

**Das Internet?  
Gibt's diesen Blödsinn  
immer noch?\***

**\*Homer Simpson**

# Projekt

- Handbuch und Nachschlagewerk
- kein Anspruch auf absolute Praxistauglichkeit
- spaßiger Ansatz

# Ziel

- Auseinandersetzung mit der Abhängigkeit und Notwendigkeit des Internets
- Spielerische Anregung zum Aufbrechen der eigenen Gewohnheiten

# Inhalt

## Einleitung

**1.** Kapitel  
Offline von A bis Z  
Glossar

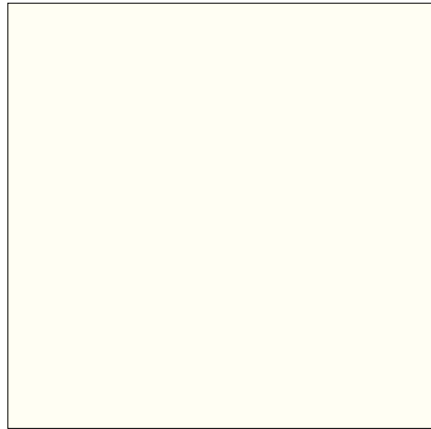
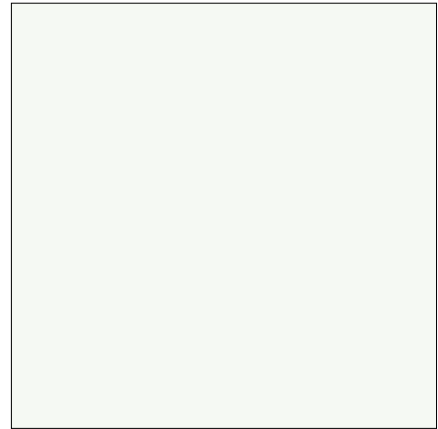
**2.** Kapitel  
Mein halbes Jahr offline  
Offline im Alltag

**3.** Kapitel  
Internetsucht  
FOMO  
Digital Detox

## Resümee

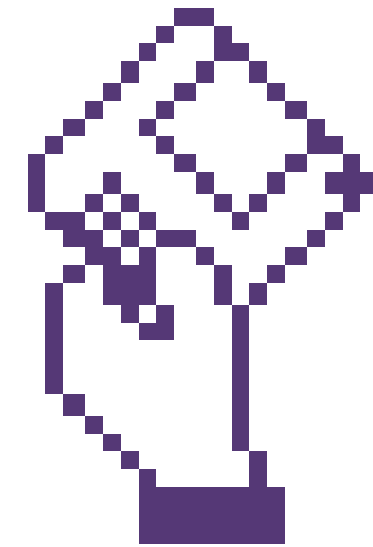
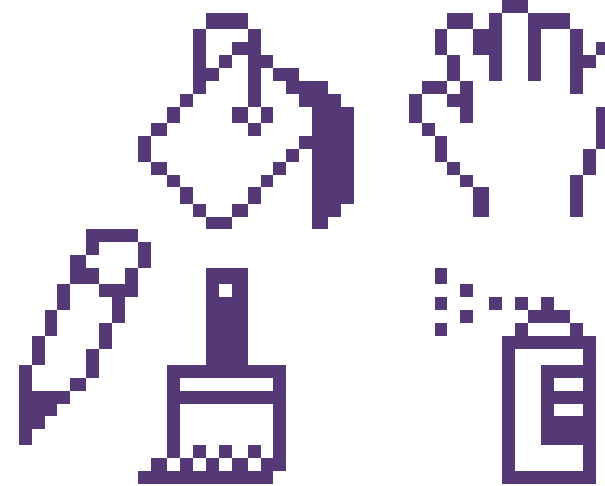
## Quellen

# Gestaltung



**GT Sectra**  
Arnhem

VT323





## Einleitung

»Sei offline«, »Offline und frei«,  
»Mache einen Tech-Shabbat und  
entdecke dein wahres Ich«.  
Die Versprechen des Offline-Seins –  
gerade im Internet – sind groß.  
Es hat sich als Gegenbewegung zu  
der immer dichter werdenden  
Vernetzung des Alltags entwickelt.  
Anweisungen dazu bleiben aber  
meistens wagen, dabei fällt gerade  
das Umstellen unserer Gewohn-  
heiten schwer. Vor allem wenn die  
Nutzung bestimmter Internet-  
dienste wie Google oder Facebook  
so selbstverständlich geworden ist,  
dass es fast ein Reflex ist. Dieses  
Handbuch versucht eine Überset-  
zung solcher Gewohnheiten ins  
Analoge zu finden. Auch ausgehend  
von Verhalten, das sich erst durch

