kann ich Digital Detox in den Bergen umsetzen?

- Hüttenpausen ohne Handy
- navigieren im Gelände ohne Handy
- am Abend nicht durch Social Media scrollen
- Aufmerksamkeit bewusst auf Natur konzentrieren
- Handy ausschalten und nur für Notfälle verwenden / Flugmodus
- Online-Phasen sollten bewusst stattfinden und mit einem konkreten Ziel. Innehalten, bevor man das Handy in die Hand nimmt, mal durchatmen – ist das jetzt wirklich nötig? Was ist mein Ziel damit?
- Meditieren als Ausgleich zu hektischem Scrollen. Es wirkt wie ein Gegengift, hilft, sich wieder besser zu konzentrieren, auch wenn es am Anfang anstrengend ist.
- präsent sein und auf den Augenblick konzentrieren – weg von permanenter Ablenkung
- andere in der Gruppe zum Digital Detox auf der Bergtour ermuntern
- wenn schon Fotos mit dem Handy, dann wirklich nur fotografieren, und nicht gleich noch posten und Likes checken
- Hashtags und Ortsangaben mit Bedacht wählen oder darauf verzichten.

Digitale Fakten

- 9 von 10 Menschen beginnen den Tag mit dem Griff zum Handy.
- 4 Wochen dauert es, um digitale Gewohnheiten zu ändern und neue Routinen zu entwickeln.
- 350 Millionen Menschen leiden an Depressionen, 210 Millionen sind onlinesüchtig.
- 10 Stunden täglich schauen Mitteleuropäer im Schnitt auf einen Bildschirm.
- 90 % der Menschen haben Angst, wenn sie ohne ihr Handy sind.
- 60 % der Jugendlichen fühlen sich süchtig nach dem Smartphone.
- 46 % der Generation Z (Jahrgang 1995 bis 2010) begrenzen aktiv ihre Bildschirmzeit.
- 36 % der Deutschen wollen sich 2025 bewusst eine digitale Auszeit nehmen.

