



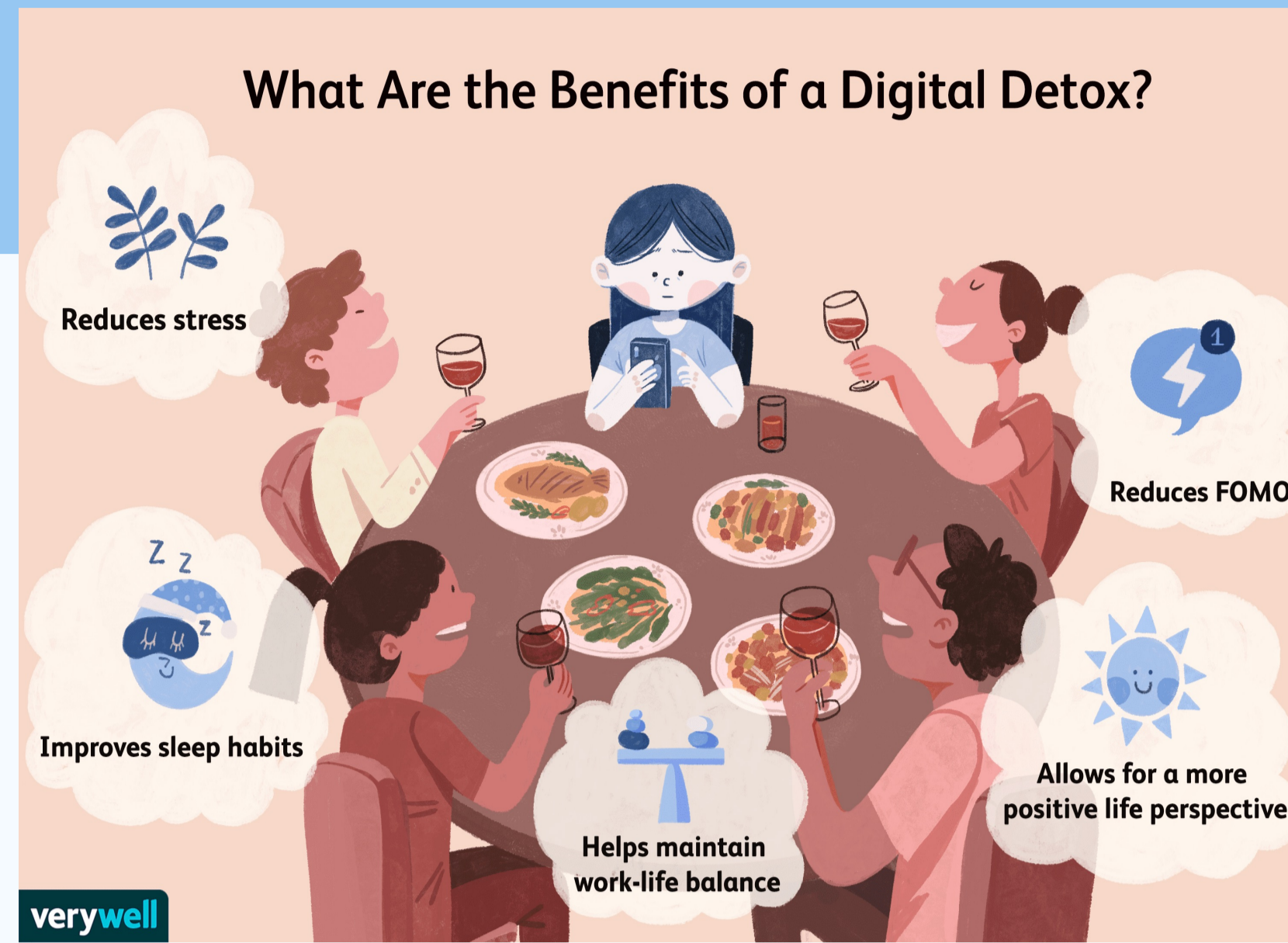
Digital Detox

Projektidee für das Stapferhaus Lenzburg
von Luisa Masi und Hannah Oswald

Problemstellung und Ziele

Digital Detox und digitale Transformation – ein Widerspruch?

Die digitale Transformation bezeichnet den umfassenden Wandel von Organisationen, Gesellschaften und Einzelpersonen durch den Einsatz digitaler Technologien. Diese können ein zentraler Motor für Fortschritt, Effizienz und Innovation sein, doch gleichzeitig fühlen sich viele Menschen durch die immer stärkere Digitalisierung gestresst von der Vielzahl an Eindrücken und der ständigen Erreichbarkeit durch Soziale Medien und das Smartphone.



