

5 Tage von der Kommunikation abgeschnitten?

Our Life without WhatsApp

WhatsApp ist so alltäglich und nützlich, dass man kaum ohne klarkommen würde! Stimmt das? Oder ist es nur unnötige Zeitverschwendung?

Wir, Marie, Sabrina und Helen, haben uns freiwillig geopfert und den Test gemacht. Fünf Tage lang, also von Montag bis Freitag, haben wir die App nicht mehr geöffnet. Oder vielmehr: wir haben es versucht, aber dazu später mehr.

Um uns vorzubereiten haben wir uns einige Überlegungen gemacht. Klar war für uns (wenn auch nicht in welchem Ausmaß): WhatsApp macht abhängig, kontrolliert unseren Alltag und wir konsumieren diese App übermäßig viel. Wird sich das auch bestätigen?

Ziele, die wir in dieser Woche erreichen wollten, waren unseren Konsum und damit unsere Sucht nach ständiger Kommunikation zu durchbrechen und mehr Face-to-Face zu kommunizieren.

Ebenfalls zur Vorbereitung haben wir unseren wichtigsten Chatpartnern Bescheid gesagt, dass wir nicht über WhatsApp zu erreichen sind, um zu vermeiden, dass Panik ausbricht.

Bei sehr wichtigen Nachrichten, was schwer zu definieren war, haben wir allerdings Ausnahmen zugelassen um WhatsApp benutzen dürfen.

Was für Erfahrungen wir so gemacht haben berichten wir jetzt und hoffen es motiviert euch dazu mal eure eigenen machen zu wollen.

Wir fanden es morgens am Montag sehr ungewohnt nicht direkt nach unseren Nachrichten gucken zu können. In der Woche haben wir alle mal die App aus Versehen oder Gewohnheit geöffnet (aber natürlich sofort wieder geschlossen). Außerdem ist es aufgefallen, dass es besonders schwer ist Sprachaufnahmen zu ignorieren. Treffpunkte haben wir persönlich in der Uni ausgemacht und dann gehofft, dass auch jeder pünktlich kommen kann und es keine Missverständnisse bezüglich z.B. der Uhrzeit gab.

Bei Marie und Sabrina sind viele Nachrichten, die wichtig für die Uni oder Arbeit waren, eingetrudelt und haben auch ein oder zwei Mal antworten müssen. Telefonieren ist für viele Zwecke einfach nicht geeignet und SMS sind kostenpflichtig. Da überlegt man sich zweimal, ob man nicht doch mal kurz WhatsApp benutzt. Marie hat sich dann nicht zurückhalten können und noch ein paar Weihnachtsgrüße und Geburtstagswünsche abgeschickt.

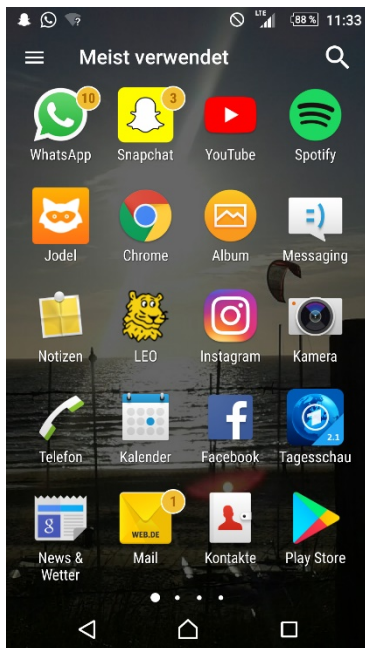
Es ist auch aufgefallen, dass man oftmals negative oder witzige Ereignisse teilen will und, wenn man es nicht direkt über eine Sprachaufnahme erzählen kann, viel vergessen wird von dem, was man am Tag erlebt hat.

Während des Warten auf die Straßenbahn haben wir auf andere Apps zurückgreifen müssen, um uns die Zeit zu vertreiben. Eine gute Alternative zum Chat auf WhatsApp war zum Beispiel Snapchat.

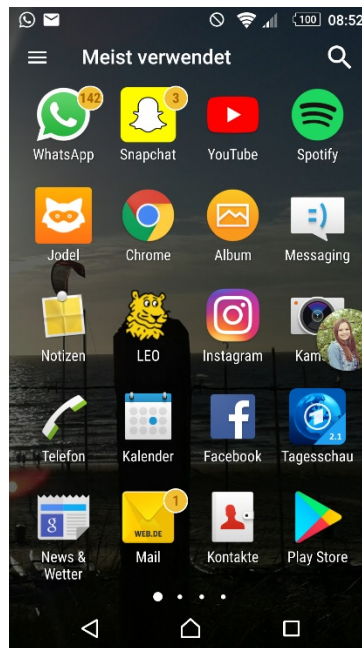
Es ist uns aber im Allgemeinen nicht so schwergefallen, da wir wussten, dass die fünf Tage relativ schnell vergehen. Unsere Theorien haben sich als wahr herausgestellt. Viele Nachrichten auf WhatsApp haben keinen wirklichen Nutzen für uns. Trotzdem ist das Nachrichten checken wichtig in unserem Alltag. WhatsApp hat schließlich viele Vorteile, sodass man wohl nie ganz darauf verzichten würde. Allerdings sollte man sich nicht gezwungen fühlen erreichbar zu sein.

Im Nachhinein und im Austausch mit Anderen haben wir gute Anregungen bekommen unser Projekt noch zu erweitern. Wie wir erfahren haben, gibt es zum Beispiel eine App die Passwörter zu sozialen Medien ändert, sodass man für eine bestimmte Zeit gar nicht in Versuchung kommen kann, diese zu benutzen. Man könnte auch, um die Motivation zu steigern, einen Wettbewerb daraus machen: „Wer schafft es am längsten ohne WhatsApp?“. Oder noch extremer: vielleicht mal ganz auf das Handy oder auch auf das Internet verzichten?

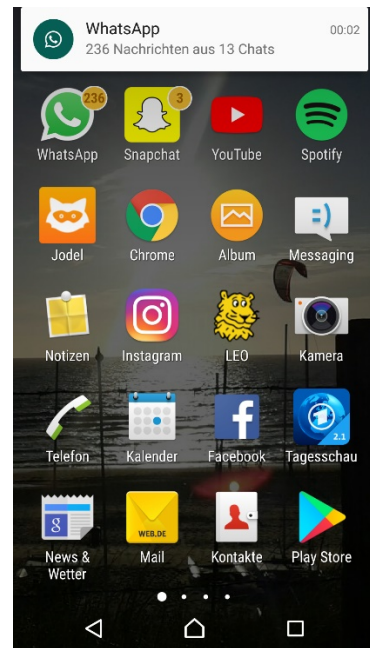
Wir empfehlen jedem mal einen kleinen Selbstversuch zu starten!



Tag 1: Montag



Tag 3: Mittwoch



Tag 5: Freitag