

„Ich bin dann mal offline“

Die Digital-Therapeutin Anitra Egger hilft Menschen dabei, den Aus-Knopf an Smartphone, Computer & Co. zu finden

Auf ihrer Homepage prangt ein Flammen werfendes „A“. Es passt gut zu Anitra Egger, denn sie brennt für eine Idee: Jenen zu helfen, die unter dem alltäglichen, digitalen Wahnsinn leiden. Die morgens ihre Mails checken, ehe sie die Augen ganz geöffnet haben. Die lieber auf ihr Smartphone starren, statt Landschaften oder Menschen wahrzunehmen. Die es verlernt haben, einfach mal nichts zu tun und sich ins Delirium surfen, bis sie nicht mehr wissen, was sie ursprünglich mal gesucht haben.

Anitra Egger – ausgerechnet in Karlsruhe, der Geburtsstadt der E-Mail, geboren – nennt sich Digital-Therapeutin. Was nicht bedeutet, dass sie mit einem Wählscheibentelefon zu Hause sitzt und gegen die Errungenschaften moderner Kommunikation wettet. Sie hat nichts gegen das Internet, gegen Facebook und E-Mails. Sie hat nur etwas gegen deren irrwitzigen Gebrauch. Denn wie häufiger im Leben unterscheidet zwischen Fluch oder Segen oft nur ein kleiner Klick.

Keine wüsste das besser als Anitra Egger, schwerstabhängig während ihrer zwölf Jahre in der Internetbranche. Sie war Journalistin, Chefin einer Marketing- und Kommunikationsagentur, Online-Verlagsgeschäftsführerin. Sie bombardierte Mitarbeiter nachts und aus dem Urlaub mit Nachrichten, als ginge es um den Weltfrieden. Verschickte Mails, während sie joggte, auf der Toilette saß, krank im Bett lag.

Es war, als würde sie an einem Spiel teilnehmen: Wer zuerst abschaltet, hat verloren. Anitra Egger schaltete nicht ab. Niemals. Verloren hat sie trotzdem. „Irgendwann las ich in einer Studie, dass

wir bis zum Alter von 75 Jahren acht Monate mit dem Löschen von E-Mails verbringen, aber nur 14 Tage mit Küssen. Ich hatte bis dato sogar 1,5 Lebensjahre vermailt und 2,5 Jahre versurft“, sagt sie. Als einige ihrer Mitarbeiter zudem Burn-out-Symptome zeigten, war es Zeit, öfter offline zu gehen.

Egger erarbeitete eine Strategie für Menschen, die die Kommunikation im Griff haben wollen – und nicht umgekehrt. Sie kündigte ihren Job, schrieb ihren ersten Ratgeber, den sie im Selbstverlag veröffentlichte. „Ich habe meine gesamten Steuer-rücklagen in den Druck gebuttert. Viele hielten mich für komplett irre.“ Doch das Buch verkaufte sich gut, einige Verlage wurden auf Egger aufmerksam und nahmen sie unter Vertrag. Heute eilt die Wahl-Wienerin auch Konzernen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu Hilfe, um „E-Mail-Wahnsinn, Sklaven-Phonitis und Facebook-Inkontinenz“ zu heilen. Das Geschäft läuft bestens. Trotzdem kappt Anitra Egger regelmäßig die digitale Nabelschnur zur Welt, gönnt sich einmal im Jahr zwei Monate Auszeit und regelmäßige „Treibholztage“, ohne Ziel und Handy. Sie weiß, dass die Welt nicht untergeht, wenn sie vorübergehend nicht erreichbar ist.

Vielleicht ist das zündelnde A auf ihrer Homepage also auch ein kleines Mahnmal: dafür, dass Egger jahrelang an beiden Enden gleichzeitig gebrannt hat.



„Es gibt ein Grundrecht auf Unerreichbarkeit“, sagt Anitra Egger. So entspannt wie hier war sie jedoch nicht immer



DIGITAL-THERAPIE

Im virtuellen Hamsterrad

Fixe E-Mail-Öffnungszeiten plus Internet-Surf-Budget einrichten, ein kostenloses Programm wie www.rescue.com installieren, das zeigt, wie viel Zeit man in Web & Co investiert: Das sind einige Beispiele für Anitra Eggers „Digital-Therapie“, die sie in ihren Ratgeber-Büchern verschreibt (zuletzt „Facebook macht blöd, blind und erfolglos“, Orell Füssli, 224 S., 19,95 €).