Projektziele:

- 1) Ein fiktives Konzept für eine Ausstellung schaffen, das *Digital Detox* und digitale Transformation verbindet.
- 2) Die Reflexion über Rückzugsräume, digitale Entwöhnung und die Nutzung digitaler Technologien anregen.
- 3) Inklusion erreichen: Möglichst viele Menschen ansprechen und so vielfältige Perspektiven und Eindrücke zu diesem Thema sammeln.

Das Stapferhaus Lenzburg

- kulturelles Zentrum, 1960 gegründet
- moderne Räumlichkeiten, ausgestattet mit zahlreichen digitalen Werkzeugen
- Label *Kultur inklusiv*, achtet auf Inklusion
- Zielgruppe: möglichst heterogen, mit Interesse an aktuellen gesellschaftlichen Themen



Unsere Projektidee

1) KI-gestützte Persönlichkeitsanalyse für individuelle Rückzugsorte

- Umfrage zum Thema „Rückzug“ und „Erholungsräume“
- KI schlägt massgeschneiderte Rückzugsorte oder Aktivitäten vor



4) Achtsamkeitsraum

- Verschiedene Sinneseindrücke: Fühlen, Schmecken, Hören
- Dazu Achtsamkeitsfragen auf Kärtchen

2) Interaktive Community-Karte mit Kommentarfunktion

- interaktive Landkarte, die die Lieblingsorte der Besucher*innen in der Schweiz zeigt
- fortlaufend erweitert



5) Natur-Erlebnisraum

- visuelle, haptische und akustische Reize
- Natur als wichtigen Rückzugsort mit verschiedenen Sinnen erlebbar (Gerüche, Geräusche, Bilder, Tasten...) und für möglichst viele Menschen erfahrbar machen



3) Meditationsraum

- Digital angeleitete Meditationssession



QR-Code zur Meditationsapp "Calm"



6) Rückzugsort ohne Sinneseindrücke – Silent Zone

- keinerlei äussere Reize: dunkel und geräuschlos
- der Überstimulation entgegenwirken

Diskussion / Fazit

Können digitale Tools beim Abschalten helfen oder bedeutet *Digital Detox* zwangsweise eine Abwendung von digitalen Technologien?

- Besucher*innen sollen selbst zum Nachdenken und Reflektieren über diese Frage angeregt werden
- zentrale Fragen werden aufgeworfen und das Thema mit möglichst vielen Sinnen erfahrbar gemacht
- Die verschiedenen Stationen können je nach Person unterschiedlich interpretiert und erlebt werden



Literatur

Czech, Hans-Jörg, Kareen Kümpel und Rita Müller: *Transformation. Strategien und Ideen zur Digitalisierung im Kulturbereich*. Bielefeld 2021.

Handschin, Martin, Sibylle Lichtensteiger und Detlef Vögeli: Gegenwart als Kernthema und Partizipation als Selbstverständnis: das Stapferhaus Lenzburg, in: Gesser, Susanne et al. (Hg.): *Das partizipative Museum. Zwischen Teilhabe und User Generated Content. Neue Anforderungen an kulturhistorische Ausstellungen*. Bielefeld 2012, S. 33-40.

Hochuli, Julia und Sonja Enz: Partizipation, digitale Technologien und gesellschaftlicher Dialog in der Stapferhaus-Ausstellung „FAKE. Die ganze Wahrheit“, in: Hubacher, Manuel S. und Waldis, Monika (Hg.): *Politische Bildung Für die digitale Öffentlichkeit. Umgang mit politischer Information und Kommunikation in digitalen Räumen*. Wiesbaden 2021, S. 199-208.

Mucha, Franziska: *Digitale Museumspraxis. Eine ganzheitliche Herangehensweise*. Zürich 2019.

Otto, Daniela: *Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben*. Berlin, Heidelberg 2016.

Radtko, Theda u. a.: Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review, in: *Mobile Media & Communication* 10 (2), 2022, S. 190-215.

Syvertsen, Trine: *Digital Detox. The Politics of Disconnecting*. Bingley 2020.

Welledits, Viktoria, Christian Schmidkonz und Patricia Kraft: *Digital Detox im Arbeitsleben. Methoden und Empfehlungen für einen gesunden Einsatz von Technologien*. Wiesbaden 2020.