

DIGITALER MORGEN- IMPULS



Mittwoch, 11. März 2026,
„Achtsamer leben“: 89 Stunden offline

Alles begann am Montagmorgen, als das Thema „Digital Detox“ in der 89.0 RTL Morningshow diskutiert wurde. Während Co-Moderatorin Philine gestand, dass sie niemals ohne Handy durchhalten würde, zeigte sich Jakob siegessicher: „Ja, für ein paar Stunden würde ich das schon mal schaffen.“ Philine fackelte nicht lange, präsentierte ein „Handy-Gefängnis“ in Form eines kleinen Tresors und stellte ihren Kollegen vor vollendete Tatsachen: 89 Stunden ohne Smartphone, soziale Medien und ständige Erreichbarkeit.

Jakobs ungläubige Reaktion: „Bitte was?! 89 Stunden?! Hast du mal ausgerechnet, wie lange das ist?“ Nach einem letzten Anruf bei seiner Mutter landete das Handy im Tresor. Für Jakob begann eine Zeit der digitalen Entzugserscheinungen, geprägt von akuter FOMO (Fear Of Missing Out) und der Sorge, den Anschluss an seine Freunde zu verlieren.

Heute Morgen war es dann so weit: Live in der Morningshow wurde Jakob aus seinem digitalen Exil erlöst und zog ein überraschend positives Fazit. Anfangs sei es ihm schwergefallen und er habe gemerkt, wie oft er aus reiner Gewohnheit zum Handy greifen wollte. Doch diese Phase war schnell überwunden und er fand zurück zu alten Hobbies und neuen Aktivitäten: Er spielte wieder Klavier, dekorierte seine Wohnung neu und erledigte aufgeschobene Aufgaben.

Sein Fazit zur gewonnenen Zeit: „Diese Momente nur für sich zu haben, hat sich verdammt gut und friedlich angefühlt. Kein Instagram, kein WhatsApp, nur Du. Der Alltag hat sich viel intensiver angefühlt.“ Er habe gelernt, Momente bewusster zu erleben und zu genießen. Das Einzige, was ihm wirklich gefehlt habe, sei der Kontakt zu Freunden und Familie, die weiter weg wohnen.

Sein abschließendes Urteil fällt eindeutig aus: „Ich habe gelernt, besser mit mir selbst klarzukommen und das Alleinsein auszuhalten. Ich gebe der Woche 5/5 Sternen. Intensive Erfahrung, viel gelernt und verdammt viel Ruhe gehabt.“ Ein Reminder für uns alle, das Smartphone auch mal beiseitezulegen und sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben zu nehmen.

Pressemitteilung 89.0 RTL-Morningshow-Moderator ist 89 Stunden offline (1.8.2025) von Dr. Hansjörg Biener erhalten in seiner Tätigkeit für die Hobbyzeitschrift Radio-Kurier/weltweit hören, Bild: <https://www.funkhaus-halle.de/unternehmen/presse/>