4

das Internet entwickelt hat, – wie  
sich selber zu googeln – wird eine  
Übertragung in mögliche Offline-  
Varianten gezeigt. Alex Rühl,  
Redakteur bei der »Süddeutschen  
Zeitung«, hat selber ein Offline-  
Experiment gewagt und sich für  
ein halbes Jahr komplett vom Netz  
gekappt – auf dem Smartphone,  
dem Laptop daheim und im Arbeits-  
alltag. Und hat dabei festgestellt,  
wie groß seine Abhängigkeit vom  
Internet wirklich ist.  
Fakt ist: Das Internet hat die Welt  
revolutioniert. Alles geht einfacher,  
schneller und effektiver. Und wir  
sind bequem geworden – vielleicht  
sogar süchtig. Können und wollen  
wir diese Komfortzone überhaupt  
noch verlassen?

5

»Im Internet  
findet man  
vieles,  
was man

Kapitel 1

Offline von A bis Z

eigentlich  
überhaupt ↴  
nicht  
Ernst Probst  
braucht.«

# A

## Adblocker

- › Klebe einen Zettel mit »Bitte keine Werbung einwerfen« an deinen Briefkasten. Benutze Großbuchstaben und Ausrufezeichen, wenn dieser keine Wirkung zeigt.
- › Versuche, Werbeflächen in der Stadt auszublenden.
- › Ignoriere Leute, die Flyer verteilen. Sei freundlich, aber bestimmt.

## Air BnB

→ siehe Couchsurfing

8

# B

## Binge-watching

- › Leihe dir alle Folgen der Serie auf DVD aus einer Videothek aus und schaue sie nacheinander auf dem DVD-Player. Nach ein paar Folgen musst du aufstehen und sie wechseln.
- › Durchstöbere deine alte DVD Sammlung oder die deiner FreundInnen. Versuche unvoreingenommen zu sein.
- › Schaue einmal pro Woche eine Folge einer Serie im Fernsehen. Wandere in die USA aus, wenn du nicht warten kannst.
- › **Tipp:** Gehe ins Kino. Suche dir wohlüberlegt einen Film aus. Bei exessivem Filmkonsum lege dir eine Dauerkarte fürs Kino zu.
- › **Notfall:** Schalte den Fernseher an und zappe durch die Kanäle. Gebe dich mit der Auswahl zufrieden.

**Binge watching**  
Schauen von mehreren Folgen oder Staffeln einer Serie am Stück, auch Komaglotzen oder Serienmarathon

## Blog

→ siehe InfluencerIn

9



# E

## Ebay

### bei ~ kaufen

- › Besuche einen Flohmarkt.
- › Gehe zu einer Fundsachenversteigerung oder Haushaltsauflösung.
- › Achte auf Sperrmüll oder Aushänge im Supermarkt.

### bei ~ verkaufen

- › Melde dich für einen Flohmarkt an.
- › Organisiere selber einen Flohmarkt in deiner WG, im Haus oder im Garten.
- › Beachte: Plane ein, dass du auch mehrere Anläufe für deinen Verkauf brauchen könntest.
- › Frage FreundInnen oder Bekannte.
- › Stelle Sachen auf die Straße.
- › Verteile Flyer und Anhänge in Supermärkten.

16

# E

## Egosurfing

- › Versuche herauszufinden, was Leute von dir halten, indem du sie subtil fragst.
- › Finde heraus, welche Fotos sie von dir besitzen.
- › Sammle Zeitungsausschnitte, in denen du zu sehen bist oder erwähnt wirst.

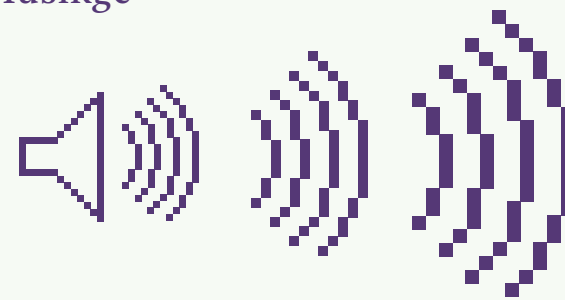


17

## M

### Musik hören

- › Höre Radio.
- › Kaufe dir eine CD. Suche in einem Elektronik-Fachmarkt nach interessant aussehenden CDs und höre diese vor Ort Probe.
- › Gehe auf Festivals oder Konzerten.
- ~ **im Mix der Woche**
- › Schau in Musikzeitschriften nach Rezensionen von neuen CDs. Häufig findet sich dort eine Anmerkung »Für Fans von ...«
- › Gehe in kleine Plattenläden und frage nach Tipps von dem/der VerkäuferIn.
- › Frage FreundInnen, die viel Musik hören und einen guten Geschmack haben, nach aktuellen und guten KünstlerInnen.
- › Suche einen Radiosender, der weitestgehend deinem Musikgeschmack entspricht.



