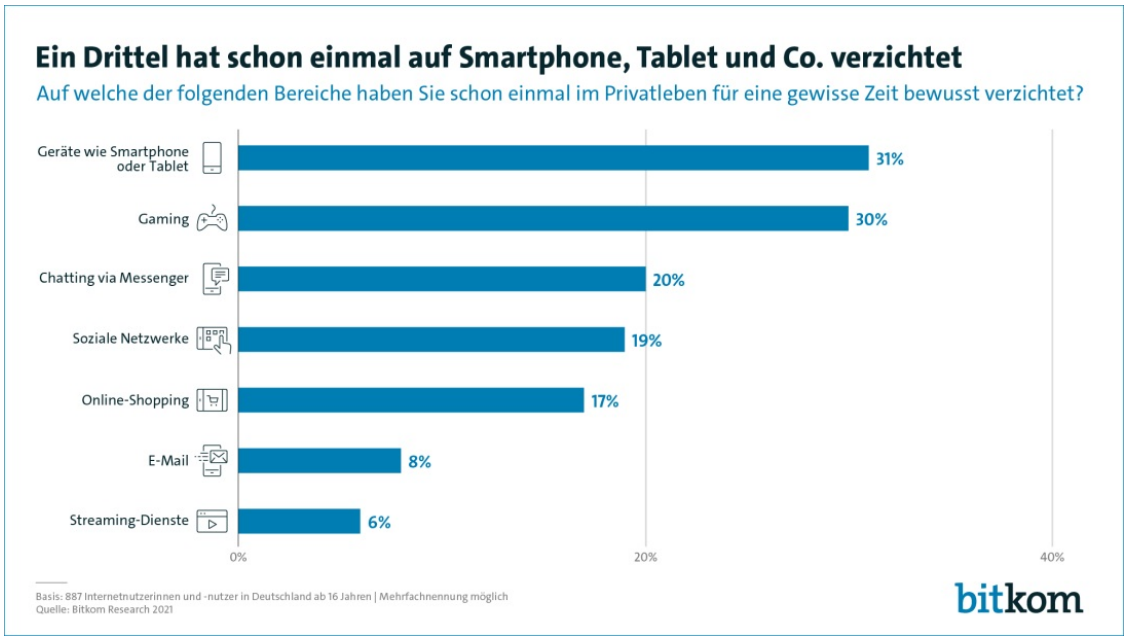
Bitkom e.V. | Presseinformation

Digital Detox: Ein Zehntel möchte 2022 auf digitale Medien verzichten

- **43 Prozent der Internetnutzerinnen und -nutzer haben mindestens einmal bewusst die Nutzung reduziert**
- **Die Hälfte von ihnen hält nur wenige Stunden durch**



Berlin, 3. Januar 2022 – Anruf statt Chat-Nachricht, Buch statt Smartphone, Einkaufsbummel statt Online-Shopping: Beim Digital Detox wird für eine bestimmte Zeit gezielt auf Internet und digitale Medien verzichtet, um den Konsum insgesamt zu reduzieren und wieder mehr Zeit bewusst offline zu verbringen. Knapp ein Zehntel (9 Prozent) der Internetnutzerinnen und -nutzer hat sich dies für das neue Jahr vorgenommen. Das zeigt eine repräsentative Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom unter mehr als 1.000 Personen in Deutschland ab 16 Jahren, darunter 887 Internetnutzerinnen und -nutzer. Demnach haben 43 Prozent der Onliner in der Vergangenheit bereits mindestens einmal zeitweise bewusst auf Internet oder digitale Medien verzichtet – doch nicht immer bedeutete das einen Komplettverzicht. So hat ein Drittel (35 Prozent) lediglich eine Auszeit von bestimmten digitalen Anwendungen genommen, nur 14 Prozent haben sich komplett aus der digitalen Welt zurückgezogen. Nur sehr wenige (6 Prozent) haben bereits in mehreren Versuchen beide Varianten probiert.

Unter jenen, die auf digitale Medien verzichtet haben, gibt es große Unterschiede: Knapp ein Drittel hat Geräte wie Smartphone, Tablet oder Laptop bewusst beiseitegelegt (31 Prozent) oder auf Video- und Computerspiele oder Gaming-Apps verzichtet (30 Prozent). Ein Fünftel hat für eine gewisse Zeit aufgehört zu chatten (20 Prozent) oder soziale Netzwerke zu nutzen (19 Prozent). 17 Prozent haben bewusst auf Online-Shopping verzichtet. Etwas weniger schauten nicht in ihr E-Mail-Postfach (8 Prozent) oder nutzten keine Streaming-Dienste wie Prime Video, Netflix oder YouTube (6 Prozent). „Durch die Einschränkungen in der Pandemie haben viele Menschen mehr als jemals zuvor auf digitale Medien zurückgegriffen und die Nutzungszeiten sind massiv in die Höhe gegangen. Digital Detox war wohl noch nie so schwer wie in Zeiten des Social Distancing“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder.

Bewusster Verzicht hält oft nur wenige Stunden an

Insgesamt ist der bewusste Verzicht auf digitale Medien für viele Menschen eher eine einmalige

Sache – und dabei halten die meisten nicht lange durch. So hat knapp die Hälfte (48 Prozent) derjenigen, die schon einmal eine bewusste Auszeit von digitalen Medien und dem Internet genommen haben, dies erst ein einziges Mal ausprobiert. Die Auszeit ist insgesamt auch eher von kurzer Dauer: So hielten die meisten maximal einige Stunden ohne Unterbrechung durch (53 Prozent). Ein Fünftel (21 Prozent) verzichtete zwar länger, aber nicht mehr als einen Tag. Weitere 15 Prozent verbrachten mehrere Tage ohne digitale Medien und nur 6 Prozent haben eine Woche oder länger durchgehend darauf verzichtet.

Die Befragung zeigt außerdem: Männer halten die digitale Entgiftung länger aus als Frauen. So hat es jeder vierte Mann (25 Prozent) bereits geschafft, mehrere Tage bis mehrere Wochen durchzuhalten. Bei den Frauen ist es nur jede Sechste (17 Prozent). Allerdings ist es im Kreis der Befragten niemandem gelungen, sich einen Monat oder länger von digitalen Medien fernzuhalten.

Kontakt

Nina Paulsen
Pressesprecherin
Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

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

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Von Anfang bis Mitte November 2021 wurden dabei 1.003 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt. Die Umfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Haben Sie sich für das kommende Jahr 2022 vorgenommen, für eine bestimmte Zeit bewusst auf Internet und digitale Medien zu verzichten?“, „Auf welche der folgenden Bereiche haben Sie schon einmal im Privatleben für eine gewisse Zeit bewusst verzichtet?“, „Und in welchem Umfang haben Sie schon mal auf Internet und digitale Medien verzichtet?“, „Wie häufig verzichten Sie im Privatleben bewusst auf Internet bzw. digitale Medien?“ und „Wie lange haben Sie bisher maximal auf digitale Medien durchgehend verzichtet?“

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Verzicht-digitale-Medien-2022***