

Digital Detox

Viele Menschen, und beileibe nicht nur jüngere, sind durch unablässiges Bedienen ihres Smartphones, Tablets oder PC geradezu in digitaler Abhängigkeit gelandet. Als Heil- und Gegenmittel wird neuerdings Digital Detox, wörtlich: eine digitale Entgiftung, empfohlen. Für eine gewisse Zeit sei es ratsam, die Nutzung der sozialen Medien zu unterbrechen und eine Art digitale Fastenzeit zu nehmen. Meiner lieben Frau würde ich das ungern empfehlen. Sie greift selbst während der Lektüre eines biografischen Romans immer wieder zum eingeschalteten I-Pad. Doch nutzt sie es für Kurzrecherchen zu jedem im Roman erwähnten Ort, jeder Person und vielen Details, also durchaus sinnvoll für die Wissens- und Verständniserweiterung.

Für mich selbst sehe ich bei geringer Follower-Zahl (noch) gar keinen Anlass zum Digital Detox. Aber am vergangenen Sonntag musste ich beim Blick auf neue Facebook-Meldungen an Digital Detox denken: Gegen 11 Uhr tauchen bei einer Duisburger Chatgruppe an die 200 Jubelkommentare und -fotos auf, nein, nicht zu einem städtischen Großprojekt, sondern zum ersten zarten Schneefall des neuen Jahres! Doch endet der Schneeflöckchen-Segen ebenso rasch wie die Temperaturen steigen. Mittags ist die ganze weiße Pracht weggetaut, ist die digitale Fastenzeit zu Ende. Dem Wiedereinstieg in die sozialen Medien steht Groß und Klein nichts mehr im Wege.