



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Digital Detox als kontrollierte Mediennutzung.
Eigenverantwortliche Entnetzung als Subjektivierungsprozess
zwischen Reflexion und Optimierung

verfasst von | submitted by
Jakob Bierbaumer BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 583

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Theater-, Film- und
Medienwissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Dr. Thomas Waitz M.A.

Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Medienverzicht und Suchtnarrative	4
1.2	Individualisierte Verantwortung	8
1.3	Digital Detox als Medientheorie	11
1.4	Aufbau der Arbeit	12
2	Ratgeber – Mediennutzung und Subjektivierung	16
2.1	Kompetenz markieren	17
2.2	Das Sprechen über sich	20
2.3	Gouvernementalität und neoliberale Regierungsrationalität	23
2.4	Freiheit und Verantwortung	26
2.5	Die Rückgewinnung von Kontrolle	30
2.6	Persönliches Wachstum	32
2.7	Die Ambivalenz der Subjektivierungsprozesse	33
3	Apps – Ambivalente Entnetzungsprozesse	36
3.1	Quantifizierung, Blocking und Gamification	37
3.2	Verfahren der Bearbeitung des Selbst	41
3.3	Nicht-Nutzung als ambivalentes Nutzungsziel	46
3.4	Digitale Arbeit	49
3.5	Entnetzung als Form der Mediennutzung	52
4	Retreats – Orte jenseits des Digitalen	56
4.1	Digitale und analoge Welten	58
4.2	Prozesse und Praktiken der Analogisierung	61
4.3	Selbstsorge und verbesserte Verbindungen	66
4.4	Wiedervernetzten und die Rückkehr in den Alltag	71
5	Fazit	75

6	Literaturverzeichnis	84
7	Websites/Apps/Videos/Soziale Medien	89
8	Abstract.....	92
8.1	Deutsch	92
8.2	Englisch	93

1 Einleitung

„Wieso schaue ich mir diesen ganzen digitalen Müll überhaupt an?“¹ fragt sich die Journalistin Nena Schink in ihrem Buch *UNFOLLOW!*, in dem sie ihren Selbstversuch, selbst Influencerin zu werden und die daraus resultierenden Erkenntnisse, beschreibt. Ihr Anliegen ist es, die von ihr als suchthaft beschriebenen Nutzungsformen digitaler Medien zu hinterfragen und einen neuen Umgang zu erörtern. Trotz ihrer Ablehnung und der Problematisierung des Digitalen und vor allem der App Instagram, kommt sie zu dem Schluss, dass ein kompletter Verzicht keine Lösung ist. Sie schlägt eine gemäßigte und bewusste Nutzung vor und kommt zum Fazit, dass sie „in der Zukunft dosiert posten“² möchte. Ein zentraler Bestandteil auf ihrem Weg, ihre eigene Nutzung digitaler Medien zu reflektieren, ist eine bestimmte Digital Detox-Praktik: „Seit meinem Digital-Detox-Wochenende schalte ich mein Handy öfter aus und genieße den Moment mit dem Wissen, dass ich sowieso nichts verpassen werde.“³ Ein Wochenende ohne ihr Smartphone fungierte somit als Anstoß für die Erkenntnis, dass die bisherige, im Rückblick als exzessiv wahrgenommene Nutzung keine Vorteile gebracht hat. Im Gegenteil, die Nicht-Nutzung des Digitalen ermöglicht es Schink nun sogar, die ‚reale Welt‘ bewusster und ausgiebiger wahrnehmen zu können.

Wie Trine Syvertsen in ihrem Buch *Digital Detox. The Politics of Disconnecting* ausführt, ist ein zentrales Argument für Digital Detox-Praktiken, dass die analoge Kommunikation authentischer ist als jene, die online vollzogen wird und folglich digitale Medien generell als eine Ablenkung verstanden werden, die die Präsenz im Hier und Jetzt behindern.⁴ Der Diskurs baut auf der Annahme einer Übersteigerung der Vernetzung und der Überforderung der einzelnen Subjekte auf, da das Digitale zu viel Zeit und Raum in Anspruch nimmt.⁵ Dabei wird den digitalen und sozialen Medien die Eigenschaft zugeschrieben, ‚echte‘ Kommunikation zu behindern. Wie Enli und Syvertsen ausführen, wird im Diskurs die These stark gemacht, dass es zu einer

¹ Schink, *UNFOLLOW!*, S. 66.

² A.a.O., S. 227.

³ Ebd.

⁴ Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 15.

⁵ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1274.

„devaluation of our real-life encounters and face-to-face meetings“ kommt, weil alle durch „activities in online environments“⁶ abgelenkt sind.

Das ist jedoch nur eine der negativen Auswirkungen, die digitalen Medien zugeschrieben wird. Das Digitale lenkt nicht nur von den als wichtiger empfundenen Dingen ab und behindert die als ‚echt‘ wahrgenommene Kommunikation, es beeinflusst auch auf vielfältige Weise das physische und psychische Wohlergehen. Innerhalb des Diskurses werden wenig Bewegung, Gewichtszunahme oder Muskelschmerzen, sowie Depression, Angst, Stress und Einsamkeit als gängige Symptome der Nutzung digitaler Medien angeführt. Nicht zuletzt führe das, durch vor allem soziale Medien ermöglichte, ständige Vergleichen mit den Online-Auftritten anderer Personen zu einem verringerten Selbstwertgefühl.⁷ Digital Detox begründet und reagiert auf ein generelles Unbehagen gegenüber digitalen Medien, das sich auf viele gesellschaftliche Felder ausbreitet. Das zeigt sich auch in der thematischen Fülle an Ratgeberliteratur zum Thema Digital Detox und achtsamer Mediennutzung. Diese behandeln zahlreiche Lebensbereiche wie Partnerschaft, Kindererziehung, Schulalltag oder Essgewohnheiten. Das Digitale, so lässt sich konstatieren, wird als invasiv und nachteilig für viele Lebensbereiche markiert.

Die Betonung der Nachteile der Nutzung digitaler Medien bildet den Bezugsrahmen um eine Abkehr, Reduktion oder Adaptierung der hegemonialen Nutzungsweisen einzufordern. Wie Schink beschreibt, kann dies beispielsweise in Form eines Digital-Detox-Wochenendes erfolgen, während dem bewusst und in einem vorher definierten Zeitraum digitale Medien nicht genutzt werden. Digital Detox kann jedoch nicht nur als eine gezielte und geplante Nicht-Nutzung verstanden werden, sondern der Diskurs ist durch seine Breite gekennzeichnet. So schreibt Syvertsen:

„detox is often understood as taking a distinct break from smartphones or social media, but the term may cover different activities and mindsets. Offline periods vary from several months to less than a day. Digital detox is used to describe rules for screen-free periods and spaces, extensive and moderate lifestyle changes, gradual reductions or media diets.“⁸

⁶ A.a.O., S. 1276.

⁷ Vgl. a.a.O., S. 1277.

⁸ Syvertsen, *Digital Detox*, S. 2.

Der Begriff erschöpft sich demnach nicht im geplanten zeitweisen Verzicht, sondern umfasst sowohl zahlreiche Praktiken als auch Haltungen, Regeln und kleinteilige Verhaltensänderungen. Mit Digital Detox kann ein Tag ohne Smartphone oder ein Café, das Laptops verbietet, genauso gemeint sein, wie ein mehrwöchiges Retreat oder eine App, die die Bildschirmzeit misst. Digital Detox ist demnach keine konkrete singuläre Handlungsanweisung und meint nicht den kompletten Verzicht auf alle digitalen Medien. Vielmehr geht es um kleinteilige Praktiken, die Adaption von Alltagshandlungen und bewusst geplante Phasen des Ausstiegs, die ambivalente Verhältnisse zu digitalen Medientechnologien produzieren.⁹ Dies lässt sich mit Cindy Roitsch als kommunikative Grenzziehung bezeichnen, womit gemeint ist, dass Medien nicht vollkommen aus dem Alltag ausgeschlossen werden. Sie betont stattdessen die Aushandlungsprozesse der eigenen Mediennutzung und identifiziert drei dominante Praktiken. Demnach werden bestimmte Medien komplett abgelehnt, es wird einzelnen Medien Nutzungszeit zugewiesen und es werden Unterscheidungen getroffen, die festlegen, welches Medium für welchen Zweck genutzt werden kann.¹⁰ Diese drei Formen der Auseinandersetzung mit der eigenen Nutzungsweise lassen sich auch in Bezug auf Digital Detox wiederfinden, wobei der Diskurs keinesfalls die Vorteile neuer digitaler Medien negiert, sondern betont, dass für die Ausnutzung der positiven Effekte eine Vermeidung der negativen notwendig ist.

Hier liegt ein klarer Unterschied zu der von Laura Portwood-Stacer beschriebenen Form von „media refusal“¹¹. Sie analysiert den Akt, Facebook gezielt nicht zu nutzen oder den eigenen Account zu löschen. Dabei versteht sie „abstention from Facebook as a performative act, as a lifestyle practice that has the potential to signify about the identity and ideological position of the abstainer.“¹² Dieser Punkt trifft auch auf Digital Detox-Praktiken zu, die ebenfalls als persönliche identitätsstiftende Entscheidungen gelesen werden können. Der zentrale Unterschied liegt aber darin, dass Digital Detox keine vollständige Abkehr von einem spezifischen digitalen Medium fordert, sondern Werkzeuge bereitstellen will, um schlussendlich eine bessere Nutzung zu ermöglichen. So führt Urs Stäheli aus, dass hier die Vorstellung wirksam wird, „dass exzessive

⁹ Vgl. Nguyen et al., „Everyday disconnection experiences“, S. 4.

¹⁰ Vgl. Roitsch, „Von der ‚Aversion‘ zum ‚Schutzwall‘“, S. 207f.

¹¹ Portwood-Stacer, „Media refusal and conspicuous non-consumption“, S. 1042.

¹² Ebd.

Vernetzung zwar toxisch sein mag, richtig dosiert jedoch unbedenklich sei.“¹³ Digital Detox meint also, zu versuchen diese richtige Dosierung in konstanten Aushandlungsprozessen zu finden und nach bewusst geplanten Auszeiten eine permanente achtsame Mediennutzung im Alltag zu erreichen.¹⁴

1.1 Medienverzicht und Suchtnarrative

Dieses Unbehagen und die Ablehnung bestimmter Nutzungsweisen von Medien und die gleichzeitige Positionierung des Selbst im Kontrast zu diesen schreibt sich in eine längere Tradition ein. Trine Syvertsen beschreibt sechs Hauptmotive für Formen des Widerstands gegen bestimmte Mediennutzungsformen: „morality, [...] culture, enlightenment, democracy, community and health.“¹⁵ Anhand dieser Felder strukturiert sich ein Diskurs, der hegemoniale Mediennutzungsformen und ihre Auswirkungen problematisiert. „Media Resistance“ meint für Syvertsen dabei einerseits eine Kritik an der Art und Weise wie Medien funktionieren und andererseits die Betonung ihrer Verbindung zu gesellschaftlichen Missständen und den Aufruf zu Veränderung.¹⁶ Sie analysiert diese Formen des Widerstands in Bezug auf die ersten Massenmedien, das Fernsehen sowie digitale Medien und stellt fest, dass sich die vorgebrachten Argumente gegen all diese Medien wiederholen, sich in einigen Punkten aber auch verändern.¹⁷ So lässt sich die Kritik an moralisch verwerflichen Inhalten sowohl in Argumenten gegen bestimmte Literaturgenres, das Kino und heutigen digitalen Medien wiederfinden. Auch die Idee, dass Medien kulturelle Werte unterlaufen, zieht sich von der Kritik an frühen Massenmedien über das Fernsehen bis zu sozialen Medien. Ein weiteres von Syvertsen identifiziertes Argument bezieht sich auf die Auswirkungen von Medien auf Bildung und Entwicklung. Dabei ist eine Verschiebung, von einer befürchteten Passivität zu Hyperaktivität zu beobachten. Während dem Radio und dem Fernsehen die Fähigkeit zugeschrieben wurde, das Publikum zu handlungsunfähigen Konsument*innen zu machen, bezieht sich die Kritik

¹³ Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 422.

¹⁴ Vgl. Otto, *Digital Detox*, S. 135f.

¹⁵ Syvertsen, *Media Resistance*, S. 5.

¹⁶ Vgl. a.a.O., S. 9.

¹⁷ Vgl. a.a.O., S. 120.

an sozialen Medien auf die Figur eines rastlosen, ständig abgelenkten Subjekts, das von dem konstanten Informationsfluss überfordert wird.¹⁸

Die vorgebrachte Kritik an Medien und ihren Effekten hat demnach eine historische Tradition und stützt sich auf häufig wiederkehrende Argumentationslinien. Enli und Syvertsen halten fest, dass sich Digital Detox auf viele ähnliche Werte beruft wie frühere Formen des Widerstands gegen Medien. Ein zentraler Unterschied liegt aber in der Art und Weise, wie eine mögliche Antwortstrategie entworfen wird. Während sich die Kritik an den Massenmedien stärker an politischen Kampagnen und Protesten orientierte, funktioniert der Widerstand gegen digitale Medien über die Eigenverantwortlichkeit der einzelnen Subjekte.¹⁹ Das hängt auch damit zusammen, dass sich die Rolle der Medientechnologien, die in diesen Kritikformen aufgerufen wird, verändert hat. Digital Detox stützt sich zwar auf die Annahme, dass die Befürchtungen über Medien wahr geworden sind und diese unsere Beziehungen grundlegend verändern und manipulieren. Im Gegensatz zu der dystopischen Rhetorik der Kritik an den ersten Massenmedien herrscht im Digital Detox-Diskurs aber die Annahme vor, dass das Hauptproblem die einfache Verführbarkeit der Nutzer*innen sei. Nicht die Medientechnologien und ihre Funktionsweise, sondern das naive Verhalten der ‚unaufgeklärten‘ Subjekte wird als Ursache angenommen.²⁰

Damit hängt auch eines der zentralen Narrative über digitale Medien zusammen, das diese als Suchtmittel ausweist. Demnach kann die Nutzung digitaler Medien süchtig machen und ähnliche Wirkungen erzielen wie andere Suchtmittel. Häufig werden Vergleiche zu Alkohol gezogen²¹ oder das Digitale wird rhetorisch, aber auch inhaltlich in die Nähe einer Drogenabhängigkeit gerückt.²² Schink selbst stellt in ihrem Buch fest: „du trinkst doch auch ab und an ein Glas Wein, ohne süchtig zu sein. Kannst du Instagram nicht einfach weniger und vor allem anders nutzen?“²³ Außerdem verwendet sie den Begriff „Instagram-Kater“²⁴ und schreibt abschließend, dass sie

¹⁸ Vgl. a.a.O., S. 120ff.

¹⁹ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1270.

²⁰ Vgl. Enli/Syvertsen, „Disconnect to Reconnect“, S. 248.

²¹ Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 11.

²² Vgl. a.a.O., S. 13.

²³ Schink, *UNFOLLOW!*, S. 224.

²⁴ A.a.O., S. 227.

nicht länger „als Süchtige, sondern als gleichberechtigte Partnerin“²⁵ gegenüber Instagram auftreten möchte. Das Sprechen über das Digitale als Sucht zeichnet sich durch zwei Argumentationslinien aus. Einerseits werden das Smartphone und andere digitale Medien als invasiv charakterisiert und angenommen, dass diese zu weit und zu intensiv in unsere Leben vordringen und dieses beeinflussen. Andererseits wird dem Digitalen die Fähigkeit zugesprochen seine eigene Funktionsweise zu verschleiern, was dazu führt, dass es nicht mehr ausgeschlossen werden kann.

Dieses Sprechen über Medien schreibt sich in eine historische Argumentationslinie ein, die vor allem populäre Medien mit körperlichen Effekten verbindet. Metaphern wie ‚couch potato‘ für die vom Fernsehen verursachte Passivität beziehen sich auf die körperlichen Auswirkungen spezifischer Mediennutzungsweisen. Ein zentrales Argument für Digital Detox macht genau diese proklamierten ungesunden und gesundheitsgefährdenden Effekte stark. Dabei bezieht sich der Begriff des *Detoxing* bereits auf den Prozess, schädliche Substanzen aus dem Körper zu entfernen, wie Marcella Szablewicz ausführt.²⁶ Die körperliche und gesundheitliche Dimension von Digital Detox drückt sich demnach bereits im Namen aus und bezieht sich auf die Möglichkeit einer Reinigung. Enli und Syvertsen beschreiben die Ähnlichkeit zu Alkoholentzug, stellen aber auch den entscheidenden Unterschied heraus. Während Alkohol- und Drogenentzug längerfristig und permanent gedacht werden, meint Digital Detox „a short time ‚cleansing‘“²⁷, also die Reinigung des Körpers von gesundheitsnachteiligen Substanzen innerhalb eines kurzen Zeitraumes, nachdem der Konsum oder die Nutzung wieder erlaubt ist.²⁸ Dabei ist höchst unterschiedlich, wie lange die Abstinenz dauern muss, um positive Effekte zu erzielen. Diese kann von zehn Minuten bis zu einem Jahr oder länger reichen, wobei sich die meisten Praktiken und Empfehlungen auf Zeiträume von bis zu einer Woche erstrecken. Die Ratgeber-Autorin Daniela Otto versteht unter Digital Detox die Praktik, alle technischen Geräte für mindestens 24 Stunden auszuschalten.²⁹

²⁵ A.a.O., S. 226.

²⁶ Vgl. Szablewicz, „From the media fast to digital detox, S. 180.

²⁷ Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1271.

²⁸ Vgl. ebd.

²⁹ Vgl. Otto, *Digital Detox*, S. 134.

Wie das Narrativ, wonach digitale Medien süchtig machen oder zumindest gesundheitsgefährdend sind, funktioniert, zeigt sich in einer Reportage der Plattform *STRG_F* auf Youtube³⁰, in der die Reporterin Nadja den Selbstversuch wagt, eine Woche lang auf alle digitalen Medien zu verzichten. Unabhängig davon, dass sich die Hauptfigur des Videos mehrmals selbst als süchtig bezeichnet, wird auch auf inhaltlicher und visueller Ebene deutlich gemacht, dass ein Leben jenseits des Digitalen für die Reporterin schwer möglich ist, wenn sich Nadja beispielsweise in der analogen Welt nicht mehr orientieren kann, da sie kein Smartphone hat. Nach einigen Tagen wird ihr ihr Handy wieder gezeigt, worauf sie mit starken Entzugserscheinungen reagiert. Sie gibt zu, das Experiment sofort abubrechen, falls der Kameramann ein paar Minuten unaufmerksam wäre. Das Video folgt jedoch einer klaren Dramaturgie, die Reporterin realisiert im Laufe der Woche wie schädlich digitale Medien für sie sind und ist am Ende gewillt, ihr Smartphone gegen ein älteres, nicht internetfähiges Handy zu tauschen. Der Entzug scheint geglückt, doch in der letzten Szene wird enthüllt, dass Nadja mittlerweile mehr Zeit am Smartphone verbringt als vor dem Experiment, sich jedoch vorstellen kann zumindest im Urlaub darauf zu verzichten, da sie jetzt um die negativen Auswirkungen ihres Nutzungsverhaltens weiß.

Das hier skizzierte Suchtnarrativ wird nicht nur in Digital Detox-Angeboten, Ratgebern und Selbstversuchen aufgegriffen, sondern ist auch ein beliebtes Motiv in Artikeln und Diskussionen, die sich als Problematisierung der Auswirkungen digitaler Medien verstehen. So wird in einem Beitrag in der Wiener Wochenzeitung *Falter* zur App Tiktok aus dem Dezember 2023 ein Psychologe zitiert, der festhält, dass die Abhängigkeitskriterien bei digitalen Medien die gleichen seien wie bei Alkohol und anderen Drogen. Die Nutzung führe zu einem Zustand des Rausches, aus dem es schwer sei zu entkommen.³¹ Auch ein Beitrag des Senders *NRW* beinhaltet ein Interview mit einem Hirnforscher, der erklärt wie wichtig die digitale Entgiftung für das Gehirn ist und die Empfehlung ausspricht, zumindest im Urlaub zeitweise auf das Smartphone zu verzichten.³² Verweise zu unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen sind ein häufiges Mittel, an dem auch deutlich wird, an wie viele

³⁰ „Eine Woche offline: Wie lebt es sich ohne Handy und Co.“

³¹ Vgl. Paulitsch, „Tik, tok, stopp!“.

³² „Digital Detox: Im Urlaub das Handy einfach mal auslassen“.

gesellschaftliche Felder sich das Phänomen anschließt. Die „zahlreichen Studien über die negativen Auswirkungen von Instagram auf unsere Psyche schockierten mich so sehr, dass ich in der App schlicht keinen Sinn mehr sah“³³, meint auch Nena Schink. Daniela Otto betont, dass der „Nutzen dieser digitalen Abstinenz auch wissenschaftlich untersucht“ und eindeutig festgestellt wurde, „dass Digital Detox tatsächlich erfolgsversprechend ist.“³⁴ Nicht nur die negativen Folgen der Nutzung digitaler Medien, sondern auch die Antwortstrategie in Form von Digital Detox wird somit oftmals durch Bezüge zu wissenschaftlichen Studien begründet. Dabei unterscheidet sich stark, wie genau die Studien zitiert und wie detailliert auf deren Ergebnisse eingegangen wird.³⁵

1.2 Individualisierte Verantwortung

Digital Detox und die Problematisierung der Nutzung digitaler Medien im Allgemeinen werden vor allem als Reaktion auf deren Wirkungsweise verstanden. Dabei kann Digital Detox aber auch als Antwort auf oder Effekt von strukturellen Bedingungen gelesen werden. Syvertsen führt drei gesellschaftliche Gründe für das Aufkommen von Digital Detox an: Die Aufmerksamkeitsökonomie, die Digitalisierung sämtlicher privater und öffentlichen Lebensbereiche und die Kultur der Selbstoptimierung.³⁶ Demnach bedingen diese Strömungen die Idee, dass das einzelne Individuum für seine Mediennutzung selbst verantwortlich ist. Guido Zurstiege betont in seinem Buch *Taktiken der Entnetzung*, dass auch das Suchtnarrativ die Eigenverantwortlichkeit des einzelnen Subjekts ins Zentrum rückt.³⁷ Auch Moe und Madsen beschreiben die bewusste Nicht-Nutzung als eine hochgradig individualisierte Praktik:

„opting and missing out here becomes a necessary life-principle for resisting the attention economy that put its tempting spells on us through the lure of the small screen and Facebook’s iconic red push notifications.“³⁸

³³ Schink, *UNFOLLOW!*, S. 223.

³⁴ Otto, *Digital Detox*, S. 134f.

³⁵ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1274.

³⁶ Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 6f.

³⁷ Vgl. Zurstiege, *Taktiken der Entnetzung*, S. 61.

³⁸ Moe/Madsen, „Understanding digital disconnection beyond media studies“, S. 1593.

Demnach muss das einzelne Subjekt auf die Anforderungen und Ablenkungen digitaler Medien in einem persönlichen und individualisierten Möglichkeitsraum reagieren. Sich gezielt nicht digital zu vernetzen, dadurch etwas zu verpassen und bewusster zu konsumieren werden so als adäquate und notwendige Maßnahmen verstanden, um den Herausforderungen des derzeitigen Medienmarkts zu begegnen.

Digital Detox-Praktiken zielen aber nicht nur auf die Vermeidung negativer Auswirkungen einer exzessiven Nutzung ab, sondern versprechen auch zahlreiche Vorteile, wie auch das zu Anfang beschriebene Beispiel aus Schinks Buch zeigt. Die positiven Auswirkungen beziehen sich vor allem auf gesteigerte Produktivität, Präsenz und Privatsphäre.³⁹ Demnach ermöglichen bewusste Zeiten der Nicht-Nutzung, dass man sich besser konzentrieren kann, weil man nicht ständig von dem Smartphone abgelenkt wird. Außerdem erreiche man dadurch mehr Präsenz in der ‚echten‘ Welt, weil man sich den digitalen Ablenkungen entledigt. Schlussendlich hilft Digital Detox dabei, wieder mehr Privatsphäre herzustellen, da das Digitale symbolisch und tatsächlich aus dem persönlichen Umfeld ausgeschlossen wird. Neben dem individuellen Wohlbefinden schreiben sich hier auch die Sorge um die Sicherheit der eigenen Daten und Ideen der Überwachung ein. Daniela Otto verspricht außerdem, dass sich durch Digital Detox die Körperhaltung und die Schlafqualität verbessern, die Empathie steigt und man mehr Energie hat.⁴⁰

Digital Detox wird somit als Reaktion auf und Maßnahme gegen gesellschaftliche und individuelle Probleme positioniert. Moe und Madsen beschreiben fünf Felder, in denen Digital Detox als Idee besonders produktiv gemacht wird: Gesundheit, Konzentration, Existenzialismus, Freiheit und Nachhaltigkeit. Sie schlagen unter Rückgriff auf die Analyse von Ratgeberliteratur vor, Digital Detox als Reaktion auf spezifische Problemstellungen zu lesen, die in diesen Feldern auftreten. So bedroht das Digitale in der Logik des Digital Detox-Diskurses beispielsweise die Gesundheit und begrenzt die individuelle Freiheit. Es geht demnach darum, durch Digital Detox Praktiken „the most

³⁹Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 15.

⁴⁰ Vgl. Otto, *Digital Detox*, S. 134f.

fundamental human conducts people frequently seek“⁴¹ zu erreichen. In Bezug auf die Überlegungen von Syvertsen halten sie fest:

„those who restrict their digital media use have goals that are important to them, beyond media. Digital detoxing is not just about self-optimisation but about fulfilling social roles and responsibilities and being in tune with ideological convictions or professional affiliations within a broader context.“⁴²

Digital Detox weist demnach über die auf den persönlichen Alltag abzielenden konkreten Praktiken der Mediennutzung hinaus und erlaubt es dem Subjekt sich zu verorten, in Beziehung zu gesellschaftlichen Vorstellungen zu setzen und sich als eigenverantwortlich zu markieren.

Die Fokussierung der Verantwortlichkeit des Subjekts ist ein Merkmal, das Digital Detox mit zahlreichen anderen, derzeit populären Phänomenen teilt. Wie Syvertsen ausführt, lassen sich im Diskurs Aspekte des Produktivitätsverfahrens *Getting Things Done* wiederfinden, das sie als „corporate self-optimisation“ beschreibt. Aber auch Achtsamkeit, Yoga, Spiritualität, Wellness und nicht zuletzt die Idee von Ordnung durch Kontrolle und gezieltes Aufräumen, angelehnt an Marie Kondo, werden aufgegriffen.⁴³ Im Zentrum steht die Idee der Rückgewinnung von Kontrolle über das eigene Leben, in diesem Fall durch die eigenverantwortliche Regulierung der Nutzung digitaler Medien. Wie Achtsamkeit, Wellness oder Systeme der Produktivitätssteigerung dreht sich Digital Detox um bewusste Techniken und Praktiken, die dem einzelnen Subjekt zur Verfügung gestellt werden, um den Herausforderungen, Anrufungen und Problematiken bestimmter Strukturen zu begegnen. Zurstiege führt aus, dass sich hier ein Diskurs formiert, der entgegen dem digitalen Wachstum ein Innehalten einfordert und klar macht, dass wer ein gesundes Leben „unter den Bedingungen der gesteigerten Konnektivität“ führen will „entgiften, Diät halten und fasten“⁴⁴ muss. Für eine „Rückkehr zu einer bewussteren Form der Mediennutzung“ ist es folglich notwendig,

⁴¹ Moe/Madsen, „Understanding digital disconnection beyond media studies“, S. 1596.

⁴² A.a.O., S. 1587.

⁴³ Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 8.

⁴⁴ Zurstiege, *Taktiken der Entnetzung*, S. 90.

„dass man seinen Medienkonsum budgetiert, dass man begrenzt, wann, wo und was man an Informationen, Unterhaltung und sozialem Austausch an sich heranlassen möchte und was nicht.“⁴⁵

Dabei lautet die Anrufung an die Subjekte, „an den Herausforderungen, die die heutige Medienlandschaft mit sich bringt, nicht zu verzweifeln, sondern zu wachsen.“⁴⁶

1.3 Digital Detox als Medientheorie

Der Überblick über den Digital Detox-Diskurs hat gezeigt, dass digitalen Medien die Eigenschaft zugeschrieben wird, von den ‚wichtigen‘ Dingen abzulenken, eine als ‚authentisch‘ angenommene Kommunikation zu behindern und das ‚reale‘ Leben zu verfälschen. Außerdem beeinflussen digitale Medien die psychische und physische Gesundheit in nachteiliger Weise. Die Antwort auf diese identifizierten Probleme in Form von Digital Detox besagt, dass bewusste Verzichtphasen notwendig sind, um danach eine achtsamere Mediennutzungsweise zu finden. Darüber hinaus meint Digital Detox aber viele weitere kleinteilige Verhaltensänderungen und Praktiken, sowie Regeln und Orte, die auf unterschiedliche Art und Weise die Nicht-Nutzung digitaler Medien ermöglichen und einfordern.

