



25.4.2019

DIGITAL DETOX WEEK 2019

Ca. 60 Studierende aus fünf Fakultäten schränkten Mediennutzung ein!

Nach der erfolgreichen Premiere im Jahr 2018 fand auch in diesem Jahr an der Ostfalia - Hochschule für angewandte Wissenschaften vom 6.-12. März 2019 (an der Fakultät Handeln und Soziale Arbeit vom 3.- 9. April 2019) die Digital Detox Week (DDW) statt.

Ca. 60 interessierte Studierende aus fünf Fakultäten (Verkehr-Sport-Tourismus-Medien, Wirtschaft, Handeln und Soziale Arbeit, Bau-Wasser-Boden und Recht) folgten der Einladung der Lerncoaches des Zentrums für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL), das eigene Mediennutzungsverhalten bewusst einzuschränken.

Wie dieser selbst gewählte Verzicht genau aussehen konnte, entschied dabei jede*r selbst. Für die Durchführung der DDW erhielten alle Teilnehmer*innen ein Reflexions- und Selbst-Coaching-Paket. Zudem bot das Lerncoaching einzelne begleitende Angebote zur bewussten Auseinandersetzung mit dem Digitalen Detox an. So fand bspw. die Digital Detox Week an der Fakultät für Handeln und Soziale Arbeit in Kooperation mit der Medienpädagogik-Professorin Prof. Dr. Tanja Witting statt. Lerncoach Dipl.-Psych. Juliane Quiring und Prof. Dr. Tanja Witting luden die teilnehmenden Studierenden ihrer Fakultät zu einer angeleiteten Selbstreflexion im Anschluss an das digitale Fasten ein.

Erfahrungsberichte der teilnehmenden Studierenden aus dem Jahr 2019

Ich habe die ersten zwei Tage ständig mein Handy zur Hand genommen und meine Finger wollten wie von alleine soziale Medien öffnen. Ich war überrascht in wie vielen Situationen ich mein Handy genommen habe ohne vorher bewusst darüber nachzudenken, was ich eigentlich damit machen will. Nach zwei Tagen hat sich dies aber gelegt. Ich habe die sozialen Medien seit Ende der Detox Woche immer noch nicht wieder genutzt.

„Ich möchte wieder warten lernen, ohne Smartphone warten ist echt schwierig.“



„Wir haben in der WG abends Stadt-Land-Fluss gespielt und dabei allerdings das schnelle Googlen von Begriffen vermisst ;-“

„Mir ist aufgefallen, wie blöd das eigentlich ist, wenn Leute, während man mit ihnen zusammen ist, auf's Handy schauen – ich möchte auf jeden Fall in Zukunft versuchen, das nicht mehr zu machen!“

„Es war echt schwierig bei Stress und nach unangenehmen Situationen etwas zu finden, mit dem ich mich beschäftigen kann.“

„Es ist erstaunlich, wie sich der Alltag durch medienfreie Zeiten verändert!“

„Die ersten zwei Tage war es echt schwierig und ungewohnt, dann wurde es immer leichter und jetzt finde ich es schade, dass die Woche vorbei ist. Ich werde auf jeden Fall ein bisschen weiter machen.“

„Ich habe mehr Schlaf bekommen. Ich habe überhaupt viel deutlicher gemerkt, dass ich eigentlich schon total müde bin“

„Spannend war in dieser Woche definitiv, dass mir das Aufgeben von Instagram sehr leicht viel (obwohl ich dies sonst täglich nutzte). Ich habe mir nicht einmal gewünscht mich dort wieder einzuloggen, werde dies daher auch weiterhin erstmal nicht nutzen. Ich kann mir jedoch die Nutzung dessen wieder vorstellen unter verschiedenen Aspekten. Generell nutzte ich Instagram bisher als Informationsquelle über verschiedene, mich interessierende, auch wissenschaftlich basierte Thematiken, jedoch aber auch zur reinen Ablenkung und aus Langeweile. Daher wäre für mich gerade die Nutzung ersteres bald wieder von Interesse.“