



Medienimpulse
ISSN 2307-3187
Jg. 63, Nr. 4, 2025
doi: 10.21243/mi-04-25-21
Lizenz: CC-BY-NC-ND-3.0-AT

Kapitalismus abschalten? Digital Detox im postdigitalen Alltag Jugendlicher zwischen Ausweg und Stabilisierung für Digitalen Kapitalismus

Moritz Tischer

Der Beitrag untersucht Ambivalenzen des Phänomens Digital Detox im Alltag Jugendlicher zwischen Kritik und Reproduktion digital-kapitalistischer Logiken. Dafür wird eine Heuristik aus drei miteinander verschränkten Dimensionen – technisch-ökonomisch, subjektiv und praktisch – entwickelt und auf das Phänomen Digital Detox angewendet. Wie Jugendliche Digital Detox in ihrem Alltag beschreiben und begründen, arbeitet der Beitrag anhand einer inhaltsanalytischen Auswertung ethnografischer Interviews heraus. Die Ergebnisse zeigen vor allem temporäre und selektive Formen der Disconnection, die Jugendliche als Re-

aktionen auf soziale, technische und normative Anforderungen beschreiben. Technisch-ökonomische Bedingungen werden dabei nur selten explizit thematisiert. Digital Detox erscheint zugleich als Stabilisierung und Irritation digital-kapitalistischer Logiken und damit verbundener Formen der Selbstführung und Effizienz. Abschließend wird diskutiert, wie diese Ambivalenzen sichtbar gemacht und bearbeitet werden können.

This article examines the ambivalences of digital detox in the everyday lives of adolescents, situated between critique and the reproduction of digital-capitalist logics. To analyse this phenomenon, a heuristic with three interconnected dimensions (techno-economic, subjective and practical) is developed and applied to digital detox practices. Drawing on thematic coding of ethnographic interviews, the article explores how adolescents describe and justify digital detox in their everyday lives. The findings show mainly temporary and selective forms of disconnection, which adolescents describe as responses to social, technical and normative pressures. Techno-economic conditions are rarely mentioned explicitly. Digital detox thus appears both as a stabilisation and as a disruption of digital-capitalist logics and related forms of self-management and efficiency. The article concludes by discussing how these ambivalences can be made visible and addressed.

1. Einleitung

Die Gründe, bestimmte digitale Dienste und Geräte zu meiden oder sich (teilweise) aus ihnen zurückzuziehen, sind vielfältig: Dazu zählen technologisch gestützte Übervernetzung (Stäheli 2021) und damit verbundene Belastungen (Waldenburger/Wimmer 2024), manipulative Interface-Designs wie Dark Patterns und Digi-

tal Nudging (Kammerl et al. 2023) oder das Abschöpfen persönlicher Daten durch große kommerzielle Akteure, um Verhalten vorherzusagen und zu monetarisieren (Zuboff 2019). Prominent verweisen derzeit auch Degrowth-Ansätze (Selwyn 2023) auf die Notwendigkeit, digitale Technologien aus sozialen und ökologischen Gründen sparsam und nachhaltig einzusetzen. In ähnlicher Weise plädiert McQuillan (2022) in *Resisting AI* für Widerstand gegen aktuelle KI-Technologien, um deren Beitrag zur Verstärkung struktureller und kultureller Gewalt entgegenzuwirken. Populäre Phänomene des Digital Detox und der Digital Disconnection verweisen auf alltägliche Verzichtstendenzen, wenngleich kontrovers diskutiert wird, inwiefern sie als kritische Praxis und möglicher Gegenpol zum Digitalen Kapitalismus oder vielmehr als individualisierte Strategie zur Steigerung von Produktivität und Wohlbefinden zu verstehen sind (Ross et al. 2024; Natale/Treré 2020; Tischer 2024).

In ihrem Essay über Media Quiteracy betonen Good und Ciccone (2025) die Relevanz, Disconnection als Teil pädagogischer Auseinandersetzungen mit Digitalität ernst zu nehmen, um ihre kulturellen, ökonomischen und institutionellen Annahmen zu hinterfragen. Ihr Ansatz zielt darauf, Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen und gleichzeitig die Komplexität digital-kapitalistischer Strukturen anzuerkennen. Ebendiese Auseinandersetzung mit Bedingungen des Digitalen Kapitalismus in ihren Verwicklungen mit Bildung wird auch innerhalb der deutschsprachigen Medienpädagogik als zentrale Aufgabe verstanden (Dander et al. 2024; Niesyto 2017). Inwiefern solche Detox-Phänomene tatsächlich Zugang zur Refle-

xion von Strukturbedingungen, Subjektivierungen und Handlungsweisen ermöglichen, bleibt bislang offen. Folglich erscheint es für die medienpädagogische Forschung relevant, zu untersuchen, wie sich junge Menschen zu diesen Strukturen positionieren und welche Rolle Detox-Phänomene in ihrem Alltag spielen.

Dafür entfaltet der Beitrag die Fragestellung zunächst theoretisch, indem eine Heuristik entwickelt wird, die technisch-ökonomische, subjektive und praktische Dimensionen des Digitalen Kapitalismus miteinander verknüpft (Abschnitt 2). Anschließend werden im Kontext dieser Dimensionen die Diskurse um Digital Detox und Digital Disconnection diskutiert (Abschnitt 3) und Perspektiven von Jugendlichen auf ihre alltäglichen Disconnectionstendenzen empirisch erarbeitet (Abschnitt 4). Abschließend werden die Erkenntnisse im Hinblick auf Möglichkeiten einer kritischen Auseinandersetzung mit digital-kapitalistischen Logiken im Kontext von Bildung reflektiert (Abschnitt 5).

2. Zugänge zu Digitalem Kapitalismus und postdigitalem Alltag

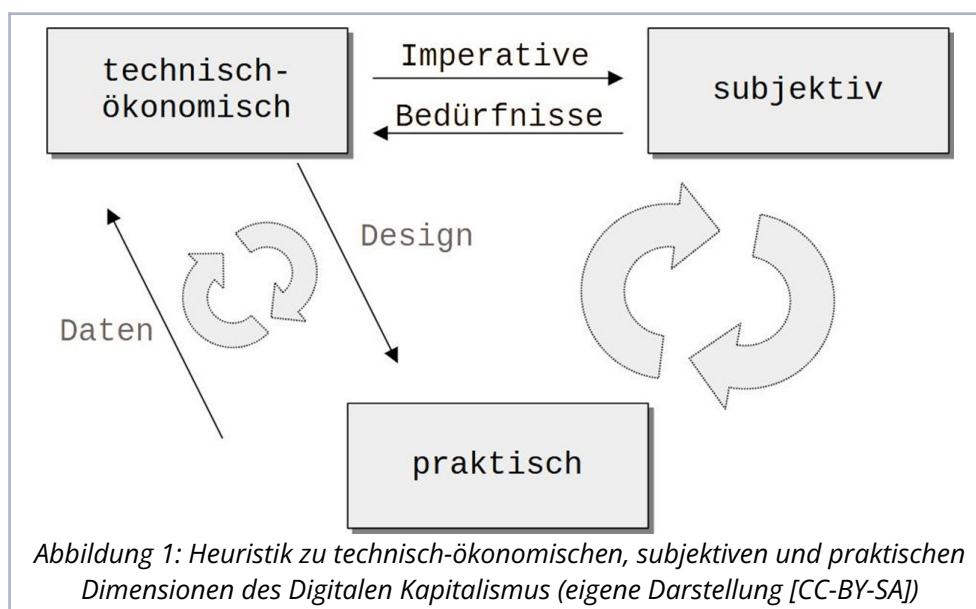
Um sich dem Phänomen des Digitalen Kapitalismus für eine kritische medienpädagogische Bearbeitung zu nähern, wird zunächst eine Heuristik entworfen, die Beobachtungen von ökonomischen Strukturaspekten mit Perspektiven auf die praktische Hervorbringung ebendieser verzahnt. Damit rückt sie den Alltag in postdigitalen Lebenswelten (Cramer 2014) in den Mittelpunkt. Er fungiert hier als Kristallisationspunkt, in dem sich kapitalistische Logiken

konstituieren und zugleich Praktiken gerahmt und Subjektivierungen hervorgebracht werden. Gleichzeitig werden ebendiese Logiken durch alltägliche Vollzüge hergestellt.