44

## N

### Nachrichten

- › Lese die Titelschlagzeilen im Kiosk. Beachte, dass die groß gedruckten Schlagzeilen häufig der Aufmerksamkeitshascherei (z.B. bei der »Bild«) dienen.
- › Kaufe dir für Details die Zeitung oder setze dich in Cafés, die aktuelle Tageszeitungen ausliegen haben.
- › Gucke die Tagesschau.
- › Freunde dich mit PolitikwissenschaftlerInnen an.

45

# Q

## Quantified Self

- › Hole dir eine Laufuhr mit GPS, um die Länge deiner Joggingstrecke festzuhalten.
- › Bestimme mittels einer Fettzange dein Körperfettgehalt. Notiere dir regelmäßig die aktuellen Daten.
- › Kaufe dir eine Waage mit Spezialfunktionen wie Körperfettmessung und Wassergehalt. Wiege dich mindestens einmal am Tag zu einer festgelegten Uhrzeit.
- › Besorge dir ein Blutdruckmessgerät.
- › Pinne dir Motivationsprüche an deinen Spiegel.
- › **Tipp:** Versteife dich nicht auf eine rein quantitative Verbesserung deines Körpers.

**Quantified Self**  
exzessives Sammeln von Daten über sich selbst mit dem Ziel der Optimierung und der Verbesserung aller Lebensbereiche

52

# R

## Reddit

→ siehe Foren

## Routenplaner

→ siehe Google Maps



53

# Z

## Zalando

→ siehe Online-Shopping



70

## Glossar

Adblocker	8	Google Docs	30	Quantified Self	52
Air BnB	8	Google Earth	30	Reddit	53
Binge-watching	9	Google Maps	31	Routenplaner	53
Blog	9	Hashtags	32	Second Screen	54
Bus- und Bahn Apps	10	Illegal	33	Selfies online teilen	55
Buzzfeed	11	Immoscout	34	Shazam	56
Carsharing	12	InfluencerIn	35	Siri fragen	56
Cloud	12	Instagram	35	Skype	56
Couchsurfing	13	Jobbörse	36	SnapChat	57
Crowd Funding	13	Jodel App	36	Spotify	57
Doodle-Listen	14	Katzenvideos schauen	37	Tinder	58
Dropbox	14	Kickstarter	38	Trailer schauen	58
Duden	15	Kleiderkreisel	39	Tripadvisor	59
Ebay	16	Lieferservice	40	Tutorials schauen	60
Egosurfing	17	Livestream	40	Twitter	61
Emails	18	Mediathek	41	Übersetzung	62
Emojis	20	Memes	41	Vimeo	63
Essen fotografieren/posten	21	Messenger	42	Voice Mail	63
Evernote	21	Mitfahrgelegenheit	43	Wahlomat	64
Facebook	22	Musik hören	44	Wetter App	65
Faceswap	23	Nachrichten	45	WG-gesucht	66
Fail Videos schauen	24	Online Banking	46	Wikis	67
Fitnessapps	24	Online Spiele	46	Xing	68
Flickr	24	Online-Dating	47	Yelp	69
Foodora	25	Online-Shop	48	YouTube	69
Foodsharing	25	Open Source	48	Zalando	70
Foren	26	Phubbing	49		
Free Your Stuff	27	Pinterest	50		
Google	28	Porno	50		
		Posten	51		

71

»Auch  
Google  
ist

Kapitel 2

Mein halbes Jahr offline  
Offline im Alltag



nicht  
Gott.«

Holger Meyer, Leiter des  
Anzeigenverkaufsleiter von google.de

# »Ohne Netz – Mein halbes Jahr offline«



Alex Rühle, Redakteur der »Süddeutschen Zeitung«, hat vom 1. Dezember 2009 bis 31. Mai 2010 offline gelebt. Es folgen Auszüge aus seinem Buch »Ohne Netz – Mein halbes Jahr offline«.

