



universität
uulm



BGM - Newsletter:

Digital Detox: Weg vom Smartphone!

Wussten Sie, dass der durchschnittliche Deutsche

... elf Stunden pro Tag audiovisuelle Medien nutzt? (IKK Classic, 2022)

... zwischen 60- und 100-mal pro Tag (da ist ca. alle zwölf Minuten) zu seinem Smartphone greift? (Süddeutsche Zeitung, 2017)

... täglich fast dreieinhalb Stunden auf den Bildschirm seines Smartphones starrt? (IKK Classic)

Was ist Digital Detox?

Bei diesen Fakten ist es kaum verwunderlich, dass der Begriff „Digital Detox“ immer mehr Verbreitung findet. Das Wort „Detox“ kennt man eher aus dem Bereich der Ernährung/Diät, wenn es um das Entgiften des Körpers geht (Inside Digital, 2022). Genau das ist beim Digital Detox auch das Ziel, nur dass es hierbei um die digitalen Angewohnheiten geht. Es wird bewusst Zeit offline verbracht und dazu soll die Nutzung von digitalen Medien und Smartphone vermieden oder zumindest begrenzt werden (Bitkom, 2022).

Häufig ist uns aber gar nicht bewusst wie viel Zeit wir am Smartphone verbringen. Deswegen kann es helfen die durchschnittlichen Nutzungsdauer zu erfassen. Entweder durch ein Medientagebuch oder digitale Anwendungen („Digital Wellbeing“ bei Android; ‚Bildschirmzeit‘ bei iOS). Dadurch kann ein besseres Bewusstsein für die eigene Smartphone Nutzung geschaffen werden (IKK Classic, 2022).

Warum überhaupt Digital Detox?

Digitale Medien und das Smartphone sind Teil unseres Alltags geworden. Warum ist die ständige Nutzung dann überhaupt etwas, dass wir vermeiden sollen? So hilfreich das Smartphone auch sein kann, es hat einige negative Effekte. Durch die dauerhaften Benachrichtigungen sind wir in ständiger Alarmbereitschaft. Dadurch kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen und fehlender Regeneration. Das anhaltende Starren auf den Bildschirm sorgt für gereizte Augen, der Nacken verspannt durch die schlechte Haltung und wir bewegen uns immer weniger. Zusammen genommen schadet das alles unserer Gesundheit (IKK Classic, 2022). Zudem gibt es auch noch eine Belastung für die psychische Gesundheit. Es wird erwartet, dass wir immer und überall erreichbar sind. Laut einer Studie der LMU München erwarteten 57% der TeilnehmerInnen, dass sie sofort oder nach wenigen Minuten eine Antwort bekommen (Süddeutsche Zeitung, 2017). Auch ohne den sozialen Druck von anderen greifen wird oft reflexiv nach dem Handy, um uns abzulenken, ohne darüber nachzudenken, was uns in diesem Moment eigentlich guttun würde. Solche Automatismen sind schwer zu brechen.

Laut einer Studie des Bitkom-Forschungsinstitutes sind in 2020 (auch bedingt durch die Corona-Beschränkungen) 50% der Befragten, die einen Digital Detox vorhatten, gescheitert (Die Techniker Krankenkasse, 2022). Kurzfristige Digital Detox Vorhaben und Angebote wie „Urlaub ohne Smartphone“ sind nur bedingt hilfreich. Eine richtige Veränderung kann erst dann erreicht werden, wenn die eigenen Gewohnheiten im Alltag verändert werden (Süddeutsche Zeitung, 2017). Deswegen gibt es im Folgenden einige Tipps wie Sie Ihren Digital Detox am besten gestalten.

Tipps für Ihren erfolgreichen „Digital Detox“ (Die Techniker Krankenkasse, 2022; IKK Classic, 2022; Inside Digital, 2022; Süddeutsche Zeitung, 2017)

- Plane Sie Ihren Detox vorher: Es wird Ihnen später helfen, wenn Sie vorher einige Rahmenbedingungen festgelegt haben, z.B. die Dauer des Detox oder die Suche nach Alternativen, die in der medienfreien Zeit getan werden können (Lesen, Bewegung, Kochen etc.)
- Sorgen Sie für Smartphone-freie Zeiten sowie Orte: Es sollte Zeiträume geben in denen das Smartphone unbedingt ausgeschaltet sein muss z.B. abends vor dem Schlafen gehen oder morgens beim Aufstehen. Zudem können Sie Orte festlegen, an denen das Smartphone stört, z.B. im Schlafzimmer.
- Schalten Sie Push-Nachrichten aus: Blinkt und vibriert das Handy ständig mit neuen Benachrichtigungen sind Sie abgelenkt und weniger konzentriert. Deswegen lohnt es sich Push-Nachrichten abzuschalten und ggf. den Flugmodus zu aktivieren.
- Suchen Sie nach Alternativen zum Handy: Das Smartphone ist u.a. so beliebt, weil es ein echter Alleskönner ist. Egal ob Musik hören, im Internet surfen, schnell noch den Kalender abrufen oder für morgen den Wecker stellen – alles ist möglich. Sie müssen das Handy nicht ganz aus der Hand legen, aber versuchen Sie doch mal auf analoge Alternativen umzusteigen z.B. Jahresplaner, analoger Wecker oder Armbanduhr.
- Befolge die 20-20-20-Regel. Blicken Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein mindestens 20 Fuß (= ca. 7 m) entferntes Ziel. Zudem sollten Sie alle 20 Minuten aufstehen und mindestens 20 Schritte gehen. Das hilft besonders, wenn Sie z.B. im Job lange Zeit vor dem Computer sitzen müssen.
- Verwenden Sie Digital Detox Apps. Klingt paradox, aber die Verwendung bestimmter Apps kann Ihnen bei Ihrem Detox helfen (z.B. Mental, AppDetox, QualityTime, Forest etc.). Sie zeigen Ihre Nutzungszeit an und können den Zugriff auf bestimmte Apps einschränken, sodass sie nur zu vorher festgelegten Zeiten verfügbar sind.

