

Reif für „Digital Detox“?

11:12

Die permanente Smartphone-Nutzung verändert uns, dringt in alle Bereiche unseres Lebens vor und kann uns krank machen.

Jeder, der ein Smartphone sein Eigen nennt, ahnt es: Wir mailen und texten zu viel, verplempern viel Zeit im Internet und schenken unserem Handy zu viel Aufmerksamkeit. Wir sind immer online, tragen den smarten Computer ständig mit uns, sorgen dafür, dass ihm der Saft nicht ausgeht, und füttern ihn mit vielen persönlichen Daten.

Wir befinden uns in ständiger Alarmbereitschaft. Von eingehenden Nachrichten lassen wir uns sofort ablenken, jeder Klingelton hat die Macht, uns aus der Konzentration zu reißen. Sitzen wir bei der Arbeit und das Handy vibriert, können wir kaum widerstehen, mal eben zu schauen, wer uns anfunkelt. Lädt die Freundin zum Essen ein? Hat das Kind eine Eins in Mathe? Schade, nein, es ist nur der Schornsteinfeger, der einen Termin mit uns vereinbaren will. Das haben wir mit wenigen Klicks erledigt. Und wenn wir das Smartphone einmal in der Hand halten, überfliegen wir noch schnell die Eilmeldung.

So geht es den ganzen Tag, auch am Abend und am Wochenende. Wir checken Mails vor dem Schlafengehen und lassen uns vom Smartphone wecken. Dienstliches mischt sich mit Privatem. Treffen wir Freunde, hat immer jemand das Smartphone auf dem Tisch liegen. Damit ist klar, dass jederzeit ein Anruf oder eine Nachricht das Gespräch unterbrechen kann.

Gesund ist das nicht. „Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich“, sagt Alexander Markowetz. Der Informatiker und Medienwis-

senschaftler hat mithilfe einer von ihm entwickelten App das Smartphoneverhalten von 60 000 Personen ausgewertet. Die Daten zeichnen ein erschreckendes Bild: Im Durchschnitt schalten wir unser Handy 88 Mal am Tag ein. 35 Mal schauen wir nur auf die Uhr oder sehen nach, ob eine Nachricht eingegangen ist. 53 Mal entsperren wir tatsächlich das Handy, um E-Mails oder Nachrichten zu schreiben, Apps zu benutzen oder zu surfen. Acht Stunden Schlaf abgerechnet unterbrechen durchschnittliche Handynutzer alle 18 Minuten ihre Tätigkeit, mit der sie gerade beschäftigt sind.

„Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich“.

Die Gefahr: Wir versuchen, alles gleichzeitig zu machen, und verlernen, mit voller Energie bei dem zu bleiben, was wir eigentlich tun wollten, schreibt Markowetz in seinem Buch „Digitaler Burnout“. Dieses Verhalten sei

kein exklusiver Tick der Jugend, sondern ziehe sich unabhängig vom Bildungsstand quer durch alle Altersgruppen und alle sozialen Schichten.

Hier soll es keinesfalls darum gehen, Handys zu verteuern oder abzuschaffen. Smartphones haben unser Leben ohne Zweifel bunter gemacht und vereinfachen den Alltag ungemein. Wer sich aber unwohl fühlt, wenn dem Gerät der Strom ausgeht, wer sich häufig länger mit dem Handy beschäftigt oder schon mal das Vibrieren des Smartphones gespürt hat, obwohl gar nichts los war, sollte vielleicht über eine Zeit der digitalen Entgiftung nachdenken, um sich gesündere Umgangsformen mit dem Handy anzugewöhnen. Reif für „Digital Detox“?