Der Diskurs produziert somit ein bestimmtes Bild davon, was Medien überhaupt tun, wie sie wirken und welche Formen der Nutzung adäquat sind. Digital Detox kann so als eine Form von Medientheorie gelesen werden, die ein spezifisches Verhältnis zu digitalen Medien einnimmt und Annahmen darüber generiert, wie diese auf die Nutzer*innen Einfluss nehmen. Mit Medientheorie meine ich, dass die Art und Weise, wie das Sprechen über Medien im Digital Detox-Diskurs strukturiert ist, digitalen Medien Eigenschaften zuweist, darüber reflektiert wie diese funktionieren und Thesen darüber aufstellt, dass und wie den negativen Auswirkungen begegnet werden muss. Dabei fungiert der beschriebene herausgestellte Bezug zu der Idee einer objektiven Wissenschaft als ein Verfahren, durch das der Diskurs spezifische Annahmen über digitale Medien generiert. Zentral für das Medienverständnis des Digital Detox-Diskurses ist auch das Sprechen von der Mediennutzung als Suchtverhalten und die Betonung der Handlungsmacht der einzelnen Subjekte. Wie ambivalent diese Narrative

⁴⁵ Ebd.

⁴⁶ A.a.O., S. 54.

zusammengebracht werden, zeigt ein Artikel in der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard*, in dem der Medienpsychologe Leonard Reinecke davon abrät von einer Sucht nach digitalen Medien zu sprechen. Nur wenige Nutzer*innen, meint er, würden „tatsächlich problematisches und suchartiges Verhalten“⁴⁷ zeigen. Als zentrale Strategie empfiehlt er Selbstreflexion und legt den Leser*innen nahe, die eigene Nutzung digitaler Medien zu hinterfragen. Die Betonung der Eigenverantwortung der Subjekte wird hier also sogar in Abgrenzung zum Suchtnarrativ wirksam.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit wird das skizzierte Thema in drei Kapiteln behandeln, die sich jeweils mit einer Digital Detox-Praktik, beziehungsweise einem Gegenstandsbeispiel befassen. Die Einteilung in die drei Kapitel ermöglicht die Analyse unterschiedlicher Aspekte des Digital Detox-Diskurses, wobei zentrale Ideen wiederholt und in allen Kapiteln auftreten werden. Das Ziel der Einteilung ist nicht, ein vollständiges Bild des behandelten Themas zu entwerfen, sondern auf mehrere bestimmende Motive einzugehen und diese getrennt voneinander betrachten zu können. Die theoretischen Überlegungen leite ich aus dem jeweiligen Gegenstand ab und entwickle die entsprechende Perspektive spezifisch anhand des Analysebeispiels. Jede der drei Gegenstandsanalysen wird zentrale Aspekte von Digital Detox behandeln und dabei unterschiedliche Fragen aufwerfen. Die drei Teile der Arbeit widmen sich zwar verschiedenen Gegenständen, bauen aber in der Argumentation, den eingeführten Konzepten und vor allem der herausgearbeiteten Perspektive auf Digital Detox auch aufeinander auf.

Der erste Teil der Arbeit befasst sich mit der Ratgeberliteratur zum Thema Digital Detox und kreist um die Frage, welche Subjektpositionen der Diskurs produziert und welche Verhältnisse von Medien und Nutzer*in hier etabliert werden. Zuerst werde ich zeigen, wie die Figur der Autor*innen im Genre als kompetent markiert wird und wie dies mit deren persönlichen Erfahrungen und dem Umgang mit digitalen Medien zusammenhängt. Durch die Analyse mehrerer Digital Detox-Ratgeber wird deutlich

⁴⁷ „Kurze Digital-Detox-Phasen bringen keine deutlichen Vorteile“.

werden, dass hier eine bestimmte Art des Sprechens über sich wirksam wird, die die Autor*innen als nahbar und gleichzeitig wissend ausweist. Aus der Analyse des Autor*innen-Subjekts wird übergeleitet zu den Subjektivierungsweisen, die den Digital Detox-Diskurs prägen und die nicht zu trennen sind von der Art und Weise, wie die Autor*innen sich selbst entwerfen. Unter Rückgriff auf das Konzept der Gouvernamentalität nach Michel Foucault fasse ich Digital Detox als Verschränkung von Selbst- und Fremdregierung. Dabei können die in den Ratgebern empfohlenen Digital Detox-Praktiken im Anschluss an Foucault als eine Technologie des Selbst gelesen werden, die sich an eine neoliberale Regierungsrationalität anschließt. Hier geht es mir darum zu zeigen, wie der Diskurs eigenverantwortliche, sich selbst in Führung nehmende Subjekte konstituiert, die über die Kontrolle ihrer eigenen Mediennutzung auch Zugriff auf andere Lebensbereiche erhalten.

Nach der Skizzierung der Subjektivierungsweisen und -ziele des Digital Detox-Diskurses werde ich im zweiten Kapitel eine konkrete Praktik in den Blick nehmen, die gleichzeitig selbst eine digitale Medientechnologie ist. Digital Detox-Apps ermöglichen über unterschiedliche Verfahren, die eigene Nutzung digitaler Medien zu kontrollieren und einzuschränken. Ich werde eine Einteilung in drei Kategorien vorschlagen, die sich an den in den Apps wirksamen Formen zur Bearbeitung der Nutzungsweise ausrichten. So lautet die These, dass die Apps über Verfahren der Quantifizierung, des Blockings und über Formen von Gamification, Zugriffe auf die eigene Mediennutzungsweise ermöglichen. Diese Zugriffe lese ich als Anknüpfungspunkte für das Subjekt, das sich über die Apps selbst bearbeiten, verbessern und bestrafen kann. Anschließend werde ich die Digital Detox-Apps selbst als eine Form der digitalen und affektiven Arbeit beschreiben. Dabei nehme ich eine kritische Distanz zu Analysen ein, die die Widersprüchlichkeit einer digitalen Technologie, die selbst digitale Medien regulieren soll, herausstellen und daraus ableiten, dass Digital Detox-Apps die Nutzer*innen täuschen würden. Entgegen dieser Position werde ich das Konzept der Entnetzung einführen und herausarbeiten, dass Digital Detox nicht das Gegenteil hegemonialer Nutzungsweisen ist, sondern vielmehr selbst eine Form der Mediennutzung.

Der dritte Analyseteil der Arbeit befasst sich mit Digital Detox-Retreats, also Reise- und Urlaubsformen, während denen bewusst auf digitale Medien verzichtet wird. Es

existieren an klassischen Wellness-Urlauben ausgerichtete Konzepte, aber auch erlebnisorientierte Camps, die vor allem auf Gruppenaktivitäten basieren. Allen Digital Detox-Retreats gemein ist, dass sie auf der Idee eines digitalfreien Raums aufbauen und die Idee einer räumlichen und zeitlichen Entnetzung stark machen. In der Analyse mehrerer Retreats werde ich zeigen, dass der Ausstieg aus der digitalen in eine als analog und damit ‚authentischer‘ angenommene Welt nicht einfach geschieht, sondern erst produziert werden muss. Dabei werden romantisierende Ideen einer unberührten Natur genauso aufgerufen, wie das Versprechen einer neuen Verbindung zu sich selbst, der eigenen Umwelt und den Mitmenschen. Mit dem Konzept der Analogisierung werde ich beschreiben, wie die Retreats den in Kontrast zur digitalen Welt stehenden Raum der Camps, Hotels und Urlaubsorte konstituieren und welche Rolle dabei analoge Medien spielen. So wird deutlich werden, dass die Nicht-Nutzung digitaler Medien mit der Idee einer Wiederentdeckung analoger Medien zusammenhängt, die mit ‚echtem‘ Erleben und ‚authentischen‘ Verbindungen verknüpft werden. Die Retreats betonen außerdem das Wiederverbindungspotential der Teilnehmer*innen und versprechen, einen achtsameren Wiedereintritt in die digitale Welt nach dem Aufenthalt in dem als analog markierten Raum des Retreats.

Die Analyse der drei Gegenstände wird Digital Detox in seiner Ambivalenz zwischen bewusster Nicht-Nutzung und Ablehnung des Digitalen und gleichzeitiger Betonung der positiven Potentiale digitaler Verbindung ernst nehmen. Ich werde zeigen, dass vereinfachende Argumentationen, die nach den Möglichkeiten eines Ausstiegs aus dem Digitalen fragen, entscheidende Momente übersehen und stattdessen die Widersprüchlichkeit der Idee von Entnetzung stark machen. So wird deutlich werden, dass es aus der hier in Anschlag gebrachten medienkulturwissenschaftlichen Perspektive nicht zentral ist, ob Digital Detox eine adäquate Antwort auf Probleme der Digitalisierung darstellt. Vielmehr geht es darum danach zu fragen, welche Ideen von Medien, Subjekt und Nutzungsweisen hier überhaupt aufgerufen werden und wie Subjektivierungsprozesse entlang einer bewussten Abkehr von digitalen Medien wirksam werden. Dabei begreife ich Medien also einerseits als Instanz, von der sich das Subjekt im Sinne von Digital Detox abgrenzen soll und aus medienkulturwissenschaftlicher Sicht als Möglichkeitsbedingung jeglicher Subjektivierung. Es geht mir darum zu zeigen, wie der Diskurs ein neoliberale, für sich

selbst verantwortliches Subjekt produziert, aber immer auch die Potentiale einer Reflexion der Strukturen digitaler Vermittlung aufruft. In allen drei Analysekapiteln werde ich dafür argumentieren, diese Widersprüchlichkeit und Spannung auszuhalten und aus ihr heraus die Gegenstände in den Blick zu nehmen.

2 Ratgeber – Mediennutzung und Subjektivierung

Ratgeber zum Thema Digital Detox sind in den letzten Jahren zu einem beliebten und umfangreichen Genre geworden. Im deutschsprachigen Raum wird das Thema zwar erst kürzer aufgegriffen als beispielsweise im amerikanischen, doch vor allem in den letzten Jahren sind auch hier zahlreiche Ratgeber erschienen. Sie erstrecken sich über mehrere kleinere Themenfelder, wie Familie, Berufsleben, Partnerschaft oder Pädagogik. Das folgende Kapitel konzentriert sich jedoch vor allem auf Ratgeber, die Digital Detox allgemeiner fassen, sowie ein Buch, das mit dem veränderten Nachrichtenkonsum ein konkretes digitales Angebot behandelt. Wie Enli und Syvertsen festhalten, schreiben sich die Digital Detox-Ratgeber in eine Tradition ein, die den Nutzer*innen Anleitungen bieten soll, um einen besseren Umgang mit einer neuen Medientechnologie zu finden. So gab es zu Beginn des Buchdrucks die Sorge vor einer zu großen Menge an Büchern und die Etablierung des Radios brachte auch Empfehlungen hervor, wie achtsames und konzentriertes Hören gelingen kann. Neu ist allerdings, wie breitenwirksam und profitabel die Selbsthilfe-Industrie ist, in der die Ratgeber neben Coachings, Events, Kursen und Apps nur einen Teil darstellen.⁴⁸

Zuerst werde ich zeigen, wie die Autor*innen der Digital Detox-Ratgeber ihre eigene Kompetenz und Involviertheit markieren, indem sie sich als leidensfähiges und dynamisch-formbares Subjekt ausweisen. Davon ausgehend werden die Subjektivierungsweisen des Diskurses in den Blick genommen und entlang des Konzepts der Gouvernamentalität, also der Verschränkung von Herrschaftstechnologien und Technologien des Selbst, analysiert. So wird deutlich werden, dass die Digital Detox-Praktiken auf die Etablierung bestimmter Kontrollkompetenzen abzielen, wobei diese nicht nur auf die Mediennutzung bezogen werden, sondern auch die Kontrolle des eigenen Selbst meinen. Abschließend werde ich zeigen, wie dadurch Ideen des persönlichen Wachstums wirksam werden und Digital Detox über die konkrete Regulierung digitaler Medien hinausweist. Die Ratgeberliteratur dreht sich nicht nur um Empfehlungen zur Durchsetzung eines achtsameren und ‚gesünderen‘ Mediennutzungsverhaltens, sondern immer auch um

⁴⁸ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1273.

die Verbesserung des Selbst und die kontinuierliche Reflexion der eigenen Handlungen. Dabei empfehlen die wenigsten Ratgeber einen kompletten digitalen Ausstieg, sondern zeigen Wege auf, wie über bestimmte Praktiken eine spezifische Form von Wissen über den eigenen Umgang mit digitalen Medien erworben werden kann, durch das in der Folge ein besserer und bewusster Konsum erreicht werden kann.

2.1 Kompetenz markieren

Das Genre der Ratgeberliteratur funktioniert in zentraler Weise über die Figur des*der Autor*in selbst. Sie fungiert als mit Kompetenz in dem behandelten Bereich ausgestattete Instanz, die den Leser*innen wertvolle Tipps und Anleitungen zu Verfügung stellt. Diese Kompetenz wird in den Ratgebern selbst zum Thema, indem die Autor*innen erklären, wie sie zu dem behandelten Feld gekommen sind und warum sie dazu publizieren. Dies passiert meist zu Beginn des Buches in einem Kapitel, das von der persönlichen Leidensgeschichte des*der Autor*in oder einem Moment der Erkenntnis handelt. Im bereits behandelten Buch von Nena Schink wird besagte Sucht nach Social Media thematisiert, der die Autorin dann mittels Digital Detox-Praktiken und einer Reflexion über ihre Mediennutzung zu entkommen vermag. Die gesamte Struktur des Buches ist an der persönlichen Leidens- und anschließenden Emanzipationsgeschichte der Autorin ausgerichtet.

Im Ratgeber *Digital Detox. Wie sie entspannt mit Handy & Co leben* der Literaturwissenschaftlerin Daniela Otto handelt das Vorwort von einer Reise der Autor*in zu einer Ranch in Arizona, auf der unerwarteterweise kein WLAN vorhanden ist. Sie beschreibt ihre Reaktion, die sich durch physische Symptome auszeichnet, und greift dabei auf die bereits beschriebene Rhetorik und Narration einer Suchterkrankung zurück: „Ein Flattern um die Herzgegend, ein Ziehen im Magen, eine Enge im Hals“⁴⁹. Schockiert stellt die Autor*in fest, dass die „grassierende Krankheit namens Internetsucht“ sie scheinbar nicht verschont hat. Der fehlende Zugang zum Internet macht Daniela Otto mehr zu schaffen, als sie vor der Reise für möglich gehalten hätte. Sie beschreibt die ersten Tage auf der Ranch als „kalten Entzug“,

⁴⁹ Otto, *Digital Detox*, S. IX.

währenddem sie die „fünf Stufen der Trauer“⁵⁰ über ihren Netzverlust erlebte. Am Ende der Konfrontation mit ihrer als Abhängigkeit empfundenen Beziehung zu ihrem Smartphone und dem Internet, steht die Erkenntnis, dass die reale Welt auch einiges zu bieten hat und ein Leben ohne den digitalen Medien bereichernd sein kann.⁵¹ Diese Beschreibung der selbst gewonnenen Einsicht in die Nachteile digitaler Medien weist die Autor*in als handlungsfähig und kompetent in diesem Themenfeld aus. Gleichzeitig konstruiert sie eine Gleichstellung mit den Leser*innen, indem gleich zu Beginn klar gemacht wird, dass die Autor*in erstens vor einiger Zeit selbst noch nicht von ihrer schädlichen Nutzungsweise wusste und zweitens den Weg und die Arbeit, die den Leser*innen noch bevorsteht, bereits geleistet hat.

Das Buch *likest du noch oder lebst du schon?* von Christina Feirer beginnt ebenfalls mit ihrer persönlichen „Smartphone-Reise“, einem Kapitel, in dem sie ihren Weg von der unreflektierten Nutzung hin zu einem Hinterfragen ihrer Angewohnheiten beschreibt.⁵² Auch in ihrem Ratgeber wird die Verbindung und Ähnlichkeit mit den Leser*innen über mehrere Verfahren hergestellt. Sie spricht sie, nicht nur bereits im Titel, per Du an und weißt sich als Verbündete und Leidensgenossin aus: „Ganz ehrlich: Vor einigen Jahren kreisten auch meine Fragen und Gedanken ständig um Likes, Follower und Posts“⁵³. Die Autorin, so wird suggeriert, war vor absehbarer Zeit in einer ähnlichen Position wie die Leser*innen des Buches. Durch diese Art der Adressierung werden die Leser*innen aber gleichzeitig erst in eine Position gebracht, in der sie zum Handeln aufgefordert werden können. Sie werden so angesprochen, als würden sie, da sie das Buch lesen, die Probleme der Autor*in auch teilen. Anhand einer Beschreibung ihrer Morgenroutine führt Christina Feirer anschließend aus, wie präsent das Smartphone in ihrem Alltag war.⁵⁴ Der Morgen fungiert dabei als Anknüpfungspunkt für die Leser*innen, die mehrmals im Text direkt danach gefragt werden, wie der Ablauf ihres einen Morgens aussieht und ob er Ähnlichkeiten mit dem früheren Verhalten der Autorin aufweist.

⁵⁰ Ebd.

⁵¹ A.a.O., S. XI.

⁵² Vgl. Feirer, *Likest du noch oder lebst du schon?*, S. 16.

⁵³ A.a.O., S. 11.

⁵⁴ Vgl. a.a.O., S. 11ff.

Das Buch des Schweizer Bestsellerautors Rolf Dobelli *Die Kunst des digitalen Leben*, das zwar nicht spezifisch als Digital Detox-Ratgeber vermarktet wird und auch Kapitel zu gesellschaftspolitischen Problematiken, wie den Auswirkungen der Digitalisierung auf die Demokratie, enthält, dreht sich um die Verschränkung von Nachrichtenkonsum und digitalen Medien. Dobelli geht es vor allem um News und die Art und Weise wie heute Nachrichten konsumiert werden können. Er beschreibt die schädliche Wirkung des Konsums tages- und minutenaktueller Headlines, der vor allem durch die Einführung des Internets ermöglicht wurde.⁵⁵ Außerdem führt er in mehreren Kapitel aus, wie genau die ständige Nutzung digitaler Newsangebote bestimmte Lebensbereiche beeinflusst. Hier wird deutlich, wie wirkmächtig Ideen der Nicht-Nutzung und des Verzichts in Bezug auf digitale Medien sind und wie weitreichend die versprochene und erhoffte Wirkung. Auch Dobelli beschreibt seine persönliche Reise und gibt zu „mich von der News-Sucht zu befreien brauchte einiges an Zeit, Experimentierfreudigkeit und Willenskraft.“⁵⁶ Er spricht von einer gesellschaftlichen und medialen Situation, in der wir „den News kaum mehr entfliehen“ können, daher sei es Zeit eine „Detox-Kur“⁵⁷ einzuleiten. Die Antwort auf die, durch digitale Medien und den damit verbundenen Nachrichtenkonsum reduzierte Lebensqualität⁵⁸, liegt für Dobelli in einer individuellen News-Abstinenz, die bei ihm selbst erfolgreich war und deren Resultat er den Leser*innen bereits vorwegnimmt: „Sie sind jetzt ‚news-clean‘ und haben Ihr Leben zurückgewonnen.“⁵⁹ Hier wird klar, wie sich die Ideen des Digital Detox-Diskurses auf sämtliche von den digitalen Medien veränderten Lebensbereiche beziehen. Während Otto und Freier digitale Medien als abstrakte Einheit adressieren, deren Symbol vor allem das Smartphone ist, macht Dobelli die gleich gelagerte Kritik an einer spezifischen Medientechnologie fest und zielt darauf ab, die schädlichen Seiten digitaler Vermittlung anhand des Konsums von News aufzuzeigen.

In den Kapiteln der Ratgeber, die sich auf die individuellen Schicksale der Autor*innen beziehen, wird klar, wie im Genre der Digital Detox-Ratgeber Kompetenz markiert wird. Wie auch Enli und Syvertsen ausführen, basiert diese vor allem auf der eigenen

⁵⁵ Vgl. Dobelli, *Die Kunst des digitalen Lebens*, S. 19f.

⁵⁶ A.a.O., S. 21.

⁵⁷ A.a.O., S. 24.

⁵⁸ Vgl. a.a.O., S. 80.

⁵⁹ A.a.O., S. 34.

Erfahrung der Autor*innen als „heavy users, as professionals working in the tech industry, or as therapists and consultants“⁶⁰. Wichtig erscheint hier die Beobachtung, dass die Autor*innen im Ratgebergenre als kompetent erscheinen, wenn sie beruflich selbst Teil des behandelten Themas oder davon persönlich betroffen sind und nicht etwa, wenn sie sich auf wissenschaftlicher Weise dem Thema widmen. Stattdessen markieren das private Schicksal, der Leidensweg und die individuelle Erarbeitung der Erkenntnisse, die nun verschriftlicht aufliegen, die Involviertheit und damit die Fähigkeit zu helfen. Die Fokussierung auf die private Perspektive der Ratgeber-Autor*innen lässt sich zwar nicht nur in Ratgebern des Digital Detox-Genres wiederfinden, sollte aber als entscheidender Faktor seiner Produktivität betrachtet werden. Hier zeigt sich wie individuelle Erfahrung in allgemeingültige Thesen überführt wird, indem von einem ‚Wir‘ ausgegangen wird, das ähnlichen Problemen und Erlebnissen nun mit spezifischen Strategien entgegentreten kann.

2.2 Das Sprechen über sich

Diese Art des Sprechens über sich selbst, das die Autor*innen als kompetent ausweist, kann als charakteristisch für die Ratgeberliteratur, aber auch für den Digital Detox-Diskurs angesehen werden. Beide funktionieren in zentraler Weise über eine Form der Selbstthematization, die sich an persönliche Lebens- und oftmals Leidenswege anschließt. Das Selbst wird darin als bearbeitbar entworfen, als Projekt, das verbessert werden kann und nicht zuletzt als für Probleme anfälliges Subjekt, das sich nur durch selbst und für sich selbst verrichtete Arbeit retten kann. Senne und Hesse begreifen diese suggerierte Krisenanfälligkeit als produktives Verfahren des Ratgebergenres. Sie analysieren, dass Ratgeber, die die „Lebensführung als ganze und damit verbunden eine bestimmte Form der Subjektivierung zum Anliegen haben“⁶¹, in zentraler Weise darüber funktionieren, dass „das Verhältnis des Subjekts zu seiner sozialen Umwelt“⁶², sowie jenes zu sich selbst als krisenhaft markiert wird. Die Autor*innen entwerfen sich demnach als Subjekte, die durch bestimmte Verfahren und Praktiken sich selbst verbessert, gereinigt oder gefunden haben und durch den gezielten Verzicht auf

⁶⁰ Enli/Syvertsen, „Digital detox“, S. 1274.

⁶¹ Senne/Hesse, *Genealogie der Selbstführung*, S. 62.

⁶² Senne/Hesse, *Genealogie der Selbstführung*, S. 64.

digitale Medien nun ein achtsameres und insgesamt erfüllenderes Leben führen können.

Das einzelne lesende Subjekt wird nicht nur durch die direkte Adressierung in den Ratgebern dazu aufgerufen zu handeln, sondern auch durch die Art und Weise, wie die Autor*innen von sich selbst sprechen. Die individualisierte Verantwortlichkeit für die eigene Mediennutzung wird durch die direkte Anrufung und die Inhalte der Ratgeber konstruiert, aber auch, so möchte ich vorschlagen, durch die Narrative, die die Autor*innen über und von sich selbst entwerfen. In diesen werden die negativen Auswirkungen digitaler Medien als individuell gemachte Erfahrung ausgewiesen. Das lesende Subjekt wird als für sich selbst verantwortlich gezeichnet, indem die Autor*innen sich als eigenverantwortlich markieren. Sie beschreiben ihre Sucht oder ihr als schädlich verstandenes Nutzungsverhalten digitaler Medien als individualisierte Erfahrung, die wir zwar alle teilen aber schlussendlich allein bekämpfen müssen. Dabei ist zentral, dass sie dies in einer Rhetorik und Narration vollziehen, in der sie selbst die Herausforderungen meistern und am Ende erfolgreich sind. Die Verbindung von Autor*in und Leser*in wird also dadurch bewirkt, dass sie als auf ähnliche Weise leidende Subjekte markiert werden.

Die Kompetenz der Autor*innen von Digital Detox-Ratgebern und die konstruierte Verantwortlichkeit der Subjekte für sich selbst resultiert demnach aus einer spezifischen Form des Sprechens über sich, das sich an individualisierten Leidens- und Erfolgsgeschichten ausrichtet. Diese Form das eigene Selbst zum Thema zu machen, um wie in diesem Fall die eigene Kompetenz zu markieren und eine Gleichstellung mit den Rezipient*innen zu erzielen, kann als eine Technologie des Selbst nach Michel Foucault verstanden werden. Darunter versteht er Praktiken,

„which permit individuals to effect, by their own means, a certain number of operations on their own bodies, on their own souls, on their own thoughts, on their own conduct, and this in a manner so as to transform themselves, modify themselves, and to attain a certain state of perfection, of happiness, of purity, of supernatural power“⁶³

Es handelt sich um Praktiken der Selbsterkenntnis und Selbsttransformation, also um die Generierung eines Wissens über sich, sowie „die fortwährende Arbeit an sich, um

⁶³ Foucault, „About the Beginning of the Hermeneutics of the Self“, S. 203.

der zu werden, der man sein soll.“⁶⁴ Die Praxis der Selbstthematisierung, wie sie sich in den Digital Detox-Ratgebern findet, erscheint in dieser Perspektive nicht als nebensächliche rhetorische Figur, sondern als zentrales Verfahren, durch das sich die Autor*innen selbst konstituieren. Sie weisen sich durch die spezifische Form des Sprechens über sich als dynamisches und krisenanfälliges Subjekt aus, das durch den gewollten Verzicht auf digitale Medien ein besseres Leben erreichen kann.

Die Form des Sprechens der Autor*innen der Digital Detox-Ratgeber, in denen private Geschichten und persönliche Erlebnisse öffentlich verhandelt werden, lässt sich mit Hannelore Bublitz im Anschluss an Foucaults Konzeption der Technologien des Selbst als eine Form der medialen Beichte lesen. Entgegen einer kulturkritischen Perspektive, erkennt sie in dem erhöhten Aufkommen der öffentlichen Präsentation des Selbst keine Auflösung der Grenze zwischen Privatheit und Öffentlichkeit, sondern eine spezifische Form der Subjektivierung. Der „Drang des wortreich (von sich) sprechenden Subjekts, Privates und ehemals Intimes öffentlich zu verhandeln“⁶⁵ ist nicht „das Ende der bürgerlichen Privatsphäre“⁶⁶, sondern sollte als Praktik angesehen werden, durch die sich „das Individuum unter dem Blick der Öffentlichkeit als Subjekt produziert.“⁶⁷ Das Selbst konstituiert sich mit Bublitz gedacht genau in der ambivalenten Aushandlung von Privatheit und Öffentlichkeit. Die „öffentlich-mediale Selbstoffenbarung wird zum Akt, der ‚mediale Beichtstuhl‘ zum Ort der Selbsterzeugung.“⁶⁸ Das Subjekt wird in dieser Perspektive durch die Selbstthematisierung im medialen Rahmen überhaupt erst hervorgebracht. Das Offenbaren persönlicher Details und deren Inszenierung erscheint so als die konstitutive Bedingung von Individualität und ist angeschlossen an das Projekt einer Selbstoptimierung. So konstituiert sich ein Selbst, „das permanent an sich und an seinem Eindruck auf andere arbeitet, um seine soziale Existenz, seinen Subjektstatus zu sichern.“⁶⁹ Die Leidens- und Erfolgsgeschichten der Autor*innen der Digital Detox-Ratgeber sind so als Selbsttechnologie zu lesen, die das Autor*innen-Subjekt durch

⁶⁴ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien*, S. 18.

⁶⁵ Bublitz, *Im Beichtstuhl der Medien*, S. 11.

⁶⁶ A.a.O., S. 20.

⁶⁷ A.a.O., S. 22f.

⁶⁸ A.a.O., S. 13.

⁶⁹ A.a.O., S. 24.

Praktiken des Sprechens über Sich als erfahrenes, kompetentes und dynamisches Subjekt konstituieren, dessen Ratschläge man befolgen kann.

2.3 Gouvernamentalität und neoliberale Regierungsrationalität

Die in der Ratgeberliteratur etablierten Selbstverhältnisse sind aber nicht nur konstitutiv für die Autor*innen-Subjekte, sondern verweisen auch darauf, welche Subjektivierungsweisen im Digital Detox-Diskurs wirksam werden und welche Subjektpositionen für die Leser*innen angeboten werden. Wie Senne und Hesse ausführen, können Ratgeber selbst als eine Form von Selbsttechnologie begriffen werden, die darauf abzielt „den Menschen in einen Zustand größeren Glücks, gesteigerter Leistungsfähigkeit oder umfassender Gesundheit zu versetzen“⁷⁰. Sie analysieren die Ratgeberliteratur der Gegenwart aus genealogischer Perspektive und beschreiben bestimmte historische Umbrüche und Entwicklungen. So ist seit den 1990er-Jahren für sie kennzeichnend, dass Techniken „der Achtsamkeit und der rationalen Planung“ an Bedeutung gewinnen und „reflexive Strukturen zu etablieren [...] zur zentralen Aufgabe von Selbstführung“⁷¹ wird. Digital Detox-Ratgeber schreiben sich in diese Anrufung zur Reflexion ein, indem sie dazu anregen und anleiten, das eigene individuelle Verhalten zu hinterfragen, zu bearbeiten und zu verbessern. Oder wie Daniela Otto in ihrem Ratgeber schreibt,

„geht es nicht darum einfach den Aus-Schalter zu drücken, sondern darum sein eigenes Mediennutzungsverhalten zu beobachten, zu hinterfragen und aus dieser Selbstbeobachtung heraus bewusst zu steuern.“⁷²

Diese Formen der Selbstführung, die auf Reflexion und Eigenverantwortung basieren, sind angeschlossen an für den heutigen Neoliberalismus kennzeichnende Formen von Selbstverhältnissen. Darin erscheint jede Form der Arbeit an sich, der Selbstbeobachtung oder Selbstverwirklichung bestimmt durch die Logik des Marktes.⁷³ Zentral ist in dieser Perspektive, dass jegliche Transformation des Selbst an den Idealen des kapitalistischen Marktes ausgerichtet wird und nicht extern von ökonomisch-sozialen Strukturen konzeptualisiert werden kann. Theoretische Perspektiven auf die

⁷⁰ Senne/Hesse, *Genealogie der Selbstführung*, S. 43.