Beispiel für eine Detox App/So kann eine Detox App aussehen

- **Forest** (Android: kostenlos, iOS: 3.99) → Sie können festlegen, wie lange Sie das Handy nicht benutzen wollen, indem sie eine bestimmte Zeit einstellen und die App nicht beenden. Die Forest App belohnt sie hierfür mit dem Wachsen eines virtuellen Baums! (siehe Abb. 1) (Zeit Online, 2015)

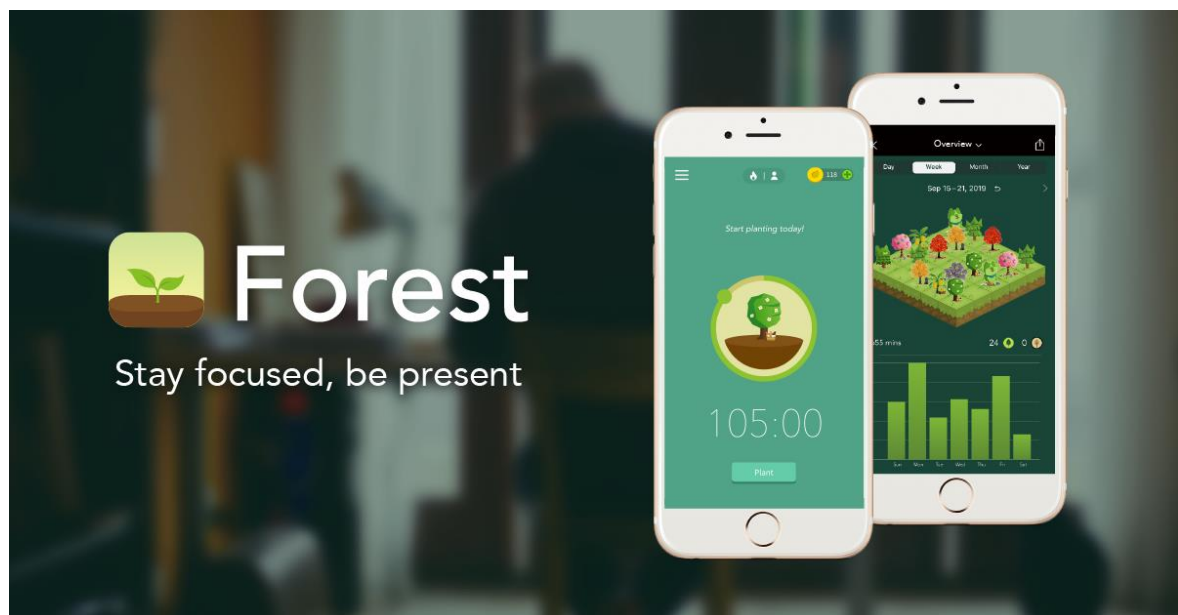


Abb. 1.: Beispiel für eine Digital Detox App

Wir hoffen, dass wir Ihnen ein paar Anregungen gegeben haben, um ab und an auch mal von dem Smartphone wegzukommen! Egal wie sehr die digitalen Medien Teil unseres Alltags geworden sind, manchmal tut es gut an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen.

Literatur

Bitkom (2021). Digital Detox: Ein Zehntel möchte 2022 auf digitale Medien verzichten. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Verzicht-digitale-Medien-2022>. Abgerufen am: 20.04.2022

Die Techniker Krankenkasse (2022). Allzeit bereit oder Digital Detox? <https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/rund-ums-smartphone/digital-detox-tipps-2055434?tkcm=ab>. Abgerufen am: 20.04.2022

IKK Classic (2022). Digital Detox in 5 Schritten. <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/digitales-leben/digital-detox-anleitung>. Abgerufen am: 20.04.2022

Inside Digital (2022). Digital Detox: Mit diesen Tipps gelingt die Zeit ohne Handy mit links. <https://www.inside-digital.de/ratgeber/digital-detox-tipps-und-tricks-fuer-ein-leben-ohne-handy>. Abgerufen am: 20.04.2022

Süddeutsche Zeitung (2017). Sieben Tipps zur digitalen Entgiftung. <https://www.sueddeutsche.de/leben/digital-detox-sieben-tipps-zur-digitalen-entgiftung-1.3754567>. Abgerufen am: 20.04.2022

Zeit Online (2015). Bäume pflanzen zur Konzentration. https://www.zeit.de/digital/mobil/2015-06/forest-app-kritik-fokussiertes-arbeiten?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com. Abgerufen am: 20.04.2022

Abbildung

Abb. 1. Forest App: Stay focused, be present (2022). <https://www.forestapp.cc/img/og/en.png>. Abgerufen am: 20.04.2022

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Sommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