Wenn es geht, kaufe ich Tickets online. 09:47 ✓

Schon der Swiss Travel Pass für fünf Tage Bahnfahrten in der Schweiz, kommt online. Wer noch das briefumschlaggroße Heftchen mit dem Matherhornfoto und Feldern für Unterschrift und Zangenabdruck vor Augen hat, ist nostalgisch. Auch das Land der mechanischen Uhren mit Handaufzug hat den Fahrcheinverkauf digitalisiert. Zum Glück kann man das Ticket ausdrucken

Rückzug auf Zeit

fairkehr-Redakteurin Uta Linnert verzichtet fünf Tage auf Smartphone und Internet – eine Reise im Zeichen von „Digital Detox“ nach Disentis im Schweizer Kanton Graubünden.



Gastfreundschaft im Kloster Disentis: Hier kann jeder stilvoll wohnen und Ruhe und Aussicht genießen.

und dem Schaffner den QR-Code auf Papier unter sein Lesegerät halten.

E-Mails checke ich mehrmals am Tag, lese und lösche – sonst werden die Postfächer zu voll. 11:38 ✓

Die größte Unruhe befällt mich vor der Reise. Ich kann nicht einfach offline gehen und von der Bildfläche verschwinden. Ich bin digital vernetzt. Im Büro schreibe ich eine Abwesenheitsmail. Die Familie erhält für den Notfall die Telefon-

nummer des Fotografen am Zielort – falls was mit der Oma ist. Freunden erzähle ich von meinem Digital-Detox-Plan, denn in WhatsApp-Zeiten ist es normal geworden, innerhalb einer überschaubaren Zeit zu antworten – wenn nicht sofort. Danach gilt man als sozial nicht kompatibel oder verschollen.

Ich schaue sehr gerne auf Landkarten, aber Wege finde ich mit Google Maps. 16:35 ✓

Ich habe mich für meine digitale Auszeit in einem Kloster einquartiert. Groß und majestätisch erhebt sich die Benediktinerabtei Disentis über dem Tal der Surselva. Das alles überragende Gebäude mit der Klosterkirche und ihren beiden Kuppeltürmen ist nur einen kurzen Fußweg vom Bahnhof Disentis, dem Hauptort der Talschaft im schweizerischen Kanton Graubünden, entfernt. Seit 1400 Jahren fanden Mönche und Pilger den Weg in dieses Kloster ohne Google Maps. So ist es noch heute. »



Links oben: Wenn Bruder Stefan nicht gerade Orgel spielt, kümmert er sich um die Kloster Gäste; links unten: Architektonisches Juwel – die Kapelle in Sumvitg, erbaut von Peter Zumthor.



befahrene Wasserstraße durch meine Heimatstadt Bonn zu fließen.

„Alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet, aber bewusst ohne Fernsehen, Radio oder Minibar“, sagt Bruder Stefan, der für die Gästebetreuung zuständig ist. „Wir wollen Frauen und Männern die Möglichkeit bieten, von der Reizüberflutung Abstand zu nehmen, Ruhe zu finden und Entschleunigung zu erleben“, sagt der 57-jährige, der vor 28 Jahren dem Kloster beigetreten ist und seitdem den schwarzen Habit der Benediktiner trägt. Männer können zusätzlich am „Kloster auf Zeit“ teilnehmen und mit den Mönchen in der Klausur essen, arbeiten und beten. „Es gibt immer wieder Einzelne, die die Stille nicht aushalten und aufgeben“, erzählt Bruder Stefan, der auch die Orgel in der Klosterkirche spielt. Fünfmal täglich treffen sich die Mönche dort zum Singen und Beten. Dabei können auch Frauen und Besucher der Gästezimmer teilnehmen – allerdings ist niemand verpflichtet.

Morgens lasse ich mich vom Handy wecken. 06:45 ✓

Das erste öffentliche Gebet am Morgen schaffe ich ohne Wecker. Mehrmals haben schon die Glocken geläutet und um 7:30 Uhr sitze ich in der Kirchenbank. Die Mönche feiern eine heilige Messe und wecken die Lebensgeister mit ihren einstimmigen gregorianischen Chorälen. Ihre Gesänge berühren die Seele und klingen den ganzen Tag nach.

