

flow

"There is no WIFI in the forest,
but I promise you will find a better connection."



"Lass uns doch auf Medien verzichten!"
"Was für eine verrückte Idee!"

Fasten im 21. Jahrhundert

„Digitaler Überfluss“ ist ein Phänomen, welches uns zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit begegnet. Unser tägliches Leben dreht sich um mediale und digitale Geräte sowie die Informationen die wir über sie bekommen und nutzen. Sei es das Handy das am Morgen bereits als Wecker dient oder um den Computer, ohne den die meisten ihre Arbeit gar nicht verrichten könnten. Ist es uns deshalb überhaupt noch möglich, auf Digitales und Mediales zu verzichten? Oder gehört es in unseren täglichen Alltag? Starten wir einen Versuch...

Was wäre wenn... Ja, wenn wir 24 Stunden auf unser Smartphone verzichten müssten. Aber nicht nur auf das Smartphone sondern jegliche digitale Medien? Kein Fernseher, kein Internet, keine digitalen Nachrichten jeglicher Art - kein mailen, facebooken, twittern, whatsappen usw. Wie schwer fällt es uns allen wirklich auf unsere lieb gewonnenen Goodies zu verzichten?

Wir befinden uns in einer Zeit, in der Medien jeglicher Art nicht mehr weg zu denken sind. Die E-Mail hat den herkömmlichen Brief längst eingeholt. Fast jeder und jede benötigt zum Arbeiten einen Computer. Man ist ständig erreichbar und mit der ganzen Welt verbunden. Egal ob Live-Ticker bei einem wichtigen Match, die aktuellsten Nachrichten oder die News über die besten Freunde - man ist immer up to date.

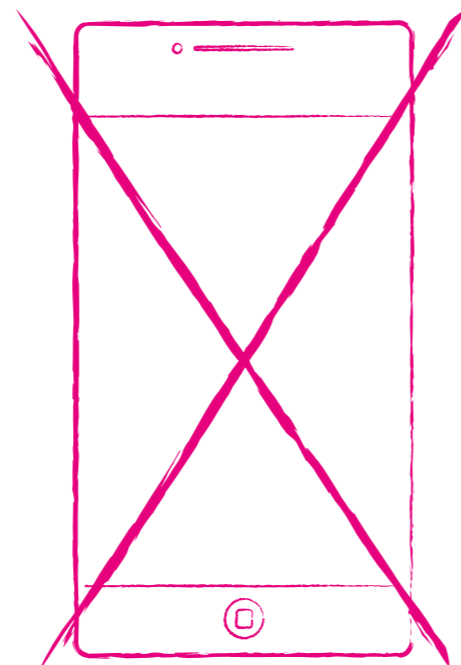
Der sinnvolle Umgang!?

Und doch fällt uns der Umgang damit nicht immer leicht. Alles gut, scheint es, doch dem Segen geht auch ein Jammern einher. Von der ständigen Erreichbarkeit können viele Berufstätige inzwischen ein Klagelied singen. Es ist schon fast zur Normalität geworden, dass sogar in der Freizeit gearbeitet wird, wenn doch die Firmen-E-Mails jederzeit am Handy abrufbar sind. Chefs erwarten, dass ihre Mitarbeiter ständig erreichbar sind - einfach, weil es technisch möglich ist. Ist eine E-Mail nach einer Stunde nicht beantwortet, wird gleich eine zweite hinterher geschickt um zu fragen, warum denn nicht geantwortet wurde. Dies verursacht bei vielen Menschen Stress der mitunter schwere Konsequenzen haben kann.