Ein Fokus auf Alltag eröffnet Anschlussmöglichkeiten an verschiedene pädagogische Diskurse, insbesondere an jene, die alltägliche Erfahrung als Ausgangspunkt für Kritik verstehen (Ernst 2022), sowie an Überlegungen zur Mediensozialisation (Aufenanger 2022), Medienkritik (Niesyto 2017) sowie Konzepten der Politischen (Medien-)Bildung (Dander 2024, 2021; Kenner 2024). Die Heuristik ist als Versuch zu verstehen, Niesyτος (2017) Forderung nach einem stärkeren Einbezug gesellschaftlich-struktureller Zusammenhänge in der Analyse des Digitalen Kapitalismus innerhalb medienpädagogischer Forschung aufzugreifen und zugleich eine Fixierung auf das autonome Subjekt und damit verbundene subjekttheoretische Verkürzungen zu vermeiden (Kammerl 2017).

Ausgangspunkt der Überlegungen ist der von Cramer (2014) mit dem Begriff der „Postdigitalität“ beschriebene „chaotische“ Zustand, in dem digitale Technologien ihren Umbruch- und Innovationscharakter verloren hätten und mit alltäglichen Ästhetiken, Praktiken und Infrastrukturen verwoben sind – in einer komplexen Verschränkung mit „analogen“ Technologien (Cramer/Jandrić 2021). In dieser Zustandsbeschreibung wird bereits explizit auf die Konzentration von Macht bei wenigen großen Internetkonzernen verwiesen sowie auf das „Digitale“ als eine Werbe- und Vermarktungsstrategie (direkter Bezug zu Kapitalismuskritik bei Cramer/Jandrić 2021). Wie diese zunächst abstrakt scheinenden

Machtkonzentrationen und Strukturen in alltäglichen Praktiken vollzogen und verändert werden, versucht die nachfolgende Heuristik aufzuschlüsseln. Das Ziel des Vorhabens ist es nicht, Theorien des Digitalen Kapitalismus umfassend zu kartieren, sondern zentrale Facetten des Phänomens aus einer interdisziplinären Perspektive für medienpädagogische Betrachtungen und die nachfolgende Analyse greifbar zu machen.¹



Das Schaubild verdeutlicht die Dimensionen technisch-ökonomisch, subjektiv und praktisch und setzt sie miteinander in Beziehung. Die praxeologisch inspirierte Perspektive auf Kapitalismus (Brandes/Zierenberg 2017; Jaeggi 2018) möchte ihn stärker als alltäglich erzeugte soziale Ordnung begreifen und betont damit dessen Hervorbringung und Verfestigung ohne ausschließlich auf abstrakte Strukturen verweisen zu müssen. Technisch-ökonomi-

sche Bedingungen sind zugleich Ergebnis und Voraussetzung von Praxis, die als kontingentes Vollzugsgeschehen Strukturen hervorbringt, deren Wirksamkeit erst retrospektiv als Muster rekonstruiert werden kann (Alkemeyer/Buschmann 2016; Volbers 2014: 32). Dabei wird ein Praxisverständnis zugrunde gelegt, das soziale Ordnung als performativ hervorgebracht begreift und damit die situative Kontingenz sowie Möglichkeit von Irritation und Subversion betont (ebd.). In Praktiken und Diskursen können die so hervorgebrachten Strukturen als Imperative der Selbstführung wirksam werden, wie Bröckling (2007) sie mithilfe des „unternehmerischen Selbst“ beschreibt. Diese Lesart erlaubt es zugleich, Subjektivierung als eine Praxis zu begreifen (Alkemeyer/Buschmann 2016), in der Subjekte durch Teilnahme an Praktiken befähigt werden und zugleich auf die Anerkennung durch andere angewiesen sind.

2.1 Technisch-ökonomische Dimension

Unter der technisch-ökonomischen Dimension werden insbesondere makrosoziologische und politökonomische Analysen gefasst, die auf die Konzentration politischer und ökonomischer Macht durch digitale Technologiekonzerne sowie auf Mechanismen der Datenextraktion, Kapitalakkumulation und damit verbundene Logiken kapitalistischer Wertschöpfung verweisen (Staab 2019; Dolata 2015; Zuboff 2019; Fuchs 2023). Die Reflexion dieser Logiken, Plattformökonomien und kommerziellen Interessen ist fest in kritischen medienpädagogischen Diskursen verankert (Dander et al. 2024; Baacke 2007).

In Abgrenzung zu klassischen Monopolen beschreibt Staab (2019, Kapitel 4; unter Verweis auf Dolata 2015) unter dem Begriff proprietäre Märkte, dass Leitunternehmen des kommerziellen Internets Güter künstlich verknappen und durch eine Kombination aus Zugangskontrolle und Provisionsmodellen Macht ausüben, die sich in der Kontrolle über Informationen, Zugänge, Preise und Infrastrukturen materialisiert. Menschliche Erfahrung wird dabei, wie Zuboff (2019: 22 ff.) in ihrer Analyse eines Überwachungskapitalismus ausarbeitet, zu einem Rohstoff, der als Grundlage für Vorhersageprodukte dient, die durch den Wettbewerbsdruck und damit zusammenhängende Automatisierungsprozesse fortlaufend verbessert werden, um Verhalten vorherzusagen und zu manipulieren. Digitale Technologien nehmen dabei nicht die Rolle einer neutralen Infrastruktur ein, sondern werden als eng mit kapitalistischen Logiken verschränkt und als deren Träger beschrieben (zur Affinität digitaler und kapitalistischer Strukturprinzipien Niesyto 2017, 2024).

Digitaler Kapitalismus wird folglich nicht nur als Funktionsprinzip ökonomischer Institutionen, sondern als prägender Faktor für Lebenswelten und -bereiche begriffen (Zuboff 2019: 586; Brandes/Zierenberg 2017). In einer marxistischen Lesart beleuchtet Fuchs den Digitalen Kapitalismus als „eine Dimension der kapitalistischen Gesellschaftsformation“ (2023: 33) anhand wirtschaftlicher, politischer und ideologischer Aspekte einer digital-kapitalistischen Gesellschaft. Logiken der Akkumulation von Kapital, von Entscheidungsmacht und Einfluss beschränken sich nicht auf ökonomi-

sche Sphären, sondern werden mithilfe digitaler Technologien in politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Prozessen zu Waren und Strukturen realisiert. Der Digitale Kapitalismus wird zudem als eng verflochten mit Sexismus, Kolonialismus, der Ausbeutung von Ressourcen und unbezahlter Arbeit verstanden (Brand/Wissen 2024; Fuchs 2023; Grünberger 2024). Fuchs (2023: Kapitel 10) hebt diese Verflechtungen explizit als konstitutive Elemente der kapitalistischen Gesellschaftsformation hervor.