Hotels buche ich übers Handy im Internet. 09:17 ✓

18 ehemalige Mönchszellen hat das Kloster im letzten Jahr zu Zimmern für Besucher und Seminargäste umgebaut. „Zu viele Räume standen leer“, sagt Silvio Bernasconi, Leiter des Klausur- und

Kulturzentrums, „und wir brauchen zusätzliche Einnahmen.“ Schließlich sei das Kloster neben Weihrauch und Gebet auch ein Wirtschaftsbetrieb. Nur noch 22 Mönche leben aktuell in dem riesigen Klosterbau. Die angeschlossene Klosterschule mit Internat plagt ebenfalls Nachwuchssorgen. „Im Tal leben zu wenig Kinder, junge Familien ziehen in die Stadt, die ersten Grundschulen haben schon geschlossen“, erklärt Bernasconi. Die Gästezimmer sind Teil eines Masterplans. Bernasconi ist Mitglied im örtlichen Tourismusverein, der neben anderen Organisationen über die Zimmer im Kloster informiert. Bei den kommerziellen Booking-Portalen ist das Kloster nicht gelistet.

Touristische Informationen suche ich mir unterwegs auf dem Handy zusammen. 11:05 ✓

Die Abtei mit ihren beiden Kirchen und dem sakralen Museum lockt Touristen ins Tal. Auch die Kapelle des heiligen Benedikt, wenige Kilometer entfernt, zieht architekturbegeisterte Menschen aus der ganzen Welt an. Informationen hierzu liegen im Kloster aus: Die Caplutta Sogn Benedetg – wie sie auf romanisch heißt, der Sprache des Tals – steht oberhalb des Dorfes Sumvitg. Als 1984 eine Lawine die alte Kapelle zerstörte, baute Peter Zumthor, der weit über die Grenzen der Schweiz hinaus bekannte Architekt, die sehenswerte neue Caplutta – aus Holz, das mit Licht und Wetter verwittert, ganz wie die alten Bauernhäuser.

Statt aufs Display zu schauen, frage ich in Sumvitg einen alten Mann, der vor seiner Scheune Brennholz schichtet, nach dem Weg. Walter Tuor gibt Auskunft, und ich erfahre nebenbei, dass er hier bis 1998 die Poststelle geleitet hat. Seit seiner Pensionierung ist diese geschlossen und teilt das Schicksal der Käserei, der Backstube und der Wäscherei in dem Weiler mit den engen Gassen. „Es lohnt sich alles nicht mehr für so wenige Leute“, sagt Walter Tuor, „wie überall sind auch hier unsere Kinder weggezogen.“ Früher lebten die Bergbewohner ein bescheidenes Leben. Einige waren berufstätig, die meisten ernährte



Wie eh und je: Walter Tuor schnitzt Anzünder und haut Brennholz für den Ofen im Haus.

Zum Weiterlesen:



Alexander Markowetz schreibt ein sehr lesenswertes Buch über das digitale Dauerabgelecktsein auf der Grundlage eigener wissenschaftlicher Untersuchungen. Nebenbei weist der Autor auf unterhaltsame Weise Wege aus der Smartphone-Falle.

Alexander Markowetz: Digitaler Burnout. Droemer 2015, 224 Seiten, 19,95 Euro

Wer seine Zeit nicht am Handy verplempert, hat Zeit zum Postkartenschreiben. Tanten und Großeltern freuen sich, weil sie kein Handy haben und sonst immer vom Familienchat ausgeschlossen sind. Bezug der Postkarten-Berge-Serie hier:



www.viva-disentis.ch/shop

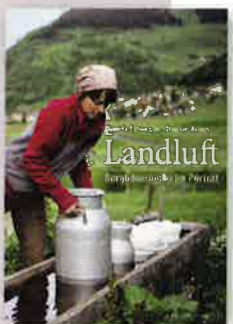


Anitra Egger will zur digitalen Entgiftung anstiften. Sie will unser Leben entschleunigen, den Handy-Terror abbauen und stattdessen unsere Kussbilanz verbessern. Ein plakatives Buch

mit vielen Selbsttests und Möglichkeiten, sich selbst in der digitalen Falle zu ertappen. **Anitra Egger: Mail halten! Campus 2017, 352 Seiten, 19,95 Euro**