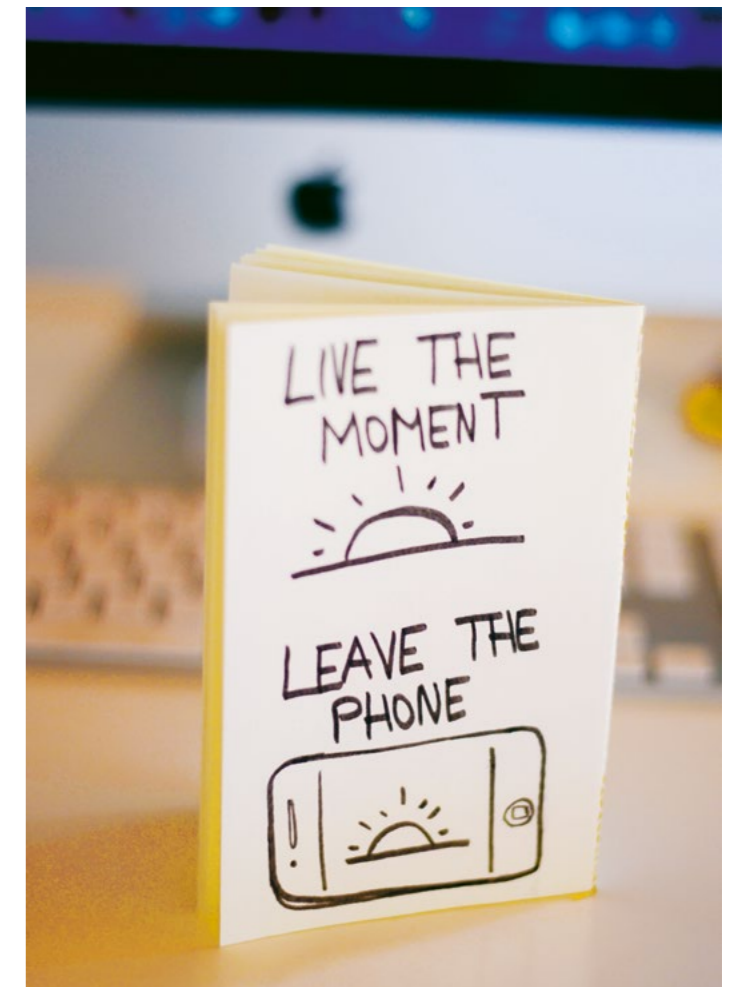
Jugendliche wachsen mit den neuen Medien auf und viele Erwachsene, die ihnen den Umgang damit ‚lernen‘ sollten, wissen eigentlich auch nicht so recht, was und wie es denn nun richtig geht. Die Stiftung Maria Ebene sieht als Kompetenzzentrum für Suchterkrankungen bereits eine potentielle Suchtgefahr in den digitalen Medien und den dazugehörigen Geräten. Deshalb werden neben Themen wie Nikotin und Alkohol auch bereits neue Medien als mögliche Suchtfaktoren eingestuft. Es gibt immer mehr Programme, Workshops und Fortbildungen zu diesem Thema. Dabei wird versucht auf Fragen wie z. B. "Ist ein Smartphone für Kinder das Richtige", "Sollen bewusst Handy-Pausen eingesetzt werden", "Soll der Zugang zum Internet eingeschränkt werden" uvm. einzugehen und bestmöglich zu beantworten. Gemeinsam mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrern wird das Thema Medien immer mehr in den Fokus gerückt. In der heutigen Zeit beginnt bereits im Kindergarten der Konsum von digitalen Medien. Schon für die Kleinsten sind einfache Spiele die auf jedem Tablet, Smartphone oder Computer abgespielt werden können auf dem Markt. Für ein Kind, das heute geboren wird, ist der Umgang mit Smartphone und Co. also schon alltäglich und ganz normal.

So wichtig die Nutzung mit den ‚neuen‘ Medien heute also scheint, scheinen sich doch immer mehr nach Ruhe im digitalen Alltag zu sehnen. In den USA hat dies den Namen „Digital Detox“ bekommen. Eine Art Organisation die sich mit dem Verzicht von Medien befasst. Die Organisation beschreibt sich auf ihrer Webseite selbst mit den Worten: „In an era of constant technological acceleration and innovation, an

over abundance of screen time, information overload, tech-driven anxiety, social media everything, internet addiction, a constant sense of FOMO (fear of missing), selfies, and being endlessly tethered and always available, - many have referred to us as the ultimate decelerator. We help you slow down. We remind you to look up.“ Die Plattform bietet die verschiedensten Programme, um Abstand zu der digitalen Welt zu bekommen. Von Camps (Camp Grounded - Summer Camp For Adults), über Retreats (Rückzugsmöglichkeiten) bis zu Speakings (Vorträge usw.). Doch paradoxerweise wird auch hier die Bekanntheit über das Internet verbreitet. Wie sonst, sollte ich aus Österreich über dieses Programm in Amerika erfahren? Um weitere Informationen zu erhalten, kann man natürlich einen Newsletter abonnieren. Somit wird man immer - per E-Mail - über die neusten Events, Kampagnen und Camps informiert. , , ,



Tagebuch - Platz für Notizen zum Medienkonsum und Medienentzug.



