

## **C1 – Ein Tag ohne Handy**

In einer zunehmend digitalisierten Welt erscheint der Gedanke an einen Tag ohne Smartphone beinahe antiquiert. Dennoch wagte Dr. Miriam Stein, eine Soziologin aus Berlin, genau diesen Selbstversuch – nicht im Rahmen eines Experiments, sondern aus einem inneren Bedürfnis heraus. Nach Monaten permanenter Erreichbarkeit, ständiger Informationsflut und dem Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen, entschloss sie sich zu einem „digitalen Fastentag“.

Bereits am Vorabend deaktivierte sie sämtliche Benachrichtigungen, informierte Familie und Kollegen über ihre Abwesenheit und legte das Handy in einen verschlossenen Schrank. Der nächste Morgen begann ungewohnt still – kein Wecker, keine Eilmeldung, kein Scrollen durch Nachrichtenfeeds. Stattdessen genoss sie ihren Kaffee bei klassischer Musik aus dem Radio und notierte handschriftlich ihre Gedanken zum Tag.

Ohne digitale Hilfsmittel plante sie einen Spaziergang durch den Kiez, ganz ohne GPS oder Musik auf den Ohren. Dabei fielen ihr Geräusche und Gerüche auf, die sonst vom digitalen Lärm überdeckt wurden. In einem kleinen Buchladen entdeckte sie ein Werk über Medientheorie und begann noch vor Ort zu lesen. Am Nachmittag setzte sie sich in ein Café, beobachtete die Menschen und schrieb in ihr Notizbuch – eine Tätigkeit, die sie früher täglich pflegte, nun aber verdrängt hatte.

Der Tag verlief langsamer, aber intensiver. Am Abend reflektierte sie die Erfahrung und stellte fest, wie stark die permanente Vernetzung ihr Denken fragmentiert hatte. Sie empfand den bewussten Verzicht nicht als Einschränkung, sondern als Gewinn an Konzentration, Kreativität und innerer Ruhe. Fortan plante sie regelmäßige digitale Auszeiten ein – nicht aus Protest, sondern als bewusste Praxis der Selbstfürsorge.

### **Aussagen – Richtig oder Falsch?**

Dr. Stein ist Psychologin und lebt in München.

Sie beschloss den Tag ohne Handy aus beruflichen Gründen.

Am Morgen wurde sie von ihrem Handy geweckt.

Sie hörte Musik aus dem Radio statt vom Handy.

Während des Spaziergangs nutzte sie eine Navigations-App.

Sie begann in einem Buchladen ein Buch zu lesen.

Sie empfand den Tag als chaotisch und stressig.

Sie möchte in Zukunft öfter digitale Pausen einlegen.

**Lösungen:**

Falsch

Falsch

Falsch

Richtig

Falsch

Richtig

Falsch

Richtig