⁷¹ A.a.O., S. 22.

⁷² Otto, *Digital Detox*, S. 3.

⁷³ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien*, S. 18.

Subjektwerdung im Neoliberalismus betonen häufig die Durchsetzung unternehmerischer Ideale in allen Lebensbereichen. So führt Wendy Brown aus, dass im Neoliberalismus jedes Subjekt zum Humankapital transformiert wird und so „jeder Aspekt der menschlichen Existenz [...] zu einem unternehmerischen“⁷⁴ wird. Das einzelne Subjekt muss sich im Sinne ökonomischer Verwertungslogiken selbst optimieren, vermarkten, verkaufen und ständig weiterentwickeln, um erfolgreich zu sein. Es muss sich selbst organisieren, Prioritäten setzen, achtsam und fokussiert sein. Außerdem, so Brown, wird das Subjekt so als für sich selbst verantwortlich markiert, sowohl in ökonomischer als auch in privater Hinsicht.⁷⁵ In eine ähnliche Richtung zielt die virulent gewordene Subjektfigur des „unternehmerischen Selbst“, womit Formen der Selbstregierung gemeint sind, die auf die „bestmögliche Nutzung individueller Ressourcen zugunsten größtmöglicher Marktakzeptanz ausgelegt“⁷⁶ sind. In den Blick gerückt wird so eine Subjektivierungsform, die das Subjekt entlang kapitalistischer Ideale und Mechanismen konstituiert. Nicht nur ökonomisch wird in dieser Perspektive eine „Regierung durch Freiheit des Marktes“⁷⁷ wirksam.

Die Vorstellung des unternehmerischen Selbst oder des Humankapitalisten ist auch für Thomas Biebricher ein „zentraler Einsatz in der Regierungsrationalität des Neoliberalismus, weil ein derart vorgestelltes Subjekt durch und durch formbar ist.“⁷⁸ Das wird möglich, da die neoliberale Subjektwerdung auf der Durchsetzung der individuellen Freiheit basiert, die als Voraussetzung dafür fungiert, „dass Individuen ihr Potenzial an ökonomisch verwertbarer Produktiv- und Innovationskraft voll ausschöpfen.“⁷⁹ Diese Regierungsrationalität meint hier im Anschluss an Foucaults Konzept der Gouvernamentalität und den bereits ausgeführten Technologien des Selbst nicht die Disziplinierung von Individuen, sondern die produktive Hervorbringung von Subjekten. Unter Gouvernamentalität versteht Foucault

⁷⁴ Brown, *Die schleichende Revolution*, S. 73.

⁷⁵ Vgl. a.a.O., S. 130.

⁷⁶ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien*, S. 33.

⁷⁷ A.a.O., S. 34.

⁷⁸ Biebricher, *Neoliberalismus zur Einführung*, S. 173.

⁷⁹ A.a.O., S. 174.

„die Gesamtheit, gebildet aus den Institutionen, den Verfahren, Analysen und Reflexionen, den Berechnungen und den Taktiken, die es gestatten, diese recht spezifische und doch komplexe Form der Macht auszuüben, die als Hauptzielscheibe die Bevölkerung [...] hat.“⁸⁰

Gouvernementalität und Medien denke ich im Sinne von Andrea Seier zusammen, die sich auf Foucaults Konzeption bezieht, um die „komplexen Verflechtungen“, durch die sich Medien und Nutzer*innen „wechselseitig zur Geltung bringen“⁸¹ zu untersuchen. Das Subjekt ist in dieser Perspektive nicht das Resultat einer externen Zurichtung durch Formen der Disziplinierung. Stattdessen rücken Regierungspraktiken in den Blick, also die Verschränkung von Herrschaftstechniken und Technologien des Selbst. Diese „Artikulation der Beziehungen zwischen Herrschafts- und Selbsttechnologien“⁸² bestimmt die von Foucault identifizierte Form der Macht. Zentral ist dabei, dass das Subjekt und die Regierungsprozeduren keine getrennten Sphären sind, das Subjekt wird stattdessen erst durch je spezifische Formen der Regierung hervorgebracht. Regierung meint also mit Foucault gedacht nicht die Unterdrückung von Subjektivität, sondern ihre Produktion:

„It is always a versatile equilibrium, with complementarity and conflicts between techniques which assure coercion and processes through which the self is constructed or modified by himself.“⁸³

Regierung bezeichnet demnach „die Erfindung und Förderung von Selbsttechnologien, die an Regierungsziele gekoppelt werden können“.⁸⁴ Die „Kompatibilität zwischen dem Selbstverhältnis der Subjekte und einer bestimmten Regierungsrationalität herzustellen“⁸⁵, bezeichnet auch Biebricher als Ziel der Regierungstechnologien. Die neoliberale Regierungsrationalität wird so als eine Verschränkung von Selbst- und Fremdregierung lesbar, die nicht bereits bestehende Subjekte reguliert, sondern diese überhaupt erst konstituiert. Oder wie Seier formuliert, entsteht auch das Selbst erst da, „wo es zur Zielscheibe von Regierungspraktiken, von Selbst- und Fremdregierung wird.“⁸⁶ Digital Detox-Praktiken, zu denen die Ratgeber aufrufen, können als eine Form von Selbstregierung verstanden werden, die nicht durch Zwang erwirkt wird, sondern

⁸⁰ Foucault, „Die Gouvernementalität“, S. 64.

⁸¹ Seier, *Mikropolitik der Medien*, S. 43.

⁸² Lemke et al., „Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien“, S. 29.

⁸³ Foucault, „About the Beginning of the Hermeneutics of the Self“, S. 204.

⁸⁴ Lemke et al., „Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien“, S. 29.

⁸⁵ Biebricher, *Neoliberalismus zur Einführung*, S. 170.

⁸⁶ Seier, *Mikropolitik der Medien*, S. 33.

auf der Regierung durch Freiheit basiert und an neoliberale Regierungsziele geknüpft ist.

Wie Wiebke Wiede in Bezug auf Foucault meint, regiert „der Einzelne [...] sich selbst, indem er sich zu sich selbst und seiner sozialen Umwelt in ein bestimmtes Verhältnis setzt.“⁸⁷ Diese Verhältnisse sind Seier zufolge immer bereits medial bedingt, da Medien eine Distanznahme zwischen dem Selbst und der Welt ermöglichen und somit Selbstverhältnisse konstituieren. Selbstregulierung gilt es demnach in ihrer medienspezifischen Bedingtheit zu untersuchen. Im Anschluss an Seiers Konzeption einer Mikropolitik der Medien sind es diese Bedingungen jeder medialen Herstellung von Verhaltensoptionen und Selbstbezügen, die in den Blick gerückt werden müssen.⁸⁸ Digital Detox wird so als gouvernementale Regierungsform fassbar, die Subjekte im Spannungsfeld von Selbst- und Fremddregierung hervorbringt. Die spezifischen Digital Detox-Praktiken sind hierbei in doppelter Hinsicht relevant, da es die Medien, als im Diskurs auf bestimmte Weise konstruierte Einheit, selbst sind, von denen sich das Subjekt abgrenzen soll. Das Subjekt setzt sich also zu sich selbst in ein Verhältnis, indem es sich von einer bestimmten Vorstellung und Wirksamkeit von Medientechnologien abgrenzt.

2.4 Freiheit und Verantwortung

Die Zusammenführung von Selbst- und Fremddregierung im Begriff der Gouvernementalität ermöglicht es die Digital Detox-Praktiken als eine Produktion von Selbstverhältnissen zu analysieren, die im Anschluss an eine neoliberale Regierungsrationalität Subjekte konstituieren. Dabei ist die grundlegende Freiheit der einzelnen Subjekte zentral, denn erst indem der*die Einzelne als freies und autonomes Subjekt hervortritt, wird es anschlussfähig für die neoliberale Regierungsweise. Die Regierung des Selbst durch Freiheit funktioniert laut Biebricher aber vor allem dadurch, dass das Subjekt „individuelle Freiheit als untrennbar mit individueller Verantwortung verknüpft empfindet und daher [...] sich selbst immer schon in Führung

⁸⁷ Wiede, „Subjekt und Subjektivierung“.

⁸⁸ Vgl. Seier, *Mikropolitik der Medien*, S. 35.

nimmt.“⁸⁹ Mit der Durchsetzung individueller Freiheit geht demnach auch die Verantwortung für sich selbst einher, wodurch der eigene Erfolg, aber auch das Scheitern immer schon im Möglichkeits- und Verantwortungsbereich des einzelnen Subjekts liegt. Die „Freiheit zum Handeln“ wandelt sich, so Lemke, Krasmann und Bröckling, zu einem „faktischen Zwang zum Handeln“⁹⁰ und da die Option zu Handeln aus der Idee eines freien Willens entspringt, liegt die Verantwortung für die Folgen des Handelns bei den einzelnen Subjekten.⁹¹ Das autonome Selbst wird zum gesellschaftlichen Leitbild und das Fehlen von „Initiative, Anpassungsfähigkeit, Dynamik, Mobilität und Flexibilität“ signalisiert die „Unfähigkeit, ein freies und rationales Subjekt zu sein.“⁹² Die so etablierte Eigenverantwortung kritisiert Pepita Hesselberth in Bezug auf die Regulierung von digitalen Medien als „narrative of personal responsibility [...] in which individuals are unapologetically held accountable for their own (mis)use of technology“⁹³. Diese Verbindung von Freiheit und Verantwortung strukturiert den Digital Detox-Diskurs und drückt sich in den Empfehlungen der Ratgeber exemplarisch aus. Wie in den behandelten Beispielen des Genres klar wird, wird das Subjekt durch mehrere rhetorische und narrative Mittel als für sich selbst verantwortlich entworfen. Dies jedoch immer im Rückgriff auf die Betonung der eigenen Handlungsfähigkeit.

Freiheit und die Verantwortung für sich selbst fallen also im Neoliberalismus zusammen und konstituieren ein Subjekt, das autonom handeln kann aber dadurch für den eigenen Erfolg und Misserfolg immer selbst verantwortlich ist. Hier trifft zu, was Ulrich Bröckling in Bezug auf Ratgeber im Management-Genre konstatiert: „Wer den Anweisungen folgt [...] wird die Konkurrenz ausstechen. [...] Wer Erfolg hat, hat ihn verdient, wer keinen hat, hat etwas falsch gemacht.“⁹⁴ Doch während der von Bröckling analysierte Ratgeber-Diskurs den wirtschaftlichen Erfolg als konkretes Ziel ausweist, wird der individuelle ökonomische Bereich in den Digital Detox-Ratgebern zur Nebensache. Stattdessen richtet sich jede Versprechung und Anweisung auf die Ausbildung individuellen Wohlergehens und die Verbesserung der persönlichen

⁸⁹ Biebricher, *Neoliberalismus zur Einführung*, S. 175.

⁹⁰ Lemke et al., „Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien“, S. 30.

⁹¹ Vgl. ebd.

⁹² Ebd.

⁹³ Hesselberth, „Discourses on disconnectivity and the right to disconnect“, S. 1998.

⁹⁴ Bröckling, „Totale Mobilmachung“, S. 162.

Fähigkeiten oder der Erreichung bestimmter Zustände wie Entspannung oder Konzentration. Bröckling argumentiert jedoch, dass bereits die Idee der autonomen Lebensgestaltung und die dadurch produzierte Verantwortlichkeit, „die Herausbildung jener Eigenschaften – Selbstverantwortung, Kreativität, Eigeninitiative, Durchsetzungsvermögen und Teamfähigkeit“⁹⁵ befördert, die heute als zentral für die wirtschaftliche Anschlussfähigkeit gelten. Auch wenn beruflicher und ökonomischer Erfolg demnach keine konkreten Ziele in der Digital Detox-Ratgeberliteratur darstellen, sind die durch sie ermöglichten Subjektivierungsweisen an neoliberale Verwertungslogiken geknüpft.

Vogelmann argumentiert dagegen mit Bezug auf Lessenich dafür, dass sich die heutige westliche Gesellschaft nicht vollständig im Analyseraster einer Kritik am Neoliberalismus auflösen lässt, da die „gegenwärtige Regierungsrationalität“ nicht darum bemüht ist, „die Gesellschaft abzuschaffen, sondern sie in neuer Form zu erschaffen.“⁹⁶ Entgegen einer dem Neoliberalismus zugeschriebenen Logik, die gemeinschaftliche und gesellschaftliche Organisationsformen zugunsten eigenverantwortlicher Unternehmer*innen ihrer selbst abbauen möchte, spricht Vogelmann von Subjekten, die sowohl für sich selbst als auch für die Gesellschaft als verantwortlich erscheinen. Selbsthilfe, Prävention und Eigenverantwortung sind dabei Ausweis einer Sorge um sich, aber auch ein Zeichen sozialer Verantwortlichkeit. Im Gegenzug ist „jede Unterlassung, jedes passive Abwarten und jedes Verfehlen von Verantwortung nicht nur individuell irrational oder unökonomisch, sondern asozial.“⁹⁷ Mit Vogelmann möchte ich dafür plädieren, Digital Detox-Praktiken zwar als eine Form von Selbstregierung zu verstehen, die im Anschluss an eine neoliberale Regierungsrationalität eigenverantwortliche Subjekte produziert, aber auch die Logik einer Verantwortlichkeit für die Gesellschaft in den Blick zu nehmen.

Digital Detox schreibt sich somit in eine in der neoliberalen Regierungsrationalität angelegte Verantwortung für sich selbst und das individualisierte Management von Risiko und Erfolg, das aber auch auf soziale Anforderungen reagiert, ein. Damit wird auch ein bestimmtes Verständnis von Medien und ihrer Funktion stark gemacht und

⁹⁵ A.a.O., S. 161.

⁹⁶ Vogelmann, *Foucault lesen*, S. 28.

⁹⁷ Ebd.

gleichzeitig ein spezifisches Verhältnis von Nutzer*in und digitalen Medien konstruiert. Darin erscheinen digitale Medien einerseits als Suchtmittel, invasiv und generell schädlich für das persönliche Wohlergehen. Andererseits wird die Verantwortung zur Reaktion auf diese im Digital Detox-Diskurs generierte Annahme im individuellen Verantwortungsbereich verortet und nicht etwa in der Programmierung, Vermarktung oder gesellschaftlichen Durchsetzung digitaler Medien. Mit Enli und Syvertsen kann dieser Prozess als Responsibilisierung, also die Art und Weise wie Verantwortung individualisiert wird, beschrieben werden. Das Problem sind dadurch nicht die digitalen Medien und ihre Funktionsweise, sondern die Nutzer*innen selbst, oder genauer die von ihnen etablierten Beziehungen zu ihren eigenen digitalen Geräten. Damit einher geht die Annahme, dass das einzelne Subjekt Vorkehrungen treffen muss, um potenzielle negative Auswirkungen der Nutzung digitaler Medien zu verhindern. So fallen gesundheitliche oder sicherheitstechnische Risiken der Digitalisierung in die Verantwortung der Nutzer*innen, die nun als unverantwortlich markiert werden, wenn sie unzureichende Vorkehrungen treffen.⁹⁸ Die Digital Detox-Ratgeber erscheinen einerseits als Antwort auf diese Entwicklung, indem sie Praktiken für die einzelnen Nutzer*innen anbieten, durch die diese auf die individualisierte Verantwortung reagieren können. Andererseits sind sich auch, durch die bereits beschriebenen Methoden, an der Konstruktion dieser Verantwortlichkeit beteiligt.

Moe und Madsen verorten in Rückgriff auf Syvertsen die erhöhte Popularität von Digital Detox-Ratgebern in dieser Verschiebung der Verantwortlichkeit für die eigene Mediennutzung. Anstelle von Regierungen und Gesetzen, die Medienunternehmen regulierten, sind es heute vor allem die Nutzer*innen selbst, die ihr Verhalten adaptieren müssen. Sie führen aus, dass sich der Prozess der Responsibilisierung nicht nur durch die tatsächliche weite Verbreitung digitaler Medien im alltäglichen Leben vollzieht, sondern auch durch die gleichzeitige Reaktion in Form von Praktiken wie Digital Detox. „Digital disconnection“⁹⁹ erscheint so innerhalb des Diskurses als notwendige Maßnahme oder als Lösung für grundlegende persönliche Probleme, befördert aber gleichzeitig die Individualisierung von Verantwortlichkeit.¹⁰⁰ Zusätzlich

⁹⁸ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1279.

⁹⁹ Moe/Madsen, „Understanding digital disconnection beyond media studies“, S. 1596.

¹⁰⁰ Vgl. Ebd.

machen die Ratgeber, wie Enli und Syvertsen analysieren, auch die Figur eines ‚Wir‘ stark, um eine „perceived community around the individualistic self-improvement project“¹⁰¹ zu kreieren. Während also das einzelne Subjekt in der Ratgeberliteratur eine zentrale Rolle spielt, werden auch gemeinschaftliche Ideen aktiviert und das persönliche Anliegen wird in einen Gruppenzusammenhang eingebettet. Das schließt sich an die zu Beginn beschriebene Praktik der Autor*innen an, die sich als ähnlich leidend und an sich arbeitend ausweisen wie die Leser*innen. Dennoch wird im Digital Detox-Diskurs nicht zu gemeinschaftlichem politischen Handeln, Protesten, Volksbegehren oder anderen Maßnahmen aufgerufen. Vielmehr wird das ‚Wir‘ als Rahmen und Bezugspunkt für das einzelne Subjekt verstanden, das sich eigenverantwortlich mit seiner Mediennutzung befassen muss.

2.5 Die Rückgewinnung von Kontrolle

Dennoch ist es wichtig festzuhalten, dass Digital Detox-Praktiken innerhalb des Diskurses und in den Empfehlungen der Ratgeber als Ausweg aus der beschriebenen neoliberalen Regierungsrationalität gesehen werden. Dabei wird vor allem eine zentrale Kompetenz stark gemacht, die sich die Subjekte aneignen sollen: Kontrolle. Vorrangig geht es dabei um die Kontrolle der Nutzung digitaler Medien, also beispielsweise um eine Reduzierung der täglichen Bildschirmzeit oder die Umsetzung eines zeitlich begrenzten Digital Detox. Kontrolle über das eigene Nutzungsverhalten erscheint als wichtige Strategie, um den als schädlich empfundenen Auswirkungen digitaler Medien entgegenzutreten. Zentral ist die Annahme, dass das einzelne Subjekt prinzipiell die Kontrolle über das eigene Leben hat, beziehungsweise diese Kontrolle (wieder) übernehmen kann, um das eigene Leben zu verbessern.¹⁰² In dieser Argumentationslinie betrachtet Daniela Otto es als zentral, die „Kommunikationsautonomie zurückzuerlangen“¹⁰³. Die Kontrolle über die Art und Weise wie wir kommunizieren scheint in dieser Logik in der Macht der digitalen Medien zu liegen. Diese behindern die analoge Kommunikation durch ablenkende Benachrichtigungen und etablieren an ihrer Stelle gleichzeitig eine weniger

¹⁰¹ Enli/Syvertsen, „Disconnect to Reconnect“, S. 248.

¹⁰² Vgl. Syvertsen, *Digital Detox*, S. 8.

¹⁰³ Otto, *Digital Detox*, S. 3.

„authentische“ Online-Kommunikation. Die digitalen Medien scheinen uns, so das hier formulierte Unbehagen, zu kontrollieren, wobei es durch Digital Detox-Praktiken möglich erscheint, die Kontrolle wieder zurückzugewinnen.

Wie Christina Freier in ihrem Ratgeber schreibt, geht es darum, „die Balance zwischen online und offline so zu leben, dass du selbst die Kontrolle über dein Nutzungsverhalten hast und es nicht dich kontrolliert.“¹⁰⁴ Digitalen Medien wird hier erneut ein invasives Potential zugeschrieben, wodurch sie, wenn wir sie nicht selbst regulieren, unser Verhalten und Wohlergehen beeinflussen. Daher ist es nötig, wie Freier ausführt, einen „selbstbestimmten und sinnvollen Umgang zu finden“¹⁰⁵. Auch für Daniela Otto ist das Ziel ihres Ratgebers zu zeigen, „warum wir nicht anders können, als uns vernetzen zu wollen und warum wir dennoch dabei nicht zwangsweise die Selbstkontrolle verlieren müssen.“¹⁰⁶ Mediale Vernetzung, hier vor allem in Sinne zwischenmenschlicher Kommunikation gedacht, erscheint als unumgänglich, wobei diese im Zuge eines Kontrollverlusts zu dominant in unser Leben eingreifen könnte. Die Kontrolle der Mediennutzung, die die Ratgeber virulent machen, wird zu einer Form der Selbstkontrolle, durch die sich das Subjekt selbst in Führung nimmt und sich eigenverantwortlich reguliert, um den Herausforderungen der Digitalisierung entgegentreten zu können.

Eine wirkungsmächtige Antwort auf die ausgemachten Probleme der Nutzung digitaler Medien lautet im Digital Detox-Diskurs demnach Formen der Kontrolle über sich selbst zu etablieren und damit dauerhaft an sich und dem eigenen Verhalten zu arbeiten.¹⁰⁷ Denn diese Kontrolle, in den Ratgebern als Medienkompetenz verstanden, ist ein nicht abzuschließender Prozess, was auch im vielgebrauchten Begriff der „digitalen Balance“¹⁰⁸ zum Ausdruck kommt. Genauso wie digitale Medien einem ständigen Wandel unterworfen sind, sind es auch die Strategien, mit denen ihnen zu begegnen ist. Dabei erscheinen unterschiedliche Digital Detox-Praktiken zwar als wirksam, müssen allerdings selbst ständig wiederholt, eingeübt und immer wieder neu exerziert werden. Digital Detox ist demnach keine Kontroll-Strategie, die die Subjekte einmal

¹⁰⁴ Freier, *Likes du noch oder lebst du schon?*, S. 26.

¹⁰⁵ Ebd.

¹⁰⁶ Otto, *Digital Detox*, S. 3.

¹⁰⁷ Vgl. Moe/Madsen, „Understanding digital disconnection beyond media studies“, S. 1591.

¹⁰⁸ Freier, *Likes du noch oder lebst du schon?*, S. 26.

erlernen können, sondern eine Sammlung von Praktiken, die nur in ihrer Prozesshaftigkeit produktiv werden. Selbstkontrolle wird so zu einem niemals abgeschlossenen Prozess, einer Arbeit, die dauerhaft geleistet werden muss, um die angestrebte Balance zu halten.

2.6 Persönliches Wachstum

Digital Detox-Praktiken etablieren Formen der Selbstkontrolle, die es dem Subjekt ermöglichen sollen, die eigene Mediennutzung erfolgreich zu regulieren, um mehr Wohlbefinden zu erlangen. Dabei zielt Digital Detox jedoch nicht nur auf eine Kontrolle des Mediennutzungsverhaltens, sondern auf eine kontinuierliche Arbeit am Selbst. Für Otto ist das Ziel der kontrollierten Mediennutzung „wieder mehr Ruhe zu erlangen“, dafür „müssen wir [...] viel mehr im Kopf abschalten als nur unser Handy“¹⁰⁹. Selbstkontrolle in Form einer Regulierung der Mediennutzung reicht hier nicht aus, Digital Detox scheint viel mehr nicht auf die digitalen Medien begrenzt zu sein, sondern nur zu funktionieren, wenn das Subjekt grundlegende mentale und physische Zustände verwalten kann. „Offline ist ein Bewusstseinszustand, kein technischer Modus“¹¹⁰, schreibt Otto, wodurch klar wird, dass das simple Abdrehen eines Geräts eben keinen wirklichen Ausweg darstellt, sondern jede wirklich Regulierung von digitalen Medien in uns selbst erarbeitet werden muss. Warum uns unser Handy stresst, ist laut Otto schlussendlich nur „eine Frage der inneren Wahrnehmung“¹¹¹.

Hier zeigt sich, dass Digital Detox in der aufgerufenen Form der Arbeit am Selbst nicht nur auf die konkrete Regulierung digitaler Medien abzielt, wodurch auch die erhofften Effekten über das behandelte Thema hinausreichen. Die Abkehr von digitalen Medien ist auch ein Mittel, um sich mit sich selbst zu beschäftigen, oder wie Freier ausführt:

„Für mich sind die Herausforderungen mit dem Umgang der digitalen Medien eine große Chance für unser persönliches Wachstum. Wir können unser Smartphone-Verhalten als Anlass nehmen, um uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Genau so können wir uns selbst wieder ein Stück näherkommen und uns selbst besser kennenlernen.“¹¹²

¹⁰⁹ Otto, *Digital Detox*, S. 38.

¹¹⁰ Ebd.

¹¹¹ Ebd.

¹¹² Freier, *Likes du noch oder lebst du schon?*, S. 108.

Über die Digital Detox-Praktiken kann das Subjekt sich demnach selbst finden, seine Stärken und Schwächen entdecken und persönlich wachsen. Folglich konstatiert auch Otto: „Von allen Reisen dieser Welt ist die Reise zu uns selbst die spannendste und bedeutsamste.“¹¹³ Die Digital Detox-Ratgeber drehen sich folglich nicht nur um medienspezifische Nutzungsweisen, sondern versprechen auch, ein Mittel für ein generell erfüllteres Leben zu sein. Das wird nicht nur durch die versprochenen direkten gesundheitlichen Effekte des Digital Detox erreicht, sondern auch durch die damit einhergehende Beschäftigung mit sich selbst.

Die in den Digital Detox-Ratgebern aufgerufene und empfohlene Arbeit am Selbst folgt demnach einer doppelten Logik. Einerseits muss diese Arbeit über die bloße Regulierung der Mediennutzung hinausreichen und das Subjekt sich selbst in seiner Gesamtheit zu kontrollieren lernen, wobei diese Kontrolle durch Digital Detox-Praktiken eingeübt werden kann. Andererseits wird diese Arbeit am Selbst auch als das eigentliche Ziel der Digital Detox-Praktiken angesehen und die erhofften Effekte von den medienspezifischen Nutzungsweisen gelöst, wenn die Beschäftigung mit dem individuellen Umgang mit digitalen Medien als Möglichkeit für eine umfassende Selbsttransformation und Selbsterkenntnis verstanden wird. Digital Detox ermöglicht, so das Versprechen, eine Auseinandersetzung mit und Bearbeitung der grundlegenden Fragen der Gestaltung des eigenen Lebens. Wenn das vorgenommene Digital Detox nicht funktioniert, liegt das somit nicht an der Methode, sondern sollte als Anlass gesehen werden, sich in eingehender Reflexion mit den eigenen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen. Wie mit und gegen Medien gehandelt wird, ist in den Digital Detox-Ratgebern Ausdruck eines größeren persönlichen Zusammenhangs. Andererseits ermöglicht die Erarbeitung bestimmter Kontrollkompetenzen schlussendlich auch die Kontrolle der digitalen Mediennutzung.

2.7 Die Ambivalenz der Subjektivierungsprozesse

Dabei scheint es jedoch wichtig darauf hinzuweisen, dass es mit Bublitz gedacht in der hier vorgeschlagenen Perspektive auf die Digital Detox-Praktiken nicht nur darum geht, dass die Subjekte „noch besser, noch flexibler und kompatibler für (zeit-)ökonomische

¹¹³ Otto, *Digital Detox*, S. 142.

Prozesse“ sein sollen und ihr „Leben noch reibungsloser an neoliberale Optimierungsstandards“¹¹⁴ anpassen. Vielmehr sollten auch die unvorhergesehenen Effekte jeder Subjektivierungsweise betont werden. Das meint aber nicht, der Frage nachzugehen, ob der zeitweise Verzicht auf digitale Medien eine adäquate und funktionierende Antwort auf heutige Probleme der Digitalisierung darstellt. Stattdessen möchte ich vorschlagen, als unvorhergesehene Effekte die möglichen, von neoliberalen Optimierungsideen abweichenden, Subjektivierungsziele zu sehen. Ob ein besseres und achtsameres Leben durch Digital Detox möglich ist, wie es die Ratgeberliteratur postuliert, erscheint dadurch zweitrangig. Zentral ist in dieser Perspektive, dass Digital Detox-Praktiken nicht nur das Subjekt in neoliberalen Ausbeutungskreisläufen gefangen halten, sondern es überhaupt erst hervorbringen und auf spezifische Weise transformieren. In den angebotenen und ermöglichten Reflexionsmomenten wird das Subjekt demnach zwar entlang neoliberaler Ideale konstituiert, aber erhält durch die Formen der Arbeit am Selbst immer auch Möglichkeiten zur Hinterfragung der zugrundeliegenden Selbstoptimierungsprozesse.