Was wäre nun, wenn wir den Versuch im Kleinen starten. Nur 24 Stunden auf Handy, Internet, Fernseher usw. verzichten. Und welche Zeit wäre für dieses Experiment besser geeignet als die Fastenzeit? Eine Zeit in der wir versuchen auf etwas zu verzichten, etwas das uns doch schwer fällt, etwas das wir sehr gerne tun, von dem wir aber wissen, dass es nicht nur gut für uns ist? Allzu schwer wird es aber nicht gemacht und anstelle von 40 Tagen sollen die Testpersonen nur läppische 24 Stunden auf ihre, ins Herz geschlossenen, technischen und digitalen 'Süßigkeiten' verzichten. Das wären also lediglich 1440 Minuten von denen wir ungefähr 480 Minuten schlafen. Somit bleiben also noch 960 Minuten übrig. Eigentlich doch eine machbare Aufgabe, oder? Doch was passiert wirklich, wenn die gewohnte Routine geändert oder sogar verlassen wird? Wie reagieren die Versuchshasen?...

Digitales Fasten - der Versuch

Natürlich habe ich Freiwillige gesucht, und zum Glück dann auch irgendwann gefunden, die sich bereit erklärt haben, das Experiment zu wagen und 24 Stunden digital zu fasten. Jeder von ihnen hat ein kleines handgemachtes und -geschriebenes Tagebuch bekommen. Mit einer Erklärung was zu tun ist bzw. was nicht zu tun ist und einem kleinen illustrierten Motivationspruch. Darin wurde zuerst ein ‚normaler‘ Tag dokumentiert. Wie oft wird aufs Handy geschaut, wofür wird das Internet genutzt, wie viel Zeit verbringt man vor dem Fernseher usw. Am zweiten Tag ging es dann ans Eingemachte. Was macht man, wenn man bereits zum Aufwachen nicht den Wecker am Handy stellen kann, wie finde ich von A nach B ohne Navi, was mache ich um mich zu beschäftigen? , , ,

"24 Stunden offline?"

Was hab ich nochmal vor dem Internet gemacht?"

WEITERINFORMIEREN?

- * www.supro.at/mit-jugendlichen-uber-medien-reden/
- * digitaldetox.org/

S., fürsorgliche Mama von 2 kleinen Kindern /3,5 Jahre und 3 Monate/
...es scheint ein normaler Dienstag, in einer normalen Familie, in einem normalen Dorf zu werden.

5.45 h:
Ich schau auf die Uhr meines Handy's. Meine Tochter Lil'T ist hungrig und will gestillt werden. Und wer schreibt um diese Zeit? H. hat auf mein Mitternachts-SMS geantwortet.

6.30 h:
Ich drücke den Wecker weg.
„Klappe - die 1.“

6.35 h:
„Wecker - Klappe - die 2.“

6.40 + 6.45 h:
„Wecker - Klappe - die 3. & 4.“
Ich nehm das Handy mit in's Bad - als müsste ich mich nach dem Duschen damit abtrocknen.

7.01 h:
Ja, wir hätten eine Wanduhr im Badezimmer. Aber weil mein Handy sonst eifersüchtig wird, schau ich's liebevoll an & werf einen Uhr-Kontrollblick drauf.

9.29 h:
Kontrolle:
Baby dabei - Check!
Tasche dabei - Check!
Gastgeschenk dabei - Check!
Handy dabei - Check!

12.13 h:
Ich vermeide den Blick auf's Handy bei Tisch.
SMS & WhatsApp-Antworten werden jetzt nachgeholt - im Auto, wie schrecklich! :/
Ich nutze jede rote Ampel.

14.00 h:
Gibt's denn das?!
Fruchtbar: Pinnen beim Pinkeln!

15.35 h:
Mein Sohn Big T möchte seinen Kindergartenfreund einladen. Ich ruf seine Mama an. Um den Termin einzutragen nutz ich den Kalender am Tablett, der online mit Papa K's Konto verbunden ist.

19.58 h:
Ich singe Lil'T vor, doch kenn den Text nicht.
Youtube aber und schon träller ich die „Zuckerpuppe aus der Bauchtanztruppe“...

