

Statt komplett auf das Smartphone zu verzichten, lohnt es sich auch, eine konkrete App nicht mehr zu öffnen. Wer zum Beispiel auf Instagram oder Tiktok gerne hängen bleibt, verzichtet ein paar Tage auf die Social-Media-Apps.



So gelingt euch der Digital Detox

Laut einer Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest liegt die Bildschirmzeit bei Jugendlichen in Deutschland im Jahr 2023 im Durchschnitt bei rund 3,5 Stunden am Tag. Dabei ist auffällig, dass die Bildschirmzeit mit steigendem Alter länger wird und bei den 18- bis 19-Jährigen fast 4,5 Stunden beträgt. Ganz schön viel, oder? Manch einer setzt deshalb auf den Digital Detox und schraubt die Zeit bei Social Media runter. Was das ist und wie das klappt, hat sich Yenz-Autorin Valerie Maier angeschaut.

Was ist ein Digital Detox?

Digital Detox kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie digitale Entgiftung. Es wird für einen bestimmten Zeitraum auf digitale Medien verzichtet. Die genaue Ausgestaltung ist jedoch sehr individuell: Sowohl die Länge des Zeitraumes als auch die Art der digitalen Medien, auf die verzichtet wird, variieren. Ob man sich also nur eine Auszeit von Social Media nimmt oder sogar eine komplette Smartphone-Pause einlegt, ist jedem selbst überlassen.

Warum Digital Detox?

Kennt ihr das Gefühl, dass plötzlich eine Menge Zeit einfach „verschwunden“ ist? Irgendwie hat man sich beim Scrollen verloren und die Zeit ist wie im Flug vergangen. Wenn man das nicht bewusst geplant hat, kann das sehr ärgerlich sein. Man hätte die Zeit auch anders nutzen können. Doch die Versuchung ist nun mal groß: Wenn Langeweile auftritt, dann greifen Jugendliche oft zum Smartphone, um sich zu beschäftigen. Das häufige Verlangen zu zocken oder TikTok zu schauen, ist für viele junge Menschen alltäglich geworden. Das kann zu Prokrastination führen: Man hat sich etwas Produktives vorgenommen und schiebt es dann aber doch Stunden vor sich her durch beispielsweise die Nutzung des Smartphones. Unproduktivität und Unzufriedenheit kann die Folge sein.

Aus diesen Gründen haben viele Menschen den Wunsch, ihre Zeit besser beziehungsweise bewusster zu nutzen. Hier kommt der Digital Detox ins Spiel. Mit dem Digital Detox wird versucht, die negativen Effekte einzuschränken, die die (übermäßige) Nutzung von digitalen Medien mit sich bringen. In diesem Zusammenhang wird oft der Botenstoff Dopamin thematisiert.

Dopamin & Digital Detox?

Dopamin ist ein Botenstoff (Neurotransmitter) der für die Signalübertragung zwischen Nervenzellen verantwortlich ist. Er ist vor allem als „Botenstoff des Glücks“ bekannt, denn er ist dafür zuständig, dass wir Glücksgefühle beziehungsweise Vorfriede empfinden können. Somit verstärkt er unser Ver-



Auch zusammen mit Freunden wird oft das Handy gezückt. In Maßen ist das völlig okay. Doch inzwischen verbringen junge Leute mehrere Stunden pro Tag vor Medien wie Smartphone und Co.



Das Smartphone ist zum ständigen Begleiter geworden. Hier ein paar Storys schauen, dort ein Selfie hochladen. Schnell hat man wieder einmal mehr Zeit am Handy verbracht, als man eigentlich wollte.

halten: Wenn eine Aktivität mit einer Dopaminausschüttung einhergeht, so empfinden wir diese als positiv und wollen meist durch die selbe Aktivität eine weitere Ausschüttung hervorrufen. Um jedoch immer wieder den gleichen Belohnungseffekt zu erzielen, muss die Intensität der Aktivität immer gesteigert werden. So auch bei der Social-Media-Nutzung: Wir müssen immer mehr oder besseren Content konsumieren, um dieselbe Menge an Dopamin auszuschütten. Zum einen besteht hier die Gefahr, dass man ein ständiges Verlangen nach digitalen Medien entwickelt. Zum anderen kann es im Extremfall passieren, dass man im Alltag nicht mehr so viel Freude oder Motivation empfindet wie früher. Dies ist bei Personen der Fall, die einen sehr hohen Konsum aufweisen. Denn es wird nach immer größeren Dopaminausschüttungen gesucht und diese kann die Offline-Welt häufig nicht bieten.

Virtuelle Räume sind oft so programmiert, dass sie den größtmöglichen Belohnungseffekt auslösen und somit viel aufregender erscheinen. Der Digital Detox zielt nun darauf ab, die Dopaminausschüttung, welche aus dem Konsum digitaler Medien resultiert, zu verringern. Somit kann es passieren, dass das Verlangen nach digitalen Medien sinkt, was häufig mit einer geringeren Bildschirmzeit einhergeht.

Digital Detox: Ist das machbar?

Die Lösung aller Probleme ist der Digital Detox natürlich nicht. Wenn man viele seiner Freundschaften und Bekanntschaften ausschließlich online pflegt, so können diese unter einer Smartphone-Pause leiden. Die größte Herausforderung ist jedoch, dass man die digitale Auszeit überhaupt durchsteht. Bei beidem wird die Länge und Art des Detox eine Rolle spielen. Für den Anfang kann es hilfreich sein, mit wenigen Tagen anzufangen oder einfach nur mit dem Verzicht auf ein oder zwei Apps zu starten.

Tipps für den Selbstversuch

Lust einen Digital Detox selbst auszuprobieren? Ein Selbstversuch schadet nicht, jeder probiert es einfach in der Variante aus, welche einem am ehesten zusagt. Ob drei Tage oder gleich drei Wochen, ob eine App oder gleich eine ganze Smartphone-Pause: Auswirkungen auf die Bildschirmzeit und das Wohlbefinden spürt man in jedem Fall. Wobei hier anzumerken ist, dass man sich am Anfang nicht unbedingt wohl fühlt beim Verzicht. Das Ganze ist am wirksamsten, wenn es über einen längeren Zeitraum ausprobiert wird. Das ist aber auch schwieriger, deswegen kann es für den Anfang durchaus Sinn machen, einen leichten Einstieg zu wählen. Hier wäre eine weitere Option Social-Media-freie Tage einzulegen: An jedem zweiten Tag darf beispielsweise Instagram und TikTok nicht geöffnet werden, an den anderen Tagen wie gewohnt. Am meisten Spaß macht es, wenn man sich mit einer Freundin oder einem Freund verbündet: Gemeinsam Regeln festlegen und wenn sich einer nicht daran hält, dann kann gut und gerne eine kleine Strafe ausgemacht werden. So klappt der Selbstversuch bestimmt. Und wenn er beim ersten Versuch nicht klappt, dann vielleicht beim zweiten.



Wer bewusst aufs Smartphone verzichtet oder zumindest die Zeit damit einschränkt, kann die dadurch gewonnenen Momente für andere Aktivitäten nutzen.

