

## Mensch &amp; Maschine

## Die Tablet-Flaute und die Faulheit

Vor einem Jahr noch war das Tablet das Vorzeigekind der Gadget-Klasse. Doch seit sechs Monaten bringt das Gerät nur noch durchschnittliche Noten heim. «Ist der Boom zu Ende?», rätseln die Analysten von Morgan Stanley. Überhaupt spekuliert die gesamte Tech-Branche darüber, warum sich dieses Jahr der Markt nicht wie bisher weiterentwickelt und weltweit nicht 250 Millionen Tablets, sondern wohl nur 200 Millionen verkauft werden.

**Es kursieren drei Thesen dazu:** 1. Neue Tablets würden sich kaum voneinander unterscheiden. 2. Tablets hätten eine längere Lebensdauer als etwa Smartphones. 3. Smartphones stehlen den Tablets die Show, weil sie selber immer grösser würden.

**Zwei Wochen mit dem aktuellen Tablet-Flaggschiff von Sony, dem Xperia Z2 zeigt,** dass die Flaute wohl ein Zusammenspiel von allem ist. Sony preist das Xperia Z2 Tablet als das dünnste 10-Zoll-Gerät im Markt an. Schlankheit als Hauptdifferenzierungsmerkmal ist wenig. Doch Chip-, Pixel-, Displayleistung des Gerätes sind mit 10- bis 11-Zoll-Geräten von Samsung, LG oder Apple austauschbar. Auch in Sachen Software ähneln sich die Geräte immer mehr. So gab es zwischen iPads und Android-Tablets vor 12 Monaten einen Unterschied der App-Qualität. Heute hat der Play Store bei Android auch viele Tablet-konforme Apps.



**Der Hinweis auf die Lebensdauer** gilt ebenfalls. Wer das Xperia Z2 Tablet kauft, braucht über Jahre kein Upgrade. Der Quadcore-Prozessor mit 2,3-GHz-Taktfrequenz reicht langfristig für jede noch so aufwendige 3-D-Grafik. Auch der Akku wird weniger beansprucht als beim Handy, weil man das Tablet nicht den ganzen Tag mit sich herumträgt. Schliesslich haben auch die wachsenden Handy-Bildschirmgrössen Einfluss auf das Abflauen des Tablet-Markts. Der Xperia Z2 kommt auch als Telefon. Mit 5 Zoll ist der Bildschirm kleiner. Doch auch wenn in mancher Situation ein 10-Zoll-Display angenehmer wäre, reicht der Handyschirm allemal.

**Damit sind wir bei einem weiteren, dem wohl wichtigsten Grund,** warum Tablets gegen Handys zunehmend den Kürzeren ziehen, zumindest bei mir persönlich: Faulheit. Ob zu Hause auf dem Sofa oder unterwegs. Stets gebe ich dem kleineren, flexibleren Handyschirm den Vorzug gegenüber dem Tablet. Schlicht und einfach deshalb, weil mein Handy immer in Griffweite ist, das Tablet stattdessen in der Tasche oder irgendwo im Haus rumliegt.

Barnaby Skinner

Sony Xperia Z2 Tablet ist ab sofort ab 550 Franken erhältlich

## Apps der Woche

## Total verschlüsselt

John McAfee, Gründer der Antiviren-Firma, hat zusammen mit der Etransfr den Messenger **Chadder** mit End-to-End-Verschlüsselung präsentiert. Zum



Einsatz kommt ein Schlüssel im gängigen SSL/TLS-Standard, den ein Drittanbieter verwaltet. So können auch die Chadder-Macher nicht auf die Kommunikation zugreifen. Für Android, WP7, gratis.

## Informations-Austausch

Bei **Citymobile** können sich Gemeinden, Geschäfte oder Restaurants vorstellen und Informationen eingeben. Umgekehrt können Einwohner oder Touristen sich über ihren Aufenthaltsort ins Bild setzen: Wo sind die schönsten Wanderrouten? Wann fährt das Postauto? Leider



machen erst wenige Gemeinden mit. Für Android, iOS, WP7, gratis.