20.30 - 22.48 h:
TV - was auch immer kommt. Sonst können wir mit dem TV ja auch per Internet unsere Serien schauen.

23.15 h:
Letzte Runde Pinterest per Handy im Bett.
Vielleicht gibt's noch was, um süße Träume zu pinnen?

...und nichts wird noch sein, wie es einmal war.
Lasst die Spiele beginnen!

4.13 h:
Augen auf und druch! Ich muss das Licht anschalten, um mich auf meiner Armbanduhr zu vergewissern, dass ich noch nicht verschlafen hab.

5.38 h:
Noch einmal das selbe Spiel, weil es mir so gut gefiel...

7.00 h:
Wie am Tag zuvor vereinbart, weckt mich Papa K. Auf ihn ist doch Verlass!

14.15 h:
Sooo, alle wieder wach nach dem Mittagsschlaf! Und jetzt? TV - nein. Handy (um nach Ideen zu suchen, was wir bei diesem Ekel-Wetter tun wollen?) - nein. Hilfe! Man tut, was man kann - also basteln wir los.

10.17 h:
Kein Navi per Handy! Dann muss ich mein Hirn-Kas-tl wohl einschalten und selbst den schnellsten Weg zum Pagro finden.

9.50 h:
Spannend! Beim Wiegen & Messen von Lil'T entdeck ich einen Aushang für den nächsten PEKIP-Kurs. Fotografieren, daheim lesen & mit Papa K. besprechen. NEIN! Heute nicht! Kein Foto, nur lesen und merken.

20.13 h:
Big T ist im Bett, Lil'T schläft seelenruhig, ich bin allein, allein,... da gab's doch mal so ein Lied? Aber eine Frage hätt ich noch: „Was um Himmels Willen tut ein Mensch, wenn man um 20.15 Uhr nicht fernsieht?“ Ich versetzt mich in Trance und überleg, was ich früher mal getan hab, um mir die Zeit zu vertreiben. Lesen! Ich hab mich ja vorbereitet auf diesen Tag! 2 Zeitschriften, 1 Katalog und 2 Bücher. Die Qual der Wahl also. Wenn ich könnte würd ich TV wählen. *Mmmpf*

19.00 h:
3 x im Jahr schau ich Vorarlberg Heute - HEUTE will ich's sehn! Oh man...

18.36 h:
Opa kommt als mobiles „W-LAN“ an: Papa K. konnte mich ja nicht erreichen, deshalb lässt er mir ausrichten, dass er später heim kommt. Alles klar, nicht von Godzilla entführt!

20.48 h:
Papa K ist heimgekehrt. Ob wir ‚wollen‘ oder nicht, wir führen eine Unterhaltung. Das ist Gesprächs-Kultur: anschauen, ausreden lassen, neben einander sitzen. Wie schön! :)

23.32 h:
Wir sind im Bett - früh für uns. Kein Wecker-stellen am Handy. Kein Gute-Nacht-Pinnen. Kein letztes Uhrzeit-checken. Nur dieser Satz von Papa K: „Ich wäre wirklich stolz auf dich, wenn du nicht in 28 Min. dein Handy checken würdest, sondern bis morgen früh aushältst!“ Das ist Erpressung! Was tut frau nicht alles für ihren Mann? Ich bleib in seinem Arm liegen.



Basteln statt Fernsehen - S. und Lil'T beim Osterhasenohren schneiden.



S., Vollzeit Mama sonst Kindergartenpädagogin, 26 Jahre

Die junge Frau und Mutter hat alles im Griff. Als Kindergärtnerin weiß sie, wie wichtig spielen, basteln und entdecken für Kinder ist - auch abseits der heutigen Technik. Sie ist mit ihren zwei kleinen Kindern (3 Monate und 3,5 Jahre) viel in der Natur unterwegs und doch ist sie als moderne Mama und Frau eines IT'lers bestens vernetzt. Sie ist begeistert von der Idee und plant schon die zwei Tage ein, an denen sie „fasten“ will. Was denkt sie, wird ihr am schwersten fallen? Ganz klar, die Angst es könnte was mit den Kindern sein und sie ist nicht erreichbar. Als Mama wohl verständlich. Und sonst so? „Ja, fern seh' ich schon recht gern.“, verrät sie mit einem breiten Grinsen im Gesicht. „Kind nicht daheim - TV an! Küche aufräumen - TV an! Wäsche zusammen legen - TV an!“ Der Verzicht auf Internet und Handy scheint wohl das kleinere Übel. Und dann kommen die Tage und doch ist es anders als vermutet...

