

# TAGBLATT

28. Oktober 2015, 16:49 Uhr

## "Zeit verschwand im Internet"



Laptop zugeklappt, Handy ausgeschaltet, nicht nur für ein paar Minuten – für Stunden: So geht Digital Detox. (Bild: Fotolia)

DIANA BULA

Nachdem er sieben Wochen – mit Familie und Campingbus, aber ohne Handy – durch Schweden gereist war, entschied sich Simon Künzler, die 1. Schweizer Digital-Detox-Konferenz zu veranstalten. So sehr hatte er die Zeit ohne digitalen Anschluss an die Welt genossen. Das Paradoxe daran: Künzler ist Mitinhaber der Online-Marketing-Agentur Xeit GmbH. «Online zu sein ist nicht per se schlecht, aber wir müssen über unseren Umgang damit nachdenken», sagt er. Am 19. November ist das möglich: Ab 13.30 Uhr findet im Papiersaal Zürich der Anlass statt, der den Teilnehmern Tips zur digitalen Entwöhnung geben soll.

## «Facebook ist ein Zeitfresser»

Unter den Referenten ist auch der Thurgauer Jeroen van Rooijen. Der bekannte Stil-Experte hat genug von ständiger Erreichbarkeit, E-Mails und Facebook. Deshalb entgiftet er sich zurzeit digital – und tritt an der ersten Schweizer Digital-Detox-Konferenz als Referent auf. Van Rooijen bezeichnet sich noch immer als onlinesüchtig – obwohl er sein E-Mail-Konto unterdessen nur noch einmal täglich bearbeitet, zwischen 8 und 10 Uhr. Der Grund: «Mir ist die Zeit abhanden gekommen, obwohl ich Zeit geschaffen habe. Ich habe mein Arbeitspensum als Journalist reduziert, um wieder mehr Zeit als Freiberufler zu haben, um wieder mit den Händen zu arbeiten. Und zwar richtig, nicht auf der Tastatur», erzählt er im Interview mit unserer Zeitung. Er habe rasch gemerkt, wohin seine Zeit verschwunden sei – «in den digitalen Raum, zu Facebook und Co. Die Portale sind Zeitfresser».

## Ein Plan mit 40 Punkten

Viermal pro Stunde checkte Jeroen Van Rooijen Mails und Facebook, über 70 Mal pro Tag, ehe er den Entschluss fasste, sich eine digitale Diät zu verschreiben. Dafür hat er sich Regeln auferlegt und einen 40-Punkte-Plan aufgestellt. (dbu)

**Mehr zum Thema in der gedruckten Ausgabe und im E-Paper vom 29. Oktober.**

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/aktuell/kultur/kultur/Morgen-in-der-Zeitung-Zeit-verschwand-im-Internet;art253649,4406330>

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,  
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFT  
SPEICHERUNG ZU GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN  
OHNE VORHERIGE AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON  
ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST NICHT GESTATTET.