

Wenn ich einen Post like,  
springt mein Belohnungssystem  
im Gehirn an.



***IMPULS***

reboot\_

# DIGITALE ACHTSAMKEIT

WAS IST DAS?

## Was ist "Digitale Achtsamkeit?"

Jödis Schön, freie Medienpädagogin  
& Projektleitung von reboot\_



### Der Begriff "Digitale Achtsamkeit\_"

Der Begriff der "Digitalen Achtsamkeit" ist inzwischen ein Modebegriff, der vielschichtig verwendet wird. Er wurde mit dem Aufkommen der ersten digitalen Detox- und Meditations-Apps installiert; als man von „Handyfasten“ und „Offline-Zeit“ sprach.

Wir haben ihn für dieses Pilotprojekt verwendet, weil wir glauben, dass er in den nächsten Jahren an Bedeutung gewinnen wird. Das konnten wir bei der Kommunikation mit den am Projekt teilnehmenden Institutionen immer wieder feststellen.

*Digital Mindfulness* oder auch *Awareness* beschreibt die Fähigkeit, sich darüber bewusst zu sein, wie digitale Geräte und Plattformen funktionieren und wie sie genutzt werden. [1]

Eingeschlossen in die Begrifflichkeit ist der Aspekt der Achtsamkeit, der die grundlegende menschliche Fähigkeit darstellt, präsent zu sein - sich dessen bewusst zu sein, wo wir sind und was wir tun. [2] Damit ist nicht nur unsere Bewegung im digitalen Raum, sondern auch unser körperliches, emotionales und geistiges Empfinden gemeint. Im Buch „*Logbuch Digitale Achtsamkeit*“ [3] wird der Begriff als spannungsgeladen beschrieben, da er den Konflikt aufzeigt zwischen Gegenteil des „Abschaltens“ vom Digitalen und unserem alltäglichen von Medien umgebenen Alltag. Wir können heute unser Mediumfeld kaum abschalten. [3]

Da sich der Begriff der "Digitalen Achtsamkeit" auf Geräte, Plattformen, Menschen, Kommunikation und damit also auf vieldeutigste Elemente bezieht, würden wir ihn in verschiedene Felder bzw. Dimensionen gliedern; ähnlich wie es bei dem Begriff *Medienkompetenz* der Fall ist. Dies ist ein Vorschlag, der aus unseren Erfahrungen im Projekt entstanden ist.

[1] Vgl. Tanner: Digital Awareness - An Essential of Today's Increasingly Interconnected World, Art. 2022  
<https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

[2] Vgl. Bottequi: Was ist Achtsamkeit; Vortrag Uni Ulm 2022,  
[https://www.uni-ulm.de/fileadmin/website\\_uni\\_ulm/hsz/Achtsamkeit\\_Script\\_22\\_8M\\_B.pdf](https://www.uni-ulm.de/fileadmin/website_uni_ulm/hsz/Achtsamkeit_Script_22_8M_B.pdf)

[3] Vgl. Röder, Fütterer: *Logbuch Digitale Achtsamkeit*, Beltz Verlag Weinheim 2021, S. 13

### Felder der "Digitalen Achtsamkeit\_"

- *Achtsamkeit im körperlichen und digitalen Raum* -  
Bewusstsein: Ich bewege mich an zwei Orten: im "körperlichen Raum" und "digitalen Raum". Achtsam im Hier und Jetzt sein (Im „Hier und Netz“ [1])  
Fragestellung: Was tue ich gerade?

- *achtsame Kommunikation* -  
Wie reden wir miteinander? Auf sich selbst und andere achten. („Was triggert dich, was triggert mich?“)

- *medienkompetent sein* -  
Medien in ihrem Aufbau und in ihrer Nutzung lesen und nutzen können.

- *achtsames Bewusstsein i.S. von neurologischer Verarbeitung & Work-Life-Balance* -  
Was braucht mein Körper, um gesund zu bleiben bzw. um sich gut im digitalen Raum bewegen zu können?

### "Digitale Achtsamkeit" im Kontext der Arbeit mit Jugendeinrichtungen\_

In der Kommunikation mit unseren beteiligten Jugendeinrichtungen und den Jugendlichen zeigten sich noch einmal ganz andere Blickwinkel. Hier muss der Begriff zunächst auf Verständnis treffen. Das fängt mit der Klarheit und Vereinfachung des Begriffes an, damit die Jugendlichen überhaupt verstehen, was gemeint ist. Kurzum könnte das für die Kids bedeuten: „Was machst du mit deinem Handy?“ Oder, wie Lena aus der KMAntenne es formulierte: „Was triggert dich? Was triggert mich?“ [2]

Einer unserer Medien-Dozenten, *Carsten Voigt*, beleuchtete "*Digitale Achtsamkeit*" im Rahmen unserer Vorbereitung auf das Projekt wie folgt:  
„Der Begriff "*Digitale Achtsamkeit*" bezieht sich vermutlich auf den Kommunikations- und Konsumbereich, der heutzutage zu großen Teilen über das Internet stattfindet. Denn unser Gehirn neigt sehr dazu, gewisse Abläufe in Routinen zu verwandeln, so dass Achtsamkeit schnell auf der Strecke bleibt und die User so schnell auch zum Opfer digitaler Straftaten oder auch nur von Vorteilsnahmen werden kann.“ [3]

Für uns blieb der Begriff der "Digitalen Achtsamkeit" ein Wagnis, da er noch wenig wissenschaftlich fundiert ist. Dennoch hielten wir ihn im Rahmen unseres Projektes für treffend, wenn es darum ging, welche digitalen Kompetenzen Jugendeinrichtungen für ihre zukünftige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mitbringen sollen.

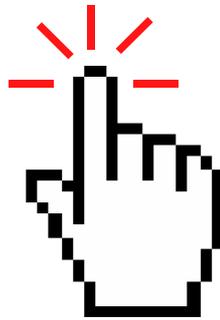
[1] Vgl. ebd.

[2] Entstanden im Reflexionsgespräch mit Lena Brechtelsbacher, Leiterin der KMAntenne, Kinder- und Jugendkulturzentrum

[3] Zitat Carsten Voigt aus dem reboot\_ Vorbereitungstreffen mit den Dozent\*innen

# BEGRIFFSKLÄRUNG

Was triggert dich,  
was triggert mich?



***IMPULS***