



Retro-Telefonieren ist teuer. Sich wichtige Nummern rausschreiben wäre sinnvoll.



Auf dem Thurweg liegen schöne, alte Bauernhäuser. Hier braucht man kein Internet.



Mitten in der Thur ein Gotteshäuschen: Eine Insel-Kapelle.

Fotos: Fitz



Das Doppelzimmer «Stockberg» im neuen Bed and Breakfast «Lau» in Ennetbühl.

Chris Iseli

Offline im Toggenburg

Ständig am Handy, immer online. Die Stadt, die hab ich grad satt. Also fahre ich mit einer Freundin ein Wochenende zum Digital Detox aufs Land. Ciao Welt, hallo Toggenburg.

VON ALEXANDRA FITZ

Hand aufs Handy. Jeden Abend als letzten Akt. Whatsapp beantworten, Wetter checken, Wecker stellen. Morgens der Griff nach dem Smartphone. Wecker aus. Im Bett Mails abrufen und gleichzeitig denken: Dieses fiese kleine Ding. Im Zug aufs Handy starren, nur keinen Kontakt mit den Mitmenschen. Auf die Anzeigetafel am Bahnhof schauen? Ah wo, App öffnen. Sich in der Runde mit «Sorry, ich muss schnell» entschuldigen, um dann minutenlang das Kinn auf die Brust zu legen und aufs Display zu starren. Sich schizophrenerweise gleichzeitig über Leute aufregen, die trotz Gruppenzugehörigkeit auf dem Smartphone tippen und wischen.

88-mal schauen wir gemäss einer Studie täglich aufs Handy. Wetten, manche haben diese Zahl schon in der Mittagspause überschritten? Jugendliche sind heute nicht mehr alkohol- oder drogenabhängig, sondern handysüchtig. Eltern und Pädagogen machen sich Sorgen, Swisscom freuts. Hand aufs Herz, ich tricks mich sogar selbst aus. Sage mir etwa: Jetzt schaut du bis Mittag nicht drauf. Schliesse es gar in eine Schublade. Ich fühle mich gut, wenn ich länger nicht darauf geschaut habe. Lächerlich, dieses leuchtende Plastik-Brikett dominiert mich.

Kein Handy unterbricht uns

Halte ich es ohne aus? Was verpasse ich? Immer öfter hört man von Digital Detox. Offline-Ferien. Natur pur, statt aufs Handy gucken stur. Es muss etwas Ländliches sein. Eine schöne Ecke in der Schweiz. Stadtgebiet wäre zu herun- ausfordernd beim ersten Entzug. Ein Mega-Programm muss man sich zusammenstellen und eine Freundin wie Julia mitnehmen, die man länger nicht gesehen hat. Abfahrt in Zürich. Zeremoniös halten wir unsere Handys in der Hand und gestatten uns eine letzte Nachricht. Als ob wir für immer wegfahren. Wir

haben uns auch von der Familie und den Freunden verabschiedet mit: «Du, ich habe ein Wochenende kein Handy. Nur dass du es weisst.» Absurd schrecklich. Smartphone weggesperrt, los gehts. Navi ist erlaubt. Hallo, wir fahren aufs Land.

Eine Stunde lang reden wir ohne Pause. In der normalen Welt wären wir durch mindestens ein Dutzend Whats-App-Nachrichten unterbrochen worden, hätten uns gegenseitig absurde Facebook-Posts vorgelesen. Unser Gespräch hätte sich ständig darum gedreht, was das Handy gerade anzeigt. Beim «Wie sieht er aus?» oder bei Geografie-Fragen: «Krass, diese weissen Schaumköpfe in der sonst so grasgrünen Landschaft, sind das die Churfürsten?» und «Wie hoch sind die?» will man instinktiv Google auf dem Smartphone fragen und scheitert. Mit Galgenhumor machen wir Smartphones schlecht und ziehen altklug und mit Selbstkritik über unsere Natelnutzung her.

Draussen wird es ländlicher. In diese saftigen grünen Hügel will man reinbeissen. So idyllisch, so kitschig. In Wattwil ergreifen wir die letzte Chance und holen Geld am Bancomaten, oder glauben Sie, so ein kleines Dorf wie unser Zielkaff Ennetbühl (422 Einwohner) hat eine Bank? Geschweige denn einen Laden? Nur gut, dass das Bed and Breakfast, das gerade erst an diesem Wochenende eröffnet, keinen guten Internet-Empfang gibt. Hier in Ennetbühl, im kleinen, heimeligen Ort am Fuss des Säntis zwischen Nesslau und Schwägalp, wird uns das Handy ohnehin nicht fehlen. Es passt, in einem 1854 erbauten Haus analog zu leben. Die «Lau» hat die typischen niedrigen Decken und ist mit Bauernschriten und Kommoden von Edeltrödelmarkt eingerichtet. Wir schlafen im Zimmer mit dem Namen «Stockberg», weil man aus dem Fenster auf den Stockberg sieht. Unter dem Fenster eine Wiese mit kleinen Hügeln, die vom saftigsten Gras überzogen sind. Das Auenland aus Herr der Ringe? Nein, ein gewaltiger

prähistorischer Bergsturz. Daher auch der Name des B&B. «Lau» ist das helvetische Wort für «Lawine». Falls der Stockberg sich wieder löst, wir haben kein Handy für den Notfall.

