

Tipp:
Digitale Auszeit lässt
sich üben. Mit Zeitungen,
Spielkarten, Rätselheften
oder einem Brief an
jemanden, den man
mag.

KEIN BETT für Handys

Laptop, Smartphone, Tablet sind keine guten Reisebegleiter, wenn man sucht, was man sonst kaum noch findet: Ruhe. Digitale Auszeit ist ein Stichwort, das sich leise in die Touristikbranche schleicht. Sehr leise.

TEXT: Maria Kapeller

egal, wo wir hinschauen, wir haben einen Bildschirm vor Augen. Computer, Fernseher, Smartphone, Tablet. Internet und digitale Kommunikation erleichtern das Leben. Und doch begrenzen sie gleichzeitig die Freiheit.

DIGITALE ENTSCHLACKUNG. Studien zeigen: Wir haben uns daran gewöhnt, fast ununterbrochen erreichbar und online zu sein. Bewusst oder unbewusst, freiwillig oder unfreiwillig. Dieselben Studien zeigen aber auch: Bewusste Kommunikationspausen sind wichtig. Viele Menschen legen zumindest gelegentlich Internet-freie Tage ein. Genau hier setzt Digital Detox an. Digitale Entschlackung, digitale Entgiftung: Bewusst offline zu gehen fördert die

Achtsamkeit, verbessert die Wahrnehmung und stellt das Menschliche wieder in den Vordergrund, so die These. Laut Oxford Dictionary ist Digital Detox ein Zeitraum, in dem eine Person auf die Benutzung elektronischer Geräte verzichtet, um Stress zu reduzieren und mit der physischen Welt zu interagieren. Der „Kampf gegen die Sklaverei der modernen Kommunikation“ kommt ironischerweise von genau dort, wo Facebook, Twitter & Co. ihren Ursprung haben – aus dem amerikanischen Silicon Valley. Mitarbeiter aus Tech-Unternehmen entfliehen immer häufiger der digitalen Welt, um danach wieder produktiver und kreativer zu sein.

OFFLINE-URLAUB. Bewusst offline gehen. Das ist die Botschaft in Kursen, Seminaren und Camps, die mittlerweile auch im deutschen Sprachraum angeboten werden. Etwa bei einem gemeinsamen Tag in der Natur: „Abschalten, durchatmen, hören, und das alles ohne Smartphone“ – damit werben die Organisatoren. Bald soll ein Handy auf den Markt kommen, das eigens dafür entworfen wurde, so wenig wie möglich benutzt zu werden. Das „Light Phone“ ist so klein wie eine Kreditkarte, die Finanzierung wurde über Crowdfunding aufgebracht. Der Sehnsucht nach

weniger Technik und mehr Zeit für sich und seine Lieben kann man auch im Urlaub gerecht werden. Mittlerweile gibt es weltweit immer mehr Regionen, Hotels und andere Herbergen, die das Konzept der digitalen Auszeit verfolgen.

Vorreiter-Region in Österreich ist die Steiermark. Dort haben sich acht Betriebe unter dem Motto Offline-Urlaub zusammengesetzt. Ob Alm, Viersternehotel, Ferienhaus oder Reithof, sie haben dieselbe Mission: Sie wollen ihren Gästen Gutes tun, indem sie die Verbindung zur Außenwelt kappen. Kein Internet, kein Fernseher, Telefon, Radio oder Wecker im Zimmer, das gesamte Haus ist absolut Handy-frei. Dafür gibt's Entspannungsmusik, Bücherecke und Zusatzangebote wie Yoga oder Meditation. Der Gast soll auf seine Bedürfnisse achten, zum Wesentlichen zurückfinden, Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit hinter sich lassen. Das Interesse an den Offline-Angeboten in der Steiermark ist groß, beim Buchen sind die Urlauber aber noch zögerlich.

KEIN STECKER AUF DER ALM. Die Karneralm in den Salzburger Nockbergen auf 1.900 Meter Seehöhe. Ruhe, Stille, der Duft von Zirbenholz. Die Handy-Masten des nächstgelegenen Ortes senden zwar auch

»Fürs echte Leben gibt es keine App, das muss man selber führen.«

Wolfgang Mäule
Analoger Hüttenwirt



bis hier oben Signale, aber es gibt Funklöcher. Deshalb hat das deutsche Ehepaar Wolfgang und Elke Mäule hier drei Selbstversorgerhütten gebaut. Die beiden haben sich vor Jahren beim Urlaub in die Gegend verliebt. Heute bieten sie unter dem Motto „Almness“ beziehungsweise „Digitale Auszeit“ Urlaub im Selbstversorger-Stil an.

