Bitkom e.V. |

Die schwierige Balance zwischen Always on und digitalem Detox

- Vier von zehn Bundesbürgern hält nicht viel vom digitalen Fasten
- Ähnlich viele haben schon einmal zeitweise auf alle digitalen Medien verzichtet
- Jeder Siebte hat den Verzicht auf E-Mail, soziale Netzwerke, Handy und Co. ausprobiert und nicht durchgehalten

Berlin, 29. Dezember 2017 - Das Smartphone zuhause lassen, die Geräte für ein paar Stunden in den Flugmodus stellen oder sonntags nicht die sozialen Netzwerke checken: Die Absicht, zeitweise auf alle digitalen Medien zu verzichten, spaltet die Bundesbürger. Knapp vier von zehn Befragten (38 Prozent) haben kein Interesse an diesem sogenannten digitalen Detox und sind ‚always on'. 44 Prozent sagen, sie haben den bewussten Verzicht auf alle digitalen Medien einmal ausprobiert – und sei es nur für ein paar Stunden. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. „Viele suchen hin und wieder bewusst Abstand vom Digitalen, meist vergeblich", sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder. Jeder siebte Bundesbürger (15 Prozent) gibt an, schon einmal den Verzicht auf digitale Medien für einen gewissen Zeitraum versucht zu haben, ist aber daran gescheitert.

Der Zeitraum, über den jemand auf Empfangs- und Sendepause geht, spielt dabei eine untergeordnete Rolle und variiert individuell sehr stark. 9 Prozent der Befragten sagen, dass sie regelmäßig für ein paar Stunden bewusst auf alle digitalen Medien verzichten. Jeder Fünfte (20 Prozent) war schon einmal über einen oder mehrere Tage nicht via E-Mail, soziale Netzwerke oder Handy erreichbar. Das hat die Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen (27 Prozent) mehr gereizt als die Jüngeren zwischen 14 und 29 Jahren (16 Prozent). 11 Prozent der Befragten haben die digitale Pause noch nicht ausprobiert, es sich aber für das kommende Jahr vorgenommen. „Das Smartphone nur einen Abend lang nicht in die Hand zu nehmen, ist für viele eine echte Herausforderung", so Rohleder. „Eine allgemein gültige Verhaltensempfehlung gibt es nicht. Wie so oft geht es um die individuell richtige Balance."

Hinweis zur Methodik: Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom 2017 durchgeführt hat. Dabei wurden 1.010 Personen ab 14 Jahren befragt. Die Fragestellung lautete: „Gibt es Tage im Jahr, an denen Sie bewusst auf alle digitalen Medien verzichten und nicht für andere via E-Mail, sozialen Netzwerken oder Handy erreichbar sind?"

Kontakt

Merle Wiez
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-274
E-Mail: m.wiez@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Die-schwierige-Balance-zwischen-Always-on-und-digitalem-Detox.html***