# App-heben: Meditieren auf die elektronische Art

Ein ehemaliger Mönch bringt mit Headspace die Massen zum Entspannen



Andy Puddicombe am Venice Beach, Kalifornien: Erfolgreiche Anti-Stress-Botschaft

Foto: Barry J. Holmes

Alexandra Bröhm

Warum starrt der Typ mich so an, fragte sich Andy Puddicombe. Er sass in der Londoner U-Bahn, der Fremde gegenüber. Ein paar Stationen später raunte der Fremde Puddicombe beim Aussteigen zu: Sie haben mein Leben verändert. Fast jeder im Wagen starrte den Engländer jetzt an. «Ein bisschen peinlich war das schon», schreibt uns Puddicombe im E-Mail. Aber eigentlich freue es ihn, wenn er einen solch positiven Effekt auf das Leben anderer haben könne.

Andy Puddicombe hat eine App zum Meditieren entwickelt – nicht irgendeine App, sondern die erfolgreichste. Mehr als eine Million Menschen haben Headspace bereits heruntergeladen. Prominente wie Gwyneth Paltrow oder Emma Watson haben sich als Fans geoutet. Der Brite Puddicombe, 41, war einst buddhistischer Mönch. Heute lebt er in Kalifornien, liebt das Surfen und ist Chef eines erfolgreichen Start-ups mit 30 Leuten. Die «New York Times» schrieb über ihn, er habe für das Meditieren geschafft, was Jamie Oliver beim Kochen erreicht habe: es den Massen nahegebracht.

## Unaufgeregt, ohne religiösen oder esoterischen Klimbim

Das ist Puddicombe gelungen, weil Headspace wunderbar unaufgeregt und ohne jeglichen religiösen oder esoterischen Klimbim daherkommt. Mit witzigen Illustrationen erklärt die App, was geschieht, wenn man dem Geist etwas mehr Luft zum Atmen gibt. Und die wichtigste Botschaft: Meditieren kann jeder. Gerade auch jene Menschen, die die Vorstellung schrecklich finden, auch nur zwei Minuten still zu sitzen.

Auf den ersten Blick mag es ein Widerspruch sein, dass ausgerechnet eine App zu mehr Entspannung verhelfen soll. So mancher klagt, dass er das Smartphone und das In-allem-Lebenslagen-noch-schnell-die-E-Mails-Checken als Stress wahrnimmt. «Es wäre verkehrt, Apps als Stresserzeuger generell zu verteufeln», sagt Ulrich Ott vom Bender Institute for Neuroimaging der Universität Giessen und Autor des Buches «Meditation für Skeptiker». Viel besser sei es, sie zu Helfern bei der Stressbekämpfung zu machen.

Puddicombe sieht das ähnlich: «Die Technologie ist nicht schlecht, sondern die Art, wie wir sie nutzen.» Ständig seien wir auf Draht, die Gedanken drehen sich im Leerlauf. Man müsse lernen, nicht nur den Geist, sondern auch das Smartphone abzuschalten.

Wer keine Erfahrung mit Meditation hat, der stellt sich vielleicht vor, es ginge darum, zwanghaft nichts zu denken. Und jeder weiss, dass dieses Vorhaben sowieso zum Scheitern verurteilt ist. Einen Pausenkнопf kennt das Denken nicht, aber ruhige oder gestresste Zustände.

In den Achtsamkeitsübungen für Anfänger geht es deshalb darum, die Aufmerksamkeit weg vom Gedankenwirrwarr hin zu einem bestimmten Vorgang im Körper zu richten. Unser Geist, so illustriert Headspace, lässt sich sehr gut mit einer befahrenen Strasse vergleichen. Ein Gedanke jagt den nächsten, und man steht mitten im Stossverkehr. Während man von Gedanke zu Gedanke hetzt, ist man auch noch damit beschäftigt, die jeweils hervorgerufenen Gefühle zu unterdrücken. Das Ziel sei jedoch, den Gedankenstrom als entspannter Zuschauer vom Strassenrand zu beobachten.