In dieser Argumentation folge ich Maja Figge, die in ihrer Betrachtung der Yogapraxis eine ähnliche Ambivalenz festmacht. Einerseits handelt es sich beim Yoga um eine problematische Responsibilisierung des Individuums, das in der Logik neoliberaler Optimierung immer achtsamer und fokussierter werden muss, aber andererseits konstatiert Figge, dass die im Yoga „gewonnene Distanzierung auch eine Voraussetzung zur Analyse dieser Bedingungen sein kann“¹¹⁵. Mit Figge kann dafür argumentiert werden, diese grundlegende Widersprüchlichkeit von Digital Detox auszuhalten und die Potentiale eines Widerstands ebenso im Blick zu behalten, wie die gleichzeitige Problematisierung der Subjektkonstitution. Hier wird eine zentrale Ambivalenz des Phänomens deutlich, die ich nicht auflösen möchte. Digital Detox ist eine Praktik der Selbstoptimierung, die gleichzeitig in der Abkehr von digitalen Medien einen Ausweg aus der „self-improvement machine“¹¹⁶ verspricht. Darin nicht nur eine Täuschung der Nutzer*innen zu sehen, sondern die Widersprüchlichkeit als zentrales Merkmal der Produktivität des Diskurses zu betrachten, ermöglicht Analysen, die die

¹¹⁴ Bublitz, *Im Beichtstuhl der Medien*, S. 22.

¹¹⁵ Figge, „‘Doing Yoga’“, S. 139.

¹¹⁶ Coeckelberg, *Self-Improvement*, S. 5.

Art und Weise in den Blick nehmen, wie sich die Subjekte im Zusammenspiel aus Selbst- und Fremdregierung konstituieren und transformieren. Dabei sollte aber nicht negiert werden, dass die ermöglichte Reflexion der eigenen Mediennutzung und damit über sich selbst, nicht automatisch subversive Potentiale aufweist, sondern oftmals nur in der Individualisierung von Verantwortlichkeit mündet.

3 Apps – Ambivalente Entnetzungsprozesse

Die Analyse der Ratgeber-Literatur hat gezeigt, dass die Kontrolle der eigenen Mediennutzung in Form von Digital Detox-Praktiken als Technologie des Selbst gelesen werden kann, die angeschlossen an eine neoliberale Regierungsrationalität für sich selbst verantwortliche Subjekte konstituiert. Digital Detox ermöglicht dabei bestimmte Selbstverhältnisse und ist gleichzeitig als Arbeit am Selbst und der eigenen Mediennutzung lesbar, die die Subjekte leisten müssen, um den Anforderungen digitaler Medien zu begegnen. Diese Arbeit am Selbst ist trotz der gewollten Nicht-Nutzung oder Regulierung von digitalen Medien aber selbst an Medientechnologien geknüpft. So finden sich zahlreiche und vielfältige Apps, die sich an die Ideen eines Digital Detox anschließen, obwohl sie selbst eine digitale Technologie sind. Dieses auf den ersten Blick paradoxe Verhältnis markiert einen zentralen Widerspruch der digitalen Anwendungen zur Regulierung digitaler Medien.

Zur Einteilung der in diesem Kapitel behandelten Digital Detox-Apps werde ich eine Klassifizierung in drei Kategorien vorschlagen, wobei ich deren Überschneidungen und Durchlässigkeit betone. Im Sinne einer medienkulturwissenschaftlichen Perspektive gehen ich von einem konstitutiven „Zusammenspiel von Medien, Selbstreflexion und sozialer Kommunikation“¹¹⁷ aus. Das bedeutet, dass die Apps und ihre Nutzer*innen nicht als vorgelagerte, voneinander getrennte Einheiten existieren, die sich gegenseitig beeinflussen können. Damit grenze ich mich klar von einer anderen Forschungsrichtung, die sich unterschiedlichen Digital Detox-Praktiken gewidmet hat, ab. Die Mediatisierungsforschung untersucht „wie die gesellschaftlichen Akteure die neuen Medien bzw. die sich wandelnden Medien verwenden.“¹¹⁸ Mediatisierung meint dabei den gesellschaftlichen und kulturellen Wandel in Bezug auf das Aufkommen und die Nutzung von neuen Medientechnologien. Dabei wird nicht von einem linearen Prozess ausgegangen, indem neue Medien die etablierten Medien ablösen, sondern dezidiert auf die Brüche verwiesen, was auch im Begriff und Forschungsfeld der De-Mediatisierung zum Ausdruck kommt. In dieser Perspektive erscheint Digital Detox als Bruch mit einer voranschreitenden Entwicklung, in der die Medien die Lebenswelten

¹¹⁷ Reichert, „Social Surveillance“, S. 185.

¹¹⁸ Krotz, „Pfade des Mediatisierungsprozesses“, S. 33.

der Nutzer*innen immer weiter durchdringen. Das setzt aber voraus, dass neue und digitale Medien als Objekte existieren, die von den Nutzer*innen in unterschiedlicher Weise verwendet werden können. Ich rücke stattdessen die wechselseitige Hervorbringungen von Medien und Subjekten ins Zentrum.

Digitale Medien wie die behandelten Digital Detox-Apps sind demnach nicht als in sich geschlossene Instanz zu lesen, die bestimmte einseitige Effekte auf die Nutzer*innen haben können. Diese an die im vorherigen Kapitel eingeführte Gouvernamentalitätsperspektive angeschlossene Analyse nimmt die Apps in ihrer Unabgeschlossenheit und Widersprüchlichkeit in den Blick. Die drei identifizierten App-Kategorien werde ich im Hinblick auf die wirksamen Verfahren und die dadurch angereizten Verhaltensoptionen, die Formen der Bearbeitung des Selbst und der eigenen Mediennutzung ermöglichen, analysieren. Die dabei wirksamen Formen einer Arbeit am Selbst werde ich anschließend in den Kontext digitaler und affektiver Arbeit stellen und in kritischer Abgrenzung dazu mit dem Begriff der Entnetzung dafür argumentieren, die analysierten Anwendungen als Teil ambivalenter Vernetzungsprozesse zu lesen. So werde ich zeigen, dass die Nutzung von Digital Detox-Apps nicht nur als Täuschung der Anwender*innen gelesen werden kann, sondern es vielmehr produktiv erscheint, Digital Detox selbst als eine Form der Mediennutzung zu begreifen.

3.1 Quantifizierung, Blocking und Gamification

Die Digital Detox-Apps lassen sich in drei Kategorien einteilen, die auf jeweils spezifischen Funktionsweisen basieren, wobei sich die wenigsten Apps nur einer Kategorie zuordnen lassen. Tracking-Apps zeichnen die Nutzungsdauer auf und bereiten diese in Grafiken und Statistiken auf, wohingegen Blocking-Apps gezielt die Nutzung des Smartphones oder bestimmter Anwendungen für eine vorgegebene Zeit verunmöglichen. Die dritte Kategorie arbeitet mit Formen von Gamification und verbindet die digitale Auszeit mit individuellen Herausforderungen, Bestenlisten, Levels und dem Gewinnen von Punkten. Tracking, Blocking und Gamification verschränken sich dabei in den meisten Apps, markieren aber dennoch drei spezifische Prozesse, die auf je unterschiedliche Art Zugriffe auf das eigene

Mediennutzungsverhalten und sich selbst ermöglichen. Auch Faltin Karlsen betont die Verschränkung verschiedener Designs in Digital Detox-Apps, schlägt allerdings eine generelle Einteilung in zwei Kategorien vor. Die „*undesign affordances*“ bestrafen oder verunmöglichen bestimmte Nutzungsweisen, während „*gamification affordances*“¹¹⁹ die Nutzer*innen für ‚richtiges‘ Verhalten belohnen. Diese Gegenüberstellung scheint produktiv, weil sie zeigt, dass die Digital Detox-Apps zwischen dem Ermöglichen und Bestrafen bestimmter Verhaltensweisen situiert sind.

Die App *Quality Time*¹²⁰ bietet den Nutzer*innen in erster Linie einen Überblick über die Nutzungsdauer ihres Smartphones und einzelner Apps und Anwendungen. Auf der Startseite der App ist der aktuelle Tag als Zeitleiste abgebildet und genau vermerkt zu welcher Uhrzeit welche App wie lange genutzt wurde. Zusätzlich ist zu sehen, wieviel Zeit insgesamt das Smartphone genutzt und wie oft der Bildschirm entsperrt wurde. Außerdem ist es möglich, diese Nutzungsstatistik auch für vergangene Tage und Wochen anzusehen, wobei in grafischen Darstellungen ersichtlich wird, wie die Nutzungsdauer einzelner Apps im Verlauf der Zeit schwankt. Die Nutzer*innen erhalten keine konkreten Handlungsanweisungen oder Tipps zur Reduktion ihrer Smartphonennutzung, sondern die Bereitstellung der Informationen zur Nutzungszeit soll als Anstoß zur Reflexion fungieren. Dabei macht die App klar, dass die im Namen angeführte qualitative Zeit jene Zeit meint, die nicht am Smartphone verbracht wird.

Als weitere Funktion ermöglicht es die App mittels eines Timers Pausen festzulegen, in denen je nach Bedarf beispielsweise keine Benachrichtigungen oder Anrufe zugelassen werden oder bestimmte Apps gesperrt sind. Diese geplanten Pausen können auch mit ‚Missionen‘ kombiniert werden. Dabei setzt man zu Beginn des Tages ein Ziel, wie die Nutzung einer App komplett zu vermeiden oder bestimmte Anwendungen höchstens dreißig Minuten lang zu nutzen. Die App *Digital Detox*¹²¹ rückt diese Blocking-Funktion des Smartphones oder bestimmter Anwendungen ins Zentrum und ist um die Absolvierung von sogenannten Entzugsphasen zentriert. Auf der Startseite werden die Nutzer*innen mit der Aufforderung ‚Beginne deinen Entzug‘ adressiert, darunter sind mehrere Auswahlmöglichkeiten angeführt. Die Nutzer*innen können für die geplante

¹¹⁹ Karlsen, „Affordances in Digital Detox and Productivity Apps“.

¹²⁰ QualityTime app, *Quality Time*, 10.06.2024.

¹²¹ Urbandroid, *Digital Detox: Focus & Live*, 10.06.2024.

Nicht-Nutzung des Smartphones aus mehreren Schwierigkeitsgraden wählen, die von ‚Leicht‘ (2 Stunden) bis ‚Großmeister‘ (2 Tage) reichen, wobei eingestellt werden kann, dass manche Apps weiterhin benutzt werden können. Für die Absolvierung eines Entzugs bekommen die Nutzer*innen abhängig vom Schwierigkeitsgrad Punkte. In der Kategorie ‚Erfolge‘ können die bereits geleisteten Entzüge nachverfolgt werden und in der ‚Bestenliste‘ kann man sich mit anderen Nutzer*innen der App vergleichen. Die an Disziplinarverfahren angelehnten Sperrungen des Smartphones werden hier mit Formen von Gamification kombiniert, also der Idee „spielfremde Kontexte mit sogenannten Spielelementen anzureichern, um so Betroffene zu motivieren, sich auf eine bestimmte bzw. vorbestimmte Art und Weise zu verhalten.“¹²² Dazu zählt neben der Möglichkeit sich mit anderen zu vergleichen auch das Bestehen der festgelegten persönlichen (aber durch die App normierten) Aufgaben.

„Whenever you want to stay focused, plant a tree“¹²³ lautet die Handlungsanweisung der App *Forest*, die auf Verfahren der Disziplin oder der erzwungenen Nicht-Nutzung verzichtet und stattdessen in ihrer Grundstruktur aus Gamification-Elementen besteht. Zentraler Bestandteil der App ist das Pflanzen eines digitalen Baumes und die Beförderung dessen Wachstums durch die Absolvierung vorher selbst festgelegter Nicht-Nutzungs-Zeiträume, in denen maximale Konzentration erreicht werden soll. Mittels eines Timers wird festgelegt, wie lange das Smartphone nicht benutzt werden soll und zu welchem Zweck, beispielsweise zum Lernen oder Arbeiten. Je länger der gewählte Zeitraum, desto größer wird der gepflanzte Baum. Sollte die App geschlossen oder der Timer abgebrochen werden, verdorrt der gesetzte Baum. Die erfolgreich gepflanzten Bäume fügen sich in einem eigenen virtuellen Wald zusammen. Außerdem ist es möglich im Sinne eines sozialen Netzwerks Freundschaften mit anderen Nutzer*innen zu schließen und die eigenen Erfolge in Form der gepflanzten Bäume zu vergleichen. Zusätzlich beinhaltet die App einen Shop, indem gegen Bezahlung andere Baumarten erworben werden können.

Die Regulierung der Zeit und die Verschränkung bestimmter Aktivitäten und Zeiträume erscheint als zentraler Moment der Digital Detox-Apps. Wie Karin Fast ausführt,

¹²² Dittmeyer, *Der programmierte Mensch*, S. IX.

¹²³ Forest, *Forest App*, 12.02.2024.

erlauben die Apps bestimmte Momente von „temporal and/or spatial disconnection“¹²⁴. Die Nutzung bestimmter Anwendungen oder Websites wird für vorher festgelegte Zeiträume oder an bestimmten Orten wie dem Esstisch blockiert oder der gezielte Verzicht mittels spielerischer Verfahren angereizt. Es zeigt sich, dass die Digital Detox-Apps, wie bei Karlsen angeführt, sowohl auf Verfahren der Disziplinierung als auch auf der Anreizung zur Selbstführung basieren. Dabei werden einerseits Verbote wirksam, wenn das Smartphone oder der Bildschirm für eine gewisse Zeit gesperrt wird. Andererseits erscheint die Bereitstellung der Information zur Nutzungsdauer als Anstoß für die Subjekte, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und zu bearbeiten. Nicht zuletzt basieren auch die Verbots-Praktiken, wie das gezielte Blockieren bestimmter Anwendungen, auf der Freiwilligkeit der Subjekte, die festlegen, wie lange und auf welche Anwendungen sie verzichten wollen. Obwohl die Apps demnach als persuasive Medien konzipiert sind, ist die Bereitschaft der Subjekte, „sich aktiv und produktiv auf ihre Anforderungen zu beziehen“¹²⁵ in zentraler Weise erforderlich.

Außerdem ist auffällig, aber kennzeichnend für den Digital Detox-Diskurs, wie breit und vielfältig die erhofften Effekte der Nutzung der Apps sind. „Stell dir vor, was du mit all der neu gewonnenen Zeit machen könntest“ heißt es in der App *Digital Detox*, womit die versprochene Wirksamkeit der Anwendung die Bereitstellung von mehr Zeit zu sein scheint und damit abstrakt bleibt. Wie genau die so gewonnene Zeit genutzt werden soll, liegt in der Verantwortung der einzelnen Subjekte, wobei klar ist, dass diese nicht erneut mit digitalen Medien verbracht werden soll. Ein konkreteres Ziel weist die App *Forest* aus, die um die Ermöglichung von Phasen der Konzentration kreist und das Smartphone als zentrale Ablenkungsinstanz markiert. Die App, so das Versprechen, kann diese Ablenkungspotentiale kontrollieren und zählt selbst nicht zu jenen digitalen Anwendungen, die uns von den wichtigeren Dingen ablenken. Nicht zuletzt verweisen die Apps auf einen Moment der Erkenntnis sowie auf holistische Ideen einer neuen und besseren Verbindung zu sich selbst und der eigenen Umwelt, wenn es beim Start der App *Digital Detox* heißt: „Du bist einer der wenigen, die bereit

¹²⁴ Fast, „The disconnection turn“, S. 1621f.

¹²⁵ Reichert, „Social Surveillance“, S. 185.

sind ihr Smartphone auszuschalten, um dich mit dir selbst, anderen und der Welt zu verbinden. Willkommen im Club.“

3.2 Verfahren der Bearbeitung des Selbst

Die Digital Detox-Apps unterscheiden sich in den Angeboten und den ermöglichten Praktiken, die von Verboten über das Aufbereiten von Nutzungsdaten bis zu Herausforderungen und Spielen reichen. Diese verschiedenen Designs der Apps und die versprochenen Ziele ermöglichen auf Basis bestimmter Verfahren die Bearbeitung des Selbst und der individuellen Mediennutzung entlang von Verzicht/Entzug durch Blocking-Maßnahmen, Quantifizierung und Gamification. Die drei identifizierten Verfahren werde ich nun im Hinblick auf diese durch sie ermöglichten Zugriffe auf das eigene Selbst und die individuelle Mediennutzung analysieren. Das Subjekt wird so auf spezifische und in den drei Kategorien divergierende Weise als bearbeitbar entworfen. Dabei verschränken sich in vielen Apps mehrere Funktionen, die meisten Blocking-Apps ermöglichen demnach den Nutzer*innen gleichzeitig auch einen Überblick über ihr Nutzungsverhalten, während auf Gamification basierende Apps auch auf Verfahren des Blockings zurückgreifen.

Ein zentrales Verfahren, durch das die Nutzer*innen zur Reflexion und zur Bearbeitung ihrer Mediennutzung angeregt werden, sind die grafischen Darstellungen ihrer Bildschirmzeit. Wie Kirschner schreibt, sind es diese statistischen Darstellungen in Form von Funktionen, Graphen und Schaubildern, die je nach App bestimmte Reflexionsmöglichkeiten anregen.¹²⁶ Diese spezifische Aufbereitung der Nutzungsdaten schreibt sich in die Idee des *Quantified-Self* ein, also dem Sammeln von Daten über das eigene Selbst und vor allem dem Messen von Körperfunktionen, um bestimmte Lebensbereiche zu verbessern.¹²⁷ Dabei suggerieren die Diagramme und Kurven, durch die die durch das Self-Tracking generierten Daten zugänglich gemacht werden, Authentizität und Objektivität, wodurch sich Apps wie *Quality Time* in die Nähe naturwissenschaftlicher Erkenntnisgewinnung rücken.¹²⁸ Eva Schauerte argumentiert, dass dabei vor allem die ästhetische Visualisierung abstrakter Daten im

¹²⁶ Vgl. Kirschner, „Zurück zu den wirklich wichtigen Dingen“, S. 230.

¹²⁷ Vgl. Schauerte, *Lebensführungen*, S. 208.

¹²⁸ Vgl. a.a.O., S. 214.

Vordergrund steht und nicht deren tatsächliche Auswertung. Anstatt die Daten über die Nutzung des eigenen Smartphones an konkrete Ziele oder Empfehlungen zu knüpfen, geht es um „das Wissen über die Möglichkeit, nun alles über sich selbst erfahren zu können.“¹²⁹ Diese „Deutungsfreiheit der Quantifizierung“¹³⁰ kennzeichnet auch jene Digital Detox-Apps, die auf der vielfältigen visuellen Zugänglichmachung des eigenen Nutzungsverhaltens basieren.

Dabei ist dafür seit einigen Jahren keine eigene App mehr notwendig, unter Begriffen wie ‚Digitales Wohlbefinden‘ bieten die meisten Smartphones bereits einen Überblick über die Nutzungsdauer einzelner Apps und sogar die Möglichkeit, bestimmte Apps für festgelegte Zeiträume zu sperren. Viele Funktionen, die die Digital Detox-Apps auszeichnen, wurden von den Produzent*innen von Smartphones bereits integriert. Dies lässt sich in eine größere Entwicklung einordnen, in der wie Tilo Grenz und Michaela Pfadenhauer beschreiben, die Hersteller*innen bestimmter Medientechnologien „die Entwicklungen, die mit diesen [...] verbunden sind, kritisieren und in Gestalt von Produkten und Diensten Gegenentwürfe installieren.“¹³¹ So wird die gesellschaftliche Kritik am invasiven Potential digitaler Medien heute bereits in der Herstellung von Smartphones mitgedacht und eine Antwortstrategie geboten, die direkt über die problematisierte Medientechnologie funktioniert. Gleichzeitig basieren die meisten Digital Detox-Apps auf Programmen und Funktionen, die bereits zur Standardausstattung jedes Smartphones gehören, wie dem Timer oder der Möglichkeit, bestimmte Benachrichtigungen auszuschalten.¹³²

Interessant ist hierbei, dass die in vielen Digital Detox-Apps aktivierten Formen des Self-Tracking sich nicht wie für das Phänomen üblich auf vorher unzugängliche oder analog umständlich messbare Bereiche wie die Herzfrequenz oder die tägliche Schrittzahl beziehen. Stattdessen messen diese Anwendungen die Zeit, wodurch klar wird, dass ihre Produktivität nicht im konkreten Messen, sondern vor allem in der Sichtbarmachung und Übersetzung der Daten besteht. Dabei sollte die Bereitstellung bestimmter Visualisierungen der eigenen Smartphonennutzung allerdings nicht als das

¹²⁹ A.a.O., S. 216.

¹³⁰ Ebd.

¹³¹ Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 197.

¹³² Vgl. Karlsen, „Affordances in Digital Detox and Productivity Apps“.

alleinige Verfügbarmachen von Informationen angesehen werden, die die Nutzer*innen ignorieren oder beachten können. Vielmehr kann dies im Sinne einer gouvernementalen Regierungsweise als Anreizung zur Selbstführung gelesen werden. Die für Android-Geräte übliche wöchentliche Benachrichtigung über die Nutzungszeit legt Reflexionsmomente nahe, durch die die Nutzer*innen an sich selbst arbeiten können. Zentral ist hierbei der Vergleich mit vergangenen Zeiträumen, wenn bei Android-Geräten die wöchentliche Benachrichtigung mit der Information darüber beginnt, ob die Nutzungszeit im Vergleich zur Vorwoche gestiegen oder gesunken ist.

Die Aufbereitung der Nutzungsdaten im Anschluss an Ideen des *Quantified-Self* verweisen auf eine an naturwissenschaftlichen Objektivitätsideen ausgerichtete Bearbeitung des Selbst nach vorgeblich normativen Kriterien. Dabei geht es weniger um konkrete Maßnahme, sondern die Visualisierungen zielen auf ein Vergleichen mit sich selbst und oftmals anderen ab. Das Subjekt wird so als Projekt entworfen, das niemals abgeschlossen ist und permanent verbessert und überprüft werden kann. Dabei richtet sich die Arbeit nicht auf ein konkretes zu erreichendes Ziel, sondern wird in der notwendigen Wiederholung wirksam. Die Darstellung der Nutzungsdauer und -weise ermöglicht demnach rückgebunden an konkrete mediale Verfahren einen Zugriff auf das Selbst, der Reflexion und Selbstkontrolle anreizt. Dabei ist es wie Schaupp ausführt zentral, „Rückkopplungskreisläufe zu etablieren, die dazu führen, dass das Subjekt sich präventiv und automatisch selbst optimiert.“¹³³ Die unmittelbare Verfügbarkeit der Daten führt demnach zu einer kontinuierlichen Feedbackschleife, durch die das Subjekt permanent sich selbst überprüfen kann. Dadurch wird folglich sogar präventives Handeln angereizt, also nicht nur eine Reaktion auf als negativ gedeutete Datensätze, sondern das vorgelagerte Adaptieren der eigenen Nutzungsweise, um einen Optimierungseffekt zu erzielen.

Diese Formen der medial bedingten Selbstkontrolle, die Momente der Optimierung ermöglichen, sind auch in den Blocking-Apps ein zentraler Aspekt des ermöglichten Zugriffs auf das Selbst, wobei sie hier auf ambivalente Weise mit Formen der Disziplinierung verbunden sind. Dabei wird die Idee eines Subjekts stark gemacht, das bestimmte Formen der Kontrolle an externe Medientechnologien auslagert, um selbst

¹³³ Schaupp, „Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.“, S. 63.

wieder Zugriff auf als wichtiger entworfene Dinge zu erhalten. Das Subjekt ist bereit, sich selbst für gewisse Zeiträume Verboten zu unterwerfen, um dem Ziel eines verbesserten Konzentrations- oder Entspannungszustands näherzukommen. Das zeigt sich in der App *Digital Detox* zusätzlich daran, dass die Nutzer*innen die Möglichkeit haben, für das verfrühte Abbrechen einer Entzugsphase in Form einer ‚Verantwortungsgebühr‘ mit Geld zu bezahlen, das gespendet wird. Wie es in einer Nutzer*innen-Rezension heißt, würde die Blocking-Funktion der App ohne die Strafgebühr gar keinen Sinn machen, da man sich erst dadurch wirklich am Schummeln, also dem vorzeitigen Beenden der Entzugsphase, hindern kann.¹³⁴ In einer anderen Rezension wird dieser Aspekt ebenfalls aufgegriffen und betont, dass vorher selbst entschieden werden kann, wieviel Geld der Abbruch kostet. Der Erfahrungsbericht unterstreicht die Wirksamkeit:

„1€ hat bei mir schon ausgereicht, den Abbruch wirklich nur in einem Notfall zu nutzen. Sehr gutes Tool zur Selbstkontrolle ohne dass man das Gefühl hat, gegängelt zu werden“¹³⁵.

Die Praktik des Blockings wird hier ganz konkret als eine Verschränkung von Selbstführung und Disziplinierung angesprochen, die über die App dem Subjekt die Möglichkeit gibt, bestimmte Ordnungen und Strukturen zu etablieren. Wie Heiko Kirschner ausführt, versprechen Blocking-Apps dabei die Möglichkeit einer Leistungssteigerung durch digitale Medien, wobei sie deren Ablenkungspotential gleichzeitig problematisieren.¹³⁶ Dabei nimmt sich das Subjekt im Sinne gouvernementaler Regierungsweisen selbst in Führung, indem es sich bestimmten Verzichtspraktiken unterwirft. Interessant ist, wie auch Ramón Reichert in seiner Analyse des Self-Trackings in Fitness-Apps zeigt, dass die vorgegebenen, oftmals normierten Zielwerte, wie die Dauer der Entzugsphasen, mit der Idee der individuellen Selbstverwirklichung verbunden werden. Obwohl Anwendungen der Selbstvermessung wie die Digital Detox-Apps die Individualität der Nutzer*innen betonen, funktionieren diese über „das Abarbeiten von Zielvorgaben und die formale Einhaltung von Spielennormen“¹³⁷. Die vorgegebenen Entzugsphasen normieren somit das Verhalten

¹³⁴ Vgl. T P, „Digital Detox: Focus & Live, Bewertungen und Rezensionen“, 21.03.2024.

¹³⁵ Vgl. Ein Google Nutzer, „Digital Detox: Focus & Live. Bewertungen und Rezensionen, 21.03.2024

¹³⁶ Vgl. Kirschner, „Zurück zu den wirklich wichtigen Dingen“, S. 230.

¹³⁷ Reichert, „Social Surveillance“, S. 189.

und geben der versprochenen individuellen Gewinnung von Zeit einen Rahmen. Außerdem wird ein Bezug zum dominanten Suchtnarrativ hergestellt, wenn die Digital Detox-Apps selbst die Zeit ohne Smartphone als Entzug bezeichnen. Hier wird die Verschränkung mit Gamification-Prozessen deutlich, da das Blocking und die Nicht-Nutzung mit Ideen einer persönlichen Herausforderung, die es zu meistern gilt, verbunden werden, für die im Falle eines Scheiterns sogar bezahlt werden muss.

Die Gamification-Apps greifen ebenfalls auf die Idee des Selbst als Projekt zurück, strukturieren den Zugriff aber anders als die Quantifizierungsanwendungen nicht entlang scheinbar objektivierter Daten, sondern über gezielt individualisierte Praktiken, die zwischen Kampf und Herausforderung schwanken. Dabei gibt *Forest* anders als die App *Digital Detox* keine normierten Zeitintervalle vor, sondern belohnt besonders lange Konzentrationsphasen. Das Subjekt wird so dazu angeleitet, möglichst lange Intervalle zu absolvieren und steht in einem permanenten Kampf mit sich selbst und den eigenen vergangenen Erfolgen. Für Moritz Dittmeyer zählen neben diesem Verfahren der persönlichen Herausforderung vor allem die Möglichkeit „andere Nutzer*innen zu einem Duell herauszufordern und regelmäßig ansprechendes Feedback über die eigene Leistung zu erhalten“¹³⁸ zu Aspekten von Gamification. Digital Detox-Apps wie *Forest* etablieren demnach Wettkampfsituationen mit sich selbst aber vor allem auch mit anderen Nutzer*innen. Wie Reichert ausführt, sind in digitalen Medienkulturen „die dokumentarisierenden Praktiken auf das Engste mit den kommunizierenden Praktiken“¹³⁹ verknüpft. Ein zentraler Moment liegt demnach darin, dass die gesammelten Daten über sich selbst sofort „auf multiagentielle Kollektive“ bezogen werden können, wodurch „Vergleichs- und Wettbewerbsszenarios“¹⁴⁰ ermöglicht werden.

Die App *Forest* verbindet die schon in den Quantifizierungs-Apps angelegte Anreizung zur Selbstkontrolle mit Formen von Gamification. Die dadurch verwirklichte „Disziplinarmacht der Sichtbarkeit“¹⁴¹ bewirkt Motivationssteigerung und Optimierungsdrang über den Vergleich mit anderen. Das Teilen der eigenen

¹³⁸ Dittmeyer, *Der programmierte Mensch*, S. 7.

¹³⁹ Reichert, „Social Surveillance“, S. 186.

¹⁴⁰ Ebd.

¹⁴¹ Schaupp, „Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.“, S. 75.

Nutzungsdaten und Erfolge erzeugt Momente der Fremd- und Selbstüberwachung, in denen das Subjekt in seiner unternehmerischen Dimension angesprochen wird.¹⁴² Die Konkurrenz mit anderen, aber durch die permanente Selbstüberprüfung auch mit sich selbst, kann somit als konstitutiv für derartige Gamification-Praktiken angesehen werden. Mit Reichert kann dies als eine „technisch-mediale Infrastruktur reflexiver Selbstbezüglichkeit“¹⁴³ beschrieben werden, die das Zusammenspiel von Selbst- und Fremdkontrolle ermöglicht. Die App *Forest* empfiehlt den Nutzer*innen demnach nicht direkt, wie oft und wie lange sie geplante Konzentrationsphasen absolvieren sollen, sondern legt ihnen über das Gewinnen von Punkten, dem Erstellen des eigenen digitalen Waldes und dem weltweiten Vergleich mit anderen Nutzer*innen nahe, dies möglichst oft zu tun. In einem Artikel von *ZEIT ONLINE* beschreibt der Autor seine Nutzungserfahrung der App entsprechend geprägt durch eine „Wechselwirkung von Erfolg und Verantwortung“¹⁴⁴. Die App belohnt ‚richtiges‘ Verhalten, während sie gleichzeitig eine Verantwortung für sich selbst über den Vergleich mit anderen herstellt.