Fazit nach Tag 1:

„Ich dachte, ich wäre die klassische TV-Süchtige. Ich selbst habe das Gefühl, der Fernseher läuft immer, wenn ich zu Hause

bin. Dabei nutze ich das Handy viel öfter! Nur unbewusst mit knapp 20 mal ziehe ich das Teil immerhin nicht ganz so oft raus, wie andere - oder?“

Fazit nach Tag 2:

„Schlimm war's nicht, sondern interessant! Ich musste mir mehr einfallen lassen, mich besser mit mir und meiner Umwelt auseinander setzen. Ganz Ohne geht's nicht. Aber bewusster, das nehm' ich mir vor.“

Mit der Nutzung von digitalem Allerlei ist es das Selbe wie mit vielem anderen, das wir bereits ganz routiniert verwenden. Man ist es gewohnt und achtet gar nicht mehr so genau darauf, wann, wie oft und wofür man es verwendet. Man tut es einfach. Es erleichtert vieles und man benutzt es deshalb automatisch.

L., Schülerin/Teenager in der Blüte, 16 Jahre

Ganz cool und lässig, weil ja in diesem Alter alles „easy peasy“ ist, wird zum Experiment zugestimmt. Etwas überraschend, da man ja gerade dieser Altersgruppe nachsagt, die Nutzungsaktivste zu sein und der Blick aufs Smartphone so natürlich ist wie atmen. Klar, man lernt das andere Geschlecht gerade erst kennen

und da fällt das Nachrichten schreiben viel leichter, als eine Unterhaltung direkt von Angesicht zu Angesicht. Klatsch und Tratsch, und das neueste Musikvideo, und der neueste Trend... alles ganz wichtige Informationen ohne die man keinen Tag leben kann. Man könnte ja den Anschluss an irgendetwas verpassen. Es ist vielleicht uncool, wenn man nicht mitreden kann. So glauben zumindest viele Erwachsene. Aber auch Teenager haben sehr wohl andere Interessen.

Fazit nach dem "Entzugstag"

Während dem Unterricht fiel es anscheinend gar nicht schwer, nicht aufs Handy zu schauen. „Das muss man sonst eh immer heimlich machen.“ In den Pausen wird normalerweise Musik gehört und nachgeschaut, ob jemand geschrieben hat, dass war dann aber schon komisch, nicht einfach das Smartphone raus zu zücken. Zu Hause gar nicht fern zu schauen habe dann auch ganz schön genervt und doch, im Laufe des Tages, fiel es dann immer leichter, nicht aufs Handy zu schauen.

Täuscht man sich also doch in unserer heutigen Jugend und der Verzicht aufs Handy ist gar nicht so ein großes Übel? > > >

L., unbeschwerter Teenie, total im Schulstress

...ob L. sich gleich meldet? Oder soll doch ich zuerst?