75

## Mein halbes Jahr offline

01.12.2009

Es ist kurz vor fünf, ich sitze mit einer Kanne Grüntee im fahlen Blaulichtbezirk meines Rechners, nur der Bildschirm glimmt. Eigentlich sollte das Tagebuch entstehen in einer Zeit, in der ich entspannt durchs Leben flaniere. Ich wollte dafür ein Sabbatical nehmen, was leider nicht geklappt hat. Also stattdessen in Nachtschichten, mit zusammengekratztem Urlaub. Die Entspannung muss ich irgendwie hinter dem Rücken meines Alltags in den Text hineinschmuggeln, schließlich gleicht ebendieser Alltag mittlerweile eher einem gramgebeugten Kohlekumpel als einem Flaneur: Schwarz von Staub fährt er jeden Tag erneut ein in den klafertiefen Schacht namens Arbeit. Hätte ich jetzt das Internet offen, würde ich sofort schauen, wie tief ein Klafter ist. So kann ich nur entweder in eine Bibliothek fahren, was ich wahrscheinlich nicht mehr getan habe seit meinem Studium, was ungefähr gleichbedeutend ist mit: seit Google (ich habe 1996 meinen Magister gemacht), oder meinen

76

Vater anrufen, der noch beeindruckend viele solcher Fachwissenspartikel wohlverwahrt in sich herumträgt, aber der schläft um die Uhrzeit hoffentlich noch. Ne, Moment, in ein Lexikon könnte ich schauen. Ich hatte früher einen dreibändigen, weinroten Universal-Meyer. Aber der steht längst im Keller, irgendwo weit hinter den Koffern.

Nachdem ich gestern die Abschieds-Mail an einige Freunde geschickt hatte, rief Abraham an und erkundigte sich, ob ich mein Experiment jetzt tatsächlich nebenher machen wolle, inmitten der Zeitungskrise. Als ich ihm von meinem Plan erzählte, jeden Morgen sehr früh aufzustehen und zwei Stunden zu schreiben, sagte er, ihn erinnere das an diesen jüdischen Philosophen, der in den Schützengräben des Ersten Weltkriegs seine Ideen auf Feldpostkarten notierte und sich selbst nach Hause schickte. »Als er zurückkam, hatte er sein erstes Werk fertig, wie hieß der noch, das Buch hatte irgendwas mit Stern im Titel.« Er meinte das als Trost, selbst unter den irrwitzigsten Bedingungen kann man einen guten Text schreiben, aber jetzt sitze ich hier in

77

## Mein halbes Jahr offline

tiefer Nacht und denke an die bombenzerfetzten Schützengräben des Ersten Weltkriegs. Außerdem ist da der starke Drang, kurz ins Netz abzubiegen und diesen Philosophen zu googeln, »jüdischer philosoph erster weltkrieg stern«, bingo. Geht nicht mehr. Aus. Vorbei. So starre ich minutenlang auf das blinkende Cursor-Stäbchen hinter »Vorbei« und denke, was für eine sensationelle Schnapsidee.

## Ein halbes Jahr ohne Google – wie soll das denn gehen, bitte? Hallo? Kann mich jemand hören?

[...] Als ich im Büro den Rechner starte, klaffen auf dem Desktop drei Löcher, da, wo die Icons für Firefox, Internet Explorer und Skype standen, ist nichts mehr. Ich rufe die nette Dame von der IT-Abteilung noch mal an, um mich zu bedanken. »Da brauchen Sie sich nicht zu bedanken«, sagt sie, »überlegen Sie lieber, was Sie da tun.« Sie sagt das im Ton einer Ärztin, die einen Diabetiker beim Zuckerwattekauf

78

erwischt hat. Dann wechselt sie in eine verständlichere Tonlage und fragt, ob ich denn Abschiedsgeschenke von meinen Kollegen bekommen hätte. »Nein, Abschied nehme ich ja nicht, ich bin weiterhin hier.« »Naja«, sagt sie, nun wieder skeptisch, so als bringe mein Versuch unweigerlich eine verminderte Existenzdichte mit sich. »Naja. Wenn Sie meinen. Viel Glück.«

06.12.2009

Ich rufe abends die Auskunft an, um die Adresse des Klett-Cotta-Verlags zu erfragen und führe mit der Mitarbeiterin ein erfrischend absurdes Gespräch. Die Frau sagt, sie finde nur einen Klett-Verlag, aber keinen Cotta.

79



**Mein halbes Jahr offline**

**25.03.2010**

Ich habe gestern mein Zimmer bei Axel aufgeräumt und bin dabei auch durch all die Textstapel an Untersuchungen, Artikeln und Büchern gegangen, die ich irgendwann im Januar kurzerhand vom Tisch geräumt hatte. Was für ein Wust. Dieser ganze Haufen ist das physische Pendant zu dem bescheuerten digitalen Horten und Rafften, Jagen und Sammeln, zu all den endlosen Nachrichtenfeeds, Mails, Songs, Videos, die ich normalerweise durch mich durchlaufen lasse. Was passiert eigentlich mit all den Songs, die wir runterladen, ohne sie je anzuhören? All den Filmen, die wir aufnehmen? [...]