Zwölf Frauen zwischen 18 und 86 Jahren erzählen von ihrem Leben auf dem Bergbauernhof. Sie schildern Träume, ihre Liebe zu den Tieren, die Sorgen ums Geld und warum das alles mit Aussteigen nichts zu tun hat. Daniela Schwegler hat die offen erzählten Lebensgeschichten aufgezeichnet. Stimmungsvolle Reportagefotos von Stephan Bösch runden das Buch ab.

Daniela Schwegler, Stephan Bösch: Landluft. Rotpunktverlag 2017, 256 Seiten, 37 Euro



Die Klosterpforte ist offen. Hinter der schweren Holztür führt rechts eine Glas-tür zum Klosterladen. Bruder Urs, der am Empfang zwischen hausgebackener Nusstorte, Bergkräutertees, Büchern und Devotionalien Dienst tut, begrüßt mich herzlich und übergibt mir den Schlüssel zu einem Eckzimmer im dritten Stock des Barockbaus. Ich steige die steinernen Treppen hinauf in einen langen, menschenleeren, mindestens fünf Meter breiten Flur. Mir ist etwas mulmig zumute.

Radio höre ich am Handy und Filme wären auch nur einen Klick entfernt. 17:15 ✓

Das Zimmer empfängt mich mit wohlthuender Ruhe und Wärme. Alles ist

schlicht und schön: der Boden aus hellen Holzdielen, weiß getüncht die meterdicken Wände, die Vorhänge aus naturfarbenem Leinen, auf den Betten dicke Decken und Kissen in feiner Schweizer Bettwäsche. Auf dem Schreibtisch steht ein Krug mit Gläsern für das gute Wasser der Klosterquelle bereit, darauf strahlt helles Licht einer zeitlos schönen Stehlampe. Perfekte Bedingungen, um sich ohne digitale Ablenkung in ein Buch zu vertiefen oder einfach nur die grandiose Aussicht auf das Tal der Surselva und die Berge des Val Medel zu genießen. Besonders schön für mich als Rheinländerin: Irgendwo dort oben im Tal entspringt der Rhein, um mehr als 700 Kilometer weiter mit einigen Neben- und vielen Zuflüssen vereint, als mächtiger Strom und stark



Ein Herz und eine Seele: Geissherz-Gründerin Eveline Hauser mit dem jüngsten Nachwuchs einer ihrer Ziegen.

eine kleine Landwirtschaft: der Garten, ein paar Kühe und Ziegen. Heute können Besucher die liebevoll hergerichteten Gemeinschaftseinrichtungen besuchen und bestaunen. „Lebendig werden sie hier wohl nicht mehr“, bedauert Walter Tuor.

Meinen Terminkalender führe ich online. 18:35 ✓

Wer nicht komplett verplant ist, kann Glück haben und ist zur richtigen Zeit am richtigen Ort: Auf einer Lesung im Hotel Medelina in Curaglia, einem 1330 Meter hoch gelegenen Bergdorf auf der Postautolinie zum Lukmanierpass, erlebe ich, dass es zur Landflucht auch Gegenbewegungen gibt. Hier haben sich einige junge Leute neue Existenzen aufgebaut.

Drei von ihnen haben das Hotel Medelina in einem ehemaligen Altenheim eröffnet: Livia Werner kam aus Zürich in die abgeschiedene Bergwelt, Rico Tuor ist nach dem Studium zurückgekehrt und Julia Lüscher stammt aus dem Val Medel. „Sie spricht als Muttersprache romanisch, das ist von Vorteil“, sagt Rico, denn in der Surselva lebt die Sprache und wird gefördert: So muss beispielsweise der Schriftverkehr mit der Verwaltung auf romanisch abgefasst sein.