Strukturbezogene Perspektiven können jedoch dazu tendieren, Kapitalismus als eine determinierende und idealtypische Logik zu zeichnen, die das Soziale vollständig vereinnahmt und unscharfe Ränder ausblendet (vgl. Brandes/Zierenberg 2017). Um angemessen zwischen Struktur, Alltag und Lebensweltbezug vermitteln zu können, ist es notwendig, weitere Dimensionen hinzuzuziehen.

2.2 Subjektive Dimension

Die Strukturen eines Digitalen Kapitalismus können nicht unabhängig von Subjekten, sondern nur mit, durch und in ihnen bzw. in den Prozessen der Subjektivierung wirksam werden (Bröckling 2007: 19 f.). Innerhalb der subjektiven Dimension des (Digitalen) Kapitalismus sollen besonders jene Imperative hervorgehoben werden, die an Subjekte herangetragen werden; auch wenn Subjektwerdung sich grundlegend durch die Verwobenheit von Präskription und Selbstkonstitution auszeichnet (Bröckling 2007: 19 ff.; Alkemeyer/Buschmann 2016).

Bettet man die Imperative in eine gesellschaftstheoretische Perspektive ein, zeigen zeitgenössische und ‚klassische‘ Diagnosen, dass die Gestalt des heutigen Subjekts auf zunehmende Anforderungen und Strukturen einer ökonomisch geprägten Gesellschaft zurückgeführt wird – wenn auch aus unterschiedlichen theoretischen Perspektiven (Schulz 2022: 3f., 30). Dabei wirken gesellschaftliche Normen wie (messbare) Leistungsanforderungen und Geschlechterordnungen in kapitalistischen Subjektivationsprozessen mit (ebd. Kap. 4). Zugleich bildet sich Ideologie im gegenwärtigen Kapitalismus nach Schulz (2022) auch anhand von Motiven wie „Authentizität, Differenz und Subversion“ (122) aus.

Das in diesem Kontext häufig angeführte Subjektivierungsmodell des unternehmerischen Selbst von Bröckling (2007) zeigt, wie ökonomische Logiken diskursiv und praktisch in die subjektive Dimension hineinwirken, indem sie in Form von Imperativen um Selbstführung und Effizienz an Subjekte herangetragen werden (45). „Imperative der Ökonomie“ (52) wirken dabei in unterschiedliche Bereiche des Sozialen und prägen Selbst- und Weltverhältnisse (50–52). Der „Imperativ eines unabschließbaren Wachstums“ (61) sorgt dafür, dass die Prinzipien nicht durch Überwachung, sondern durch stetige Aktivierung von Selbststeuerungspotenzialen und deren Optimierung durchgesetzt werden. Neben „Kreativität, Empowerment, Qualität, Projekt“ (16) sind derzeit auch Forderungen nach Digital Literacies und Digitaler Souveränität (Riettiens 2022), Vernetzung (Stäheli 2021) und, wie später gezeigt wird, Digital Detox als Facetten eines unternehmerischen

Selbst im Digitalen Kapitalismus denkbar. Aufgabe einer (kritischen) Medienpädagogik sei es, ebendiese Subjektivierungsweisen als Rahmenbedingungen von Bildungsprozessen in ihren Widersprüchen zu reflektieren und bei Bedarf neu zu justieren (Spengler 2022).

Was sich von der technisch-ökonomischen Dimension aus als Imperative zeigt, steht in einem Wechselverhältnis zu subjektiv artikulierten Bedürfnissen. Bedürfnisse entstehen in praktischen Vollzügen, können sich dort verdichten und als normative Erwartungen auf Strukturen und Subjekte zurückwirken. Boltanski und Chiapello (2018: 489) zeigen auf, wie derartige Forderungen, selbst wenn sie in Form von Kritik erscheinen, in kapitalistische Logiken integriert werden, statt sie zu unterlaufen (ähnlich van Dyk 2009).

Auch die subjektive Dimension selbst bleibt schließlich paradox, da die diskursiven Imperative Handeln zwar anleiten, ihre Wirkung aber erst im praktischen Vollzug entfalten und diesen nie vollständig determinieren, sondern stets kontingent bleiben (Bröckling 2007: 19–26; Alkemeyer/Buschmann 2016). Subjektivierung löst sich nicht vollständig in der praktischen Dimension auf, sondern bewegt sich zwischen Zurichtung und Selbstmodellierung. Je nach Perspektive auf die praktische Dimension kann dabei entweder der Vollzug oder dessen Unterwanderung und Veränderung im Fokus stehen (Alkemeyer/Buschmann 2016; Brandes/Zierenberg 2017).

2.3 Praktische Dimension

Im Alltag wird Kapitalismus insbesondere in der praktischen Dimension sichtbar: Praxeologische Perspektiven richten ihren Blick auf Prozesse der Aneignung, Übersetzung und gegebenenfalls auch Auflösung kapitalistischer Ordnungen und fokussieren damit ihre Hervorbringung und Veränderung in vielfältigen Variationen (Brandes/Zierenberg 2017; ähnlich auch Jaeggi 2018). Sie manifestieren sich in konkreten Räumen und Mikrogeschichten des Alltags und stellen so eine Alternative zu theoretischen Zugängen dar, die Kapitalismus als allumfassende und übermächtige Struktur verstehen (ebd.). Im Sinne einer Kapitalismuskritik, so Jaeggi (2018), ermögliche dies, Defizite ökonomischer Praktiken und Institutionen aufzuschließen. Praktiken und Subjektivierung sind dabei als unauflöslich miteinander verschränkt zu verstehen (Alkemeyer/Buschmann 2016).

Allert (2021) arbeitet aus, wie Einzelpersonen durch ihre Lebensgestaltung, im Alltag, in sozialen Beziehungen und durch Arbeit zusammen mit Plattformen Digitalen Kapitalismus hervorbringen. Sie untersucht dafür Praktiken „digitaler Nomaden“ anhand ihrer Selbstdarstellung auf Social Media und macht dabei sichtbar, wie Einzelne neoliberale Anforderungen nach Selbstoptimierung (über)erfüllen und wie diese kontingente Praxisform durch Digitalisierung ermöglicht wird. Was von den Individuen als Autonomie und Befreiung verstanden wird, stabilisiere kapitalistische Strukturen. Gleichzeitig, so Allert (2021), sind die Personen auf Akteure

und Mechanismen der Plattformökonomie angewiesen, um die Praxisformen zu realisieren.

Wie diese digitalen Umgebungen gestaltet sind, spielt eine zentrale Rolle für den praktischen Vollzug: Phänomene wie Digital Nudging und Dark Patterns verdeutlichen, wie kapitalistische Steuerungslogiken und ökonomische Interessen durch Technologiekonzerne in die Apps und Interfaces eingeschrieben werden, indem Nutzende durch die Gestaltung von Benutzeroberflächen dazu angeregt werden, mehr zeitliche oder monetäre Ressourcen aufzuwenden als ursprünglich geplant (Gray et al. 2023; Kammerl et al. 2023). Die Verantwortung dafür verorten Jugendliche jedoch häufig bei sich selbst und greifen auf Selbststeuerungs- und Detox-Strategien zurück, um die Anforderungen der Plattformen zu bearbeiten (Kammerl et al. 2023: 125 f.).