3.3 Nicht-Nutzung als ambivalentes Nutzungsziel

Wie Karlsen analysiert, funktionieren die meisten Digital Detox-Apps, und vor allem jene, die auf Gamification-Praktiken basieren, über dieselben Mechanismen, wie jene digitale Medien, die sie zu regulieren versprechen. So lassen sich die Digital Detox-Apps bezüglich ihres Designs vielfach kaum von anderen Apps unterscheiden und verlangen oftmals in der Logik der Aufmerksamkeitsökonomie das regelmäßige Öffnen der Anwendung, um das nächste Abzeichen zu erlangen. Dies scheint konträr zum Versprechen der Apps zu stehen, die Nutzung des Smartphones zu verringern.¹⁴⁵ In einem Erfahrungsbericht in der Online-Ausgabe des Magazins *Forbes* beschreibt der von *Forest* eigentlich begeisterte Autor, dass die Möglichkeit die geplante Konzentrationsphase abubrechen ihn genau an das Ablenkungspotential digitaler Medien erinnert. Er problematisiert, dass es überhaupt den Button ‚Abbrechen‘ gibt,

¹⁴² Vgl. a.a.O., S. 71.

¹⁴³ Reichert, „Social Surveillance“, S. 185.

¹⁴⁴ Hassemer, „Bäume pflanzen zur Konzentration“.

¹⁴⁵ Vgl. Karlsen, „Affordances in Digital Detox and Productivity Apps“.

da dieser als Verweis auf mögliche verpasste Benachrichtigungen fungiert.¹⁴⁶ Diese Ambivalenz zeigt sich zusätzlich daran, dass die App in der kostenlosen Version werbefinanziert ist und am Ende von Konzentrationsphasen oftmals ein Werbeclip mit Ton abgespielt wird. Die ermöglichten ablenkungsfreien Phasen kollidieren somit genau mit jenen weit verbreiteten digitalen Verfahren, die von Apps wie *Forest* gleichzeitig als schädlich ausgewiesen werden.

Dieses Spannungsfeld zwischen der versprochenen reduzierten Nutzung und der gleichzeitigen Bindung der Nutzer*innen an die Apps, analysieren auch Grenz und Pfadenhauer. Sie zeigen anhand der Entwicklung einer Blocking-App, wie oftmals das anfängliche, auf ein Verfahren konzentrierte Produktdesign, im Verlauf der Zeit um zusätzliche Funktionen ergänzt wird. Sie beschreiben, wie die ursprüngliche Möglichkeit, bestimmte Anrufe und Benachrichtigungen zu blockieren durch die Integrierung statistischer Darstellungen der Mediennutzungszeit, wie sie für die Quantifizierungs-Apps kennzeichnend sind, erweitert wurde. Grenz und Pfadenhauer sehen darin ein Zeichen dafür, dass die App ihren Versprechungen in einem zu großen Ausmaß gerecht wurde. Sie bedingte somit ihre eigene Nicht-Nutzung und immer mehr Nutzer*innen verzichteten „im Zuge ihrer reflektierten und modifizierten Mediennutzung sukzessive auf die ‚Dienste‘ der App“¹⁴⁷. Deshalb wurde als Reaktion auf die sinkende Nutzung die App um Gamification-Praktiken erweitert, um die Nutzer*innen erneut und konstant an die App zu binden. Die Produktidee, so die These der beiden Autor*innen, unterminierte das Geschäftsmodell, daher musste mittels neuer medialer Verfahren entgegengewirkt werden. Diese Perspektive auf die Handlungsoptionen der Entwickler*innen erscheint zwar wenig zielführend, zeigt aber, dass die Digital Detox-Apps auf eine verringerte Nutzung abzielen und gleichzeitig auf für digitale Anwendungen kennzeichnende Verfahren zurückgreifen, um die Nutzer*innen an sich zu binden.

Das vielfach paradoxe Verhältnis der Anwendungen zu den von ihnen problematisierten Potentialen digitaler Medien, lässt sich auch an das anschließen, was der Medienwissenschaftler Guido Zurstiege in Bezug auf den Gründungsmythos

¹⁴⁶ Vgl. Brandon, „An App Called Forest Made A Big Difference In My Screen Time And Distraction Level“.

¹⁴⁷ Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 197.

des Silicon Valley als die „Dialektik dieser Entnetzungsdebatte“ bezeichnet. Er beschreibt, dass sich aktuelle Digital Detox-Phänomene „genau auf jene Werte stützen, die schon immer im Zentrum der kalifornischen Ideologie gestanden haben“¹⁴⁸. Die im Digital Detox-Diskurs stark gemachten Bezüge zu „Spiritualität und Authentizität, Selbstbestimmung und [...] ‚well-being‘“¹⁴⁹ gleichen demnach jenen Ideen, die auch in der Entwicklung digitaler Medien ausschlaggebend waren. Zurstiege zufolge operiert der Digital Detox-Diskurs mit ähnlichen Argumenten und Vorstellungen gelungener Subjektivität, die zu Beginn, und vor allem im amerikanischen Raum immer noch, mit den Versprechungen digitaler Medien verbunden wurden. Der Bezug zu eben jenen Ideen, die den von den Digital Detox-Texten kritisierten digitalen Medien zugrunde liegen, zeigt erneut das widersprüchliche Verhältnis der Digital Detox-Praktiken zu ihren eigenen Möglichkeitsbedingungen.

Die drei beschriebenen Kategorien der Digital Detox-Apps zeichnen sich durch diese Spannung zwischen Nutzung und versprochener Nicht-Nutzung aus. In der Logik gouvernementaler Regierung werden die Subjekte dabei durch die Apps zur Selbstführung angereizt, gleichzeitig zeichnen sich zahlreiche Anwendungen durch Maßnahmen aus, die Disziplin, Zwang und Verbote beinhalten. Die Verfahren reichen von Blocking-Apps, die das Smartphone sperren, so dass es für die Nutzer*innen für einen bestimmten Zeitraum nicht zugänglich ist, bis zu Anwendungen, die auf einen Gamification-Ansatz setzen und die Nutzer*innen belohnen, wenn sie selbstdefinierte Ziele erreichen. Auf unterschiedliche Arten ermöglichen die Apps so spezifische Zugriffe auf das Selbst und die eigene Mediennutzung, die vor allem um die Bereitstellung von Reflexionsmöglichkeiten und einer kontinuierlichen Arbeit am Selbst kreisen. Die Nutzung digitaler Medien wird hier als Projekt ausgewiesen, das ständig neu bearbeitet werden muss und zu keinem Abschluss kommen kann. Die ermöglichten Formen der Kontrolle und Regulierung verweisen somit auf ihre eigene Unabgeschlossenheit und betonen die Eigenverantwortlichkeit der Subjekte, die einerseits die individuellen Ziele selbst setzen müssen und andererseits auch den Nutzen der Apps weitgehend selbst definieren sollen.

¹⁴⁸ Zurstiege, *Taktiken der Entnetzung*, S. 220.

¹⁴⁹ Ebd.

3.4 Digitale Arbeit

„Man kann digitale Medien tatsächlich nutzen, um sie nicht zu nutzen. Man kann sie aber nach wie vor auch einfach weglegen“¹⁵⁰, stellt die Kommunikationswissenschaftlerin Larissa Krainer am Ende eines Artikels über Digital Detox-Apps in der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard* fest. Einerseits wird hier die Wirksamkeit und gleichzeitige Paradoxie der Digital Detox-Apps angesprochen, gleichzeitig aber ihre Notwendigkeit entkräftet. Wer über ausreichend Willenskraft und Selbstkontrolle verfügt, so die Idee, benötigt für die Regulierung der eigenen digitalen Geräte keine Apps. Doch digitale Medien nicht zu nutzen, scheint nicht so einfach zu sein wie Krainer es beschreibt, was sich schon an der Fülle an Angeboten zur Kontrolle der digitalen Mediennutzung zeigt. Neben den Apps gibt es noch weitere Digital Detox-Produkte, die gezielt über die digitalen Medien selbst funktionieren. So bietet die Autorin und Mentorin Monika Schmiderer, die mehrere Digital Detox-Ratgeber veröffentlicht hat, auf ihrer Website unter dem Namen *Smart.MASTER* auch einen Online-Kurs an. Den Kund*innen wird versprochen, dass sie nach der Absolvierung der fünf interaktiven Kurs-Module, dem Anhören der drei geführten Meditationen und dem Ausfüllen der bereitgestellten Workbooks ihren „digitalen Alltag entspannter, freudvoller, kreativer und produktiver“¹⁵¹ meistern werden. Das erfolgreiche Erlernen von Praktiken zur Regulierung der eigenen digitalen Mediennutzung wird hier dezidiert an die digitale Medientechnologie des interaktiven Online-Kurses geknüpft. Die Art und Weise wie hier Wissen vermittelt werden soll, wird überhaupt erst durch digitale Medien, wie die Videos und digitalen Workbooks, ermöglicht. Diesem Widerspruch begegnet der Kurs, indem eine Unterscheidung zwischen dem Angebot und anderen digitalen Medien vorgenommen wird. Dabei werden die potenziellen Vorteile des Digitalen betont, die der Kurs folglich bestmöglich nutzt, um die negativen Seiten der restlichen omnipräsenten digitalen Angebote erfolgreich zu regulieren.

¹⁵⁰ Krainer, „Digital Detox: Wenn Apps (!) helfen sollen, die Handynutzung zu reduzieren“.

¹⁵¹ Monika Schmiderer, *Smart.MASTER*, 03.03.2024.

Das „einfach weglegen“ des Smartphones ist, wie sich hier zeigt, ein komplexer Prozess, der rückgebunden ist an Technologien und Praktiken, wie die Digital Detox-Apps. Die erfolgreiche Nicht-Nutzung wird nicht durch eine simple singuläre Handlung erreicht, sondern ist ein Prozess, der, wie im *Smart.MASTER*-Kurs, eingeübt wird. Die Nutzung von Digital Detox-Apps, aber auch die generelle Anwendung von Praktiken der Nicht-Nutzung oder der Regulierung der eigenen Mediennutzung können folglich selbst als eine Form von Arbeit angesehen werden, die die Subjekte leisten müssen, um mit den Herausforderungen der Digitalisierung umzugehen. Dabei erscheint es paradox, dass diese Arbeit selbst über digitale Medien funktioniert und durch diese ermöglicht wird. Die Nutzung einer App oder das Absolvieren eines Online-Kurses verspricht einen achtsameren und sinnvolleren Umgang mit digitalen Medien. Dieser zentrale Widerspruch kennzeichnet den Digital Detox-Diskurs und besonders die zahlreichen angebotenen Apps. Hier wird mit digitalen Mitteln eine Kritik und Problematisierung digitaler Medien vorgebracht, die einen Unterschied zwischen richtigen und falschen digitalen Praktiken zu machen scheint. Die Nutzung einer Digital Detox-App ist im Diskurs eine adäquate Antwort auf die zu häufige Nutzung von Apps. Wie Urs Stäheli ausführt, handelt es sich dabei um die Idee man könne „die Übersteigerung zurücknehmen und zu einem imaginären normalen Netzwerk zurückkehren“¹⁵². Was genau ein vertretbares Maß an Vernetzung ist, bleibt dabei vage und unterscheidet sich innerhalb des Diskurses stark. Schlussendlich, so die Anrufung, muss jede*r selbst herausfinden, was eine angemessene Nutzung ist, während gleichzeitig klar ist, dass alle das Smartphone zu viel nutzen.

Adi Kuntsman und Esperanza Miyake sehen in Digital Detox-Praktiken generell, vor allem aber in digitalen Anwendungen, die einen Ausweg aus der als negativ entworfenen digitalen Welt bieten sollen, eine Täuschung der Nutzer*innen. Sie nehmen in ihrem Buch *Paradoxes of Digital Disengagement* die Formen der Arbeit in den Blick, die die Subjekte leisten müssen, um die Digitalisierung zu meistern. Dazu zählen der Schutz der eigenen Daten, aber auch das Erlernen der Bedienung neuer digitaler Medien und die durch Medientechnologien bedingte Regulierung des Selbst, beispielsweise durch die Nutzung von Apps. Für sie stellt Digital Detox aber keinen

¹⁵² Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 30.

Ausweg aus dieser digitalen Arbeit, sondern selbst nur eine weitere und andere Form von unsichtbarer Arbeit dar¹⁵³, die mit Michael Hardt als affektive Arbeit beschrieben werden kann. Damit sind jene Formen der immateriellen Arbeit gemeint, die über zwischenmenschliche Interaktion, Kommunikation und die Herstellung von Affekten „kollektive Subjektivitäten, [...] Sozialität und letztlich die Gesellschaft selbst“¹⁵⁴ hervorbringen. Hardt beschreibt, dass die affektive Arbeit heute in allen Arbeitsprozessen anzutreffen ist und als grundlegende Änderung der Anforderungen an die Subjekte zu verstehen ist.¹⁵⁵ Digitale Arbeit wird so als eine Form von affektiver Arbeit greifbar, die die Subjekte leisten müssen und die gleichzeitig Gemeinschaftlichkeit produziert. Karin Fast beschreibt Digital Detox-Praktiken ebenfalls als eine Form der unbezahlten Arbeit und rückt sie in die Nähe von älteren Formen der Reproduktions- und Hausarbeit. Dabei erscheint „disconnective work“ als „vital for the management of daily life and to capitalist value creation.“¹⁵⁶

Wenn Digital Detox also selbst eine Form von digitaler, an kapitalistische Produktionskreisläufe angeschlossene Form von Arbeit ist, ist eine App zu installieren, die helfen soll, die Nutzung digitaler Medien zu regulieren, eine zu kurz gedachte Lösung, die im Endeffekt wieder mehr Daten und vor allem mehr Arbeit produziert.¹⁵⁷ In diesem Sinne wird „opting out“ zu einem

„complicit, digital process withing the unbreakable circuit – where individuals are forever self-trapping themselves within cycles of digitality that provide both the problem and solution to one’s own digital demise.“¹⁵⁸

Proklamierte individualisierte Lösungen für die als negativ entworfenen Seiten der Nutzung digitaler Medien, sind für Kuntsman und Miyake somit keine wirkungsvollen Gegenstrategien, sondern täuschen die Nutzer*innen, indem sie als Antwort selbst in die Strukturen eingebettet sind, die sie zu kritisieren vorgeben. Diese kulturpessimistische Perspektive auf die Arbeit, die die Subjekte leisten müssen, um mit der Digitalisierung im eigenen Möglichkeitsraum umzugehen, erkennt somit jede Form der Nicht-Nutzung selbst bloß als eine Form von Konsum. Die Subjekte wechseln

¹⁵³ Vgl. Kuntsman/Miyake, *Paradoxes of Digital Disengagement*, S. 99f.

¹⁵⁴ Hardt, „Affektive Arbeit“, S. 218.

¹⁵⁵ Vgl. a.a.O., S. 220.

¹⁵⁶ Fast, „The disconnection turn“, S. 1622.

¹⁵⁷ Vgl. Kuntsman/Miyake, *Paradoxes of Digital Disengagement*, S. 99.

¹⁵⁸ A.a.O., S. 92.

damit zwischen „being a digital labourer and a consumer of digital disengagement“¹⁵⁹, wobei der Akt des Wechselns zwischen digitaler Arbeit und dem Konsum eines scheinbaren Auswegs selbst eine Form von Arbeit ist, die die Subjekte wiederum auf die Nutzung digitaler Medien zurückwirft und sie im „cyclic double-bind of the digital labourer-consumer“¹⁶⁰ verortet.

Aus diesem Kreislauf gibt es in der hier nachgezeichneten Argumentationslinie kein Entkommen, womit jeder Versuch des „opting out“ eigentlich zu einem „opting into“ führt. Mit Kuntsam und Miyake führen Digital Detox-Praktiken demnach wieder nur in das „capitalist and neoliberalist regime of having to be efficient and self-sufficient labourers through the ironical (digital) work needed to opt out“¹⁶¹. Auch wenn ihre Analyse der Formen von (digitaler) Arbeit, die die Subjekte leisten müssen, wichtige Punkte artikuliert, scheint eine solche Perspektive entscheidende Aspekte zu verkennen. Denn in dieser Logik gibt es für das Subjekt keinen Ausweg und jede Handlungsmöglichkeit entpuppt sich als Täuschung, die nur wieder zu mehr affektiver Arbeit führt. Im Anschluss an die Subjektivierungsweisen und -ziele, die in Bezug auf die Digital Detox-Ratgeber analysiert wurden, möchte ich stattdessen vorschlagen, die Formen der immateriellen digitalen Arbeit ernst zu nehmen, sie aber nicht nur im Sinne einer Einsperrung der Subjekte zu lesen. Vielmehr erscheint es produktiv, die Ambivalenz der Prozesse und Praktiken der Vernetzung und Entnetzung in den Blick zu nehmen, die in den Digital Detox-Apps wirksam werden.

3.5 Entnetzung als Form der Mediennutzung

Entgegen kulturkritischer Analysen, die jeden Versuch der Entnetzung als Täuschung klassifizieren, beschreibt Guido Zurstiege, dass „Mediennutzung und Medienabstinenz [...] keine kategorisch unterschiedlichen Handlungsweisen, sondern Elemente eines medienbezogenen Handlungszusammenhangs“¹⁶² sind. Diese Verschiebung der Perspektive erscheint produktiv, da sie es vermeidet Entnetzung und Vernetzung als binäre Opposition zu sehen, was oftmals in Überlegungen dazu führt, ob eine Flucht

¹⁵⁹ A.a.O., S. 97.

¹⁶⁰ A.a.O., S. 109.

¹⁶¹ A.a.O., S. 101f.

¹⁶² Zurstiege, *Taktiken der Entnetzung*, S. 24.

aus dem Digitalen in die analoge Welt möglich ist oder ob es sich dabei um eine Illusion handelt. Stattdessen wird so klar, dass es sich bei Versuchen und Praktiken der Entnetzung oder der Regulierung der Nutzung digitaler Medien nicht um die Kehrseite hegemonialer Nutzungsformen handelt, sondern um Handlungsweisen, die sich auf Medien beziehen, durch diese bedingt werden und daher nicht außerhalb eines medialen Zusammenhangs situiert sind. Ähnlich argumentiert auch Urs Stäheli, der in seinem Buch *Soziologie der Entnetzung* dafür plädiert „Entnetzung gleichzeitig als Vernetzungsgeschehen und als Entnetzungsgeschehen zu denken“¹⁶³. Er betont die Wichtigkeit dieser Ambivalenz und die Gefahren ihrer Negierung. Wenn einerseits Entnetzung wieder nur als Vernetzung gedacht wird, erscheinen alle Entnetzungsphänomene als naive Versuche, „einer allumfassenden Logik der Vernetzung zu entkommen“¹⁶⁴. In dieser Argumentationslinie gibt es kein Außen von Netzwerken und daher auch keine wirkliche Entnetzung. Wenn hingegen Entnetzung nicht auch als Vernetzungsphänomen gedacht wird, gibt es einen Ausweg aus den Netzwerken, wodurch imaginäre unvernetzte Sehnsuchtsorte in den Blick geraten.¹⁶⁵ Im Anschluss an Stäheli möchte ich beide vereinfachenden Argumentationslinien vermeiden und ebenfalls die jeder Entnetzung inhärente Widersprüchlichkeit und Unabgeschlossenheit betonen.

Die Regulierung digitaler Medien durch digitale Medien wie Apps sollte mit Zurstiege und Stäheli nicht als Fehleinschätzung der handelnden Subjekte oder als Widerspruch angesehen werden, der die Produktivität jeglicher Entnetzungsversuche unterläuft und wieder nur zu mehr problematischer Vernetzung und digitaler Arbeit führt. Vielmehr wird klar, dass Entnetzung immer paradox anmuten muss, „da sie mit den Mitteln der Netzwerke an deren Auflösung arbeitet.“¹⁶⁶ Die Idee, die Onlinezeit durch die Nutzung eines digitalen Angebots zu verringern¹⁶⁷ ist somit kein für den Digital Detox-Diskurs singuläres Phänomen, sondern verweist darauf, wie Entnetzung und Vernetzung immer schon in einem prozesshaften Spannungsfeld situiert sind. In Verbindung mit Digital Detox ist auffällig, dass nicht nur die Apps auf diese ambivalenten

¹⁶³ Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 11.

¹⁶⁴ Ebd.

¹⁶⁵ Vgl. a.a.O., S. 12.

¹⁶⁶ A.a.O., S. 11.

¹⁶⁷ Vgl. Zurstiege, *Taktiken der Entnetzung*, S. 232f.

Entnetzungsprozesse verweisen. Berichte von Influencer*innen, die über ihre Auszeit vom digitalen Stress reflektieren oder diese ankündigen, sind auf Instagram ein eigenes Genre. So ist ein Video der österreichischen Influencer*in *hannahmaylou* mit den Worten „Würdest du 6 Wochen ohne Social Media aushalten? Ich hab's getan und es hat sich größtenteils richtig gut angefühlt!“¹⁶⁸ untertitelt. Im Video erzählt sie von ihrem Digital Detox und geht auf mehrere Vor- und Nachteile der Erfahrung ein. Mehr Zeit, erhöhte Produktivität und ein Anstoß zur Auseinandersetzung mit sich selbst stehen dem verringerten Selbstbewusstsein wegen des Entzugs von Likes und ermutigenden Kommentaren gegenüber. Der digitale Ausstieg wird hier direkt in den digitalen Medien verhandelt und erzeugt paradoxe Phänomene, wenn die Follower*innen als Reaktion auf das Video in den Kommentaren verkünden, nun Instagram zu deinstallieren. Die Influencer*in produziert demnach Inhalte, die potenziell ihre eigene Reichweite verkleinern. Ungewöhnlich ist, dass *hannahmaylou* ihre geplante Digital Detox-Zeit nicht auf Instagram angekündigt hat. Der bewusste Ausstieg aus den sozialen Medien, und sei es nur für drei Tage, wird oftmals zelebriert und mittels mehrerer Posts als Ereignis markiert.

Hier wird erneut ersichtlich, dass Digital Detox nicht nur eine bestimmte Form der Problematisierung digitaler Medien ist, sondern eine Praktik, mit der sich die Subjekte in ein bestimmtes Verhältnis zu sich selbst und dem Digitalen setzen. Das Sprechen über Digital Detox im digitalen Raum selbst und die Nutzung der analysierten Apps sind als Entnetzungspraktiken im Sinne von Stäheli und Zurstiege zu lesen und schwanken damit immer zwischen Versuchen des Ausstiegs und gleichzeitigen neuen Vernetzungsprozessen. Entgegen einem Denken, das nach den Fluchtmöglichkeiten aus den Netzwerken fragt oder die Unmöglichkeit jedes Rückzugs betont, wird so klar, dass Digital Detox nicht eine Form der Nicht-Nutzung, sondern vielmehr selbst eine Form von Mediennutzung ist. Die Digital Detox-Apps sind dabei besonders ambivalent, weil sie über die Nutzung digitaler Medien den Zugriff auf die eigene Mediennutzung ermöglichen und gleichzeitig auf spezifische Weise das Subjekt als bearbeitbares Projekt konstituieren. Die Formen der digitalen Arbeit, die die Subjekte durch die Nutzung der Digital Detox-Apps leisten, werden in dieser Perspektive nicht negiert,

¹⁶⁸ hannahmaylou, Instagram Post vom 26.03.2024.

sondern als Form einer ambivalenten Mediennutzung lesbar. Die Subjekte werden so nicht diszipliniert, sondern im Verhältnis zu Nutzungsformen von digitalen Medien transformiert. Das Konzept der Entnetzung macht deutlich, dass populäre Analysen, die Digital Detox-Apps als Täuschung beschreiben, zu kurz greifen. Statt dieser kulturkritischen Betrachtungsweisen, die sowohl den feuilletonistischen als auch den akademischen Diskurs prägt, ermöglicht diese Perspektive, über die Frage nach den, den Apps potenziell innewohnenden, Potentialen eines Widerstands hinauszugehen und sie als Teil ambivalenter Entnetzungsprozesse zu lesen. Die Regulierung der eigenen Mediennutzung mittels digitaler Medientechnologien wie den beschriebenen Apps, erscheint so nicht als die Kehrseite von oder Antwort auf hegemoniale Nutzungsformen des Digitalen, sondern selbst als spezifische Nutzungsweise und Auseinandersetzung mit digitaler Vernetzung.

4 Retreats – Orte jenseits des Digitalen

Die Analyse der Digital Detox-Apps hat die kleinteiligen, in Alltagshandlungen eingeschriebenen Praktiken in den Blick genommen, die ich als ambivalente Entnetzungsprozesse beschrieben habe. Dabei erscheint Digital Detox als Arbeit, die das einzelne Subjekt leisten muss, um im eigenen Verantwortungsbereich mit den Herausforderungen der gesellschaftlichen Durchsetzung digitaler Medien umzugehen. Die Nutzung solcher Anwendungen habe ich nicht nur als Täuschung der Nutzer*innen gelesen, die in digitalen Ausbeutungskreisläufen gefangen werden, sondern als spezifische Form der Mediennutzung, durch die die Subjekte sich selbst und ihr Verhältnis zu digitalen Medien bearbeiten. Die Betrachtung der Apps hat außerdem gezeigt, wie weitgehend undefiniert die erhofften Effekte bleiben. Was hier also oftmals nicht in den Blick gerät, ist, was passiert, wenn die vorgestellte Entnetzung erfolgreich war, oder genauer, was als geglückte Entnetzungserfahrung imaginiert wird. Diesen Aspekt von Digital Detox werde ich in diesem Kapitel vertiefen, das sich mit Retreats und bewusst digitalfreien Urlauben beschäftigt. Diese rücken die Frage ins Zentrum, was als unverbundener Ort verstanden wird und wie eine Zeit ohne digitale Medien inszeniert und hergestellt wird. Konkret geht es also darum, wie unverbundene oder anders verbundene Orte konstruiert und imaginiert werden und welche Vorstellungen von Medien und einem Rückzug zu sich selbst dabei wirksam werden.

Die Fotografin Jaqueline Hassink beschäftigt sich in ihrem Fotoband *Unwired*¹⁶⁹ mit der Idee des Digitalen. Im ersten Teil des Buches finden sich Bilder von Orten, an denen es keinen Internet-Empfang gibt. Diese White Spots sind vor allem entlegene Regionen oder beinahe unbewohnte Gegenden, die bislang nicht Teil des vollumfänglichen Anschlusses an das Internet- und Mobilfunknetz waren. Hassink fotografierte auf der japanischen Insel Yakushima oder in der Vulkanwüste Islands, die Fotos zeigen eine scheinbar unberührte Natur, in die der Mensch noch nicht eingegriffen hat. Neben diesen ‚natürlich‘ unverbundenen Orten widmet sich Hassink allerdings auch künstlich hergestellten White Spots, an denen bewusst kein Internet und Mobilfunk-Empfang zur Verfügung steht. Einer dieser Orte ist die *Villa Stéphanie*, ein Wellness-Hotel in

¹⁶⁹ Hassink, *Unwired*.

Baden-Baden in Deutschland, das Digital Detox-Urlaube anbietet. Fünfzehn Zimmer des Hotels sind architektonisch so konzipiert, dass es möglich ist, jegliche Elektrizität und die Verbindung zum Internet mittels eines Schalters neben dem Bett auszuschalten. Die Hotel-Zimmer, so die Idee, stellen komplett empfangsfreie Zonen dar, aber nur wenn die Gäste dies auch aktiv wollen. Die Digital Detox-Erfahrung wird somit räumlich ermöglicht, um „ein hohes Maß an Entspannung und Erholung [...] zu gewährleisten.“¹⁷⁰

Diese Form eines Digital Detox-Urlaubes stellt eines von zahlreichen unterschiedlichen Angeboten in diesem Bereich dar. Immer mehr Wellness-Hotels bieten in sehr verschiedener Art und Weise digitalfreie Aufenthalte an, es existieren geführte Digital Detox-Urlaube, sowie erlebnisorientierte Camps, von denen vor allem das kalifornische *Camp Grounded* große Bekanntheit erreicht hat. Viele Angebote beinhalten vor allem Beratungsleistungen, andere stellen die Erlebnisorientierung und den Ereignischarakter ins Zentrum.¹⁷¹ All diesen Formen werde ich in diesem Kapitel gesammelt mit dem Begriff des Retreats beschreiben, da dieser die Figur der mehrfachen Rückkehr und des Rückzugs zum Ausdruck bringt. Gemein ist den unterschiedlichen Angeboten also, dass sie die Idee eines räumlichen Ausstiegs aus digitalen Strukturen stark machen. Dabei wird für einen gewählten Zeitraum und an einem spezifischen Ort auf digitale Medien verzichtet und im Gegenzug an anderen als analog und authentisch verstandenen Aktivitäten teilgenommen. Diese divergieren je nach Angebot stark und reichen von klassischen Wellness-Behandlungen in der Villa Stéphanie bis zu Erwachsenenspielen in *Camp Grounded*.