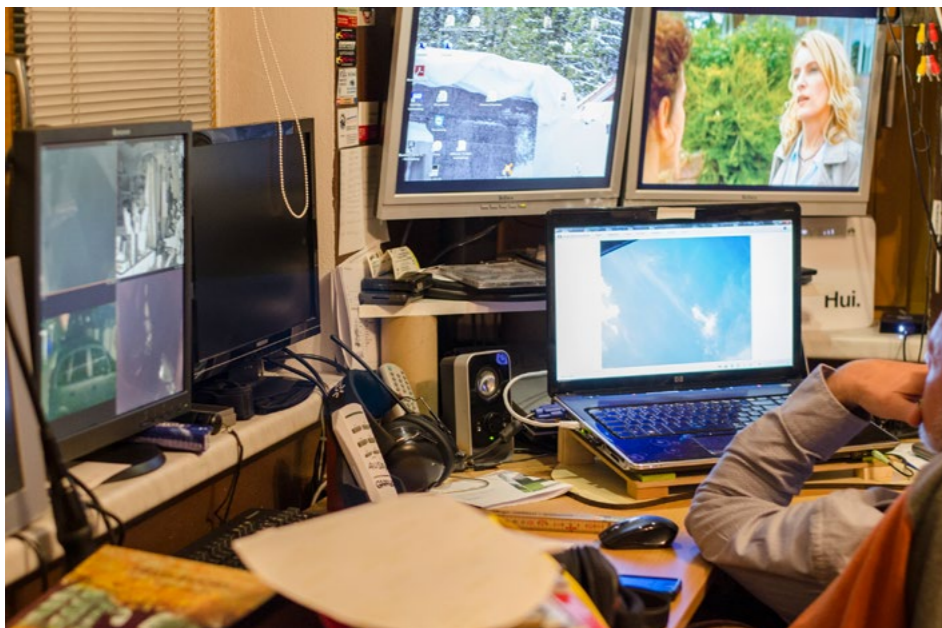
Der 1. Tag

- 7.00: Handy eingeschaltet und gecheckt.
- 7.05 - 7.30: Musik gehört
- 7.55: WhatsApp an P. geschickt.
- 8.50: Erste Pause - Handy gecheckt, 2 SMS an P.
- 9.40 - 9.50: Musik gehört
- 10.35 - 10.48: 5 SMS an P., Musik gehört
- 12.23 - 13.13: hin und wieder SMS geschrieben, Musik gehört, Videos geschaut
- 17.25: Handy eingeschaltet, 20 Nachrichten mit L., 15 Min. telefoniert mit L.
- 18.15: ferngesehen
- 20.00 - 20.30: SMS geschrieben mit P. & J.
- 20.30 - 21.00: telefoniert mit L.
- 22.00: Handy aus - Zeit fürs Bett

...OMG! Und dann? Geht ja doch...

Der 2. Tag

- 7.00: Wollt auf's Handy schauen, aber ich hab's ja heute nicht...
- 7.15: Fühle nicht nicht sehr wohl im Bus, so ganz ohne Musik.
- 12.23: Mittagspause, unterhalte mich mit Klassenkollegen und später mit meiner Mum.
- 14.00: Nachhilfe - da ist das Handy sowieso nicht erlaubt.
- 15.50: Bin zu Hause und möchte TV schauen, stattdessen lese ich halt.
- 17.00: Ich lerne und schreibe meine Hausübung. Inzwischen habe ich mich etwas daran gewöhnt, dass ich das Handy heute nicht benutzen darf.
- 19.00: Abendessen, wie immer ohne weil Mama und Papa das sowieso gar nicht mögen!
- 20.00 - 22.00: Ich lese nochmal ein wenig und bereite meine Schulsachen für morgen vor.



Vom digitalen Multitasker...

...zum bewussten Wahrnehmer.



Oder war es einfach nur die Coolness, dass man nicht zugeben möchte, dass es doch ganz schön sch\$!%\$ ist?

B., Student und Pendler zwischen digitaler und analoger Welt, 24 Jahre

Ein Naturbursche, aufgewachsen in Wald und Wiesen, der heute InterMedia studiert. Zwei gegensätzliche Komponenten die er täglich versucht in Einklang zu bringen. Er liebt die Technik und seine Arbeit. Ist begeisterter Webdesigner und schneidet gerne seine Videoaufnahmen zu meisterhaften Kurzfilmen. Doch auf die Natur,

seine Bücher und sein Skizzenbuch, das mit verschiedensten Illustrationen prall gefüllt ist, würde er nie verzichten. Auch er hat also die Challenge gewagt und auf die Technik verzichtet - und das sogar 72 Stunden lang. Er hat sich nämlich eine Auszeit genommen und ist dafür auf eine Berghütte gewandert. Und wo der Empfang sowieso schon schlecht ist und für das Internet bezahlt werden muss, bleibt das Smartphone gleich ganz im Rucksack verstaubt.

Fazit nach Tag 1:

„Mails und Fernsehen sind für mich nicht

besonders wichtig. Facebook, Youtube, 9GAG sind die wahren Produktivitätskiller und verseuchen bei übermäßigem Gebrauch die Gesellschaft - meine Meinung!“

Fazit nach Tag 2:

„Zugegeben hatte ich schon hin und wieder den Gedanken meinen Kollegen auf WhatsApp zu schreiben, beispielsweise nach einer lässigen Tiefschneeabfahrt war die Versuchung oft groß ein Foto davon zu schießen, posten und mit Freunden zu teilen.“

Erkenntnisse?

