

22.07.2024 um 00:04 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Endlich abschalten - Urlaub ohne Smartphone

Jetzt sind Sommerferien, also Urlaubszeit. Und vermutlich geht es mir da wie vielen anderen: Wenn ich im Urlaub bin, dann möchte ich etwas anderes erleben als in meinem Alltag. Dann möchte ich einfach mal ein paar Tage Abstand haben von allen Verpflichtungen, die ich sonst so um mich habe.

Ich muss sagen: Früher war das auch ganz einfach. Da bin ich in den Urlaub gefahren und war einfach mal nicht da. Was nach Hause gehört, blieb auch zu Hause. Und ich konnte mich ganz auf das konzentrieren, was ich am Urlaubsort erlebt habe.

In Zeiten der Smartphones ist das anders. Weil das Smartphone auch meinen Alltag managt, ist es auch immer und überall dabei. Das kann sehr praktisch sein, zum Beispiel, wenn ich im Urlaub mal schnell schauen will, wann das Museum öffnet oder mit welchem Bus ich an den Strand fahren kann.

Unglaublich, aber es geht auch ganz ohne

Manchmal ist es mir aber auch zu viel. Nämlich dann, wenn ich mit meinem Smartphone mehr von zu Hause mitnehme, als ich möchte. Die Verbindung nach Hause bleibt und so erreichen mich ständig Nachrichten, Terminanfragen und Mails, die beantwortet und bearbeitet werden wollen. Gedanklich bin ich dann bei vielem, nur nicht im Urlaub. Es ist natürlich schön, in Kontakt zu sein, aber richtig abschalten kann ich nicht, wenn ich ständig noch irgendetwas zu erledigen habe.

Deshalb habe ich ein Experiment gemacht: Urlaub ohne Smartphone. Was vor ein paar Jahren

ganz normal und selbstverständlich war, ist heute definitiv die Ausnahme und etwas Besonderes für mich. Mein Handy war im letzten Urlaub dabei, ja für den Notfall, falls ich mal einen Krankenwagen rufen muss oder sonst etwas Schlimmes passiert und ich Hilfe brauche. Es war aber ausgeschaltet. Und ich habe gemerkt: Das hat richtig gutgetan. Weil ich nicht mehr selbst ständig mein Smartphone in der Hand hatte, hatte ich ganz viel Zeit, andere Menschen zu beobachten. Und ich habe festgestellt: Die hängen echt oft am Handy. Selbst am Strand mit dem schönsten Blick aufs Meer. Überall um mich herum waren Menschen mit Handys zu sehen.

In den Urlaub zu fahren, um Ruhe zu haben, ist in Zeiten des Smartphones vielleicht nicht mehr so einfach wie früher. Ruhe zu haben ist dagegen gut möglich, nur der Weg dorthin ist ein anderer. Statt woanders hinzufahren ist es umso wichtiger abzuschalten. Innerlich abschalten – und das Handy abschalten.