Im folgenden Kapitel werde ich zuerst die in den Camps wirksame Idee eines Rückzugs aus der digitalen in eine als analog verstandene Welt beschreiben. Dabei werde ich vor allem die aufgerufene Verbindung zur Natur in den Blick nehmen. Anschließend stelle ich die analysierte Binarität von Analogem und Digitalem mit dem Konzept der Analogisierung in Frage und analysiere, wie die Retreats den als natürlich und analog imaginierten Raum des Rückzugs herstellen. Daran anknüpfend wird es um die versprochenen Potentiale der Retreats gehen und ich beschreibe, wie der örtliche und

¹⁷⁰ Brenners Park-Hotel & Spa, *Villa Stéphanie Spa & Wellbeing*, 18.04.2024.

¹⁷¹ Vgl. Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 195.

zeitliche Rückzug aus dem digitalen Raum mit Ideen der Selbstsorge und einer verbesserten Verbindung zum eigenen Umfeld zusammengedacht wird. Abschließend werde ich die Rückkehr aus den Retreats in die Alltagswelt thematisieren und analysieren, wie die in den Retreats hergestellten Binaritäten teilweise wieder aufgelöst werden.

4.1 Digitale und analoge Welten

„Mehrere Tage umgeben von der Natur und den Bergen, kein Smartphone, keine Mails, kein WLAN - einfach offline sein. Das Hier & Jetzt genießen“¹⁷², heißt es auf der Website des *Offline Dorfs*. Das von der Influencerin Linda Meixner geschaffene Digital Detox-Retreat verspricht im Gegenzug für den fünftägigen Verzicht auf alle digitale Medien in den Vorarlberger Bergen Stressreduktion, verbesserte Konzentration und Schlafqualität, sowie mehr „bewusste Lebenszeit im Hier und Jetzt“¹⁷³. Die hier stark gemachte These besagt, dass digitale Medien die als echt und authentisch erlebten Erfahrungen verunmöglichen. Den Moment wirklich genießen kann man nur, wenn man nicht konstant vom Smartphone abgelenkt wird. Durch die geringere Ablenkung steigt folglich auch die Konzentration, der Schlaf wird besser und Stress kann abgebaut werden. Die digitalen Medien werden somit als Ablenkungspotentiale markiert, die sowohl unser individuelles Lebensgefühl als auch die Kommunikation und den Kontakt zu Freunden und Familie behindern. Um wieder besser und echter mit der Umwelt und den Mitmenschen zu interagieren, ist es folglich notwendig, während des Retreats auf alle digitale Medien zu verzichten.

Das hier aufgerufene Verständnis digitaler Medien ist kennzeichnend für die analysierten Retreats. Diese basieren auf der Ablehnung digitaler Medien und einer gleichzeitigen Betonung der positiven Potentiale analoger Erfahrungen und eines ‚echten‘ Erlebens. Die binäre Gegenüberstellung einer analogen und einer digitalen Welt fungiert dabei als Bezugspunkt, der die Gesundheitsgefährdung durch Medien plausibel erscheinen lässt, wie Grenz und Pfadenhauer ausführen. In dieser Logik muss dem negativen Einfluss digitaler Medien auf unser Wohlergehen mittels erhöhter

¹⁷² The Offline Institute, *Offline Dorf*, 18.04.2024.

¹⁷³ Ebd.

Aufmerksamkeit für die eigene Mediennutzung begegnet werden. Dabei ist zentral, dass die Binarität von analog und digital einen Vergleich der „Qualität jeglichen medial vermittelten Erlebens“ und dem als „unmittelbar verstandenem“¹⁷⁴ ermöglicht. Um wieder „Momente des dezidiert leiblichen Erlebens zu evozieren“¹⁷⁵ setzen die Retreats auf vielfältige Erlebnisangebote. Im *Offline Dorf* können die Teilnehmer*innen Eisbaden, Wandern, Klettern und in Stille Essen. Gruppenaktivitäten sind genauso fester Bestandteil des Konzepts wie bewusst individuell verbrachte Zeiträume zum Reflektieren.¹⁷⁶

Das analoge Erleben wird hier in ein Verhältnis zu dem als weniger ‚echt‘ und wertvoll verstandenem Leben in den digitalen Medien gesetzt. Das *Offline Dorf* weist dabei aber eine Besonderheit im Vergleich zu anderen Digital Detox-Retreats auf. Die Initiatorin ist neben ihrem Beruf als Influencerin und Unternehmerin auch wissenschaftlich tätig und veranstaltet das *Offline Dorf* im Rahmen ihrer Dissertation an einer Tiroler Privatuniversität. Dabei geht es ihr darum, den Prozess des bewusst digitalfreien Retreats wissenschaftlich zu begleiten und zu erforschen „wie ein mögliches gesundheitstouristisches Konzept aussehen könnte.“¹⁷⁷ Dieser herausgestellte Bezug zu einem objektiv erforschbaren Effekt der Retreats und der ausgewählten Aktivitäten, wie ich ihn schon in der Skizzierung des Digital Detox-Diskurses ausgeführt habe, soll das *Offline Dorf* klar von anderen, an klassischen Wellness-Ideen ausgerichteten Konzepten abgrenzen. Die wissenschaftliche Begleitung und Fundierung liefert dabei vor allem Meixner selbst, sowie Vertreter*innen aus der Sportwissenschaft und Stress- sowie Resilienzforschung. Es geht demnach vor allem darum, wie ein als gesund verstandener Umgang mit digitalen Medien und Tourismus verbunden werden können. Die ökonomische Zielrichtung bei gleichzeitigem Bezug zu objektiv verstandenem Wissensgewinn stellt die spezifischen Rahmenbedingungen des *Offline Dorfs* her.

¹⁷⁴ Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 195.

¹⁷⁵ Ebd.

¹⁷⁶ Vgl. The Offline Institute, *Offline Dorf*, 18.04.2024.

¹⁷⁷ The Offline Institute, *News 2024*, 18.04.2024.

Der Fokus auf das analoge Erleben geht in den Digital Detox-Retreats oft mit einem starken Bezug zur Natur einher. Im Image-Video¹⁷⁸ des *Offline Dorfs* ist in der ersten Einstellung eine Frau zu sehen, die am Rücken im Wasser schwimmt. Das nächste Bewegtbild zeigt ein spärlich beleuchtetes Zelt in einem sonst dunklen Wald. Es folgen die Nahaufnahmen einer weiß-gelben Blumenwiese und eines grünen Farns, die sich beide im Wind bewegen. Als nächstes ist in einer Totalen ein stehender Mann bei Nacht neben einem lodernden Lagerfeuer zu sehen. Die verlangsamte Wiedergabegeschwindigkeit mittels Slow-Motion macht die Bewegungen des Feuers sichtbar, verweist aber gleichzeitig auf die versprochene Entschleunigung, die während des Retreats erreicht werden soll. Anschließend ist erneut eine Totale zu sehen, in der in der unteren Bildhälfte eine Frau auf Felsen spaziert. Die Figur ist gegen den bläulichen-weißen Himmel kontrastiert, ganz oben in der Mitte des Bildes ist die Silhouette des Mondes zu erkennen. Es folgt eine kurze Kamerafahrt über schneebedeckte Berge, bevor das Video mit der Slow Motion-Nahaufnahme des fließenden Wassers eines Flusses zu Ende geht.

Das zweiundzwanzig Sekunden lange Video entwirft ein spezifisches Bild davon, was Natur ist, wie sie für Menschen wahrnehmbar wird und was ihre Aufgabe für die Erhaltung deren Wohlbefindens ist. Die eingesetzten ästhetischen Mittel legen es nahe, das Video als eine Romantisierung der Natur zu lesen. Diese erscheint hier als unberührter und schöner Raum, in den sich der Mensch flüchten kann. Interessant ist, dass das Video nur einzelne Personen in den Natursettings zeigt und nicht etwa größere Gruppenaktivitäten, die im *Offline Dorf* einen Großteil des Programms ausmachen. Hier wird die Figur eines vereinzelt Subjekts aufgerufen, das in der bewussten Einsamkeit im Einklang mit der Natur steht und diese auch bewundert. Die im Video zu sehenden Personen sind selbst als beobachtende Instanzen inszeniert, die die Natur wie den Himmel, das Lagerfeuer oder die Berge ansehen. Der Blick der Kamera und der Personen im Video wird dabei nicht verdoppelt, sondern die Inszenierung ermöglicht es, den Personen zuzusehen, wie sie die Natur betrachten.

Der Bezug zu Vorstellungen und Bildern von Natur ist im Digital Detox-Diskurs nicht auf die Retreats begrenzt, sondern wurde auch im Design der im letzten Kapitel

¹⁷⁸ The Offline Institute, *Offline Dorf*, 18.04.2024

behandelten App *Forest* aufgegriffen. Die App nutzte die Metapher des Baums, um die Ablenkungspotentiale digitaler Medien herauszustellen und gleichzeitig die versprochene Konzentrationsfähigkeit als eine eigentlich natürlich gegebene Fähigkeit auszuweisen. Die Idee eines Vorteils der Natur gegenüber den digitalen Medien wird somit in vielen Feldern des Diskurses wirksam, aber bei den Retreats aufgrund des räumlichen Bezugs zur Natur in verstärkter Weise. Grenz und Pfadenhauer beschreiben als zentrales Merkmal der Digital Detox-Retreats die „Inszenierung einer Gegensätzlichkeit von ‚Natur‘ und ‚Technik‘, insofern Natur romantisiert und (digitale) Technik als Störfaktor problematisiert wird.“¹⁷⁹ Die binäre Opposition von analoger und digitaler Welt sowie echtem und unechtem Erleben wird somit um ein weiteres Gegensatzpaar ergänzt, indem Natur und Technik als sich ausschließende Instanzen markiert werden. Die Digital Detox-Retreats weisen die Natur als medienfreie Zone aus, in der noch authentisches Leben möglich ist und die Menschen sich wirklich miteinander verbinden können. Im Gegensatz zu dieser als analog verstandenen Welt, ist der digitale Raum eine künstlich geschaffene, technische Infrastruktur, die jede natürliche Erfahrung erschwert oder vollkommen verunmöglicht.

4.2 Prozesse und Praktiken der Analogisierung

Die Digital Detox-Retreats kennzeichnet ein starker Bezug zur Natur, die mit authentischem analogem Erleben in Verbindung gebracht wird. Das *Offline Dorf* in Vorarlberg stellt den Bezug zur Natur gezielt heraus und macht eine stabile Trennbarkeit von digitaler und analoger Welt stark. Der vollständige fünftägige Verzicht auf digitale Medien ermöglicht in dieser Logik den Eintritt in eine als analog und authentischer imaginierte ‚natürliche‘ Welt. Auch das bekannteste, und bis jetzt am ausführlichsten untersuchte Digital Detox-Retreat, stützt sich auf diese Unterscheidung. Das kalifornische *Camp Grounded* ist ein Sommer-Camp für Erwachsene, in dem alle digitalen Technologien verboten sind und im Gegenzug „nature, community, creativity, self analysis and play“¹⁸⁰ am Programm stehen. Neben der Nutzung digitaler Medien sind auch Uhren, Drogen, Alkohol und das Sprechen über Arbeit verboten. Die Teilnehmer*innen dürfen außerdem nicht ihre eigenen Namen

¹⁷⁹ Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 195.

¹⁸⁰ Fish, „Technology Retreats and the Politics of Social Media“, S. 356.

verwenden, sondern sprechen sich gegenseitig mit selbst gewählten Pseudonymen an.¹⁸¹ Das Camp stellt einen Bezug zur Kindheit und kindlichem Spielen her und aktiviert gezielt nostalgische Ideale, was im Slogan „Just like the summer camp you remember from childhood, but for adults“¹⁸² zum Ausdruck kommt. Die Aktivitäten sind freiwillig und inkludieren Musik, Kunst, Tanzen, Talentshows, zahlreiche Sportarten, sowie Yoga, Meditation oder das auch im *Offline Dorf* praktizierte stille Essen.¹⁸³

Aufgrund seiner Verortung im Silicon Valley ist *Camp Grounded* ein beliebtes Retreat für die Angestellten großer Tech-Konzerne wie Google, Facebook oder Airbnb. Die Rolle digitaler Medien ist hier auf mehrfacher Ebene von großer Bedeutung, da die Teilnehmer*innen nicht nur im privaten Rahmen die Vorteile eines Digital Detox genießen wollen, sondern gleichzeitig für jene Firmen arbeiten, deren Produkte sie nun vermeiden wollen. Analysen von *Camp Grounded* sind aufgrund dieses spezifischen Verhältnisses zum Silicon Valley nicht auf alle anderen Digital Detox-Retreats übertragbar, wobei im Gegenzug betont werden muss, dass sich die meisten angebotenen Retreats dezidiert oder im Design an *Camp Grounded* orientieren, das eine Vorreiterrolle in diesem Bereich eingenommen hat. Die Ideen und Ideale des kalifornischen Verständnisses von den Potentialen und Nachteilen digitaler Medien werden somit auch in anderen Retreats wirksam. Paradoxerweise ist es dabei genau die für das Silicon Valley kennzeichnende Hinwendung zu digitalen Medien, die auch digitalfreie Retreats hervorbringt. Dabei, so argumentiert Adam Fish, vermeidet *Camp Grounded* gezielt eine strukturelle politische Reflexion der Implikationen der Nutzung digitaler Medien und markiert diese stattdessen als individuelles Problem. Die Betonung der Entscheidungsfreiheit kennzeichnet somit die digitalen Medientechnologien, die in San Francisco entwickelt werden, aber gleichzeitig auch deren dort etabliertes Gegenmittel.¹⁸⁴

Die digitalen Medien spielen demnach in der kulturellen und örtlichen Verstrickung von *Camp Grounded* eine zentrale Rolle und können für die Zeit des Aufenthalts nicht

¹⁸¹ Vgl. a.a.O., S. 357.

¹⁸² Digital Detox, *Camp Grounded*, 18.04.2024.

¹⁸³ Vgl. Fish, „Technology Retreats and the Politics of Social Media“, S. 357.

¹⁸⁴ Vgl. a.a.O., S. 364.

benutzt werden. Die dabei wirksame Vorstellung von der Abwesenheit digitaler Medien verweist auf die Idee der klaren Trennbarkeit von analoger und digitaler Welt. Dabei sind diese Begrifflichkeiten bereits in sich hochgradig diffus, wie Jens Schröter ausführt. Er beschreibt, dass „die Unterscheidung oft ad hoc passend definiert“ wird und die Annahme besteht, dass alle zu wissen scheinen, „was ‚analog‘ und ‚digital‘ bedeuten – und jede/r scheint voraussetzen zu können, dass jede/r andere es genauso sieht.“¹⁸⁵ Die Einteilung in analoge und digitale Medien und die damit verbundenen Vorstellungen von Formen des Erlebens sind somit nicht starr, sondern ändern sich je nach Kontext. Das Analoge und das Digitale machen laut Schröter „immer nur differenziell aufeinander bezogen Sinn“¹⁸⁶ und sind somit keine vorgelagert existierenden Sphären, sondern Beschreibungen und Vorstellungen, die immer nur in Abgrenzung zueinander plausibel erscheinen. Emma Harrison hat ein weiteres Digital Detox-Retreat, das *Camp Grounded* in Struktur und angebotenen Praktiken beinahe ident ist, untersucht und beobachtet, wie die Teilnehmer*innen der Camps eine Einteilung in die digitale Welt außerhalb des Retreats und die nicht-digitale Welt des Retreats vorgenommen haben. Sie beschreibt, dass die digitale Welt mit Arbeit, Rationalität, Künstlichkeit, Verantwortung, Erwachsensein und Isoliertheit assoziiert wurde, während die nicht-digitale Welt mit Spiel, Emotionen, Authentizität, Freiheit, Kindheit und Präsenz verbunden wurde.¹⁸⁷ Hier zeigt sich wie die in den Digital Detox-Retreats stark gemachte Trennbarkeit von analoger und digitaler Welt mit bestimmten Werten und Vorstellungen verknüpft ist.

Die Nicht-Nutzung digitaler Medien während des fünftägigen Aufenthalts ist in *Camp Grounded* nicht nur wie im *Offline Dorf* mit einer romantiserten Vorstellung von Natur verknüpft, sondern auch mit der gezielten Hinwendung zu analogen Medien. Neben den angebotenen, dezidiert auf als analoges Erleben abzielenden Aktivitäten, ist es nicht verboten analoge Medien zu nutzen. Erlebnisse können in einem Tagebuch festgehalten werden und die Zeit soll nicht mehr mittels digitaler Uhren oder dem Smartphone, sondern durch die Natur und den Rhythmus von Sonnenauf- und

¹⁸⁵ Schröter, „Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum“, S. 9f.

¹⁸⁶ A.a.O., S. 29.

¹⁸⁷ Harrison, „In the Digital World, We Work; At Camp, We Play“, S. 68

untergang erfahrbar werden.¹⁸⁸ Im Camp gibt es eine Schreibmaschine und die Teilnehmer*innen werden dazu ermutigt Gedichte zu verfassen. Außerdem existieren zahlreiche Verfahren, die die Vorteile digitaler Medien in analoge Praktiken überführen, wie Theodora Sutton anhand ihrer Feldforschung beschreibt:

„On the main field, there is an ‚Inbox‘, where each person has a box in which to send and receive notes, presents, or tins of spam, a ‚human powered search‘ notice board, where campers can pin up a question and return later to an answer, and a ‚newsfeed‘, a huge sheet of paper on a roller where campers write jokes, quotes, and pieces of positive affirmation.“¹⁸⁹

Hier wird eine bewusste Aneignung und Aktualisierung digitaler Medien vorgenommen, die nicht nur die Materialität des Digitalen reflektiert, sondern auch einen Bezug zu analogen Medien wie der Post oder Aufschreibeverfahren herstellt. Analoge Medien werden hier erst in ihrem Verhältnis zu digitalen Medientechnologien hervorgebracht. Urs Stäheli und Luise Stoltenberg argumentieren, dass der digitalfreie Tourismus nicht auf einer generellen Ablehnung von Medien basiert, sondern auf der bewussten Neuentdeckung und Nutzung analoger Medien. Diese stehen dabei aber nicht für sich, sondern erscheinen als „framed by digital connectivity“.¹⁹⁰ Die analoge Suchmaschine und der ‚Newsfeed‘ in *Camp Grounded* sind analoge Medien, die aber nur in Beziehung zu ihren digitalen Gegenstücken oder Vorbildern sinnvoll erscheinen. Folglich ist die Unterscheidung von analoger und digitaler Welt für Stäheli und Stoltenberg nicht stabil und vorausgesetzt, sondern muss performativ hergestellt werden. Sie verwenden den Begriff der Analogisierung, um die Verfahren zu beschreiben, über die die Differenz von Analogem und Digitalem hergestellt wird und somit die Idee einer analogen Welt überhaupt erst plausibel erscheint.¹⁹¹ In dieser Perspektive wird klar, dass nicht nur die von den Digital Detox-Retreats kritisierte digitale Verbundenheit mittels spezifischer Praktiken immer wieder neu hergestellt wird, sondern auch die als vorausgesetzt imaginierte analoge Welt ständig neu produziert werden muss.

Stäheli und Stoltenberg fokussieren sich auf drei Aspekte der Prozesse der Analogisierung und beschreiben zuerst wie *Camp Grounded* den Übergang in die

¹⁸⁸ Stäheli/Stoltenberg, „Digital detox tourism“, S. 1066,

¹⁸⁹ Sutton, „Disconnect to Reconnect“.

¹⁹⁰ Stäheli/Stoltenberg, „Digital detox tourism“, S. 1060f.

¹⁹¹ A.a.O., S. 1061.

analoge Welt des Retreats mittels eines „ceremonial rite of passage“¹⁹² markiert. Die Teilnehmer*innen reisen in einem alten Schulbus an und während der Fahrt zum Retreat gibt es bereits keinen Internetempfang mehr. Im Camp angekommen müssen alle digitalen Medien und Uhren in „plastic bags labeled with a biohazard sign“¹⁹³ abgegeben werden, wodurch digitale Medien als gefährlich markiert werden. Bereits das Anreisen und Eintreten machen demnach deutlich, dass sich nicht mehr digital zu vernetzten mehr meint, als nur digitale Medien nicht zu nutzen oder zu vermeiden. Vielmehr erfordert es, dass der Ort des Camps als „digitally detoxed“¹⁹⁴ hervorgebracht wird, indem eine klare Grenze zur digitalen ‚anderen‘ Welt performativ hergestellt wird. Neben dieser Produktion der Trennbarkeit analoger und digitaler Lebenswelten beschreiben Stäheli und Stoltenberg auch den nostalgischen Bezug zur Kindheit, zu Spiel und den damit verbundenen analogen Erlebnissen als einen Prozess der Analogisierung. Als dritten Aspekt betonen sie die Herstellung der Natur als analogen Erfahrungsraum und machen so deutlich, dass der bereits mehrfach angeführte Bezug zur Natur nur scheinbar auf einen bereits gegebenen ‚authentischen‘ Zustand verweist. Mit Stäheli und Stoltenberg wird vielmehr deutlich, dass auch die Wertschätzung der Natur in den Retreats produziert werden muss, indem die Teilnehmer*innen von *Camp Grounded* beispielsweise mehrfach dazu aufgefordert werden in die Sterne zu schauen oder innezuhalten, um die Schönheit der Natur zu genießen.¹⁹⁵

Die in *Camp Grounded* mehrfach stark gemachte Idee eines Rückbezugs zu analogen Medien und Erfahrungen kann mit dem Konzept der Analogisierung als Prozess verstanden werden, durch den die Binarität von Analogem und Digitalem konstituiert wird. So wird es möglich den Raum des Camps als digitalfreien und bewusst analogen Raum zu inszenieren. Dabei kann es mit Stäheli und Stoltenberg gesprochen aber nicht um eine Rückkehr zum Analogen gehen, da diese als vorgelagert imaginierte ‚ursprünglichere‘ Welt durch die Praktiken und Aktivitäten im Camp erst produziert wird.¹⁹⁶ In den Blick rückt so, wie Digital Detox-Camps medien- bzw. digitalfreie Räume

¹⁹² A.a.O., S. 1065.

¹⁹³ Ebd.

¹⁹⁴ Ebd.

¹⁹⁵ Vgl. a.a.O., 1066.

¹⁹⁶ Vgl. a.a.O., S. 1069.

herstellen und diesen Bedeutung zuweisen. Dabei ist zentral herauszustellen, dass hier keine vollständige Abkehr von allen Medien gefordert wird, sondern die zeitweise und örtliche Nicht-Nutzung digitaler Medien über die proklamierte Wiederentdeckung analoger Medien funktioniert. Die Idee eines medienfreien Raums und die Zelebrierung analoger Erfahrungen und Formen des Austausches stehen hier in einem konstanten Spannungsverhältnis und machen die Frage nach den als wertvoll verstandenen Formen der Kommunikation virulent.

4.3 Selbstsorge und verbesserte Verbindungen

Der Idee des räumlichen Rückzugs kennzeichnet die Digital Detox-Retreats und drückt sich in einem starken Bezug zur Natur und den als analog und authentisch versprochenen Erfahrungen aus. Dieser räumliche Ausstieg aus der digitalen und der Eintritt in eine analog erlebte Welt wird in den Retreats durch unterschiedliche Verfahren hergestellt. Dabei stehen aber nicht nur ‚authentische‘ Erlebnisse und Aktivitäten im Fokus, sondern auch eine Sorge um Sich, sowie das Streben nach einer verbesserten Verbindung zu anderen und der Umwelt. Man könne sich „durch das ‚Mehr an Zeit‘ [...] selbst neu entdecken“¹⁹⁷, verspricht beispielsweise das *Offline Dorf*. Sutton beschreibt, wie die Teilnehmer*innen von *Camp Grounded* Digital Detox als Türöffner für „a range of other behaviours that they wanted to be more intentional about in their lives“¹⁹⁸ fungierte. Die räumliche und zeitliche Trennung von digitalen Medien wird hier als Möglichkeit für mehr Selbstsorge und Selbstverbesserung verstanden. Christian Schwarzenegger und Christine Lohmeier beschreiben ebenfalls die Verbindung von einer Sorge um Sich und dem digitalfreien Urlaub in ihrer Analyse der Digital Detox-Retreatangebote im Salzburger Land: „The holiday is seen as an opportunity to not only relax and recharge but also to get to know oneself in a new way.“¹⁹⁹ Sie beschreiben, wie diese neue Verbindung zu sich selbst mit den angebotenen Aktivitäten in der Natur zusammengebracht wird. Die „inner and outer explorations“²⁰⁰ meinen dabei also die Potentiale einer neuen oder

¹⁹⁷ The Offline Institute, *Offline Dorf*, 18.04.2024.

¹⁹⁸ Sutton, „Disconnect to Reconnect“.

¹⁹⁹ Schwarzenegger/Lohmeier, „Creating opportunities for temporary disconnection“, S. 1640.

²⁰⁰ Ebd.

wiedergewonnenen Verbindung zu sich, indem spezielle analoge und natürliche Erfahrungen gemacht werden. Die Digital Detox-Retreats schließen damit an die traditionsreiche Idee an, ein Rückzug in die Natur sei auch ein Rückzug zu sich selbst, die beispielsweise Michel Foucault in einer Analyse der Stoiker beschreibt.²⁰¹

Die versprochene Selbstsorge basiert auf der Figur des eigenverantwortlichen, vereinzelt Subjekts, das auch im Image-Video des *Offline Dorfs* aufgerufen und in Verbindung zur Natur gesetzt wurde. Auch Schwarzenegger und Lohmeier beschreiben, dass die Figur des Individuums in der Natur das dominante Motiv im visuellen Marketing und dem Social Media-Auftritt der Retreats im Salzburger Land ist.²⁰² „Nostalgisch imaginiert“, so meint Urs Stäheli, „wird also nicht nur eine ‚gesündere‘ analoge Welt, sondern auch ein trotz aller Erschöpfung souveränes Subjekt.“²⁰³ Die Nutzer*innen digitaler Medien werden demnach als ausgebrannte und ungesunde Subjekte gesehen, die aber dennoch die Verantwortung für ihre Mediennutzung und damit ihr Leben übernehmen können. Die Idee der neuen Verbindung zu sich selbst funktioniert also einerseits über die Handlungsfähigkeit der einzelnen Subjekte und stützt sich andererseits genau auf jene binären Gegenüberstellungen, die die Retreats gezielt herstellen. Natur/Technik, Digital/Analog und Authentisch/Vermittelt werden hier noch um ein weiteres zentrales Gegensatzpaar ergänzt. Die Trennbarkeit von analoger und digitaler Welt wird in den Digital Detox-Retreats mit der Trennbarkeit von Arbeit und Freizeit verbunden. Die neue Verbindung zu sich selbst kann nicht nur aufgrund der Nicht-Nutzung digitaler Medien erreicht werden, sondern auch weil nicht gearbeitet werden muss. Das Verbot des Sprechens über die eigene Arbeit in *Camp Grounded* stellt diese Abgrenzung zwischen Arbeitswelt und Retreat her und weist im Gegenzug alle Aktivitäten im Camp als Spiel aus.

Yaqi Cong et al. kritisieren die in den Digital Detox-Retreats wirksame „work-leisure dichotomy“²⁰⁴, die eine bestimmte Zeit und einen Ort für die Erholung ausweist. Dadurch ginge es laut ihnen vor allem darum, den Teilnehmer*innen eine

²⁰¹ Vgl. Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 45.

²⁰² Schwarzenegger/Lohmeier, „Creating opportunities for temporary disconnection“, S. 1643.

²⁰³ Stäheli, Soziologie der Entnetzung, S. 423.

²⁰⁴ Gong et al., „Digital detox tourism“, S. 6.

anschließende Rückkehr in „a more balanced connected life“²⁰⁵ zu ermöglichen. Die im Retreat verbrachte Freizeit fungiert in dieser Perspektive nur als Werkzeug, um ein wieder besser arbeitsfähiges Subjekt zu produzieren. Die Etablierung einer Grenze zwischen Arbeit und Freizeit negiert außerdem, dass wie in der Analyse der Digital Detox-Apps gezeigt wurde, die im Camp angebotenen Praktiken ebenfalls als eine Form der immateriellen Arbeit gesehen werden können. Wie die Trennung von analoger und digitaler Welt, müssen die Retreats auch die Aufteilung in Arbeit und Freizeit erst inszenieren. Die Brüchigkeit dieser gesetzten Grenzen zeigt sich bereits an den erhofften, in die Arbeitswelt hineinwirkenden Effekten, oder beispielsweise in der von Harrison beschriebenen Situation, in der die Teilnehmer*innen am Ende des Sprech-Verbots über ihre Arbeit kurz vor der Abreise noch Businesscards austauschten.²⁰⁶

Die Abtrennung von der Arbeitswelt und die gezielte Sorge um Sich kennzeichnet aber vor allem jene Digital Detox-Retreatangebote, die in den letzten Jahren im Kontext der Wellness-Industrie entstanden sind. So ist beispielsweise in der St. Martins Therme ein *Digital Detox Relax! Tagesurlaub* buchbar. Für den „Urlaub im Offline-Modus“ kann das Handy in einer „Schatztruhe“ für die Dauer des Aufenthalts eingesperrt werden. Nicht nur die Gäste, sondern auch das Smartphone selbst, so das Angebot, kann dann das „Ich bin dann mal weg“-Ritual“²⁰⁷ genießen. Die Therme stellt im Gegenzug eine Notfallnummer bereit, die die Gäste an ihre Kontakte weitergeben können, damit diese sie in dringenden Fällen dennoch erreichen können. Der Digital Detox Tagesurlaub unterscheidet sich abgesehen von dem Einsperren des Smartphones nicht grundlegend von anderen angebotenen Wellness-Kurzurlaube. In ähnlichem Umfang bieten zahlreiche Hotels und Thermen Digital Detox-Urlaube an, die nur einen Tag oder eine ganze Woche dauern können. Nicht nur die Dauer betreffend unterscheiden sich die an Wellness-Urlaube orientierten Digital Detox-Retreats. Manche finden in Hotels statt, die in empfangsfreien Zonen liegen, andere treten kombiniert mit Yoga- oder Ernährungswochen auf. In anderen Hotels werden lediglich gezielt analoge Aktivitäten angeboten, die dann, so die Idee, den Verzicht auf digitale Medien vereinfachen, ohne

²⁰⁵ Ebd.