2.4 Resümee

Unternehmen, die Digital Nudging und Dark Patterns einsetzen (Gray et al. 2023), die dadurch generierten Daten als „kapitalistischen Rohstoff“ verwerten (Zuboff 2019) sowie die darauf bezogenen Selbststeuerungs- und Detox-Strategien von Individuen (Kammerl et al. 2023: 125 f.) verdeutlichen die Verwobenheit technisch-ökonomischer, subjektiver und praktischer Aspekte des Digitalen Kapitalismus und infolgedessen die Notwendigkeit, sie zur Analyse digital-kapitalistischer Phänomene heranzuziehen. Keine der Dimensionen kann das Phänomen vollständig fassen und erst eine gemeinsame Betrachtung erlaubt eine umfassende Perspektive. Folglich wird Digitaler Kapitalismus im postdigitalen Alltag als

alltäglich hervorgebrachtes, aber nicht klar abgrenzbares Phänomen verstanden, das Logiken beinhaltet, die sich entlang der ökonomischen, subjektiven und praktischen Dimension aufspannen. Dieses Verständnis soll in einem nächsten Schritt entlang des Phänomens Digital Detox für die nachfolgende Analyse verfeinert werden.

3. Kapitalismus detoxen oder Detox im Kapitalismus?

Unter einem weiten Verständnis bezeichnet Digital Detox bzw. Disconnection² Praktiken und Tendenzen, sich aus der Eingebundenheit in Formen der Konnektivität, Mediatisierung und Digitalität zurückzuziehen und/oder die Nutzung von Geräten, Apps, Plattformen, Funktionen, Interaktionsmöglichkeiten oder (Chat-)Nachrichten zu reduzieren (Hesselberth 2018; Nassen et al. 2023; Syvertsen/Enli 2020). Im internationalen Forschungsdiskurs wird Disconnection nicht als ein vollständiges Offline-Gehen verstanden, sondern als Sammelbegriff für Strategien des temporären Reduzierens über variable Zeiträume hinweg, die sich auf einer Mikroebene auf ganz unterschiedliche Gegenstände und Ebenen – von Geräten und Apps bis hin zu spezifischen Einstellungen – beziehen (Nassen et al. 2023; Syvertsen/Enli 2020). Als analytische Perspektive erlaubt Disconnection, die vielfältigen Strategien als Formen des In-Beziehung-Setzens zu Post-Digitalität im Alltag zu verstehen und dadurch die damit verbundenen Paradoxien und Widersprüche sichtbar zu machen (Hesselberth 2018; Kaun 2021).

Unter den Logiken eines Digitalen Kapitalismus kann Detox als ambivalente Praxis verstanden werden: Einerseits adressiert und problematisiert sie die Allgegenwärtigkeit von kommerziellen Technologien und problematischen Geschäftsmodellen (Lomborg/Ytre-Arne 2021) und kann damit unter bestimmten Bedingungen als Gegenentwurf zu vorherrschenden diskursiven und materiellen Praktiken um Digitalität gelesen werden (Tischer 2024). Andererseits steht Digital Detox für eine neoliberale Rhetorik, die Einzelpersonen die Verantwortung für einen „angemessenen“ und „gesunden“ Umgang mit digitalen Technologien im Alltag zuschreibt. Im Forschungsdiskurs um dieses Phänomen wird daher verhandelt, inwiefern Digital Detox tatsächlich als eine Befreiung oder Beförderung von digital-kapitalistischen Logiken zu verstehen sei oder dafür neu gefasst werden müsse (Treré et al. 2020).

Die im vorherigen Abschnitt entwickelte Heuristik dient nun als Analyseinstrument, um die technisch-ökonomischen, subjektiven und praktischen Dimensionen mit ihren Wechselwirkungen exemplarisch anhand des Phänomens Digital Detox zu beleuchten.

3.1 Technisch-ökonomische Abhängigkeiten und Möglichkeiten

Eine technisch-ökonomische Perspektive auf Digital Detox betont zunächst die Unmöglichkeit, sich technisch-ökonomischen Strukturen vollständig zu entziehen (Sprenger 2019; Bucher 2020): Detox und Disconnection sollten dabei nicht als souveräne Akte individueller Trennung verstanden werden, denen passive technische oder ökonomische Strukturen gegenüberstehen. Vielmehr er-

möglichen oder verhindern diese Infrastrukturen und Dispositive erst spezifische Formen der Tendenz zur Reduktion von Ver- und Entnetzung. Eine „Affinität zwischen digitalen und kapitalistischen Strukturprinzipien“ (Niesyto 2017: 18) befördert das Wechselspiel zwischen den technischen Infrastrukturen und Formen des Digitalen Kapitalismus. Wie ausweglos vor diesem Hintergrund Formen der Disconnection scheinen, zeigt die Shadow-Profile-Hypothese (Garcia 2017): Persönliche Informationen in sozialen Netzwerken können auch von Personen vorhergesagt werden, die diese Dienste gar nicht nutzen. Dieser Umstand stellt – auch vor dem Hintergrund maschinellen Lernens und Automatisierung – Annahmen über eine aktive Agency von Nutzenden grundsätzlich infrage (Bucher 2020).

Bedürfnisse nach Digital Detox sind zudem durch sozioökonomische Faktoren geprägt, die sich im Hinblick auf Einkommen, Klasse und Geschlecht unterscheiden (Treré et al. 2020). So wird Digital Detox auch als elitärer Lifestyle kritisiert, der nicht allen Menschen gleichermaßen zugänglich ist (Nassen et al. 2023) und vergeschlechtlichten Vorstellungen unterliegt (Van Bruyssel et al. 2023).

3.2 Subjektive Dimension: Selbstführung und „erfolgreicher“ Detox

In der subjektiven Dimension werden Imperative sichtbar, die Subjekte zu Wohlbefinden, Achtsamkeit, Selbstregulation, -optimierung und -vermessung anhalten und die Verantwortung für gesellschaftliche Herausforderungen individualisieren (Syvertsen/Enli 2020; Syvertsen 2020: 2; Hesselberth 2021; Do-

cherty 2020). Diese Imperative können als Subjektivierungsweisen im Sinne von Bröcklings (2007) unternehmerischem Selbst verstanden werden, da Digital Detox ebenjene ökonomischen Logiken der Effizienz und Steigerung durch Techniken der Selbstführung internalisiert (Bröckling 2007; Hesselberth 2021; Syvertsen 2020). Sie sind mit Bedürfnissen verbunden, Stress zu reduzieren, Produktivität zu steigern und authentische Erfahrungen zu ermöglichen (Syvertsen/Enli 2020). Diese Widersprüchlichkeit spiegelt sich auch in unterschiedlichen Motiven wider, die Personen sowohl als Grund für als auch gegen Disconnection-Praktiken gleichermaßen anführen (Nassen et al. 2023).

Das Wechselspiel zwischen technisch-ökonomischer und subjektiver Dimension wird deutlich, wenn Tech-Unternehmen und Betreiber von Social-Media-Plattformen durch Interfacedesigns und Diskurse definieren, was erfolgreicher Digital Detox sei (Jorge et al. 2022). Facebook etwa postuliert das Ideal von „gesunden“ Nutzenden, die autonom, frei in ihren Entscheidungen und gleichzeitig für ihr eigenes Wohlbefinden verantwortlich seien (Dohererty 2020). Durch die doppelte Anrufung können Bedürfnisse nach Unterbrechung, Abgrenzung und Ruhe kapitalistisch verwertet werden. Auch die Achtsamkeits- und Tourismusbranche und App-Industrie greifen gezielt Bedürfnisse nach Digital Detox auf und vermarkten sie (Syvertsen/Enli 2020; Natale/Treré 2020). Digital-Detox-Coachings, -Seminare sowie -Trainerinnen und -Trainer werden zu „Expert[inn]en der Subjektivität“ (Bröckling 2007: 41),

die die Arbeit am Selbst definieren, begleiten, sanktionieren und effizient managen.

