



## 2024-02-04 Digital Detox

**Immer wieder neue Begriffe: Digitales Entgiften. Kaum zu glauben, wie abhängig so viele von den schnellen Nachrichten und Informationskicks geworden sind. Auch da kann man sich mal einen kleinen Entzug und einen zukünftigen verantwortungsvollen Umgang mit der digitalen Welt leisten. Schließlich gibt es ja auch fast überall eine Fastenzeit, eine prima Gelegenheit sich über die eigenen Abhängigkeiten klar zu werden und das eventuell mit einer (digitalen) Diät zu kombinieren. (JDH)**

Digital Detox kommt natürlich aus dem Englischen und bedeutet „digitale Entgiftung“ oder auch „digitales Fasten“. Natürlich nehmen die digitalen Angebote, angefangen über das Arbeiten auf dem eigenen Rechner zu. Dazu kommt die umfangreiche Nutzung des Smartphones mit dem Zugang zu Nachrichtenportalen und den sozialen Medien. Alle Anbieter versuchen natürlich so viel Nutzung bzw. Besuche wie möglich zu generieren, da damit die überall gegenwärtige Werbung dann immer mehr einbringt. Das kann insgesamt zu einer Abhängigkeit von diesen Portalen führen, denn ohne sie fehlt sonst etwas. Dazu kann man sich im Internet engagieren und sich beliebt machen. Damit ist gemeint, wie viele Freunde oder Kontakte man hat und dann auch ein wenig in den Wettbewerb mit anderen eintreten um wichtiger oder beliebter zu erscheinen. Dazu kommt noch die ständige Erreichbarkeit durch die Arbeit, Familie, Freunde und Bekannte. Jederzeit kann ein Anruf eintrudeln, eine E-Mail oder eine Nachricht. Neben den eigentlichen Informationen (z.B. was hat Gabi heute gegessen) sind auch die Push-Nachrichten beliebt. Zuerst erhält man einen Hinweis auf eine neue Nachricht und dann noch die Nachricht selbst, d. h. eine doppelte Ablenkung zum einen durch den Hinweis und zum anderen durch die eigene Neugier (z.B. interessiert mich nicht was Gabi gegessen hat, aber jetzt weiß ich es halt).

### Was kann man dagegen machen?

Es ist unrealistisch, sich für einen längeren Zeitraum aus der digitalen Welt zu verabschieden, jedoch können auch mal einzelne Tage oder ein Wochenende eingelegt werden an dem man nicht erreichbar ist, vielleicht nur durch einen eventuell noch vorhandenen Festnetzanschluss. Dazu sollten allerdings auch konsequent alle Geräte ausgeschaltet werden. Eine krasse Lösung ist dann schlichtweg das WLAN auszuschalten.

Ebenso können auch Räume ohne digitale Geräte eingerichtet werden, z. B. das Schlafzimmer und das Bad oder, bis auf das Smartphone, werden Rechner nur im Büro bzw. Arbeitszimmer / Arbeitsplatz benutzt. Wesentlich schwieriger ist dann schon mal ein Tag, an dem man ganz normal unterwegs ist und dabei das Smartphone einfach zu Haus lässt. Auch im Auto ist die Nutzung des Smartphones nicht unbedingt notwendig. Man wird sowieso nur abgelenkt und kann auch schlecht etwas dabei aufschreiben oder mal eben im Internet recherchieren.

Vielleicht sollte man sich mal wieder persönlich treffen und auf Videokonferenzen und sonstige digitale Kommunikation verzichten. Ebenso muss niemand ständig erreichbar sein, es reicht auch aus, wenn E-Mails nur einmal oder zu bestimmten Zeiten abgerufen werden. Auch diese Push-Nachrichten müssen nicht sein, es reicht doch aus, ab und zu mal nachzuschauen.

Jochen D. Hohenwald