

Trend «Digital detox holidays»

Weihnachtszeit – Zeit zum Abschalten

VON HANSPETER HUGENTOBLER

● **Pausenloses Online-Sein und permanente Berieselung mit E-Mails und Facebook- und Twitter-Meldungen erhöhen Stress und reduzieren Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Ein neuer Trend schafft Abhilfe.**

Wie habe ich mich auf meine dreiwöchigen Sommerferien gefreut! Einmal im Jahr gönnen wir uns als Familie diese gemeinsame Zeit fernab von den Verpflichtungen des Alltags. Doch irgendwie konnte ich gedanklich nicht richtig abschalten. Am Ende der ersten Woche beklagte ich mich bei meiner Frau, dass ich trotz wunderschöner Ferientage gedanklich immer wieder an der Arbeit sei ... Mit ihrer Antwort traf sie den Nagel auf den Kopf: «Kein Wunder – du liest jeden Tag deine geschäftlichen Mails!» Offenbar bin ich kein Einzelfall: Gemäss

einer Umfrage von American Express bleiben 83 Prozent der Arbeitnehmenden während den Ferien elektronisch mit dem Büro in Kontakt.

Das permanente Online-Sein gefährdet dabei nicht nur unsere Ferien, sondern auch unsere kurzen Verschnaufpausen im Alltag. Statt in den fünf Minuten Wartezeit an der Bushaltestelle gedanklich unseren Kopf zu lüften, belasten wir uns dank Smartphone mit den neusten Problem-E-Mails aus dem Büro oder Facebook-Meldungen aus dem Freundeskreis. Statt beim Restaurantbesuch mit Familie oder Freunden in der Zeit zwischen der Bestellung und dem Service des gewählten Menüs einander zu fragen, wie es uns geht, ziehen wir alle die Smartphones aus der Tasche und wollen «nur noch schnell schauen, ob ich neue Nachrichten habe» ...

Immer mehr Menschen realisieren, dass das permanente Online-Sein unser Denken zunehmend belastet. Deshalb verbreitet sich nun ein neuer Trend zum konsequenten «Abschalten» unserer dauernden elektronischen Begleiter: «Digital detox holidays» – «digitale Entgiftungs-Urlaubstage». Bereits gibt es in Amsterdam Sitzbänke, auf denen man in einem Umkreis von fünf Metern garantiert keinen Online-Empfang hat und daher ohne «digitalen Verbindungsdruck» entspannt zurücklehnen kann. In Los Angeles bietet ein Restaurant fünf Prozent Rabatt an, wenn man sein Handy am Empfang deponiert. Noch weiter geht ein Angebot eines Ferienresorts auf der Karibikinsel St. Vincent: Hier können Gäste ein «digitales Entgiftungspaket» buchen, bei dem sie zu Beginn ihrer Ferien ihre elektronischen Geräte an der Rezeption abgeben müssen. Dafür stellt das Hotel Berater zur Verfügung für alle, die Tipps brauchen, wie sie die freigewordene Zeit sinnvoll nutzen können ...

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und wir freuen uns auf ein paar entspannende Ferientage. Wie wäre es, die Weihnachtszeit bewusst für ein paar «Digital detox»-Tage zu nutzen, in denen wir die uns permanent unterbrechenden digitalen Sofortbenachrichtigungen stark reduzieren? Plötzlich haben wir Zeit, um in Ruhe unsere Gedanken zu ordnen, mit Familienmitgliedern oder Freunden ein Mut machendes Gespräch zu führen, ein gutes Buch oder eine vertiefende Radiosendung zu geniessen oder dem Weihnachtswunder von Gottes Liebe für uns Menschen nachzudenken ...



Übermässige elektronische Berieselung erhöht den Stress und reduziert die Konzentration.

Medienblog

Lesen Sie diesen Beitrag in voller Länge auf meinem Blog unter www.hanspeterhugentobler.ch