3.3 Praktische Dimension

In der praktischen Dimension wird Digital Detox zu einer alltäglichen, körperlichen und affektiv-erfahrbaren Praxis. Sie ist dabei nicht als vollständiger Verzicht zu verstehen, sondern – wie Natale und Treré (2020) ausarbeiten – als eine Reihe situierter Praktiken, die alltägliche Begegnungen mit digitalen Technologien neu ordnen und komplexer gestalten. Untersuchungen verweisen auf mediatisierte, temporäre, brüchige und zyklische Praktiken (Light 2014; Mannell et al. 2025), die eine binäre Gegenüberstellung von Connection und Disconnection obsolet erscheinen lässt. Altmaier et al. (2024) arbeiten in ihrem Review daher das Gefühl einer Distanzierung zu Kommunikation, Medien und Technik als entscheidendes Kriterium von Disconnectionpraktiken heraus. Auf eine affektive Komponente als konstitutiven Bestandteil verweisen auch Karppi et al. (2021), die Stimmungen, Emotionen und Atmosphären als strukturierende Kräfte des Phänomens verstehen. Diskurse um Digital Detox greifen zudem Vorstellungen von Ablenkung, „Overload“ und „Abhängigkeit“ auf, die als körperlich und mental wahrnehmbar beschrieben werden (Syvertsen/Enli 2020).

Damit ist Detox als eine Praxis zu verstehen, in der kapitalistische Logiken nicht unterwandert und ausgespart, sondern in veränderter Form im Alltag hervorgebracht, angeeignet, aber auch reinszeniert und transformiert werden (Natale/Treré 2020; Kaun

2021). Während besonders theoretisch-konzeptionelle Auseinandersetzungen mit Digital Detox dessen kapitalismuskritisches Potential diskutieren (Natale/Treré 2020; Hesselberth 2018, 2021), liegen bisher nur wenig empirische Analysen vor, die die im Alltag erlebten Widersprüche sichtbar machen.

3.4 Resümee: Handlungsmacht im Kapitalismus?

Die aufgeworfenen Perspektiven auf Digital Detox und Disconnection kreisen im Kern um Fragen nach Handlungsmacht in kapitalistisch geprägten digitalen Umwelten: Die Spannweite der im Forschungsdiskurs etablierten Perspektiven auf Disconnection zwischen individuell-affirmativ und gesellschaftskritisch verweisen auf die Auslotungen von Strukturbedingungen und individueller Praxis (Hesselberth 2018; Ross et al. 2024). Auch konkrete Disconnection-Praktiken können als Ausdruck dieses Spannungsverhältnisses gelesen werden (Jorge et al. 2022).

Schon Cramer (2014) verbindet Überlegungen zur Postdigitalität mit Vorstellungen von Handlungsfähigkeit, die sich in individuellen Reaktionen wie Überidentifikation oder Ablehnung gegenüber technopolitischen und ökonomischen Realitäten äußern. Er beschreibt die postdigitalen Bedingungen dabei als „a communications world taken over by a military-industrial complex made up of only a handful of global players“ (21 f.). Vor diesem Hintergrund fasst Cramer solche Reaktionen als „fictions of agency“ (22) – also als begrenzte oder symbolische Formen von Handlungsfähigkeit. Formen von Digital Detox und Disconnection können diese Machtverhältnisse aber auch irritieren, insofern sie den politi-

schen Gehalt und damit die Kontingenz bestehender Strukturen sichtbar machen und Alternativen dazu eröffnen (Hesselberth 2021; Tischer 2024).

Die vorliegende Untersuchung verfolgt daher das Ziel, subjektive Deutungen dieser Erscheinungsformen von Disconnection in ihrer Verwobenheit mit strukturellen Rahmenbedingungen des Digitalen Kapitalismus zu analysieren. Damit knüpft sie an das von Ross et al. (2024) formulierte Desiderat an, Wechselbeziehungen zwischen individueller und gesellschaftlicher Ebene von Disconnection empirisch zu erfassen (ähnlich Syvertsen 2023). Auch für medienpädagogische Perspektiven betont Niesyto (2024) die Relevanz, die Nutzung kommerzieller Angebote sowie die damit verbundenen Bedürfnisse und Widersprüche junger Menschen in den Mittelpunkt empirischer Arbeiten zu rücken, um diese Aspekte gezielt zu bearbeiten und pädagogische Alternativen entwickeln zu können. Vor diesem Hintergrund wird der Frage nachgegangen, welche Dimensionen des Digitalen Kapitalismus im Alltag Jugendlicher sichtbar werden, wenn sie über Digital-Detox-Erfahrungen sprechen und diese begründen.

4. Perspektiven Jugendlicher auf Digital Detox: empirische Annäherung Forschungsdesign und methodisches Vorgehen

Die entwickelte und zugespitzte Heuristik zum Digitalen Kapitalismus im postdigitalen Alltag dient nun der empirischen Annäherung an Digital-Detox-Phänomene in den Alltagsbeschreibungen

Jugendlicher. Das Erkenntnisinteresse der Untersuchung richtet sich dabei auf die Frage, wie Jugendliche Digital Detox in ihrem Alltag beschreiben und ihre Erfahrungen entlang der technisch-ökonomischen, subjektiven und praktischen Dimensionen des Digitalen Kapitalismus deuten und begründen.

Mithilfe der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024: Kapitel 5) werden dafür Interviewpassagen kodiert, in denen Jugendliche von Digital-Detox-Erfahrungen im Kontext ihrer gesamten alltäglichen Mediennutzung berichten. Das Verfahren ermöglicht die Systematisierung großer Datenmengen, eine Anwendung auf verschiedene Interviewformen sowie ein deduktiv-induktives Vorgehen, das die Vorstrukturierung der Kategorien durch die hergeleiteten Dimensionen sowie die Offenheit durch neu gebildete Kategorien in Auseinandersetzung mit dem konkreten Material ermöglicht (ebd.: 129 f.).

Die Datengrundlage bilden ethnografische Interviews mit Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 19 Jahren, die im Rahmen des BMBF-geförderten Projektes *Digitale Souveränität Jugendlicher* zwischen Juni 2022 und April 2024 geführt wurden. Dabei wurde – ausgehend von der Verwobenheit von Mensch, Medien und Alltag – unter einer weiten Perspektive die Alltagsgestaltung Jugendlicher mit digitalen Angeboten multimethodisch erfasst (Müller 2024). Detox-Erfahrungen standen nicht im Zentrum der Untersuchung, sondern vielmehr

Medienpraktiken [...] in ihrer Alltagsgebundenheit und die jeweils relevanten Beziehungen zwischen Menschen untereinander und zu Medien (ebd. 162).

Dafür wurden mit 28 Jugendlichen fokussierte Medienethnografien (ebd.) in Deutschland durchgeführt, von denen 25 Fälle in die Analyse aufgenommen wurden. Pro Fall bestehen sie aus mindestens fünf Erhebungssitzungen, in denen verschiedene methodische Zugänge kombiniert werden. Das Durchschnittsalter der Jugendlichen zum Erhebungszeitpunkt betrug 16,2 Jahre. Vierzehn Personen ordnen sich dem weiblichen und elf Personen dem männlichen Geschlecht zu. Achtzehn von ihnen besuchen eine allgemeinbildende Schule, weitere befinden sich in einer Ausbildung (3), gehen einer festen Tätigkeit nach (2), studieren (1) oder sind arbeitssuchend (1). Die Auswahl und Rekrutierung erfolgte unter Berücksichtigung sozioökonomischer, sozialräumlicher und bildungsbezogener Merkmale, um unterschiedliche Perspektiven auf Medienalltag und -praktiken erfassen zu können. Dabei wurde besonders darauf geachtet, unterschiedliche Bildungs- und Lebenssituationen abzubilden, die in wissenschaftlichen Untersuchungen und Diskursen häufig unterrepräsentiert sind (Koschmieder et al. 2021).