**94**

**04.04.2010**

Wir sind über die Feiertage auf dem Blaslhof, einem Bauernhof in der Nähe des Staffelsees. Die Kinder sind früh eingeschlafen, die frische Luft, die Tiere, das viele Rumrennen haben sie müde gemacht, B. und ich liegen im Bett und reden, das heißt, mir hängt mal wieder ein Tonband aus dem Mund mit der uralt vor sich hin leiernden Kassette, Schreibqualen, Schreibqualen, Schreibqualen. Während ich so vor mich hinjammere, will ich Miles Davis' »Kind of Blue« auf iTunes überziehen. Der Rechner zeigt an, dass er für das Überspielen von »So What« fast eine Minute braucht. Ich rufe: »So lange?« und drücke nervös auf einigen Tasten herum, das kann doch gar nicht sein, für einen Titel. B. sagt: »Stundenlang bist du heute draußen rumgestanden und hast dich kein einziges Mal darüber beschwert, dass irgendwas zu langsam geht.« Stimmt. Stundenlang. Bei den zotteligen Eseln Pedro und Mishima, die die Kinder mit fast schon religiöser Inbrunst gestriegelt haben.

**95**

# Offline im Alltag

➔ 15 Tipps

**1.** Starte offline in den Tag und beende ihn offline. Am besten, indem du dir einen Wecker kaufst, anstatt das Handy als Wecker zu benutzen. Lade dein Handy über Nacht im Flur oder Schrank auf.

**2.** Überlege dir, welche Gruppenchats wirklich sinnvoll sind. Stelle sie stumm oder lösche sie.

107

**Offline im Alltag**

- 3.** Beschließt ein Tischverbot für technische Geräte. Legt eure Smartphones in die Mitte des Tisches. Die Person, die als erstes nach dem Gerät greift, schmeißt eine Runde.

- Lass beim nächsten Spaziergang oder Einkauf doch einfach dein Handy zu Hause. **4.**

108

- Gönne dir nur noch eine Akkuladung pro Tag. So reglementierst du dir selbst den Zugang. **5.**

- 6.** Fotografiere und teile weniger auf Facebook oder Instagram, sondern erlebe den Moment.

- 7.** Deaktiviere News-Mitteilungen und kaufe dir mal eine richtige Zeitung.

109

## Offline im Alltag

**8.** Sorge für Ruhe, indem du Push-Applikationen am Handy ausschaltest und die Apps auf die letzte Bildschirmseite verschiebst.

Schalte »WhatsApp«-Funktionen wie die Info »zuletzt online« und die Lesebestätigung aus. **9.**

110

**10.** Richte Öffnungszeiten für dein E-Mail-Konto ein: Auto-Responder helfen dir im Geschäftsbereich, den/die AbsenderIn über die verzögerte Antwort zu informieren.

Checke deine Mails zwei Mal am Tag zu festen Zeiten. **11.**

111

**Offline im Alltag**

**12.** Nutze Notizblock und Stift, um deine Gedanken und Ideen jederzeit zu sammeln.

Installiere dir Website-Blocker. Sie sperren dir Seiten, die zum pausenlosen Surfen verleiten. **13.**

**112**

Benutze ein altes Handy. **14.**  
Der Vorteil: kein Internet. Es ist nur per SMS und Anruf erreichbar.

**15.** Geh es langsam an. Leider sinkt die Erfolgsquote, wenn du dich zu einem radikalen Verzicht zwingst.

**113**

»In diesem  
Jahrtausend  
wird es zwei  
Arten von  
Geschäften

geben: Die  
im Internet  
und die,  
die es nicht  
gibt.«

Bill Gates

Kapitel 3

Internetsucht  
FOMO  
Digital Detox



# Das Internet, mein bester Freund?

 Internetsucht

Carina Haumering

»Safari kann die Seite nicht öffnen, da dein iPhone nicht mit dem Internet verbunden ist.  
« Nervöses Klicken auf den Refresh-Button.  
Und dennoch: nichts.

Sie sind selten diese Momente, in denen die Verbindung ins World Wide Web nicht reibungslos funktioniert und man merkt, dass man gerade im Begriff war »online« zu gehen. Dabei verbringen laut einer ARD- und ZDF-Online-Studie von 2015 Menschen ab dreißig täglich circa vier Stunden im Netz. Eine Aussage, die fast schon optimistisch klingt, wenn man bedenkt, wie vernetzt wir unseren Alltag bereits verbringen.

