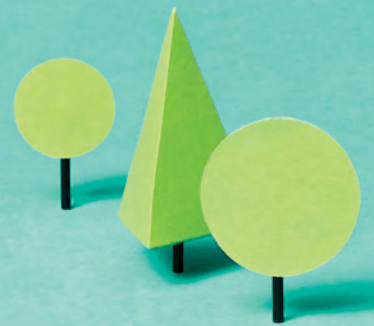


OFF IST DAS NEUE ON

Im Zeitalter konstanter Reizüberflutung sehnen sich immer mehr Menschen danach, einmal komplett abzuschalten. Das beeinflusst auch immer öfter die Urlaubswahl. Wir stellen ein paar ausgefallene Auszeiten der anderen Art vor

TEXT — JENNI ROTH; ILLUSTRATION — TWINSET







Im Urlaub wollen die meisten in erster Linie eins: Abschalten. Doch in Zeiten der konstanten Reizüberflutung und ständigen Erreichbarkeit ist das gar nicht so einfach. Viele aktuelle Freizeittrends zielen darauf ab, vom Automatismus des Alltags abzukommen, indem man seine üblichen Verhaltens- und Gedankenmuster durchbricht. Spontane Tanzpausen oder Fantasienspiele zum Beispiel helfen dabei. Sie fördern die Konzentration, ohne dass der Spaß auf der Strecke bleiben muss. Mit dem Versprechen von Entspannung und gesteigertem Fokus konkurrieren traditionelle Entspannungsangebote mit neueren skurrilen Alternativen. Wir stellen fünf neue Ideen zum Ausspannen und Abschalten vor:

DETOX CAMP: DIGITALE ENTWÖHNUNG

Sogenannte Digital Detox Camps liegen derzeit im Trend. Die Idee stammt aus dem Silicon Valley, dem Hauptstandort der US-amerikanischen IT-Branche, doch digitale Diäten sind längst auch bei uns in Deutschland ein Wachstumsmarkt. Offline-Ferienlager gewinnen zunehmend bei deutschen Großstädtern und Managern an Beliebtheit. Manche leiden unter Informations-

Overload, andere bemerken bei sich schon erste Anzeichen von Internetabhängigkeit, andere wiederum wollen einfach nur ihre Angewohnheit ändern. Gleich nach der Ankunft werden Laptops, Kameras, Tablets und Smartphones eingesammelt, versiegelt und in einem „Dekontaminationsraum“ bis zur Abreise sicher verwahrt. Auch Gespräche über Arbeit, Alkohol, Drogen, Namen oder Alter sind untersagt. Die Teilnehmer bezahlen mehrere hundert Euro, um ein paar Tage lang Tweet-, Mail- und Anruf frei zu bleiben. Bei der Kur geht es allerdings primär um geistiges Wohlbefinden. Die digital Gestressten können sich zum Beispiel für einen einfachen Klostersaufenthalt entscheiden, für ein Intensivseminar im Privathotel mit Gourmetrestaurant oder für einen mehrtägigen Inselurlaub auf Mallorca. Neben Workshops zur sinnvollen und produktiven Nutzung digitaler Geräte steht bewusste Ernährung auf dem Speiseplan unter dem Titel: Superfoods für mehr Leichtigkeit, Energie und Konzentration. Und wer die digitale Enthaltensamkeit erfolgreich durchhält, kann am Ende ein Zehn-Schritte-Programm für mehr Produktivität und Zufriedenheit mit nach Hause und zur Arbeit nehmen.

► www.thedigitaldetox.de