²⁰⁶ Vgl. Harrison, „In the Digital World, We Work; At Camp, We Play“, S. 67.

²⁰⁷ St. Martins, *Relax! Tagesurlaub DIGITAL DETOX*, 22.04.2024

dass dieser konkret erzwungen oder angeboten wird.²⁰⁸ Enli und Syvertsen halten fest, dass mit dem Begriff des Digital Detox-Retreats sowohl der Aufenthalt in einer einfachen Hütte als auch in einem Luxushotel gemeint sein kann.²⁰⁹ Üblich ist es, den Gästen nicht nur zahlreiche Aktivitäten anzubieten, sondern auch ein Digital Detox Survival-Paket bereitzustellen, das beispielsweise eine Wanderkarte, Brettspiele und andere „reminders that life exists beyond the confines of an iPad“²¹⁰ beinhaltet.

Die hier wirksame Idee einer gesteigerten Sorge um Sich kommt im Slogan „Disconnect to Reconnect“²¹¹ zum Ausdruck, dessen Copyright jene Firma die *Camp Grounded* veranstaltet, besitzt. Der Satz ist mittlerweile eine omnipräsente Anrufung und ein beliebtes Motiv im Digital Detox-Diskurs geworden und bringt die Versprechungen der Retreats und deren Ambivalenz zusammen. Demnach ist eine Zeit und ein Ort für die gezielte Entnetzung notwendig, um dadurch wieder zu sich selbst zu finden, sich neu mit sich und seiner Umgebung zu verbinden, sowie neue Wege der Vernetzung im Anschluss an das Retreat zu finden. Enli und Syvertsen betrachten dies als eine der zentralen Versprechungen vieler Digital Detox-Angebote und beschreiben, dass digitale Medien als „disconnectors“ gesehen werden und im Gegenzug „actions [...] to reconnect“²¹² erforderlich sind. Damit ist nicht nur gemeint, dass Medien unser Verhältnis zur als ‚real‘ gefassten Welt stören²¹³, sondern auch grundlegend sämtliche Verbindungen negativ beeinflussen. Das Mehr an digitaler Vernetzung führt demnach in der Logik vieler Digital Detox-Angebote nicht zu einer verbesserten Verbindung und Kommunikation, sondern fungiert im Gegenteil als Instanz, die die wirklich ‚wertvollen‘ Vernetzungen unmöglich macht.

Stark gemacht wird hier also die Idee einer neuen Form der Verbindung, die über das vorherige Auflösen bestehender Vernetzungsleistungen vollzogen werden kann. Dabei geht es einerseits um die angesprochenen Formen der Selbstsorge, aber auch in zentraler Weise um die Verbindung und Beziehung zu Freunden und Familie. Neben dem Aspekt einer gesteigerten und verbesserten Verbindung zu sich selbst über

²⁰⁸ Vgl. 1000things, *Die schönsten Digital-Detox-Hotels in Österreich*, 22.04.2024.

²⁰⁹ Vgl. Enli/Syvertsen, „Digital Detox“, S. 1267.

²¹⁰ A.a.O., S. 1277.

²¹¹ Digital Detox, *Experiences*, 23.05.2024.

²¹² Enli/Syvertsen, „Disconnect to Reconnect!“, S. 247.

²¹³ Vgl. a.a.O., S. 228.

Momente einer Sorge um Sich, machen die Digital Detox-Retreats demnach auch die Verbindung zu anderen stark. Wie Sutton ausführt, ging es während ihres Aufenthalts den Teilnehmer*innen in *Camp Grounded* nicht nur um Eskapismus, sondern darum, „these ways of spending time together without technology“²¹⁴ auszuprobieren. In diesem Sinne versteht sich *Camp Grounded* als Bewegung, die austestet, wie alternative Gesellschaftsmodelle aussehen könnten. „Digital detoxers“, so Sutton, „chose to disconnect from being overworked and over-connected, to reconnect to nature, play, and to each other.“²¹⁵ *Camp Grounded* produziert dabei gezielt jene Momente, die den Teilnehmer*innen suggerieren sollen, sie könnten sich endlich frei und ohne Begrenzungen verbinden. Dafür ist es zentral die Zeit „together face-to-face“ zu verbringen, „playful names“²¹⁶ anstelle der echten Namen zu verwenden und die tatsächliche Uhrzeit nicht zu wissen. Die als ‚authentisch‘ wahrgenommene Kommunikation muss demnach gezielt produziert werden und basiert auf der Idee einer Rückkehr zu nostalgischen und kindlichen Formen des Spiels. Wie Schwarzenegger und Lohmeier ausführen, geht es in den Digital Detox-Retreats um „a return, a reconnection, and a re-discovery of something more meaningful than could be found in everyday life.“²¹⁷ Der Alltag wird dabei als „highly mediated“ verstanden und in Kontrast zu besseren, „more profound, and authentic (social) experiences“²¹⁸ gestellt.

Eine wertvolle und echte Verbindung und Kommunikation mit den Mitmenschen kann in der Logik der Digital Detox-Retreats gelingen, wenn digitale Medien nicht genutzt werden. Was hier zum Ausdruck kommt, ist demnach die binäre Opposition von antisozialer digitaler und authentischer analoger Vernetzung.²¹⁹ In den Digital Detox-Retreats wird somit auf vielfältige Weise eine Rückkehr und Neuverbindung mit sich, der Natur und dem sozialen Umfeld angesprochen. Die hier zugrundeliegende Annahme einer Wiederverbindung deckt sich allerdings genau mit jenem Konnektivitätsparadigma, das Clemens Appich als kennzeichnend für die an neoliberale Regierungsweisen angeschlossenen digitalen Netze sieht. „Ungleichheiten zwischen

²¹⁴ Sutton, „Disconnect to Reconnect“.

²¹⁵ Ebd.

²¹⁶ Ebd.

²¹⁷ Schwarzenegger/Lohmeier, „Creating opportunities for temporary disconnection“, S. 1644.

²¹⁸ Ebd.

²¹⁹ Vgl. Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 421.

den Individuen“ werden darin „auf die jeweilige Vernetzungsleistung zurückgeführt“²²⁰. Die Stellung des Subjekts ist im Zeitalter digitaler Vernetzung also davon abhängig, wie erfolgreich es sich in und durch die Netze konstituieren kann. Ein Digital Detox-Retreat zu besuchen, erscheint so als Praxis, die erforderlich ist, um den negativen Auswirkungen gesteigerter Vernetzung entgegenzuwirken und sich anschließend wieder besser und wirksamer vernetzen zu können.

4.4 Wiedervernetzten und die Rückkehr in den Alltag

Der Slogan von *Camp Grounded* „Disconnect to Reconnect“ verweist aber nicht nur auf „das (Wieder-) Verbindungspotenzial der Teilnehmenden“²²¹, sondern auch auf das zugrundeliegende Verständnis von Medien und Technik. Dabei machen die Retreats, im der Logik des Digital Detox-Diskurses, nicht eine völlig Abkehr oder umfängliche Kritik digitaler Medien stark und zielen nicht darauf ab, dass die Teilnehmer*innen nach ihrer Rückkehr in die Alltagswelt keine digitalen Medien mehr nutzen. Sich wieder zu verbinden, bedeutet auch, die Rückkehr in den Alltag und die damit verbundene (Wieder-)Nutzung digitaler Medien zu reflektieren. Das *Offline Dorf* bietet beispielsweise nach dem Retreat eine dreißigtägige Nachbetreuung an, die das während des Aufenthalts in Vorarlberg Erlernte festigen soll und regelmäßigen Austausch mit den Veranstalter*innen ermöglicht. Versprochen wird somit nicht nur ein kurzzeitiger Ausstieg aus der digitalen Welt, sondern eine neue „digitale Achtsamkeit im Alltag“²²². Sutton beschreibt, wie einer der Veranstalter von *Camp Grounded* dezidiert festhielt, nicht „‘anti-technology’“ zu sein, sondern „‘pro’ incorporating more ‘positive’ things into your life.“²²³ Vorgebracht wird hier also nicht eine generelle Kritik an den Auswirkungen digitaler Medien auf die Lebensrealität der Teilnehmer*innen. Vielmehr soll erlernt werden, die digitalen Medien nach dem Retreat vernünftiger und achtsamer zu nutzen. Dies kann wie beim *Offline Dorf* durch spezifische Tipps und die Nachbetreuung erreicht werden oder wird, wie bei *Camp Grounded*, als Effekt der zeitlichen und örtlichen Medienabstinenz vorausgesetzt.

²²⁰ Appich, *Vernetzt*, S. 139.

²²¹ Grenz/Pfadenhauer, „Kulturen im Wandel“, S. 196.

²²² Vgl. The Offline Institute, *Offline Dorf*, 18.04.2024.

²²³ Sutton, „Disconnect to Reconnect“.

Die Entnetzung im und während der Digital Detox-Retreats soll demnach nur zeitweise und örtlich gebunden erfolgen und nicht die Vernetzungspraktiken des darauffolgenden Alltags grundlegend verändern. Darauf bezieht sich auch die häufig vorgebrachte Kritik an den Digital Detox-Retreats, welche besagt, dass diesen kein subversives Potential innewohnt, sondern sie in der Logik der Vernetzungssteigerung verortet sind. Diese Argumentation greift auch Stäheli auf und meint, dass die Hinwendung zum Analogen zwar als Kritik an der Netzwerkgesellschaft fungiert, gleichzeitig aber auch als affirmative „Begründung des Konnektivitätsethos“²²⁴ zu lesen ist. Stäheli argumentiert demnach, dass die in den Digital Detox-Retreats durchgeführte Entnetzung einerseits die Strukturen des Digitalen reflektiert, andererseits aber in der Idee einer prinzipiellen Überlegenheit gesteigerter Verbindungen verhaftet bleibt. Die bewusste Nutzung analoger Medien ist in dieser Argumentation nicht das Gegenteil hegemonialer digitaler Vernetzung, sondern einer ihrer Bestandteile. Die von Stäheli bezeichneten „Inseln der Entnetzung“ sind demnach selbst Teil der „Expansion von Vernetzung durch die kommerzielle Bereitstellung“²²⁵ von Entnetzungsangeboten und -orten.

Die so in Anschlag gebrachte Kritik sieht ähnlich wie bei den Digital Detox-Apps die Entnetzungspraktiken der Retreats nur als eine scheinbare echte Abkehr von digitalen Medien. Dabei betont allerdings auch Stäheli, dass es sich nicht um eine reine Täuschung handelt, sondern die Entnetzungsangebote deutlich machen, „dass Eingriffe ins Vernetzungsgeschehen überhaupt möglich sind“ und somit die „Vernetzung für einige Momente (wie (in)effizient auch immer)“²²⁶ suspendieren. Das ambivalente Schwanken der Digital Detox-Retreats zwischen Entnetzungsfantasien und einem Verbleiben in Vernetzungsidealen möchte ich allerdings nicht im Hinblick auf die Möglichkeit eines als natürlich und vollständig unernetzt imaginierten Ortes befragen. Vielmehr erscheint es mir produktiv, diese These als Anlass zu nehmen, die Art und Weise in den Blick zu nehmen, durch die die Retreats die selbst produzierten binären Oppositionen teilweise wieder unterlaufen oder in ihrer Verfasstheit herausstellen. Dies zeigt sich einerseits an den bereits ausgeführten Prozessen der Analogisierung,

²²⁴ Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 422.

²²⁵ A.a.O., S. 425.

²²⁶ A.a.O., S. 429.

die das Analoge zwar konstituieren aber auch deutlich machen, dass die Gegenüberstellung von analoger und digitaler Welt immer wieder neu produziert werden muss und damit instabil bleibt. Die Brüchigkeit der hergestellten Binaritäten wird außerdem in der digitalen Selbstthematisierung deutlich, die vor und nach den Retreats erfolgt. Wie im Kapitel zu den Digital Detox-Apps beschrieben, ist die Ankündigung einer Auszeit von digitalen Medien in den sozialen Medien ein eigenes Genre, wie auch Ana Jorge ausführt. So werden bevorstehende Retreats, während denen die Nutzer*innen keine Beiträge veröffentlichen können, vor deren Start thematisiert. Üblich ist es außerdem, nach einer Auszeit in Form eines Retreats über die gemachte Erfahrung zu reflektieren.²²⁷ „Das Blockieren digitaler Verbindungsfähigkeit“²²⁸ wird durch die Ankündigungen und Erzählungen in den sozialen Medien zum Ereignis. Die Influencerin *the.devon.good.life* postete unter dem Titel „Nature and quality time > scrolling“²²⁹ ein Video, das ihren Aufenthalt in einer empfangsfreien Digital Detox-Hütte des Anbieters *unplugged.rest* zeigt. Die digitale Auszeit wird hier nicht nur audiovisuell aufgezeichnet, sondern anschließend auch auf der Plattform Instagram in Form eines Videos verbreitet. Dabei ist im Video die erwähnte Praxis der Grenzziehung zu sehen, bei der die Influencer*in ihr Smartphone in einer Box in der Digital Detox-Unterkunft einsperrt. Die Praktik des Eintritts in die analoge Welt wird digital festgehalten und ist anschließend in den sozialen Medien abrufbar. Die digitale Auszeit wird hier zu einem Erlebnis, das sich in die Ästhetik und Anforderungen von Instagram einfügen lässt, die Binarität von analoger und digitaler Welt aktualisiert und somit deren Verfasstheit herausstellt.

Die digitale Auszeit in Form eines Digital Detox-Retreats wird aber nicht nur auf Instagram verhandelt, sondern auch in zahlreichen Artikeln zum Thema gemacht, die vielfach auf der selbst gemachten Erfahrung der Autor*innen basieren. So sind zum ersten und bis heute einzigen *Offline Dorf* im deutschsprachigen Raum zahlreiche Erfahrungsberichte erschienen, die den Schluss nahelegen, dass größtenteils Journalist*innen an diesem Retreat teilgenommen haben.²³⁰ Daran zeigt sich, dass Digital Detox sowohl in analogen Massenmedien als auch in den digitalen Medien

²²⁷ Vgl. Jorge, „Social Media Interrupted“, S. 4.

²²⁸ Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 425.

²²⁹ *the.devon.good.life*, Instagram-Post vom 09.03.2024.

²³⁰ Vgl. Bereuter, „Abschalten im Offline Dorf“.

selbst ein virulentes Thema ist. Wie Portwood-Stacer ausführt, wird die Entscheidung zur Nicht-Nutzung bestimmter Medien anschließend in anderen Medien verhandelt. Der Diskurs über die bewusste Entnetzung von Facebook wird beispielsweise in Printmedien aber auch in anderen sozialen Medien geführt und findet eben nicht außerhalb digitaler Strukturen statt.²³¹ So erscheint auch die Verhandlung der Retreats in den digitalen Medien bereits in der Konzeption bestimmter Angebote mitgedacht zu werden. Nicht zuletzt sind die Retreats in ihrer Organisation und den Buchungssystemen auf digitale Medientechnologien angewiesen. Die eigene Verstrickung in digitalen Strukturen wird dabei oftmals selbst zum Thema gemacht, wenn die Website des *Offline Dorfs* die Nutzer*innen mit dem Spruch „Stop Scrolling. Take a break. Nimm dir hier und jetzt fünf Minuten Zeit für eine Atempause“²³² aktiv dazu auffordert, das Lesen der Website zu unterbrechen. Bereits die Nutzung der eigenen Website wird hier als potenzieller Stressfaktor ausgewiesen, dem es mittels Achtsamkeitsübungen zu begegnen gilt. Klar gemacht werden soll so, dass sich die Initiator*innen des Retreats ihrer eigenen Angewiesenheit auf digitale Medien bewusst sind und diese nicht negieren wollen.

Die für die Retreats konstitutiven Binaritäten werden somit sowohl während der Retreats durch Prozesse der Analogisierung in ihrer Hervorbringung sichtbar als auch durch die medialen Reflexionen vor und nach den Retreats in ihrer Brüchigkeit greifbar. Die Trennbarkeit von analoger und digitaler Welt kann somit einerseits als konstitutiv für die Retreats angesehen werden, wird in ihrer Hervorbringung von den Retreats aber gleichzeitig reflektiert. Ins Zentrum rücken die Digital Detox-Retreats somit nicht die Frage nach der Möglichkeit eines digitalfreien Ortes, sondern machen deutlich, wie die Idee eines Rückzugs aus der digitalen Welt mit spezifischen Vorstellungen von Natur und geglückten Verbindungen verbunden ist. Dabei zeigt sich, welche Praktiken der Digital Detox-Diskurs als wirkmächtige Strategien zur Eindämmung der negativen Folgen der Nutzung digitaler Medien erachtet. Außerdem wird klar, dass der Ausstieg aus der digitalen Vernetzung mit der Idee einer anschließenden Wiedervernetzung verbunden ist, die gelingen kann, indem die digitale Vernetzung zeitweise und örtlich gebunden aufgehoben wurde

²³¹ Vgl. Portwood-Stacer, „Media refusal and conspicuous non-consumption“, S. 1048.

²³² The Offline Institute, *Zeit für eine Pause*, 18.04.2024.

5 Fazit

Die vorliegende Arbeit hat den Digital Detox-Diskurs in dreigeteilter Weise untersucht. In jedem der drei Kapitel habe ich eine bestimmte Digital Detox-Praktik oder einen spezifischen Aspekt des Phänomens in den Blick genommen. Digital Detox habe ich dabei als die Idee eines zeitweisen Ausstiegs aus der digitalen Vernetzung verstanden. Dem Digitalen werden im Digital Detox-Diskurs zahlreiche gesundheitsschädliche Wirkungen zugeschrieben, die sowohl das physische als auch das psychische Wohlergehen betreffen. Neben den negativen Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit, behindere das Digitale auch die Etablierung ‚echter‘ Verbindungen in der als analog verstandenen Welt. Digitale und vor allem soziale Medien werden mit Konzentrationsschwäche, ständiger Ablenkung, Stress und gescheiterten sozialen Beziehungen in Verbindung gebracht. Den als negativ entworfenen Auswirkungen der Nutzung digitaler Medien gilt es in der Logik von Digital Detox im persönlichen Möglichkeitsraum zu begegnen, indem für einen vorher definierten Zeitraum auf digitale Medien verzichtet wird. Neben dieser klassischen Definition eines Detox im Sinne einer Entgiftung oder Reinigung, meint Digital Detox aber auch die kleinteiligen Adaptionen der Mediennutzung im Alltag. Diese als achtsam verstandenen Formen der reflektieren Nutzung digitaler Medien funktionieren aber über die vorgelagerte Absolvierung einer Entzugs- oder Nicht-Nutzungs-Phase. Zentral ist also die Idee einer verbesserten Mediennutzungsweise durch die zeitweise und örtliche Aufhebung digitaler Vernetzung.

Im ersten Teil der Arbeit habe ich das Genre der Ratgeberliteratur zum Thema Digital Detox untersucht. Dabei habe ich zuerst die Figur der Autor*innen analysiert und gezeigt, über welche Mittel sich diese als kompetent ausweisen. Dabei hat sich gezeigt, dass dies nicht nur über die Profession oder Ausbildung funktioniert, sondern vor allem über die Markierung des Selbst als leidensfähiges und an sich arbeitendes Subjekt. Dabei spielt die eigene Lebensgeschichte und die Nutzungserfahrung digitaler Medien eine zentrale Rolle. Die Autor*innen weisen sich selbst als Subjekte aus, die digitale Medien in schädlicher Weise genutzt haben, dies erkennen konnten und nun zu einer besseren Nutzungsweise gefunden haben. Als kompetente und gleichzeitig nahbare Instanzen erscheinen die Autor*innen also dadurch, wie sie über sich selbst sprechen.

Das Autor*innen-Subjekt bringt sich somit im Akt des öffentlich-medialen Sprechens über die eigene Nutzungsgeschichte digitaler Medien hervor. Diese Subjektivierungsweise habe ich herausgearbeitet, weil ich sie als eng verbunden mit den im Digital Detox-Diskurs angebotenen Subjektpositionen sehe. Dabei macht der Digital Detox-Diskurs die Idee stark, dass das einzelne Subjekt selbst für die eigene Mediennutzung und die dadurch verursachten negativen Effekte verantwortlich ist. Es soll sich und die Nutzung digitaler Medien regulieren, um wieder erfolgreicher, konzentrierter und besser vernetzt zu sein. Die in den Ratgebern nahegelegten Praktiken und Zugriffe auf das eigene Mediennutzungsverhalten habe ich im Anschluss an Michel Foucault als Technologien des Selbst gelesen, die es dem Subjekt erlauben, sich selbst und das eigene Verhältnis zu digitalen Medien zu bearbeiten. Im Sinne des Konzepts der Gouvernamentalität sind diese angeschlossen an eine neoliberale Regierungsrationalität und produzieren eigenverantwortliche Subjekte.

Ich habe vorgeschlagen, die Digital Detox-Praktiken als Form der Selbstführung zu lesen, die durch die Durchsetzung der individuellen Freiheit bedingt ist. Das Subjekt kann im Neoliberalismus frei über seine eigene Nutzungsweise digitaler Medien bestimmen und ist somit auch für deren Konsequenzen verantwortlich. Dabei habe ich neben der individualisierten Verantwortung für sich selbst auch die soziale Verantwortlichkeit betont, die das Subjekt als asozial ausweist, wenn es sich nicht ausreichend reguliert und folglich nicht anschlussfähig an ökonomische Auswertungskreisläufe ist. Digital Detox kann mit dem Konzept der Gouvernamentalität also als Verschränkung von Selbst- und Fremdregierung gesehen werden und produziert Subjekte, deren zentrale Kompetenz die Kontrolle über sich und die eigene Mediennutzung ist. Gleichzeitig weisen die Digital Detox-Praktiken in ihren erhofften Effekten über den Zugriff auf die Nutzung digitaler Medien hinaus und machen die Idee stark, dass über die Etablierung bestimmter Regulierungskompetenzen persönliches Wachstum erreicht werden kann. Über die Kontrolle der individuellen Mediennutzung kann somit ein Zugriff auf andere Lebensbereiche gelingen und das Subjekt über sich hinauswachsen. Wirksam wird hier die Idee einer Selbsterkenntnis durch die Reflexion der eigenen Nutzungsweise, die eine umfassende Selbsttransformation bewirken kann. Die analysierten Subjektivierungsweisen des Digital Detox-Diskurses bleiben aber, so habe ich

vorgeschlagen, ambivalent und lassen sich nicht in der Angleichung an neoliberale Optimierungsstandards auflösen. Die produzierten Reflexionsmomente und die Bearbeitung des Selbst konstituieren die Subjekte zwar einerseits im Anschluss an eine neoliberale Regierungsrationalität, ermöglichen aber auch die Hinterfragung der wirksamen Selbstoptimierungsprozesse. Ich habe dafür plädiert, diese Spannung nicht aufzulösen, sondern diese Digital Detox inhärenten Widersprüchlichkeiten im Blick zu behalten, ohne die von mir problematisierte Responsibilisierung der einzelnen Subjekte zu negieren.

Das zweite Kapitel hat die aus der Ratgeberliteratur heraus analysierten ambivalenten Subjektivierungsprozesse als Ausgangspunkt genommen und eine konkrete Medientechnologie und Digital Detox-Praktik ins Zentrum gerückt. Digital Detox-Apps versprechen eine Regulierung der Nutzung digitaler Medien und sind gleichzeitig selbst eine digitale Medientechnologie. Die versprochene Reduzierung und Verbesserung der eigenen Nutzungsweise funktioniert hier selbst über die dezidierte Nutzung digitaler Medien. Diesen Widerspruch habe ich zum Anlass genommen, die Verfahren zu analysieren, durch die die Apps unterschiedliche Zugriffe auf die individuelle digitale Vernetzung erlauben. Die untersuchten Apps habe ich in drei Kategorien eingeteilt, die auf je spezifischen Verfahren beruhen. Quantifizierungs-Apps ermöglichen die Visualisierung der eigenen Nutzungsdaten und fungieren über die Bereitstellung vielfältiger Informationen als Anreizung zur Selbstführung. Blocking-Apps erlauben die gezielte Blockierung einzelner Anwendungen oder sperren das Smartphone für einen gewählten Zeitraum. Die dritte Kategorie der Gamification-Apps basiert auf Verfahren des Spiels und Wettkampfs mit sich selbst und anderen. Das Subjekt setzt sich hier selbst definierte Ziele der Nicht-Nutzung, deren Erreichen belohnt wird. Zentral ist die etablierte globale Vergleichssituation, die ohne Zwang einen immer längeren und häufigeren Verzicht auf digitale Medien nahelegt.

Die drei identifizierten Verfahren treten dabei nicht isoliert auf, sondern verschränken sich in den meisten Apps. Entlang von Quantifizierung, Blocking und Gamification ermöglichen die Apps Zugriffe auf die eigene Mediennutzung, die vor allem über die Bereitstellung von Reflexionsmomenten und Anreizungen zur Selbstführung funktionieren. Diese Bearbeitung der Mediennutzungsweise kann als Form der

immateriellen oder digitalen Arbeit verstanden werden, die Subjekte leisten müssen, um den Herausforderungen der gesellschaftlichen Durchsetzung digitaler Medien zu begegnen. Ich habe vorgeschlagen, diese Formen der von mir als affektiv beschriebenen Arbeit ernst zu nehmen, sie aber nicht nur im Sinne einer Täuschung der Subjekte zu lesen, die digitale Arbeit leisten müssen, um weniger unter den Auswirkungen der Nutzung digitaler Medien zu leiden. Die Widersprüchlichkeit der Idee einer Bearbeitung der digitalen Mediennutzung durch digitale Medien führt in meiner Argumentation nicht nur in endlose Ausbeutungskreisläufe digitaler Arbeit, da ich Digital Detox nicht als die Kehrseite hegemonialer Nutzungsformen fasse. Unter Rückgriff auf das Konzept der Entnetzung habe ich gezeigt, dass die bewusste Nicht-Nutzung digitaler Medien stattdessen selbst eine Form der Mediennutzung ist. Somit richtet sich meine Analyse der Apps nicht auf die Möglichkeit einer erfolgreichen digitalen Entnetzung, sondern begreift Entnetzung im Anschluss an Urs Stäheli auch als Vernetzungsprozess. So wird klar, dass Entnetzungspraktiken immer ambivalent bleiben, weil sie über die Prozesse der Vernetzung, wie die Nutzung einer Digital Detox-App, an der Auflösung digitaler Netze arbeiten. So habe ich eine vereinfachende Analyse vermieden, die entweder nach romantisierten unvernetzten Orten fragt oder jede Form der Entnetzung als Illusion betrachten. Vielmehr ging es mir darum zu zeigen, dass Entnetzung und Vernetzung als Spannungsfeld zu verstehen sind. Die Nutzung von Digital Detox-Apps habe ich somit als ambivalenten Entnetzungsprozess gelesen, der Zugriff auf die eigene digitale Vernetzung und Formen der Bearbeitung des Selbst ermöglicht.

In der dritten und letzten Gegenstandsanalyse habe ich mich den vielfältigen Formen der Digital Detox-Retreats gewidmet. Ich habe alle Formen eines Digital Detox-Urlaubs unter dem Begriff des Retreats versammelt, da dieser die Figuren des Rückzugs und Ausstiegs, die ich als zentral erachte, betont. Die Angebote reichen von Digital Detox-Wochenenden in Wellness-Hotels bis zu erlebnisorientierten Sommercamps für Erwachsene. In der Analyse habe ich mich vor allem auf das österreichische *Offline Dorf* und das kalifornische *Camp Grounded* konzentriert. Als zentraler Moment erscheint, dass die Digital Detox-Retreats die Trennbarkeit einer digitalen Welt außerhalb und einer analogen Welt innerhalb der Retreats plausibel machen. Zuerst wurde gezeigt, dass die örtliche und zeitliche Trennung von digitalen Medien in den

Retreats mit einer Hinwendung zur Natur verbunden ist. Stark gemacht wird hier eine binäre Trennung von Natur und Technik, sowie ‚echtem‘ und ‚unechtem‘ Erleben. Den digitalen Medien wird die Eigenschaft zugeschrieben, wirklich wertvolle Erfahrungen zu behindern. Daher bieten Digital Detox-Retreats wie das *Offline Dorf* im Gegenzug zum Verzicht auf digitale Medien zahlreiche als analog verstandene Aktivitäten, wie Klettern, Singen, Wandern oder Eisbaden an. Der Ausstieg aus den als schädlich verstandenen digitalen Strukturen wird hier mit einem Eintritt in eine als natürlich und daher authentisch angenommene Welt verbunden.