Besonders nach diesem Experiment scheint mir, dass es die Herausforderung für den modernen Menschen zu meistern gilt, zwar die Vorteile der digitalen Welt zu nützen aber ohne dabei die natürlichen Bedürfnisse eines Jeden zu vernachlässigen. Miteinander zu sprechen und sich dabei in die Augen zu schauen, sich zu umarmen und zu zeigen, dass man sich mag - ohne Emoji, einfach mal ‚abschalten‘ dürfen und ganz bei sich sein, ohne ständige Ablenkung. Die Natur genießen, etwas mit den Händen tun (basteln, kochen usw.), einfach öfters offline gehen und nicht ständig erreichbar sein. Es ist meiner meiner Meinung nach der Spagat den der heutige - und zukünftige - Mensch wohl zu lernen hat. ●

BUCHTIPPS

- * *Be a little analog* / Julius Hendricks
- * *Analog ist das neue Bio: Eine Navigationshilfe durch unsere digitale Welt* / Andre Wilkens

B., heute Student im Medienzirkus...

...morgen Aussteiger am Berggipfel.

Der 1. Tag

„Der Handywecker klingelt, noch im Halbschlaf seh ich meine Nachrichten durch. Beim Frühstück lese ich ebenfalls Nachrichten, aber dieses Mal nicht die von Kollegen sondern aus der ganzen Welt - natürlich online. Später im Bus werden alle WhatsApp-Nachrichten beantwortet. Meine E-Mail rufe ich nicht am Handy ab. Aber ich geb zu, das liegt hauptsächlich daran, dass ich bei meinem Steinzeit-Smartphone mobil nicht darauf zugreifen kann. Manchmal wär es allerdings schon nützlich, beispielsweise bei Bewerbungen... Wenn ich arbeite hab ich in einem Browserfenster meist facebook oder 9GAG offen. Nahezu unbewusst verschlägt es mich manchmal während des filmschneidens oder Recherchieren auf diese Seiten. Die Nachrichten auf news.orf.at check ich täglich mehrere male. Oft einfach aus Langeweile oder bei längeren Sitzungen am Klo :) Das 1. was ich tue wenn ich heim komme ist gewöhnlich den Laptop aufzuklappen. Dann streame ich irgendwelche Serien vor und koche in der Zwischenzeit. Telefonieren wurde für mich seit WhatsApp zur Seltenheit. Stattdessen wird für jeden noch so unwichtigen Anlass eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet. Was sonst in einem Anruf binnen einer Minute geklärt wäre, zieht sich nun über dutzende Nachrichten. Ist man einmal kurz nicht online, ist man eine Viertelstunde mit nachlesen beschäftigt. Das nervt!“

Der 2., 3. und 4. Tag

„Mit der digitalen Entgiftung hab ich es mir wirklich einfach gemacht. Ganze 72 Stunden hab ich -gezwungenermaßen- durchgehalten. Denn auf der Franz-Senn Hütte im Stubaital gibts Internet nämlich nur kostenpflichtig und Handyempfang hat man nur von einem der umliegenden Gipfel. Meist hab ich das Smartphone dann gar nicht erst mit mir herumgetragen. Da es sonst nicht viel Ablenkung gab, hab ich entweder ein Magazin gelesen oder mit Gästen geredet. Das war relativ unkompliziert, da auch diese sich nicht mit ihren Smartphones ablenken konnten. Zudem gab es immer ein zielsicheres Smalltalk-Thema: Berge & Schnee. Über drei Tage hinweg habe ich kaum Nachrichten (im Sinne von News) gelesen. Da fühlt man sich schon ein wenig isoliert wenn man mal nicht am Stand der Dinge ist... Andererseits ists auch wie Urlaub. Irgendwann hatte ich auch nicht mehr das Bedürfnis unbedingt meine Mails zu checken oder den facebook-feed zu lesen. Im Gegenteil - es war dann die Gewissheit, dass ich nach ein paar Tagen offline einer wahren Flut von Mails und Nachrichten gegenüber stehen werde, die mich innerlich gestresst fühlen lies.“

INSPIRATION - IDEEN - EINBLICKE - ANSTÖSSE - INSPIRATION - IDEE - EINBLICKE