Initiator Wolfgang Mäule nutzt die neuen Medien mit Maß und Ziel. E-Mails beantwortet er zweimal am Tag zu bestimmten Uhrzeiten. Mit seinem Projekt will er erreichen, dass die Menschen mit digitalen Medien und ihrer Lebenszeit wieder selbstbestimmter umgehen. Der aktuell gelebten digitalen Kommunikationskultur kann er nicht viel abgewinnen. „Die Internetnutzung ist ein massiver Zeitfresser geworden. Menschen, die immer online sind, versuchen mehrere Dinge gleichzeitig zu machen und sind häufig unkonzentriert.“ Sich die Zeit ununterbrochen mit Surfen am Smartphone zu vertreiben verändere die Kommunikation einer Gesellschaft. „Für das echte Leben gibt es keine App – das musst du selber führen“, so lautet Mäules Credo.

Sich eine Zeit aus der digitalen Welt zu verabschieden lässt „über das echte Leben nachdenken“. Analoge Dinge rücken in den Vordergrund, man beschäftigt sich intensiver mit sich selbst und anderen, Kreativität wird möglich. Das merkt Mäule auch bei seinen Gästen: Familien spielen miteinander, Kinder beschäftigen sich mit der Natur. „Viele denken darüber nach, was ihnen wirklich wichtig ist.“

HANDY ZUR REZEPTION. Das ganze Hotel auf offline umzustellen trauen sich bis dato nur wenige Touristiker. Die Zwischenlösung: Immer mehr Hotels bieten digitale Auszeiten an und fordern ihre Gäste auf,

Handy, Laptop und Smartphone an der Rezeption abzugeben. Wie das Wellnesshotel Lürzerhof im Salzburger Untertauern. Im Wellnessgarten mit Wasserfall, im Außenpool, beim Treten am Fußreflexweg, im Strandkorb, Kräutergarten oder in der Außensauna sollen die Gäste das Leben mit allen Sinnen spüren. So sieht es das versuchsweise eingeführte Offline-Urlaubspaket vor. „Wir haben beobachtet, dass Gäste sich kaum mehr miteinander unterhalten und sich nur mehr mit den Handys in der Hand gegenüber sitzen“, erzählt Hotelchefin Christina Habersatter. „Diese Pauschale ermöglicht, bei der Anreise Smartphone, Laptop und Tablet abzugeben – natürlich auf freiwilliger Basis.“ Dafür erhalten die Urlauber eine Digital-Detox-Box mit alternativen Unterhaltungsmöglichkeiten wie Zeitung, Spielkarten, Postkarte, Rätselheft oder Wanderkarte. Der Offline-Urlaub inkludiert zudem Behandlungen wie Peeling, Massage und Wasserbad. „Leider wurde das Angebot nicht gut angenommen. Viele Menschen wollen ununterbrochen online sein.“ Ob und wie die Pakete im Jahr 2016 weitergeführt werden, steht noch nicht fest.

Das Bedürfnis nach mehr Offline-Zeit ist eindeutig da. Ob sich der Trend zur digitalen Auszeit in der Urlaubswelt durchsetzt, wird sich zeigen. Wer sich nach mehr Ruhe und Für-sich-Sein sehnt, kann sich bis dahin auch selber helfen: einfach auf den Aus-Knopf des Smartphones drücken. —

OFFLINE-ANGEBOT

OFFLINE-URLAUB IN DER STEIERMARK

Gartenhotel Gleichenbergerhof
in Bad Gleichenberg:
www.gleichenbergerhof.at

Romantik Seehotel Jägerwirt,
Turracher Höhe:
www.seehotel-jaegerwirt.at

Familienhotel & Reitstall
Ponyhof in Ratten:
www.ponyhoffamilienhotel.at

DIGITALE AUSZEIT IN DEN TIROLER BERGEN

Hier stören kein Klingeln und kein Piepsen. Statt vom Wecker wird man in der Früh vom Hahn geweckt, gekocht wird am offenen Feuer. Beim „Digital Detox“ im Tiroler Stubaital verzichten Urlaubsgäste bewusst auf Smartphone & Co. Unter dem Motto „Bewusste Auszeit von der Online-Welt“ verbringen Erholungssuchende vom 27. Juni bis 3. Juli 2016 eine Woche lang gemeinsam eine digitale Auszeit im Alpengasthof Schlickerwirt auf 1.643 Meter Seehöhe. Auf dem Programm stehen ausschließlich Offline-Angebote: Wandern, Barfußweg, Panoramasee, Kräutersammeln. Information & Buchung: Tourismusverband Stubai in Tirol, Tel. +43 501 881-0

➔ **Tipps für den Offline-Urlaub am Strand:** www.meindm.at/activebeauty