Im Rahmen der Erhebungen wurden neben den Beobachtungen und dem Erstellen einer Netzwerkkarte auch Interviews mit den Jugendlichen geführt, die für die vorliegende Untersuchung herangezogen werden. Sie sind im Sinne ethnografischer Interviews (Spradley 1997) zu verstehen als offene, kontextsensible Gesprä-

che, die an den Alltagserfahrungen und Medienpraktiken der Jugendlichen ansetzen und in denen subjektive Bedeutungen ausgehandelt werden (Knoblauch/Vollmer 2022; detailliert zum Projekt Müller 2024: Kapitel 3.3). Die Gespräche wurden aufgezeichnet, transkribiert und dauerten durchschnittlich 47 Minuten pro Sitzung. Der Zugang ermöglicht, Disconnection nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit der gesamten Mediennutzung zu analysieren, da die Untersuchung von einzelnen Plattformen oder Technologien nur limitierte Erkenntnisse liefert (Nguyen et al. 2021).

Während im Gesamtprojekt die Situational Analysis nach Clarke et al. (2018) zur Anwendung kommt, erfolgt die hier vorgestellte Teilauswertung nach der inhaltlich-strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse (Kuckartz/Rädiker 2024: Kapitel 5). Dafür wurden im Gesamtmaterial zunächst jene Textstellen identifiziert, in denen Jugendliche Bezug zu Disconnectionstendenzen nehmen. Kodiert wurden dabei Aussagen, in denen sie davon berichten, die Nutzung von Geräten, Apps, Plattformen, bestimmten App-Funktionen, digital gestützten Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten wie Chats zu reduzieren, zu meiden, aufzugeben oder dies zu beabsichtigen (operationalisiert aus Hesselberth 2018; Nassen et al. 2023; Syvertsen/Enli 2020; Altmaier et al. 2024). Die vorab entwickelte Heuristik ist zunächst in ein deduktives Kategoriensystem mit den analytischen Oberkategorien technisch-ökonomische Dimension, subjektive Dimension und praktische Dimension überführt worden. Die ausgewählten Textstellen wurden

mehrfach in ihren Bezügen zu den Dimensionen kodiert. Anschließend wurden die deduktiv gebildeten Kategorien um induktiv gebildete Unterkategorien ergänzt, um wiederkehrende thematische Muster in den Bedeutungszuschreibungen der Jugendlichen systematisch abzubilden.

Das Ziel des Vorgehens ist es, subjektive Bedeutungszuschreibungen der Jugendlichen zu erfassen und zu systematisieren. Das Erkenntnisinteresse zielt auf die Deutungen und Begründungen entlang der Dimensionen und erlaubt so den Zugang auf Perspektiven und Erfahrungen von Digital Detox im Alltag der Jugendlichen. Das ist anschlussfähig an Diskurse um Digital Disconnection, in denen das Phänomen weniger als empirisch klar abgrenzbar, sondern vielmehr als eine Form des In-Beziehung-Setzens zu (Post-)Digitalität verstanden wird (vgl. Kaun 2021). Durch den gewählten Ansatz können nur sprachliche Repräsentationen der Praktiken analysiert und nicht die Praktiken und Subjektverhältnisse selbst rekonstruiert werden. Der Zugang ermöglicht es jedoch, die Aussagen der Jugendlichen vor dem Hintergrund der theoretisch entwickelten Heuristik zu interpretieren und damit aufzuzeigen, inwiefern sich Hinweise auf digital-kapitalistische Logiken, Selbstverhältnisse und Praktiken in ihren Äußerungen widerspiegeln.

<i>Dimension / Oberkategorie</i>	<i>Unterkategorie</i>	<i>Beschreibung</i>
<i>Praktisch / Form der Disconnection</i>		Erwähnung konkreter Handlungen und Strategien, mit denen die Jugendlichen digitale Medien, Geräte, Plattformen, Funktionen und Kommunikation reduzieren, meiden, begrenzen.
	Sichtbarkeit begrenzen	Steuerung, wer welche Profildaten, Selbstdarstellungen und (Standort-)Details sehen darf
	Nutzung von Angeboten beenden oder vermeiden	Verzicht zuvor genutzter Angebote durch Deinstallieren, Löschen, Deaktivieren
	Selektive Nutzung	Verzicht auf bestimmte Funktionen und Features einzelner Plattformen
	Temporärer Rückzug	Zeitlich begrenztes Aussetzen der Nutzung
<i>Subjektiv / Deutung und Begründung</i>		Individuelle Deutungen, Begründungen, Motivationen der Jugendlichen, warum sie Disconnection durchführen
	Selbstschutz und Schutz der Privatsphäre	Begründung zielt auf Schutz persönlicher Daten, Bilder und der Privatsphäre
	Wunsch nach Selbstmanagement und Effizienz	Disconnection zur Steuerung von Zeit, Aufmerksamkeit und Produktivität
	Bedürfnis nach Authentizität	Wunsch nach authentischem Handeln und (Selbst-)Darstellung

	Bedürfnis nach Abgrenzung von anderen	Distanzierung von bestimmten Personen, Gruppen und Milieus
	Soziale Verantwortung	Begründung verweist auf Rücksichtnahme, Höflichkeit oder moralische Verantwortung gegenüber anderen Personen
	Bedürfnis nach Ruhe	Wunsch nach weniger Erreichbarkeit und Interaktion
	Abwägung von Kosten und Nutzen	Bewertung von Angeboten nach ihrem finanziellen oder zeitlichen Aufwand in Abhängigkeit vom erwarteten Nutzen
<i>Technisch-ökonomische Bezüge</i>		Artikulationen von Strukturen der Plattformökonomie, Datenextraktion, manipulativem Design und Kommerzialisierung im Zusammenhang mit Disconnection
	Manipulative Gestaltungsmechanismen	Erleben von Beeinflussung und Kontrollverlust durch die Gestaltung von Apps
	Lock-In-Effekte	Beschreibungen, in denen technische oder organisatorische Barrieren des Ausstiegs thematisiert werden
	Kosten und Paywalls	Hinweise auf finanzielle Aspekte der Angebote als Grund für die Nutzungsvermeidung
	Geplanter Verschleiß	Aussagen über begrenzte Haltbarkeit von Geräten durch deren gezielte Implementierung

Tabelle 1: Ergebnisse: Dimensionen des Digitalen Kapitalismus im Alltag Jugendlicher [CC-BY-SA]

In allen Fällen berichten die Jugendlichen von Disconnectionstendenzen in ihrem Alltag. Jede Erwähnung enthält eine kurze Beschreibung der Handlung und in fast allen Fällen auch eine Erläuterung des Motivs. Die Gesamtschau macht deutlich, dass es sich aus ihrer Sicht um selbstverständliche Bewegungen innerhalb ihrer Mediennutzung handelt, die selten mit einem vollständigen Rückzug und eher mit Variationen und Anpassungen bisheriger Routinen einhergehen.

Die beschriebenen Disconnectionstendenzen werden nun entlang der praktischen, subjektiven und technisch-ökonomischen Dimension vorgestellt, um deren Formen, Begründungen und strukturelle Bezüge im Alltag aus Perspektive der Jugendlichen sichtbar zu machen.