Es gibt kaum noch Dinge, die wir nicht online erledigen – von Shopping über Urlaubsplanung und Kommunikation mit weit entfernt lebenden Freunden bis zur Suche nach einer Therapie für dieses ständige Kratzen im Hals. Es geht einfach, schnell und bequem – eine Alternative ist meistens kaum mehr denkbar oder nicht erwünscht. Bestimmte Apps oder Webseiten wie Facebook anzusteuern, ist für viele bereits ein ganz normaler Reflex.

117

## Internetsucht

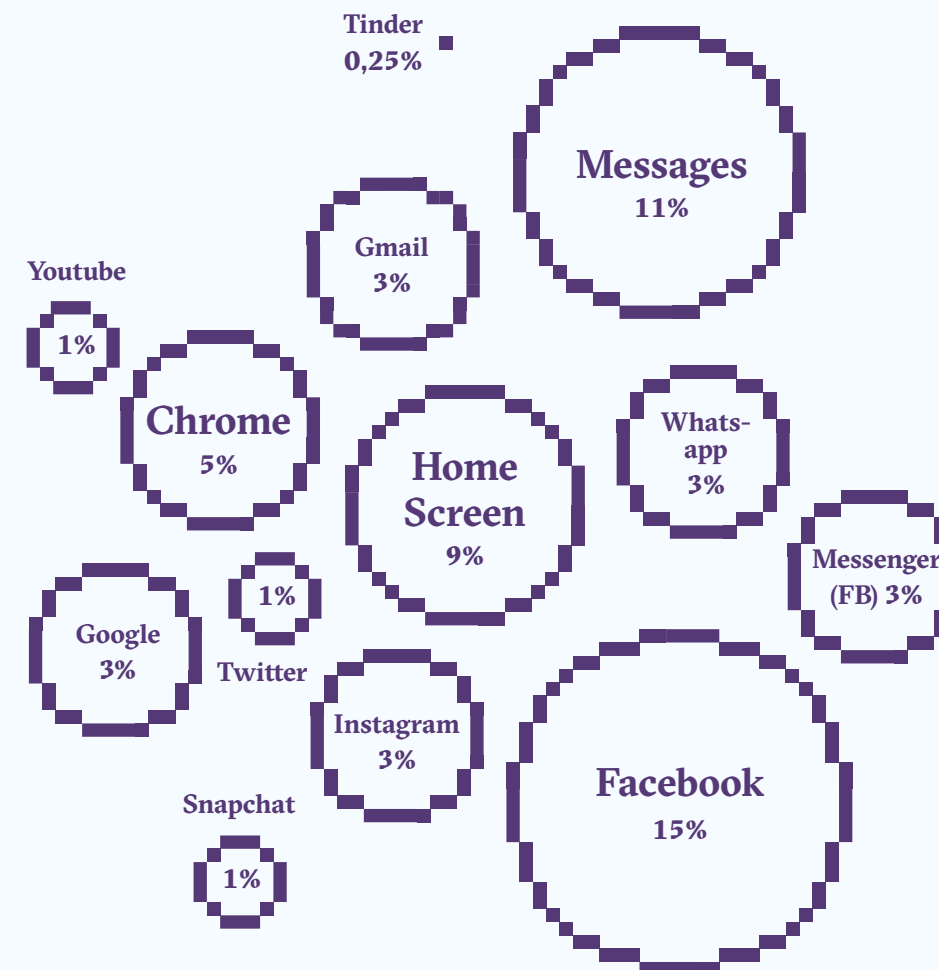
einer »normalen« Sucht wie verringerte Kontrollfähigkeit über Beginn, Beendigung und Menge des Substanzgebrauchs lassen sich gut auf den Internetkonsum übertragen.

Schon 1998 wurden im sogenannten »Internet Addiction Test« zwanzig Verhaltensweisen festgehalten, die als Symptome für Internetsucht gelten. Dazu zählt zum Beispiel die Angst davor, dass das eigene Leben ohne das Internet langweilig, leer und freudlos ist, und das Bevorzugen von Online-Zeit gegenüber der Zeit, die man mit andere verbringt. Es scheint schwer bis unmöglich, sich der »Substanz« Internet zu entziehen.

Ursachen für unsere zunehmende Abhängigkeit vom Internet sehen ForscherInnen darin, dass die Aufmerksamkeitsreize im Internet zu einer andauernden Dopaminausschüttung im Gehirn führen. Selbst der kleinste Reiz wie eine Spammail aktiviert das Belohnungszentrum des Gehirns, das z.B. auch beim Konsum von süßen Nahrungsmitteln aktiv wird. Diese Reaktion ist ein Überbleibsel der Urzeit, als es überlebenswichtig für den Mensch war,

120

Anteil der einzelnen Apps an den Berührungen/Interaktionen mit dem Smartphone



Quelle: dscout

121



# FOMO

➔ **»fear of missing out«**  
**The fear that if you miss a party or event you will miss out on something great.\***

\*Diese Definition wurde erstmals am 2. Oktober 2006 von »Beaon« im Urban Dictionary angelegt.