Livia, Rico und Julia, alle zwischen dreißig und vierzig Jahren alt, haben

zusammen mit insgesamt 40 Aktionären viel privates und öffentliches Geld eingesammelt und das leer stehende Haus zu einem behaglichen Ort umgebaut. Auch hier: viel helles Holz, zeitlos schlicht von lokalen Handwerkern verbaut. Mit vorzüglichem regionalen Essen, interessanten kulturellen Veranstaltungen, Musik und Lesungen bringen sie Leben in ihr schönes Haus und man kann ihnen nur wünschen, dass das Projekt gelingt, und viele Gäste das Hotel entdecken.

Wenn das Reisegepäck zu schwer wird, lese ich Bücher auf dem elektronischen Reader. 19:49 ✓

Ein wohlthuender Gegensatz zum Lesen am Bildschirm: Im Hotel gibt es eine Bibliothek. Neben Romanen und Wanderkarten entdeckte ich einen Bildband über das Kloster Disentis und seine Bewohner. Den nehme ich mir später vor, denn jetzt wird im Medelina vorgelesen: Die Autorin Daniela Schwegler stellt ihr Buch „Landluft. Bergbäuerinnen im Porträt“ vor. Eine ihrer Protagonistinnen, Eveline Hauser, ist ebenfalls zu Gast, denn sie wohnt in Curaglia. Zusammen mit Dominik Waldmeier hat sich die Schweizerin aus dem Kanton Luzern hier niedergelassen. Die beiden haben einen Hof übernommen, halten Ziegen, ein Dutzend Mutterkühe, haben Bienen, Herdenschutzhunde und Hühner.

Verabredungen bestätige ich noch mal per WhatsApp und versichere mich, dass alles klappt. 12:00 ✓

Eveline hat mich eingeladen, mir den Hof anzuschauen. Wir sind gegen 12 Uhr am Stall verabredet. Von Weitem sehe ich sie mit zwei Hütehunden zu Fuß den Berg hinaufkommen. „Wenn möglich, laufe ich immer alles“, sagt die 35-jährige Bäuerin in Gummistiefeln und dicken Wolljacken, „schon wegen der Hunde.“ „Geissherz“ hat Eveline ihren Betrieb genannt – und der Name ist Programm.

„Ziegen gehören seit jeher hier in die Berge und sind ideale Tiere zur Kulturlandschaftspflege“, sagt Eveline. Bergziegen fressen nicht nur Gras, sondern knabbern auch Gebüsch und kleine Sträucher ab und halten so die Flächen offen. Ende Januar, wenn draußen hoher Schnee liegt, sind alle 50 Muttertiere im Stall. „Jetzt ist die Zeit, in der die Geißer ihre Gitzi bekommen“, sagt Eveline. Überall im Stall springen die schwarzweiß und buntgescheckten kleinen Ziegen herum. Jedes Zicklein – Gitzi heißen sie auf Schweizerdeutsch – bleibt zum Trinken bei der Mutter, und wenn eines der Jungen im Durcheinander nicht die richtige Milchquelle findet, hilft Eveline. „Ich trage sie viel herum“, sagt die junge Bäuerin, lacht und schnappt sich eine der Baby-Ziegen, die mit staksigen Beinen in einen Fresstrog geklettert war.

Ich fotografiere fast nur noch mit dem Handy. Die schönsten Bilder teile ich mit Freunden oder der Familie. 13:35 ✓

Wer sieht, wie Eveline ihre Gitzis herzt, kann sich schwer vorstellen, dass sie die niedlichen Ziegen bald zum Schlachten gibt. „An Ostern sind sie acht bis zwölf Wochen alt, dann kommt der große Teil der Gitzis weg“, sagt die Bäuerin. Das Fleisch der „Ostergitzis“ ist vor allem im nahen Tessin eine Spezialität – und ernährt den Hof.

Nach Ostern werden die Mutterziegen gemolken. Die Milch geht in die kleine Käserei im Dorf, die kürzlich eine

aus Deutschland zugezogene Käserin übernommen hat. „Im Sommer ziehen die Ziegen auf die Alp, „dann macht eine Sennerin den Käse dort oben“, sagt Eveline.