Kein Handy, keine Uhrzeit

Zu Fuss geht es in die «Krone». Warum gibt es auf dem Land eigentlich immer eine «Krone», eine «Traube», einen «Hirschen» und ein «Rössli»? Bestes Cordon bleu der Schweiz, heisst es. Wahrhaftig. Und der Käsesalat mit Appenzeller ein Hit. Sorry, Emmentaler gehört da einfach nicht rein. Hier kommen die Wirte Elsbeth und Manu interessiert an den Tisch. In der Stadt bist du froh, gibt man dir überhaupt einen Tisch. Ländler-Musik. Wein aus der Bündner Herrschaft im Toggenburg. Jetzt würde ich gern einem Freund schreiben und scheitert. Mit Galgenhumor machen wir Smartphones schlecht und ziehen altklug und mit Selbstkritik über unsere Natelnutzung her.

Zurück im Holzzimmer quatschen, glücken und kichern wir wie 15-Jährige. Zwei Freundinnen in einem Doppelzimmer. Alte Geschichten, keine Gute-Nacht-Schreiberei mit dem Freund, kein oberflächliches Facebook checken. Ciao Welt. Klopf, klopf. Unsere Gastgeberin weckt uns. Denn ohne Handy heisst in unserem Fall auch ohne Uhr. Nicht weil das gegen die Regel verstösst und nicht weil wir Smartwatches haben, sondern weil wir zwei Nicht-Uhrenträgerinnen sind und einem das in einer Zeit wie heute, in der die meisten an übertriebenem Handy-Konsum leiden, gar nicht auffällt. Kein Fernseher im Zimmer, kein Wecker. Wer weckt uns?, fiel uns zum Glück noch ein. Naiv. Sogar dumm: Das Handy-Ladegerät in den Digital-Detox-Urlaub mitnehmen. Ohne Handy braucht man Programm, man spricht viel und geniesst die Sachen. Um sich den Entzug zu erleichen.



Hinter den sieben Churfürsten im Toggenburg ist es nicht nur schöner, sondern auch erholsamer, genussvoller und klangvoller.

Keystone/Gian Ehrenzeller



tern. Da kommt es gelegen, dass das «Lau» ein phänomenales Frühstück aufischt. Am Abend davor bäckt der Hausherr Brot und Zopf, Konfi hat die Hausherrin eingekocht, und die anderen Produkte sind alle aus der Toggi-Ge- gend. Das Haus ist Culinarium-zertifiziert, es werden vorwiegend regional erzeugte Produkte angeboten. Hier schaut man eben aufeinander. Wir wollen nach dem Frühstück vom Säntis runterschauen. Für uns beide ist es das erste Mal. Das Wetter ist gut, 42 Franken für die Schwebebahn sind viel. Wir stapfen mit Russen und Chinesen durch den Schnee. Blicken auf die Churfürsten. Rechts der Bodensee, links das Toggi. Am Bahnhof in Nesslau finden wir eines von 4000 Münztelefonen, die der Schweiz noch geblieben sind. Wir sind aus dem Häuschen wegen dieser kleinen Kabine. Ich zücke mein Notizbuch. 2016 kann ich nur noch die Festnetznummer meiner Eltern, meiner Oma und die Natelnummer meiner ältesten

Freundin auswendig und das auch nur, weil sie seit 15 Jahren dieselbe hat. Im Notizbuch habe ich wichtige Nummern aufgeschrieben. Auch die Nummer meiner Freundin Julia, die mich begleitet. Falls wir uns verlieren, dachte ich. Wie dumm, worauf hätte ich sie denn anrufen sollen? Ich werfe Münz rein und klingel meinen Freund an. Ich quiete in die Ohrmuschel, weil ich diese Art zu telefonieren so retro finde. Nach gefühlten 15 Sekunden piepst der Automat. Geld leer. 1.20 Franken verlacht.

Kein Handy, mehr Kontakt

Von Nesslau aus laufen meine Freundin und ich den Thurweg. Wo sich der befindet, fragen wir Passanten. Das Toggenburg wird auch das grüne Tal der Thur genannt. Auf dem Pfad entlang des zweitgrössten Flusses der Ostschweiz erfahren wir weshalb. Grün an grün. 60 Kilometer lang, 17 Stunden Wanderzeit. Wir laufen nur bis Krumenau. An einer kleinen Inselkapelle

vorbei, an frischgrünen Wiesen mit dunkelholzigen Toggenburger Häusern. In Krumenau wollen wir auf den Zug. Zu lange die Wartezeit für Städter. Es gibt einen Bus, der Teenager kann den Fahrplan auswendig. Um 14 nach, jede Stunde. Hier braucht man keine App. Zurück in Nesslau, ruft die Brauerei St. Johann quasi nach uns. Auf das lokale Hopfengetränk ist man hier stolz. Denn die Gegend war jahrzehntlang «abstinent». Seit 2012 fliesst in Toggenburger Hälse wieder Toggenburger Bier. Wir verschicken kein 0815-Selfie mit Bier. Wir reden. Mit uns, mit der Bedienung. Im Toggenburg quatscht jeder mit jedem. Beim Abendessen plaudert man über die Tische hinweg und wird vom Nachbarstisch sogar auf ein Glas Wein eingeladen. In Zürich schaut grimmig, wer angeschaut wird. Im ländlichen St. Gallen ist man an Gästen interessiert. Was macht ihr hier? An unserem Handy-Detoxing findet man gefallen.