Nadine Nemak

FOMO ist die Angst etwas zu verpassen. Es ist ein Muss bei allem dabei zu sein. Vollgestopfte Terminkalender und Stress sind die Folge. Besonders die Generation Y jagt Events und Aktivitäten nach. Betroffene haben oft ein sehr großes Bedürfnis nach sozialer Anerkennung.

FOMO war zwar auch schon vor unserer digitalen Vernetzung ein Thema, jedoch nicht in dem Ausmaß, wie wir es heute kennen. Vor allem durch unsere Vernetzung im Social-Media-Bereich gewinnt FOMO immer mehr an Bedeutung. Events oder generell Aktivitäten werden auf den bekannten Kanälen – Twitter, Facebook, Instagram – geteilt. Sind Personen sehr aktiv, sprich schreiben sie sehr viel oder posten sie viele Bilder bzw. Videos von sich, hat es den Anschein, als würden sie viel erleben.

Auch die Schnellebigkeit im Netz und unsere ständige Onlinepräsenz tragen zu FOMO bei. Wir bekommen andauernd Einblicke in das Leben anderer. Das kann ein negatives Gefühl und Unzufriedenheit bei denjenigen

125

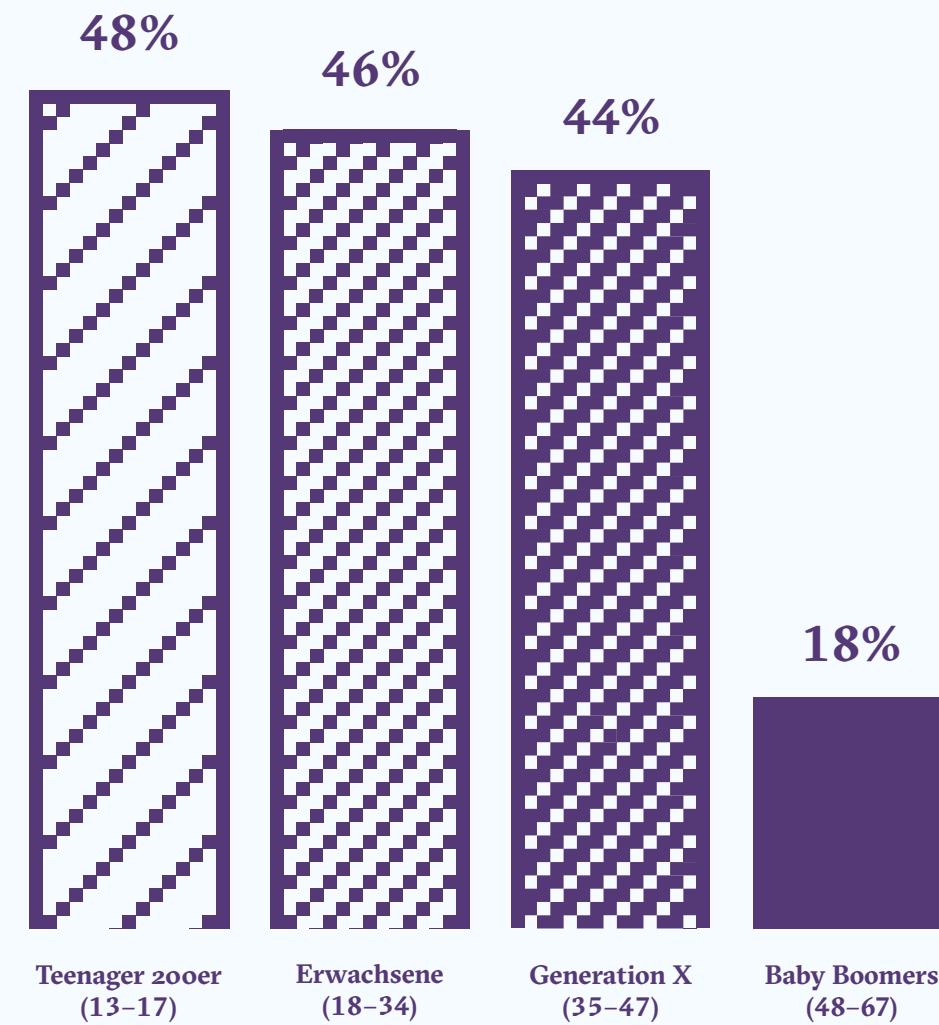
## FOMO

Psychologie-Fakultät der Miami University, und Dr. Abigail Scholer, Dozentin für Sozialpsychologie an der University Waterloo, einig. Eine Umfrage der University Essex hat den Teufelskreis von FOMO gut dargelegt: FOMO führt zu einer intensiveren Nutzung von Social Media und eine intensivere Nutzung dessen führt wiederum zu mehr FOMO. Einem Kreislauf, dem dank der großen Bedeutung von sozialen Interaktionen für den Menschen kaum zu entkommen ist. Die Ausprägungen von FOMO sind dabei ganz unterschiedlich. Wie sich diese genau äußern können, zeigen einige Beispielsymptome auf der nächsten Seite.