4.1 Form der Disconnection (praktisch)

In den ethnografischen Interviews wird deutlich, dass Jugendliche eine große Bandbreite von Disconnectionstendenzen in ihrem Alltag anführen. Dabei greifen sie selbst keine Begriffe wie „Digital Detox“ auf, sondern beschreiben sie vielmehr als selbstverständliche Tendenzen ihrer Mediennutzung. Die bewussten Reduktionen reichen von der Löschung und Deaktivierung von Apps über deren selektive Nutzung bis hin zur Begrenzung von Sichtbarkeit in digitalen Kontexten. Sie gehen zum Teil ineinander über, sind voneinander abhängig oder finden parallel zueinander statt. Die Hinweise auf die praktischen Formen der Disconnection verdeutlichen sie insgesamt als situationsabhängige und in den Alltag eingebettete Strategien im Umgang mit digitalen Infrastrukturen, die

kein Gegenmodell zur Nutzung digitaler Medien allgemein darstellen.

Besonders häufig zielen sie auf eine Begrenzung der eigenen Sichtbarkeit in digitalen Kontexten. Sie umfassen die bewusste (Nicht-)Freigabe von Profildetails für einen definierten Personenkreis oder die Entscheidung, keine Bilder oder Videos auf Social-Media-Plattformen zu posten bzw. an „unbekannte“ Personen zu verschicken. Gelegentlich geht mit der Begrenzung der eigenen Sichtbarkeit auch das Löschen der entsprechenden Social-Media-Apps oder dessen selektive Nutzung einher.

Die nächste Kategorie umfasst Erläuterungen, in denen Jugendliche die Nutzung von bestimmten Apps und Plattformen bewusst beenden oder vermeiden. Häufig werden Angebote gemieden, die die Personen zuvor genutzt haben. Das umfasst besonders Social-Media-Plattformen, aber auch andere Angebote und bestimmte Marken. Teilweise löschen sie die entsprechenden Apps, installieren sie erst gar nicht oder deaktivieren ihre Accounts darauf.

Nicht immer wird den Angeboten vollständig entsagt, in vielen Fällen entscheiden sich die Jugendlichen stattdessen für eine selektive Nutzung von Apps. Hier erwähnen sie, dass sie bestimmte Funktionen – wie die Nutzung von Filtern oder Nachrichtenangeboten – aussparen oder vermeiden. Zum Teil werden auch bestimmte Inhalte, z. B. emotionalisierende oder hassbezogene, auf Plattformen gemieden.

Auch berichten viele Jugendliche von einem temporären Rückzug aus der Smartphonennutzung allgemein oder von bestimmten Apps und Funktionen. In diesem Fall setzen sie die Nutzung für einen vorab definierten – zum Teil auch vagen – Zeitraum aus: Kurzfristig kann es sich dabei um die Begrenzung der eigenen Nutzungszeit bei Kurzvideo-Plattformen handeln oder auch um das mehrjährige Aussetzen von bestimmten Online-Spielen, weil die Freundinnen und Freunde sie in diesem Zeitraum nicht nutzten. Auch das Einsetzen des Flugzeugmodus bei privaten Gesprächen oder in der Schule spielt wie der Rückgriff auf systembasierte Erreichbarkeitseinstellungen eine Rolle.

Das Vermeiden von Kommunikation und Interaktion ist bei den jungen Menschen ebenfalls weit verbreitet. Hier erläutern sie ein bewusstes Zurückziehen aus onlinegestützter Kommunikation, insbesondere wenn sie mit den Haltungen und Intentionen ihres Gegenübers nicht einverstanden sind oder die Kommunikation als unangenehm oder unauthentisch empfinden. Dabei werden Personen blockiert, wenn sie „unnötig“ sind, „nerven“ oder die Jugendlichen mit den Regeln für die gemeinsame Kommunikation nicht einverstanden sind. Gesprächsoptionen werden nicht fortgesetzt, wenn sie als Hass oder ausweglos empfunden werden.

4.2 Deutung und Begründung (subjektiv)

In den subjektiven Deutungen der Jugendlichen werden vielfältige Bedeutungszuschreibungen sichtbar, die Disconnection zum Teil als Formen des Selbstmanagements, aber auch als Wünsche nach Authentizität, Schutz und Ruhe rahmen. Es finden sich auch Deu-

tungen, die Disconnection in ihrer sozialen Eingebundenheit hervorheben, da sie auf soziale Verantwortung oder Abgrenzung von anderen Personen verweisen.

Besonders häufig begründen Jugendliche ihre Handlungen mit dem Wunsch, sich selbst und ihre Privatsphäre schützen zu wollen. Dieser Schutz geht häufig mit Einstellungen einher, die die Freigabe persönlicher Details – etwa Standortdaten oder die eigene Darstellung durch geteilte Bilder und Videos auf Social Media begrenzen. Dabei kommt auch das Blockieren von Personen auf bestimmten Plattformen zum Einsatz. Derartige Einstellungen werden ebenfalls von nahestehenden Personen eingefordert, um eine Umsetzung für die eigene Privatsphäre zu garantieren, etwa wenn Bilder vom Freundeskreis geteilt werden. Hier findet eine Abgrenzung zwischen dem als ‚privat‘ bezeichneten Umfeld und einer als ‚fremd‘ wahrgenommenen Öffentlichkeit statt. Sehr viele Personen möchten ihr Gesicht oder persönliche Details nicht oder nur engen Freundinnen und Freunden auf Social Media zeigen. Annika (17 Jahre) bringt diese Haltung auf den Punkt:

ich finde, ähm, das muss jetzt auch nicht jeder sehen [...] Das teile ich mit meinen Freunden, aber jetzt nicht mit irgendeinem fremden Harald, der zu Hause sitzt.

Während der Selbstschutz bei den meisten Personen ohne konkreten Anlass als Prävention zu deuten ist, entsteht er bei anderen als Reaktion auf Erfahrungen wie Mobbing, Streit, Hass oder sexuelle Belästigung. Mehrere weibliche Jugendliche berichten

von Fällen technologiegestützter sexueller Gewalt infolgedessen sie sich zurückziehen, um sich davor zu schützen.

Neben dem Selbstschutz ist der Wunsch nach Selbstmanagement und Effizienz ein häufig genanntes Motiv. Er verdeutlicht, dass Disconnectionformen hier als Selbstmanagement verstanden werden, die die eigene Nutzung digitaler Medien mess- und kontrollierbar machen soll: Viele Jugendliche äußern den Anspruch, ihre Nutzungszeiten oder Interaktionen mit „unnötigen“ oder „sinnlosen“ Angeboten zu verringern, die sie als „Zeitverschwendung“ empfinden. Besonders häufig beziehen sie sich auf Social-Media-Apps und Kurzvideodienste, die sie als überwältigend wahrnehmen, teilweise auch auf andere Anwendungen und Kommunikationsmöglichkeiten. Exemplarisch berichtet Dea (19 Jahre):

TikTok bin ich gar nicht mehr unterwegs. [...] ich habe da den ganzen Tag fast drauf geillt. Wirklich. Aber das macht halt echt dumm [...] und das verschwendet halt auch voll viel Zeit.

Die Aussagen verdeutlichen, wie eng der Wunsch nach der Begrenzung mit einer sinnvollen Einteilung von Lebenszeit und der Angst vor deren Verschwendung verknüpft ist. Viele Jugendliche setzen ihr Zeitmanagement um, indem sie Timer stellen, um die Nutzungszeit zu begrenzen, oder indem sie die im Betriebssystem integrierten Funktionen zur Überwachung nutzen. Häufig wird auch retrospektiv von einer Verringerung der Nutzung berichtet, die zuvor als belastend oder sinnlos wahrgenommen wurde. In einigen Fällen äußert sich der Wunsch nach Selbstmanagement

und Effizienz auch in der bewussten Reduktion und gezielten Auswahl von Messengerdiensten für den eigenen Gebrauch.