Zurück im Stocki kuscheln wir uns in die Bettdecken, sie duften nach dem feinsten Waschmittel der Welt. Kein Wecken der Gastgeberin, morgen wird ausgeschlafen. Wir wachen auf. Keine Ahnung, wie spät es ist. Die Kirchenglocke? Zu weit weg. Wir stellen uns vor, wie wir im Pyjama über die Hobbithüg- gel zur Kirche hüpfen. Wir wären bestimmt in der «Toggenburger Zeitung». Auf der Rückfahrt denken wir gar nicht an unsere Handys. Am Tag davor noch hat Julia ins Handschuhfach gekuckert: «Ich schau, ob sie noch da sind.» Zu Hause angekommen, resümieren wir. Fast schon pastoral öffnen wir den Tabernakel der Telefone und greifen nach Smartphones. Was ist, wenn sich gar niemand gemeldet hat, fragt sich jede im Stillen. Wir schalten sie ein. Julia hat 43 WhatsApp-Nachrichten, zwei SMS und einen Anruf. Bei mir leuchten elf WhatsApp-Nachrichten und ein SMS auf. Nichts Dringendes. Wir haben nichts verpasst.

DIGITAL DETOX

Offline-Ferien boomen

Es ist absurd. Während Reiseveranstalter und Hoteliers versuchen, ihren Gästen ein superschnelles Wi-Fi bereitzustellen, während in der heutigen Zeit kostenpflichtiges WLAN Kopfschütteln verursacht und während der Grossteil bei der Ankunft im Hotel als erstes nach dem Internet-Code fragt, gibt es eine kleine Bewegung, die genau das Gegenteil will. Sie will die Online-Junkies und überforderten Handysüchtigen gewinnen und ihnen eine Pause verordnen. Sie vom Smartphone wegbringen, ihre Sucht bekämpfen. Offline sein wird immer mehr zum Luxus. Aus dem Motto «Disconnect to Reconnect» wird ein Business gemacht.

Neben Apps, die unsere Handnutzung auf das Wichtigste beschränken und Hypnosetherapien, die unsere Sucht bekämpfen, gibt es immer mehr Anbieter, die Digital Detox anbieten. Man zahlt für Offline-Ferien. Natürlich stammt der Trend aus Amerika. Auch in Deutschland werden immer mehr Camps à la Pfadi aus dem Boden gestampft und hübsche Häuser am See ohne Handyempfang angepriesen. Auch in der Schweiz gibt es schon professionelle Anbieter für eine Handy- und WLAN-Entgiftung.

> Visionshaus, Ringgenberg, Berner Oberland, www.visionshaus.ch
> Pensiun Laresch, Mathon, Graubünden, www.laresch.ch
> Jugendstil-Hotel Paxmontana, Flüeli-Ranft, Luzern-Vierwaldstättersee, www.paxmontana.ch
> Oko-Hotel Gruebisbalm, Gruebisbalm, Luzern-Vierwaldstättersee, www.gruebisbalm.ch
> Pension Villa Novecento, Locarno-Muralto, Tessin, www.novecento.ch
> Landvogthaus Nidfurn, Glarus, Ostschweiz, www.landvogthaus.com

Informationen bei Schweiz Tourismus, www.myswitzerland.com

Infos zum Toggenburg

Übernachten: Im neuen B&B «Lau» in Ennetbühl. www.lau-ennetbuehl.ch
Essen: Gutbürgerlich in der «Krone» in Ennetbühl oder im Gasthaus Freihof in Nesslau. Super Küche, tolle Gastgeber: www.freihof-germen.ch
Ein Toggenburg-Besuch lohnt sich gerade jetzt. Denn bis nächsten Sonntag, 16. Mai, findet das Klangfestival statt. **Aussergewöhnliche Naturstimmen** aus aller Welt treffen Jodel-Chöre und Solisten aus der Ostschweiz. Zuhören oder mitsingen bei ukrainischen Ritenliedern, mongolischen Ober- und Untertongesängen oder bei polyfonen Melodien aus dem Westen Afrikas. Wer es verpasst, wandert den **Klangweg Toggenburg** entlang. Der Pfad am Fuss der Churfürsten umfasst 25 Klanginstallationen, die man ausprobieren und bespielen kann.

www.toggenburg.org
www.klangwelt.ch

INSERAT

Wir machen **Veloferien!**

Bestellen Sie jetzt unsere Kataloge!

Eurotrek

044 316 10 00 | eurotrek@eurotrek.ch | www.eurotrek.ch