Anschließend habe ich thematisiert, dass die Retreats nicht nur eine romantiserte Vorstellung von Natur stark machen, sondern auch einen spezifischen Bezug zu analogen Medien herstellen. So werden in den Retreats zahlreiche Praktiken angeboten, die über analoge Medien funktionieren oder gezielt digitale Medien in analoge Formate überführen. Neben der Betonung der Vorteile einer Schreibmaschine oder eines Tagebuchs, finden sich im amerikanischen *Camp Grounded* eine analoge Pinnwand, Mailboxen und eine analoge Suchmaschine. Digitale Medien werden also in analoge Praktiken überführt, die aber nur in Bezug auf ihre digitalen Vorbilder wirksam werden. Die Hinwendung zu analogen, als authentischer verstandenen Medien, sowie die Herstellung eines als digitalfrei imaginierten Raumes habe ich mit dem Konzept der Analogisierung analysiert. Dabei erscheint das Analoge nicht als das vorgelagerte Gegenteil des Digitalen, sondern wird in den Retreats erst performativ hergestellt. In den Blick rückt so, wie der digitalfreie Raum über bestimmte Vorstellungen einer analogen Welt und analoger Medien konstituiert wird. In dieser Perspektive wird klar, dass die Trennbarkeit von analoger und digitaler Welt nicht gegeben ist, sondern hergestellt werden muss, um den Eintritt in den als natürlich vorgestellten Raum des Retreats überhaupt möglich zu machen. Zentral ist hierfür die Inszenierung des Eintritts in die Retreats, währenddem das Smartphone und andere digitale Medien in einer Zeremonie abgegeben werden müssen. Außerdem muss auch die Wertschätzung der Natur erst produziert werden, indem die Teilnehmer*innen dazu aufgefordert werden, in die Sterne zu schauen oder eine Kräuterwanderung zu machen.

Die Digital Detox-Retreats machen mehrere Binaritäten stark und weisen diesen Bedeutung zu. Die Gegenüberstellungen von Natur/Technik, Authentisch/Unecht,

Analog/Digital und Arbeit/Freizeit werden dabei über bestimmte Verfahren plausibel gemacht, wodurch der natürliche analoge Raum des Retreats hervorgebracht werden kann. Versprochen wird dabei einerseits eine neue Verbindung zu sich selbst, aber auch die Verbesserung der eigenen sozialen Kontakte. Das einzelne, in der Natur verortete Subjekt kann in der Logik der Retreats wieder zu sich finden, sich neu kennenlernen und an sich arbeiten. Diese Form der Selbstsorge greifen auch die an Wellness-Urlauben ausgerichteten Digital Detox-Retreats auf und verbinden sie mit klassischen Formen des Urlaubs, die vor allem auf der Idee einer Trennung von Arbeit und Freizeit basieren. Neben einer neuen Verbindung zu sich, wird auch das Potential einer verbesserten Kommunikation mit anderen betont, die gelingen kann, da digitale Medien nicht genutzt werden. Diese Denkfigur kommt im Slogan *Disconnect to Reconnect* von *Camp Grounded* zum Ausdruck. Die Auflösung der digitalen Vernetzung führt demnach zu neueren und besseren Formen der Vernetzung mit sich selbst und anderen. Außerdem wird hier die Idee einer verbesserten Vernetzung und Mediennutzung nach den Retreats aufgegriffen. Der Wiedereintritt in die digitale Welt soll durch den vorherigen Verzicht besser gelingen und ein achtsamerer Umgang mit digitalen Medien erreicht werden. Abschließend habe ich vorgeschlagen, das Schwanken der Retreats zwischen Entnetzungsfantasien und Vernetzungsidealen als Ausgangspunkt zu nehmen, um zu untersuchen, wie die hergestellten Binaritäten von den Retreats selbst teilweise aufgelöst oder zum Thema gemacht werden. Dies zeigt sich beispielsweise an der Verhandlung der Erfahrungen in den Retreats in den sozialen Netzwerken, die die Trennbarkeit von digitaler und analoger Welt problematisieren, indem sie digitale Zugriffe auf die digitalfreien Orte ermöglichen.

Die dreigeteilte Analyse des Digital Detox-Diskurses hat sich darum gedreht, wie bestimmte Vorstellungen von digitalen Medien produziert werden und welche Subjektivierungsprozesse in der bewussten Nicht-Nutzung wirksam werden. Dabei habe ich nicht darauf abgezielt, die Möglichkeit einer erfolgreichen Entnetzung oder die Sinnhaftigkeit eines Digital Detox zu untersuchen. Stattdessen ging es mir darum zu zeigen, dass Digital Detox selbst eine Form der Mediennutzung ist, die über die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhältnis zu digitalen Medien und angeschlossen an eine neoliberale Regierungsrationalität eigenverantwortliche Subjekte produziert. Dies geschieht über unterschiedliche Praktiken, die von

kleinteiligen Alltagsadaption durch die Nutzung einer App, bis zu dem mehrtägigen Rückzug in den natürlichen und analogen Raum eines Retreats reichen.

In allen drei Kapiteln sind ähnliche populäre Kritiken an Digital Detox aufgegriffen worden, die die fehlenden politischen und strukturellen Folgen betonen, die aus der individualisierten Verantwortlichkeit resultieren. Demnach ist Digital Detox lediglich eine Form von neoliberaler Selbstoptimierung und die Erreichung einer umfassenden und ‚echten‘ Entnetzung eine Illusion. Diese Kritikpunkte habe ich aufgegriffen und deren Relevanz betont, wobei ich gleichzeitig in allen drei Gegenstandsanalysen darauf abgezielt habe, die Ambivalenz der Subjektivierungsprozesse und der etablierten Verhältnisse zu digitalen Medien herauszuarbeiten. Dabei erscheint es zentral, die Widersprüchlichkeit jeder Form der Aufhebung digitaler Vernetzung nicht auflösen zu wollen, sondern die kleinteiligen Entnetzungsprozesse in ihren Potentialen ernst zu nehmen. Die Analyse hat folglich nicht danach gefragt, ob ein Ausstieg aus digitalen Strukturen angesichts der umfassenden Verstrickung in die digitalen Netze überhaupt möglich ist. Vielmehr ist entscheidend, dass die Versuche der Entnetzung bestimmte Subjektivierungsweisen möglich machen und auf die Frage verweisen, ob und wie Eingriffe in digitale Netze möglich sind und gedacht werden. Medien und Subjekte sind in dieser Perspektive keine voneinander unabhängigen Instanzen, sondern bringen sich gegenseitig hervor.

Digital Detox ist somit sowohl eine Form der Selbstoptimierung entlang neoliberaler Verwertungslogiken als auch eine Form der reflexiven Auseinandersetzung mit den Auswirkungen digitaler Vernetzung. Was ich dabei in der Analyse nur randständig berücksichtigt habe, ist, dass die Idee eines zeitweisen Ausstiegs aus den digitalen Strukturen an race, class und gender geknüpft ist. Kuntsman und Miyake beschreiben, dass Einschränkungen der Nutzung digitaler Medien vor allem von jenen gefordert werden, die bereits digital vernetzt und handlungsfähig sind und das Gefühl zum Ausdruck bringen, es gebe „*too much digital connection*“²³³. Auch Gong beschreibt, dass nicht digital vernetzt zu sein von einem „symbol of disadvantage“ zu einem „privileged luxury of choice“²³⁴ wurde. Zahlreiche Praktiken richten sich demnach an

²³³ Kuntsman/Miyake, *Paradoxes of Digital Disengagement*, S. 1.

²³⁴ Gong, „Digital Detox tourism“, S. 6.

ein wohlhabendes und gebildetes Publikum, das es sich finanziell und sozial leisten kann, auf digitale Medien zu verzichten. So führt Stäheli aus, dass die Möglichkeit einen teuren Digital Detox-Urlaub zu buchen, stark von der ökonomischen Position abhängt.²³⁵

Die in dieser Arbeit beschriebene Form der Entnetzung und Thematisierung der Folgen digitaler Mediennutzung unterscheidet sich folglich stark von anderen Diskursen, die um nicht digital vernetzte Subjekte kreisen. In der Zusammenfassung einer deutschen Umfrage von *bitkom* für die Initiative *Digital für Alle* zur Smartphone-Nutzung bei Über-65-Jährigen aus dem Jahr 2021, wird darauf verwiesen, dass diese Gruppe weit häufiger kein Smartphone benutzt als andere Altersgruppen. Diese werden als Abgehängte klassifiziert, die den Anschluss an den technisch-medialen Fortschritt verlieren und nicht mehr vollständig am immer umfassender digital-vernetzten Alltag teilhaben können.²³⁶ Hier zeigt sich ein klarer Unterschied zu den im Digital Detox-Diskurs stark gemachten Formen des digitalen Ausstiegs und der achtsameren Mediennutzung. Es lässt sich feststellen, dass eine als wertvoll angesehene Entnetzung nur sinnvoll erscheint, wenn das Subjekt vorher umfassend digital vernetzt war. Digitale Medien aufgrund sozialer oder ökonomischer Bedingtheiten einfach nicht zu nutzen, wie die Altersgruppe der Über-65-Jährigen, ist nicht gleichzusetzen mit den kleinteiligen und ambivalenten Zugriffen auf die eigene Mediennutzung in Form von Digital Detox, auch wenn diesen teilweise ähnliche Motive zugrunde liegen können. Digital Detox nur als Luxus und Privileg zu denken, verkennet aber, wie wirkmächtig und anschlussfähig Ideen des Verzichts und des Rückzugs sind. Außerdem geht so die am Anfang der Arbeit beschriebene Suchtproblematik verloren, die sich nicht nur auf umfassend vernetzte Subjekte bezieht, sondern auch in Diskussionen rund um Pädagogik und die digitale Mediennutzung bei Kindern vermehrt aufgebracht wird.

Digital Detox ist somit ein, an andere derzeit virulente Diskussionen um die Auswirkungen digitaler Vernetzung angeschlossenes Phänomen, das jedoch spezifische, davon abweichende Selbstverhältnisse ermöglicht und die digitale Entnetzung auch als Emanzipation denkt. Das Subjekt, so möchte ich vorschlagen,

²³⁵ Vgl. Stäheli, *Soziologie der Entnetzung*, S. 435f.

²³⁶ Vgl. „Mehr als die Hälfte der Über-65-Jährigen nutzt kein Smartphone“, 04.06.2024.

bringt sich so in Bearbeitung der eigenen Mediennutzungsweise hervor und muss die angemessenen Verhältnisse von Vernetzung und Entnetzung immer wieder neu reflektieren. Digitale Medien zu nutzen ist somit als konstanter Aushandlungsprozess zu lesen und der als schädlich verstandenen Nutzungsform kann nicht mittels einer singulären Digital Detox-Praktik entgegengewirkt werden. Die Unabgeschlossenheit zeichnet aber auch die Produktivität der Digital Detox-Praktiken aus, die in zentraler Weise über die eingeübte Wiederholung und permanent eingeforderte Reflexion funktionieren. Die digitalen Medien auf spezifische Weise und temporär nicht zu nutzen, ermöglicht es, sich zu sich selbst in ein Verhältnis zu setzen, Zugriff auf das eigene Selbst zu erlangen und an sich zu arbeiten. Gleichzeitig ermöglicht die durch Digital Detox angereizte und erwirkte Selbstkontrolle eine Auseinandersetzung mit der Verfasstheit digitaler Vernetzung. Diese Spannung aufzulösen, würde entscheidende Aspekte verkennen und überdecken, dass Digital Detox sowohl über romantisierte Entnetzungsfantasien funktioniert, als auch über eine Auseinandersetzung mit den individuell erlebten Auswirkungen einer als exzessiv empfundenen Form der Mediennutzung.

6 Literaturverzeichnis

Apprich, Clemens (2015): *Vernetzt. Zur Entstehung der Netzwerkgesellschaft*, Bielefeld: transcript.

Bereuter, Zita (2023): „Abschalten im Offline Dorf“, in: *FM4*,
<https://fm4.orf.at/stories/3036489/>, 01.06.2024.

Biebricher, Thomas (2012): *Neoliberalismus zur Einführung*, Hamburg: Junius.

Brandon, John (2020): „An App Called Forest Made A Big Difference In My Screen Time And Distraction Level“, in: *Forbes*,
<https://www.forbes.com/sites/johnbbrandon/2020/05/07/an-app-called-forest-made-a-big-difference-in-my-screen-time-and-distraction-level/>, 25.03.2024.

Brown, Wendy (2015): *Die schleichende Revolution. Wie der Neoliberalismus die Demokratie zerstört*, Berlin: Suhrkamp.

Bröckling, Ulrich (2000): „Totale Mobilmachung. Menschenführung im Qualitäts- und Selbstmanagement“, in: *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*, hrsg. v. Bröckling et al., Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 131-167.

Bublitz, Hannelore (2010): *Im Beichtstuhl der Medien. Die Produktion des Selbst im öffentlichen Bekenntnis*, Bielefeld: transcript.

Coeckelbergh, Mark (2022): *Self-Improvement. Technologies of the Soul in the Age of Artificial Intelligence*, New York: Columbia University Press.

Dittmeyer, Moritz (2020): *Der programmierte Mensch. Zur Idee und Ethik von Gamification*, Paderborn: mentis.

Dobelli, Rolf (2019): *Die Kunst des digitalen Lebens. Wie Sie auf News verzichten und die Informationsflut meistern*, München: Piper.

Enli/Syvertsen (2020): „Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity“, in: *Convergence*“, 26/5-6, S. 1269-1283.

Enli/Syvertsen (2021): „Disconnect to Reconnect! Self-help to Regain an Authentic Sense of Space Through Digital Detoxing“, in: *Disentangling*, hrsg.v. Jansson/Adams, Oxford University Press.

Fast, Karin (2021): „The disconnection turn: Three facets of disconnective work in post-digital capitalism“, in: *Convergence*, 27/6, S. 1615-1630.

Figge, Maja (2021): „‘Doing Yoga’. Zwischen neoliberaler und transformativer Selbstsorge“, in: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*, 24/13, S. 139-142.

Fish, Adam (2017): „Technology Retreats and the Politics of Social Media“, in: *tripleC*, 15/1, S. 355-369.

Feirer, Christina: *Likest du noch oder lebst du schon? Über den achtsamen Umgang mit dem Smartphone*, Wien: Kremayr & Scheriau.

Foucault, Michel (1993): „About the Beginning of the Hermeneutics of the Self. Two Lectures at Dartmouth“, in: *Political Theory*, 21/2, S. 198-227.

Foucault, Michel (1993): „Technologien des Selbst“, in: *Technologien des Selbst*, hrsg. v. Martin et al., Frankfurt am Main: Fischer, S. 24-62.

Foucault, Michel (2000): „Die Gouvernementalität“, in: *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*, hrsg. v. Bröckling et al., Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 41-67.

Fröhlich, Gerrit (2018): *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld: transcript.

Gong, Yaqi et al. (2023): „Digital detox tourism: An Ellulian critique“, in: *Annals of Tourism Research*, 103, S. 1-11.

Grenz, Tilo/Pfadenhauer, Michaela (2017): „Kulturen im Wandel. Zur nonlinearen Brüchigkeit von Mediatisierungsprozessen“, in: *Mediatisierung als Metaprozess. Transformationen, Formen der Entwicklung und die Generierung von Neuem*, hrsg. v. Krotz/Despotovic/Kruse, Wiesbaden: Springer, S. 187-210.

Hardt, Michael (2003): "Affektive Arbeit", in: Osten, Marion von (Hg.): *Norm der Abweichung*. Zürich, S. 211-224.

Harrison, Emma (2022): „In the Digital World, We Work; At Camp, We Play: Discourses from ‚Digital Detox‘ Campers“, in: *new formations*, 106, S. 60-78.

Hassemer, Philipp (2015): „Bäume pflanzen zur Konzentration“, in: *ZEIT ONLINE*, <https://www.zeit.de/digital/mobil/2015-06/forest-app-kritik-fokussiertes-arbeiten>, 25.03.2024.

Hassink, Jaqueline (2018): *Unwired*, Berlin: Hatje Cantz.

Hesselberth, Pepita (2018): Discourses on disconnectivity and the right to disconnect, in: *new media & society*, 20/5, S. 1994-2010.

Jorge, Ana (2019): „Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram“, in: *Social Media + Society*, October-December, S. 1-19.

Karlsen, Faltin (2021): „Affordances in Digital Detox and Productivity Apps“, in: *AoIR Selected Papers of Internet Research*, <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11956>, (zugegriffen 19.10.2022).

Kirschner, Heiko (2017): „Zurück zu den wirklich wichtigen Dingen – Blocking-Apps als milde Lösung für problematisierte Mediatisierungstendenzen“, in: *De-Mediatisierung. Diskontinuitäten, Non-Linearitäten und Ambivalenzen im Mediatisierungsprozess*, hrsg. v. Pfadenhauer, Michaela/Grenz, Tilo, Wiesbaden: Springer, S. 225-236.

Krainer, Larissa (2019), „Digital Detox: Wenn Apps (!) helfen sollen, die Handynutzung zu reduzieren“, in: *Der Standard*, <https://www.derstandard.de/story/2000110277950/digital-detox-wenn-apps-helfen-sollen-die-handynutzung-zu-reduzieren>, 25.03.2024.

Krotz, Friedrich (2017): „Pfade des Mediatisierungsprozesses: Plädoyer für einen Wandel“, in: *De-Mediatisierung. Diskontinuitäten, Non-Linearitäten und Ambivalenzen im Mediatisierungsprozess*, hrsg. v. Pfadenhauer, Michaela/Grenz, Tilo, Wiesbaden: Springer, S. 27-44.

Kuntsman, Adi/Miyake, Esperanza (2022): *Paradoxes of Digital Disengagement. In Search of the Opt-Out Button*, University of Westminster Press.

„Kurze Digital-Detox-Phasen bringen keine deutlichen Vorteile“, in: *Der Standard*, 21.11.2023, <https://www.derstandard.at/story/3000000196250/kurze-digital-detox-phasen-bringen-keine-deutlichen-vorteile>, 28.05.2024.

Lemke et al. (2000): „Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung“, in: *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*, hrsg. v. Bröckling et al., Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 7-40.

„Mehr als die Hälfte der Über-65-Jährigen nutzt kein Smartphone“, in: *bitkom*, 03.06.2021, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Mehr-als-die-Haelfte-der-Ueber-65-Jaehrigen-nutzt-kein-Smartphone#:~:text=Berlin%2C%2003.,%E2%80%9EDigital%20f%C3%BCr%20alle%E2%80%9C%20mitteilt>, 04.06.2024.

Moe/Madsen (2021): „Understanding digital disconnection beyond media studies“, in: *Convergence*, 27/6, S. 1584-1598.

Ngyuen et al. (2022): „Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use“, in: *new media & society*, S. 1-22.

Otto, Daniela (2016): *Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co leben*, Berlin: Springer.

Paulitsch, Lina (2023): „Tik, tok, stopp!“, in: *Falter*, 49, S. 23-25.

Portwood-Stacer, Laura (2012): „Media refusal and conspicuous non-consumption. The performative and political dimensions of Facebook abstention“, in: *new media & society*, 15/7, S. 1041-1057.

Reichert, Ramón (2016): „Social Surveillance. Praktiken der digitalen Selbstvermessung in mobilen Anwendungskulturen“, in: *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* hrsg. v. Duttweiler et. al., Bielefeld: transcript, S. 185-200.

Roitsch, Cindy (2017): „Von der ‚Aversion‘ zum ‚Schutzwall‘: Kommunikative Grenzziehung als gegenläufiges Medienhandeln in mediatisierten Welten“, in: *De-Mediatisierung. Diskontinuitäten, Non-Linearitäten und Ambivalenzen im Mediatisierungsprozess*, hrsg. v. Pfadenhauer, Michaela/Grenz, Tilo, Wiesbaden: Springer, S. 207-224.

Schauerte, Eva (2019): *Lebensführungen. Eine Medien- und Kulturgeschichte der Beratung*, Paderborn: Willhelm Fink.

Schaupp, Simon (2016): „‘Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.’ Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus“, in: *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* hrsg. v. Duttweiler et. al., Bielefeld: transcript, S. 63-86.

Schink, Nena (2020³): *UNFOLLOW! Wie Instagram unser Leben zerstört*, Hamburg: Eden Books.

Schröter, Jens (2004): „Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum“, in: *Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum? Zur Theorie und Geschichte einer Unterscheidung*, hsg. v. Böhnke, Alexander/Schröter, Jens, Bielefeld: transcript.

Schwarzenegger, Christian/Lohmeier, Christine (2021): „Creating opportunities for temporary disconnection: How tourism professionals provide alternatives to being permanently online“, in: *Convergence*, 27/6, S. 1631-1647.

Seier, Andrea (2019): *Mikropolitik der Medien*, Berlin: Kadmos.

Senne, Stefan/Hesse, Alexander (2019): *Genealogie der Selbstführung. Zur Historizität von Selbsttechnologien in Lebensratgebern*, Bielefeld: transcript.

Stäheli, Urs (2021): *Soziologie der Entnetzung*, Berlin: Suhrkamp.

Stäheli, Urs/Stoltenberg, Luise (2024): „Digital detox tourism: Practices of analogization“, in: *new media & society*, 26/2, S. 1056-1073.

Sutton, Theodora (2017): „Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing“, in: *First Monday*, 22/6.

Syvertsen, Trine (2020): *Digital Detox. The Politics of Disconnecting*, Emerald Publishing.

Syvertsen, Trine (2017): *Media Resistance. Protest, Dislike, Abstention*, Cham: Springer Open.

Szablewicz, Marcella (2020): From the media fast to digital detox: Examining dominant discourses about technology use, in: *Communication Teacher*, 34/3, S. 180-184.

Vogelmann, Frieder (2017): *Foucault lesen*, Wiesbaden: Springer.

Wiede, Wibke (2020): „Subjekt und Subjektivierung. Version: 3.0“, in: *Docupedia-Zeitgeschichte*,

https://docupedia.de/zg/Wiede_subjekt_und_subjektivierung_v3_de_2020, 10.07.2023.

Zurstiege, Guido (2019): *Taktiken der Entnetzung. Die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter*, Berlin: Suhrkamp.

7 Websites/Apps/Videos/Soziale Medien

Brenners Park-Hotel & Spa, *Villa Stéphanie Spa & Wellbeing*,

<https://www.oetkercollection.com/de/hotels/brenners-park-hotel-spa/villa-stephanie-spa-wellbeing/>, 18.04.2024.

Digital Detox, *Camp Grounded*, <https://www.digitaldetox.com/experiences/camp-grounded/>, 18.04.2024.

Digital Detox, *Experiences*, <https://www.digitaldetox.com/experiences>, 23.05.2024.

„Digital Detox: Im Urlaub das Handy einfach mal auslassen“, *Hallo Niedersachsen*,

26.07.2023, https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/hallo_niedersachsen/Digital-Detox-Im-Urlaub-das-Handy-einfach-mal-auslassen,hallonds81730.html, 23.05.2024.

„Eine Woche offline: Wie lebt es sich ohne Handy und Co.?“, *STRF_F*, youtube.com, 03.04.2018, https://www.youtube.com/watch?v=ULIZdo9yvko&ab_channel=STRG_F, 23.05.2024.

Ein Google Nutzer, „Digital Detox: Focus & Live. Bewertungen und Rezensionen“, *Play Store*, 25.04.2020, https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.ddc&hl=de_AT&gl=US, 21.03.2024.

Forest, *Forest App*, <https://www.forestapp.cc/>, 12. 02. 2024.

hannahmaylou, 26.03.2024, Instagram: www.instagram.com/p/C48dy_wNNzP, 28.03.2024.

Monika Schmiderer, *Smart.MASTER*, <https://www.monikaschmiderer.com/smartmaster>, 03.03.2024

St. Martins, *Relax! Tagesurlaub DIGITAL DETOX*, <https://www.stmartins.at/thermenangebot/relax-tagesurlaub-digital-detox.html>, 22.04.2024.

the.devon.good.life, 09.03.2024, Instagram: <https://www.instagram.com/p/C4SSFQsozSE/>, 17.05.2024.

The Offline Institute, *News 2024*, <https://www.offline-institute.com/>, 18.04.2024

The Offline Institute, *Offline Dorf*, <https://www.offline-institute.com/offline-dorf>, 18.04.2024.

The Offline Institute, *Zeit für eine Pause*, <https://www.offline-institute.com/>, 18.04.2024.

T P, „Digital Detox: Focus & Live. Bewertungen und Rezensionen“, *Play Store*, 16.01.2024, https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.ddc&hl=de_AT&gl=US, 21.03.2024.

Urbandroid, *Digital Detox: Focus & Live*,

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.ddc&hl=de_AT,

10.06.2024.

QualityTime app, *Quality Time*, <https://www.qualitytimeapp.com/>, 10.06.2024

1000Things, *Die schönsten Digital-Detox-Hotels in Österreich*, 13.03.2024,

<https://www.1000things.at/blog/digital-detox-hotels-oesterreich/>, 22.04.2024.

8 Abstract

8.1 Deutsch

Die Arbeit untersucht das Phänomen Digital Detox aus medienkulturwissenschaftlicher Sicht und besteht aus der Analyse von drei Gegenstandsbeispielen. Digital Detox meint die Idee, für einen bestimmten und vorher definierten Zeitraum auf alle digitalen Medien zu verzichten. Neben der bewussten Nicht-Nutzung bezeichnet Digital Detox aber auch zahlreiche Praktiken und kleinteilige Alltagshandlungen, die auf eine bewusstere und achtsamere Mediennutzungsweise abzielen. Dies ist in der Logik des Diskurses notwendig, da das Digitale negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben kann, als Ablenkungsinstanz fungiert und die zwischenmenschliche Kommunikation behindert.

Der erste Teil der Arbeit untersucht das Genre der Digital Detox-Ratgeberliteratur und analysiert davon ausgehend die Subjektivierungsprozesse von Digital Detox. Die empfohlenen Praktiken erscheinen mit Bezug zu Michel Foucault als Technologien des Selbst, die angeschlossen an eine neoliberale Regierungsrationalität bestimmte Selbstverhältnisse ermöglichen und eigenverantwortliche Subjekte konstituieren. Das zweite Kapitel widmet sich den zahlreichen verfügbaren Digital Detox-Apps und der paradox erscheinenden Idee, über die Nutzung einer digitalen Medientechnologie eine geringere und besser Nutzung digitaler Medien zu erreichen. Unter Rückgriff auf das Konzept der Entnetzung zeigt das Kapitel, dass Digital Detox nicht als Fluchtmöglichkeit aus digitalen Netzen zu denken ist, sondern selbst eine Form der Mediennutzung ist. Die dritte Gegenstandsanalyse beschäftigt sich mit Digital Detox-Retreats und geht der Frage nach, wie der als digitalfrei und damit analog imaginierte Raum hergestellt wird. Dabei wird herausgearbeitet, wie bestimmte Grenzen zwischen Natur und Technik konstituiert und mit der Vorstellung echter Erfahrungen und analoger Erlebnisse verbunden werden.

Die Arbeit zeigt auf Basis der drei Analyseteile, dass Digital Detox nicht nur als das Gegenteil heutiger vorherrschender Mediennutzungsweisen zu lesen ist, sondern selbst eine Form der Mediennutzung ist, die auf ambivalente Weise für sich und das

eigene Verhältnis zum Digitalen verantwortliche Subjekte konstituiert. Die Arbeit fragt nicht nach der Möglichkeit eines Rückzugs aus digitalen Netzen, sondern zeigt, wie der Diskurs bestimmte Annahmen über die Funktionsweise digitaler Medien generiert und wie die Idee einer individuellen Entnetzung mit spezifischen Formen der Selbstsorge, Kontrolle und der Arbeit am Selbst verbunden ist. Dabei betont die Arbeit vor allem die Digital Detox inhärenten Ambivalenzen und behält sowohl die Momente der neoliberalen Selbstoptimierung als auch die Potentiale einer Reflexion der Strukturen digitaler Vernetzung im Blick.

8.2 Englisch

The paper examines the phenomenon of Digital Detox from a media and cultural studies perspective and consists of the analysis of three practices. Digital Detox refers to the idea of abstaining from all digital media for a specific, predetermined period. Besides the deliberate non-use, Digital Detox also encompasses numerous practices and small everyday actions aimed at a more conscious and mindful use of media. This is deemed necessary in the logic of the discourse, as the digital is seen to have negative effects on physical and mental health, serves as a distraction, and hinders interpersonal communication.

The first part of the paper explores the genre of Digital Detox self-help literature and analyzes the subjectivation processes of Digital Detox. The recommended practices are viewed, in reference to Michel Foucault, as technologies of the self, connected to a form of neoliberal *gouvernementality* that enable certain self-relations and constitute responsible subjects. The second chapter focuses on the numerous available Digital Detox apps and the paradoxical idea of achieving less and better digital media use through the use of a digital media technology. Drawing on the concept of 'Entnetzung', this chapter demonstrates that Digital Detox should not be analysed in terms of an escape from digital networks but as a form of media usage itself. The third analysis deals with Digital Detox retreats and explores how the imagined digital-free and therefore analog space is created. It highlights how certain boundaries between nature

and technology are constituted and associated with the notion of real experiences and analog encounters.

The study demonstrates, based on the three analytical parts, that Digital Detox should not be interpreted as the opposite of current media usage patterns, but rather as a form of media use, which ambivalently constitutes subjects responsible for themselves and their relationship to digital media. The study does not inquire into the possibility of withdrawing from digital networks. Instead, it shows how the discourse generates certain assumptions about the functioning of digital media and analyses how the idea of individual disconnection is linked to specific forms of self-care, control, and self-improvement. The study emphasizes the inherent ambivalences of Digital Detox, considering both the elements of neoliberal self-optimization and the potential for a reflection on the structures of digital connection.