

Der neue LUXUS: „Bin offline“

80- bis 100-mal am Tag blickt der Durchschnittsmensch aufs Handy. Kein Wunder also, dass Digital Detox auch in Kärnten derart boomt.

Text Tanja Kovačić Fotos Landhof Irschen, Naturhotel Alpenrose, Pressestelle Diözese Gurk, Picturedesk



Für die mutigen Gäste haben wir etwas Neues!“ So bewirbt Ortner Eschenhof in Bad Kleinkirchheim seine „Digital Detox Days“. Mutig ist man heutzutage also tatsächlich, wenn man sich traut, das Handy für ein paar Tage beiseite zu legen. Fakt ist: der Trend des Digitalfastens hat auch den Tourismus hierzulande erobert. „Die Auszeit davon, immer online zu sein, ist eine Ausprägung, die immer öfter nachgefragt wird“, bestätigt Claudia Riebler von der Österreich Werbung.

Digital gestresste Gäste. „Wir bieten die Pauschale erst seit kurzer Zeit an. Der Zuspruch ist enorm“, berichtet etwa Romana Pecnik, Leiterin des Hermitage Vital Resorts in Maria Wörth. Auch im mondänen Almwelness-Resort Tuffbad im Lesachtal spürt man den Bedarf seitens heillos reizüberfluteter Gäste. „Wir haben eine Pauschale namens „Wir sind offline“ kreiert für alle, die einfach einmal nicht erreichbar sein wollen. Seither ist es eine der meistgebuchten Pauschalen in unserem Haus“, erzählt

Nadine Schmid. Hochgradig digital gestresste Gäste sind auch im Landhof Irschen willkommen. „Auffällig ist, dass immer jüngere Gäste zum Digital Detox zu uns kommen“, so Nadine Stauder.

„**Erst beim Social Media-Verzicht erkennt man seine eigene Abhängigkeit. Allerdings: beim Digitalfasten habe ich noch nie etwas Wichtiges verpasst.**“

Pastoralassistentin Jasmin Kornprath

Kein WLAN, Naturerlebnisse und Wellness vom Feinsten wird als Alternativprogramm zum digitalen Alltagswahnsinn geboten – so auch im Naturhotel Alpenrose in Obermillstatt. „Ohne konkrete Beschäftigungsangebote kann man das Digitalfasten als Tourismusbetrieb nicht

durchziehen. Wir bieten alles von Sonnenaufgangs-Wanderungen und Hüttenfrühstück auf der Alm über Mondschein-Schwimmen bis hin zu Kräuterkunde im Garten“, schildert Hausherrin Brigitta Baumann. Im



Naturhotel am Millstätter See geht man noch einen Schritt weiter – keines der Zimmer hat ein Fernsehgerät. „Freilich sind einige Gäste zunächst schockiert, aber schlussendlich sind so ziemlich alle glücklich mit dieser Erfahrung und der Entschleunigung. Man spricht unter diesen Bedingun-



**DIGITAL
DETOX.** Der
Offline-Urlaub
kann gut tun:
davon sind
Hotelierin Brigitta
Baumann und
Psychologin
Susanne
Glantschnig
überzeugt. In
Kärnten gibt es
bereits ein
vielfältiges
Angebot



gen auch wieder viel mehr miteinander.“

Detox im Kloster. Schon vor Jahren haben auch Klöster neben den klassischen Fastenangeboten den digitalen Overflow als einen neuen Schwerpunkt entdeckt. Im Kloster Wernberg hat man mit neuen Programmen einen Nerv getroffen. „Durch die Freiheit, nicht ständig reagieren zu müssen, erleben die Menschen eine emotionale Aufhellung – man entgeht durch den Verzicht auf Handy und TV ja auch all den negativen Nachrichten, die Tag für Tag gebracht werden. Das ist Urlaub für die Seele und vielen fällt es wie Schuppen von den Augen, welch enormer Zeitgewinn dadurch entsteht“, erzählt die Leiterin des Gäste- und Bildungshauses Schwester Monika Pfaffenlehner.

Seit mehreren Jahren zieht Jasmin Kornprath das Digitalfasten in der Fastenzeit durch. „Am Anfang ist es richtig schwierig, man ist ja in einer Abhängigkeit drin. Die Versuchung ist groß, man denkt ja, man verpasst etwas. Aber ganz ehrlich: ich habe

noch nie etwas Wichtiges dadurch versäumt.“ Sehr wohl gewonnen hat die 22-jährige Pastoralassistentin viel Zeit. „Die bleibt einem dann für die wichtigen Sachen: Familie, qualitätsvolle Zeit mit Freunden und die Stille.“

Wie auf Koffeinzug. Warum das Digitalfasten Sinn macht, erklärt Psychologin Susanne Glantschnig: „Die ständige Informationsflut und die dauerhafte Verfügbarkeit führen zu erhöhtem Stress. Ein unkontrollierter und unbewusster Umgang damit hat viele negative Folgen: von eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit, vermindertem Erinnerungsvermögen und Vernachlässigung wichtiger Lebensbereiche bis hin zu sozialem Rückzug.“ Verliert der Nutzer die Balance in seinem Verhalten und verlagert seinen Lebensmittelpunkt, kann auch ein Suchtverhalten die Folge sein. „Entzugssymptome ähnlich jenen des Rauch- oder Koffeinzugs sind zu beobachten. Es ist bedenklich, wie Menschen mit immenser Unruhe,

Angst oder Frust reagieren, nur weil kein Handyempfang möglich oder der Akku leer ist. Hier müssen wir wieder mehr Gelassenheit und Bewusstsein entwickeln.“

Bringt ein vorübergehendes Fasten überhaupt etwas? „Digital Detox reduziert den Stresslevel. Ob es langfristig Sinn macht, sich nur über eine bestimmte Zeit abzukapseln, ist fragwürdig. Ein völliger Verzicht liefert aber immer auch positive Ergebnisse und kann drastisch vor Augen führen, welchen immensen Stellenwert digitale Medien im persönlichen Alltag haben.“ Die Psychologin empfiehlt, neue Gewohnheiten in die täglichen Abläufe zu integrieren: „Die Nutzung der digitalen Medien könnte auf fixe Stunden festgelegt werden. Nach dem Aufstehen bleibt das Smartphone noch eine Stunde ausgeschaltet oder ab 20 Uhr ist nur mehr der Flugzeugmodus aktiv. Im Schlafzimmer soll kein Handy Platz finden, Wohlbefinden und guter Schlaf haben Vorrang. Das Aufwecken kann auch ein analoger Wecker erledigen.“