128

Anteil, derer die folgender Aussage zustimmen:

»Die Angst, etwas (Events, Neuigkeiten, Produkte, etc.) zu verpassen, wurde durch Social Media verstärkt.« Quelle: University of Essex



129

FOMO

## Symptome

Nach dem Aufwachen checkst du als erstes deine Nachrichten und Social-Media-Kanäle.

Wenn du mit Freunden etwas trinken oder essen gehst, liegt dein Handy auf dem Tisch.

130

Im Bus oder Zug hast du dein Handy eigentlich immer in der Hand.

Der Gedanke, im Urlaub für eine Woche kein Internet zu haben, stresst dich.

Du hast das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn du einen Tag nicht online bist.

131

# Liebes Internet, wir brauchen eine Pause.

 Digital Detox

Bianca Rother

Wir sind ständig erreichbar, sei es via Smartphone oder Computer. Digitale Errungenschaften haben das Potential uns effektiver arbeiten zu lassen und so Zeit zu sparen. Doch die Kehrseiten der digitalen Modernisierung werden zunehmend deutlicher. Grenzen wir uns nicht ausreichend ab, kann es zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, bis hin zu Überforderung und Stress kommen. Als Reaktion darauf ist ein Trend in den USA entstanden, der gerade immer mehr populärer wird: Digital Detox – das digitale Entgiften. Ganz bewusst wird auf alles Digitale, inklusive des Internets, verzichtet, um der Informations- und Reizüberflutung zu entgehen. Einfach mal abschalten – im wahrsten Sinne des Wortes – scheint vielen derart schwer zu fallen, dass ein digitaler Entzug die Balance wiederherzustellen verspricht. Einfach mal wieder im Hier und Jetzt sein, in der »echten«, analogen Welt. Einfach mal wieder durchatmen und den Kopf vom Display hoch heben. Digitales Fasten kann radikal sein und den vollkommenen Verzicht bedeuten, muss es

siehe  
FOMO,  
S. 124

133

## Digital Detox

aber nicht. Es gibt auch die Möglichkeit, durch kleine Gewohnheitsveränderungen bewusster durchs Leben zu gehen.

siehe  
Tipps,  
S. 106

Die ersten Tage des konsequenten digitalen Fastens werden vermutlich nicht spurlos an einem vorbeigehen. Die ersten Entzugserscheinungen zeichnen sich durch leichte Nervosität aus. Irgendetwas scheint nun zu fehlen. Schon hier werden einem die eigenen ausgeprägten Gewohnheiten bewusst. Fehlt einem das Internet in alltäglichen Situationen als praktisches Werkzeug – wie beispielsweise eine Bahn-App – kann man schnell die Nerven verlieren. Akzeptiert man schließlich dieses Gefühl, dass etwas zu fehlen scheint, kann auch endlich Entspannung eintreten. Im besten Falle steigert sich die allgemeine Aufmerksamkeit und die Motivation, was dazu führen kann, endlich Dinge außerhalb der digitalen Welt in Angriff zu nehmen.

Das klingt so viel- und erfolgversprechend, dass sich ein neuer Markt eröffnet hat. Es entstehen Offline Camps und Offline-Hotels,

134

**2.000€ kostet  
ein dreimonatiger  
Aufenthalt in  
einem Bootcamp  
für Internet-  
sucht in China.  
Jeder Tag beginnt  
um 5.30 mit  
Frühgymnastik  
und endet immer  
abends um 21.30.**

135

**Online – Offline?**

**Echt, echter, am echtesten**

# Fazit

- **Fließender Übergang zwischen Online und Offline**
- **Internet schafft Vorteile, macht uns aber auch abhängig**
- **Gegenbewegung: Offline-Sein als neues Luxusgut**
- **Verhalten im Online-Sein wird absurd bis zwanghaft**
- **eigenes Verhalten kritisch reflektieren**

**Es bringt weder etwas das  
Internet zu stigmatisieren noch  
das Offline-Sein hochzuhalten.\***

**\*Homer Simpson**