Neben der Tierhaltung haben sich Eveline und Dominik ein touristisches Standbein zugelegt. Sie bieten Trekking mit Packziegen an. „Es geht über Stock und Stein, über Bäche und Almen im Tempo der Ziegen“, sagt Eveline. Das besondere Erlebnis sei, eng mit den Tieren zu leben, ein Mitglied der Herde zu werden: „Wer erlebt schon mal eine Geiß über Nacht oder wie sie morgens aufwacht?“

Ich telefoniere nur noch per Smartphone. 18:25 ✓

Am letzten Abend bin ich mit dem Fotografen Stefan Schwenke zum „Nachtessen“, wie die Schweizer sagen,



Erst im Sommer bieten die Ziegenbauern wieder das Trekking über die Almen an.

verabredet. Stefan ist aus Westfalen zugezogen, heimisch geworden und engagiert sich mit seinem Verein Viva Disentis für nachhaltige Entwicklungen im Ort und in der Region. Treffpunkt und Zeit

haben wir noch nicht vereinbart. Jetzt fehlt das Handy! Auf meinem Zimmer gibt es kein Telefon und die Klosterpforte, wo ich telefonieren könnte, ist nach 17:30 Uhr nicht mehr besetzt. »

ANZEIGE



100€ GUTSCHEIN

Für die ersten 50 Fairkehr-Leser gibt es hier einen 100 € Gutschein für eine Panorama-Zugreise in die Schweiz

📍 www.zugprofi.de/fk-leser oder 02771/4278995

Eine detaillierte Reisebeschreibung können Sie hier per E-Mail anfordern

📍 www.zugprofi.de/fk-leser

ZUGPROFI, Industriestraße 42
35684 Dillenburg

📍 www.zugprofi.de

„7-tägige Panorama-Reise mit den zwei berühmtesten Luxuszügen durch die Schweizer Alpen“

- Im Glacier Express - mit einer rund siebenstündigen Reise von Zermatt über den Oberalppass nach Filisur
- Mit dem Bernina Express auf den Spuren des Weltkulturerbes vom ewigen Eis der Berge zu den Palmen Italiens

1 GRATIS Nacht in Davos mit Halbpension - nur innerhalb der nächsten 30 Tage verfügbar statt 1089,- € jetzt nur 787,- € pro Person

DAS ERWARTET SIE:

- ✓ Statt 4 jetzt 5 Nächte im weltberühmten Davos im Doppelzimmer mit Halbpension und beliebig viele gratis Fahrten mit Bergbahnen, Bussen und Zügen der Region
- ✓ 2 Tage am Fuße des Matterhorns bei Zermatt
- ✓ Unvergessliche Ausblicke auf unberührte Naturlandschaften, schneebedeckte Gipfel, mondäne Ferienorte und liebeliche Dörfer – zum Greifen nahe durch große Panoramafenster
- ✓ Bequeme Bahnan-/abreise von Ihrem bevorzugtem Grenzübergang (gegen geringem Aufpreis auch vom Heimatort in Deutschland)
- ✓ 1. Klasse Joker – 99,99 € pro Person statt 240,- € für alle Reisen in der Schweiz in der 1. Klasse
- ✓ Reisettermine individuell vom 10. Mai bis 01. Oktober 2018

Sie haben fragen? Jetzt anrufen: 02771/4278995



Mit Glocke und Packtasche: Im Sommer können Touristen mit den Ziegen auf Wanderschaft gehen. Den Winter verbringen die Tiere im Stall – es sei denn, sie haben einen Fototermin.



