Weihnachten offline?

Von: Heike Scholz (Partnerin THE DIGNIFIED SELF)

Adventszeit. Besinnliche Zeit. Das Netz ist voll mit „stimmungsvollen“ Bildern von Susanne und ihren Kolleginnen, gestern mit Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt. Sebastian und seine Kumpel halten - alle Jahre wieder - eine Kiste Bier als Adventskalender vor die Kamera. Und sobald irgendwo ein paar Schneeflocken fallen, beginnt die Inflation der Bilder mit Schneelandschaften, die sofort von denen, die gerade irgendwo anders auf der Welt sind, mit Palmenstränden gekontert werden.

Besinnliche Adventszeit

Und ebenso wie sich genau dies im vorweihnachtlichen Digitalien in jedem Jahr abspielt, so melden sich auch die „Experten“ und Lebensberater zu Wort, die verkünden: „Weihnachten einfach mal offline sein!“ Und so ungefähr ab dem 18. Dezember verabschieden sich gefühlt alle Bewohner von Digitalien vollmundig und lautstark ins Offline-Leben über die Feiertage.

Einmal ganz unabhängig davon, dass einige von ihnen schon ein paar Stunden, maximal Tage später wieder im digitalen Orbit auftauchen, ist das vollständige Offline-Gehen über die gesamten Feiertage weder für jeden erstrebenswert noch in allen Familien völlig konfliktfrei. Angesichts der schmollenden Gesichter und verdorbenen Stimmung, geben Eltern resigniert die Nutzung der geliebten Smartphones, Tablets, Spielekonsolen und Drohnen wieder frei.

Nur zu Weihnachten?

Weihnachten, das Fest der Liebe und der Familien. Es ist ein toller Vorsatz, sich ohne die uns umgebenden digitalen, sozialen Kontakte, ganz auf die anwesenden Menschen zu konzentrieren. Nur sollte man das nicht immer tun, wenn man Menschen trifft, die man liebt? Warum ist das Weihnachten besonders erwähnenswert?

Und man darf nicht unterschätzen, was einem entgeht, wenn man nicht das Gesicht der Liebsten fotografieren und auf Facebook hochladen kann, wenn sie das liebevoll in festliches Geschenkpapier verpackte Bügeleisen auspackt. Dies wird zwar die Harmonie in der Familie nicht wiederherstellen, doch es ist einem sicherlich einige Aufmerksamkeit im sozialen Netzwerk sicher.

Zeiten vereinbaren

Natürlich sollen Menschen in der Weihnachtszeit für einander da sein, sich zuhören, miteinander lachen und eine wundervolle Zeit erleben, jenseits von Einkaufsstress und Geschenkewahn. Für Einige ist das totale Abschalten ein guter Weg, andere werden einen Mix zulassen und noch andere werden vielleicht alle mit ihren Smartphones vor den Nasen am Tisch sitzen und es so auf ihre Art genießen.

Um die ruhigen und persönlichen Momente ohne digitale Ablenkungen zu erleben, kann man zum Beispiel gerade in Familien Zeiten vereinbaren, in denen die Geräte aus oder im Nebenraum bleiben: Zu Mahlzeiten, wenn man etwas spielt, wenn Fotos angeschaut werden, zum Nachmittagskaffee. Dies gilt dann für alle, auch die Erwachsenen. Klappt dies nicht, kann vielleicht [diese Pfeffermühle](#) helfen, die über einen elektromagnetischen Impuls alle Smartphones im Haus abschaltet.

<https://youtu.be/HUgy5MDF0cQ>

There is an app for that!

Wer sich schwer tut, seinen liebsten technischen Begleiter wirklich einmal links liegen zu lassen, dem können entsprechende Apps vielleicht helfen.

Mit Flipd ([Android](#)) kann man sein eigenes Gerät oder das von anderen für eine bestimmte Zeit blockieren. Man kann festlegen, welche Kontakte in Notfällen und welche Apps durchdringen dürfen.

Mit Moment ([iOS](#)) kann man beobachten, wie viel man selbst und die Familie sein iPhone nutzt. Man kann sich oder anderen Ziele setzen und sehen, ob man sie erreicht. Mit dieser App kann man seine Kids tracken, auch wenn sie nicht im gleichen Raum sind.

Auch die App Offtime ([Android](#)) gibt einem die Möglichkeit, Filter zu setzen. Kontakte können blockiert, einzelne Apps abgeschaltet und Benachrichtigungen aufgeschoben werden.

Es gibt noch eine Unmenge anderer Apps, die das Offline-Sein unterstützen. Doch viel einfacher ist es, alle Smartphones einzusammeln und in eine Keksdose zu sperren. Natürlich sollte man die Kekse vorher aufessen.

Spielerisches Verbannen

Oder man spielt ein Spiel mit den Smartphones. Alle Geräte sind ganz normal eingeschaltet und werden auf dem Tisch übereinander gestapelt. Wenn nun eines davon klingelt, piept oder vibriert, verliert man, wenn man es nicht aushält und nachschaut.

So unterschiedlich wie die Menschen generell sind, so verschieden ist auch ihre Art, digitale Geräte zu nutzen. Was für den einen normal ist, ärgert den anderen. Was für den einen zu viel oder zu lang ist, passt genau für jemand anders. Toleranz und Rücksichtnahme von beiden Seiten lässt auch Weihnachten zu einem besinnlichen Fest werden. Egal, ob nun mit oder ohne digitale Begleitung.