Die Meditation hat in den letzten Jahren einen Boom erlebt. Das hat zwei Gründe: Zum einen gibt es mit der Achtsamkeitsbewegung (Mindfulness) eine von religiösem Inhalt entschlackte Version der uralten Praxis. Zum anderen beschäftigt sich seit einigen Jahren auch die Wissenschaft mit der Meditation und konnte nachweisen, wie vorteilhaft sie für Körper und Geist sein kann.

## Enzyme werden aktiviert, die den Alterungsprozess aufhalten

So zeigte der Psychiater John Denninger von der Harvard Medical School, wie das Meditieren schon nach achtwöchigem Programm gewisse Gene abschaltet, die das Immunsystem und die Stresstoleranz negativ beeinflussen. Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn fand heraus, dass nach drei Monaten meditieren Enzyme, die den Alterungsprozess von Zellen aufhalten, aktiver waren.

## Apps zum Entspannen

– Die Meditations-App **Headspace** gibt es bisher auf Englisch, eine deutsche Version soll im Lauf des Jahres folgen. Die zehntägige Testversion ist gratis, die Vollversion kostenpflichtig (z.B. Jahresabo ca. 90 Fr.). Für iOS und Android.

– Die **Achtsamkeits-App** (Mindfulness App) aus Schweden war die erste. Für iOS, Android, 2 Fr.

– Bei **Buddhify 2** gibt man an, was man gerade macht (online arbeiten, warten etc.), wählt den Meditationsstil und die Stimme, und los gehts (engl.). Für iOS, 3 Fr.

– Wer kein Geld ausgeben möchte, findet im Internet auch **Gratis-audiofiles** mit Achtsamkeitsübungen, beispielsweise hier: <http://bit.ly/RRnzuZ>

Headspace ist nicht die einzige Meditationsapp auf dem Markt. Schon vor knapp vier Jahren entwickelten die beiden Schweden Martin Wikfalk und Magnus Fridh ihre Achtsamkeits-App (Mindfulness App). Wikfalk arbeitete in Burma, lernte dort zu meditieren und eröffnete in Stockholm ein Yogastudio. «Es fiel mir auf, dass viele Leute vergassen, ihre Übungen zu machen», sagt Wikfalk. Und so sei ihm die Idee einer elektronischen Gedankenstütze gekommen. Heute gibt es die Meditationsapp in zehn Sprachen, und sie wurde schon eine halbe Million mal heruntergeladen.

In der Machart erinnert die Achtsamkeits-App eher an traditionelle Meditationsstunden mit einem bedächtigen Sprecher und einem Gong als akustischem Signal. Das Erfrischende an Headspace ist Puddicombe. Er spricht alle Audiofiles selbst, und zwar so, als würde er dem Gegenüber das Meditieren am Bartresen erklären. Wie man es einem skeptischen Publikum näherbringt, hat der Brite in einer harten Schule gelernt: Nach seiner Zeit im Kloster und einem Abstecher bei einem russischen Zirkus kehrte er nach England zurück, und versuchte Managern mit Burn-out zu mehr Entspannung zu verhelfen.

Headspace überzeugt auch Meditationsprofis. Die Psychologin Cornelia Eybisch-Klimpel in Berlin machte jahrelang Zen- und Sitzmeditation, bis sie die «religiöse Einbettung» störte. Nun sitzt sie jeden Morgen 20 Minuten mit der App: «Es ist, als ob ich einen inneren Freiraum aufspanne, wie ein Zelt.» Wenn es im Alltag schwierig werde, habe sie diesen Raum in ihr, der Abstand erlaube.