Reiseinformationen

✦ Anreise

Mit der Bahn über Zürich und Chur nach Disentis. Tickets am DB-Schalter oder auf www.bahn.de. Wer flexibel ist, kann ab 29,90 Euro einen Sparpreis Schweiz bis zum Zielort ergattern: www.bahn.de/p/view/angebot/sparpreis-europa/schweiz.shtml. Für weitere Fahrten innerhalb der Schweiz lohnt sich der Swiss Travel Pass. Er bietet Reisefreiheit für die ganze Schweiz: 26 000 Kilometer Bahnen, Schifflinien und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel in über 90 Schweizer Städten. Drei Tage kosten 225 CHF. www.bahn.de/swisstravelsystem

✦ Übernachten

Kloster Disentis, 80 CHF/pro Person im DZ, für Gruppen 55 CHF/pro Person www.kloster-disentis.ch
Hotel Medelina
Preis: 85 CHF/pro Person im DZ, 60 CHF/pro Person im Mehrbettzimmer www.medelina.ch

✦ Trekking mit Packziegen

Mit und ohne Übernachtung.
Geisssherz, Eveline Hauser
www.geisssherz.ch

Ich überprüfe meine am Tag gelaufenen Schritte mit einer App. 10 000 Schritte täglich sind mein Ziel. 23:20 ✓

Also stapfe ich auf gut Glück los. Disentis versinkt im Neuschnee. Ein paar Umwege Richtung Stefans Wohnung bleiben mir trotz großem Hunger nicht erspart, denn meine Orientierung ist ohne digitalen Wegweiser äußerst schwach. Auch die Restaurants checken wir nicht wie sonst vorher und stehen vor verschlossenen Türen. Erst beim dritten Laden haben wir Glück: Dienstags machen hier scheinbar alle Ruhetag. Beim Schlafengehen im Kloster finde ich es schade, dass ich die weiten Fußwege

der letzten Tage nicht aufgezeichnet habe, weil das Handy wie tot im Kloster lag. Hätte ich es dabei gehabt, hätte es meine Schritte auch offline aufgezeichnet. So werden die Tage später leider völlig inaktiv aussehen.

Ich lese täglich Artikel mehrerer Tageszeitungen online. 07:45 ✓

Beim Klosterfrühstück vor der Heimfahrt frage ich mich, was in der Welt los war. Schließlich war ich einige Tage vom Nachrichtenstrom abgekoppelt. Die aktuelle deutschsprachige Tageszeitung hat drei Hauptmeldungen auf Seite eins: Es gibt Gerangel um die Vorstandsposten im Tourismusverband; die Schweizer sorgen sich, weil Trump als Redner in Davos auftritt; und der Bündner Jägerverein verkündet stolz, im Jahr 2017 über 1 000 Hirschtiere „zu viel“ erlegt und damit den Plan, 5 370 Hirsche totzuschießen, übererfüllt hat.

Nichts Weltbewegendes. Mehrere Tage ohne das Suchtmittel Handy haben mir die Angst genommen, etwas zu verpassen. Das Erstaunlichste dieser digitalen Entgiftungsreise: Ohne Handy habe ich vor allem Zeit gewonnen. Sehr viel Zeit. Niemand zerrte an mir, wollte meine Aufmerksamkeit. Wer sich ohne ständige Ablenkung auf das Wesentliche konzentrieren kann, hat Zeit für Menschen, Geschichten, Zeit zum Schauen, Entdecken und Staunen.

TEXT: UTA LINNERT
FOTOS: STEFAN SCHWENKE

Disentis im Winter

✦ Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern – und natürlich **Bahnfahren** durch Berglandschaften und über tief verschneite Alpenpässe. Bis Disentis verkehrt die Rhätische Bahn, von dort fährt die Matterhorn-Gotthard-Bahn über den Oberalppass, der im Winter für Autos gesperrt ist. Ein Teil der Strecke geht durchs Skigebiet und ist im Skipass enthalten. Wer mag, kann weiterfahren bis hinunter nach Andermatt oder auf der Strecke des Glacier Express bis Zermatt und dabei mehr als 3 000 Höhenmeter überwinden. www.disentis-sedrun.ch

Graubünden Ferien: www.graubuenden.ch
Schweiz Tourismus: MySwitzerland.com