Das Bedürfnis nach Authentizität wird anhand Äußerungen sichtbar, die den Wunsch der Jugendlichen verdeutlichen, digitale Kommunikationsmöglichkeiten so einzusetzen und zu inszenieren, dass sie als „echt“ empfunden werden. Häufig referieren sie dabei auf Situationen, in denen sie persönliche Begegnungen und als analog gerahmte Tätigkeiten als authentischer und unmittelbarer erleben und daher vorziehen. Hierbei beziehen sie sich meist auf Gespräche und gemeinsame Erlebnisse mit Freunden oder der Familie, die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten entgegengestellt werden. Auf Social Media zeigt sich der Wunsch nach Authentizität zudem in der Ablehnung bestimmter Darstellungsweisen, die als überinszeniert kritisiert werden. In diesem Zusammenhang berichten viele, keine oder nur sehr dezente Filter einzusetzen. Auch eine authentische Sprache ist den Jugendlichen in ihrer Darstellung wichtig. Darüber hinaus werden von den Jugendlichen Profile abgelehnt, die nur als Selbstdarstellung empfunden werden. Stattdessen solle man sich nur so zeigen, wie man „wirklich ist“ und Inhalte posten, die man als schön und bedeutsam empfindet. Die Disconnectionstendenzen werden dabei zu einem Instrument, um „echte“ Beziehungen zu sich und anderen aufrechtzuerhalten.

Viele Begründungen der Jugendlichen gehen auch mit dem Bedürfnis nach Abgrenzung von anderen einher. Hierbei distanzieren sich die Jugendlichen von Personen, Gruppen und Kommuni-

kationsräumen, die sie als störend, unangenehm und nicht mit den eigenen Werten kompatibel empfinden. Oft geht diese Distanzierung mit der Abwertung ebendieser störenden Personen und Gruppen einher: sie seien „dumm“, „komisch“ oder „nerven“. Dabei grenzen sie sich zum Teil explizit von bestimmten Milieus und Generationen ab, etwa wenn sie berichten, dass Facebook „eher so für alte Muttis“ (Annika, 17 Jahre) sei oder Personen Kurzvideodienste verfallen, weil sie als „Leute von anderen Schulen [...] nicht so intelligent“ (Richard, 16 Jahre, Gymnasium) seien. Nicht selten distanzieren sie sich von ihrer eigenen Generation oder dem eigenen Milieu. Auch moralische Differenzen führen dazu, sich aus Kommunikationsräumen zurückzuziehen: Durch das Nicht-Posten eigener Bilder distanziert man sich von Personen, die sich stark auf Social Media inszenieren oder von Freundeskreisen, deren Werte man nicht (mehr) teilt. Auch unterschiedliche Haltungen oder Absichten anderer Menschen werden als Grund angeführt, um sich Diskussionen zu entziehen. Disconnection wird hier zu einem Modus der Festigung eigener Identität durch die symbolische Abgrenzung von anderen sozialen Gruppen und damit verbundenen Praktiken.

Neben der Abgrenzung begründen die Jugendlichen ihre Disconnectionbewegungen auch immer wieder mit einem Gefühl der Verantwortung, das sie gegenüber anderen Personen haben. Dabei schildern sie, dass sie Bilder von Personen nicht veröffentlichen, teilen oder sie darauf markieren, wenn diese das nicht wollen. Auch Vorstellungen eines respektvollen Umgangs führen sie

als Begründungen an: Etwa wenn sie den Flugzeugmodus einstellen, um ein privates und ungestörtes Gespräch mit ihren Freundinnen und Freunden führen zu können oder es aus Höflichkeit vermeiden, ihre digitalen Endgeräte zu nutzen.

Seltener thematisieren Jugendliche ein Bedürfnis nach Ruhe, das mit dem Rückzug aus digital gestützte Kommunikationsformen einhergeht. Sie halten sich infolgedessen mit Interaktionen in Messengerdiensten zurück oder nutzen verschiedene Systemfunktionen, um weniger für andere erreichbar zu sein. Alex (männlich, 17 Jahre), bei dem dieses Motiv über die gesamte Erhebung sehr vordergründig ist, schildert zu seinen systembasierten Erreichbarkeitseinstellungen:

also zurzeit, habe ich sowieso einen an, weil ich mir denke, so geht mir nicht alle auf den Sack halt. Ich will ein bisschen meine Ruhe haben, auch, selbst wenn ich arbeiten muss, selbst wenn ich in der Schule bin so. Aber das muss auf jeden Fall ein Modus an sein, ich glaube, in dem Modus, den ich dann habe, kann mich nur mein Bruder erreichen.

Ökonomische Bezüge werden vor allem in der Abwägung von Kosten und Nutzen sichtbar. Jugendliche entscheiden sich dabei gegen bestimmte Marken, Dienste und Angebote, um Kosten zu sparen oder weil sich der Aufwand im Verhältnis zum erwarteten Nutzen nicht lohnen würde. Das kann das Vermeiden bestimmter Smartphonemarken betreffen, die als „rausgeschmissenes Geld“ (Dea, weiblich, 19 Jahre) bezeichnet werden oder der Verzicht auf Funktionen, um Akku oder mobile Daten zu sparen. Im Fall von

Romy (weiblich, 16 Jahre) zeigt sich diese Haltung auch daran, dass sie einen ihrer Accounts nicht löscht und stattdessen deaktiviert:

Aber so es ist halt komplizierter, als wenn ich den einfach löschen kann. [...] Und dann ist mir das doch zu aufwändig. Dann ist mir doch meine Zeit zu schade dafür.

Zugleich verweist Romy mit ihrer Kosten-Nutzen-Abwägung darauf, wie ihr Handeln durch infrastrukturelle und ökonomische Strukturen gerahmt ist. Ebendiese Aspekte werden nun vertieft in der technisch-ökonomischen Dimension beleuchtet.

4.3 Technisch-ökonomische Mechanismen

In den ethnografischen Interviews werden technische und ökonomische Bezüge im Vergleich zu den subjektiven und praktischen Erläuterungen seltener explizit durch die Jugendlichen hergestellt. Einige Äußerungen verweisen jedoch implizit auf strukturelle Bedingungen, die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Disconnection prägen. Paulina (14 Jahre) beschreibt zu ihrer freiwilligen Reduktion der Zeit auf Kurzvideodiensten:

da kommen ja immer andere Videos, also verschiedene, und dann will man das einfach anschauen und das, da ist man so vertieft, da kommt man nicht mehr so schnell raus. Keine Ahnung. Ist echt schwierig zu erklären.

Die Aussage verweist auf ihr Erleben von Steuerungsmechanismen, die als Form der Fremdsteuerung wahrgenommen, aber nur schwer artikuliert werden können. Ihr Unbehagen deutet auf ein

grundlegendes Bewusstsein für strukturelle Bedingungen und Gestaltungsprinzipien hin, die im Alltag aber eher erlebt als explizit gedeutet werden. Wenn sie von Jugendlichen benannt oder kritisch reflektiert werden, führt dies nur in Ausnahmefällen zu einer negativen Bewertung oder Widerstand. Besonders Richard (16 Jahre) fällt im Sample durch ein ausgeprägtes Bewusstsein für die gewinnorientierten Interessen der Plattformen und deren Gestaltungsprinzipien auf. Doch auch er wählt individualisierte Strategien der Selbstkontrolle oder Plattformwechsel, um der wahrgenommenen Fremdsteuerung zu entgehen.

Über die Disconnectiontendenzen hinaus fällt im Material auf, dass die Sammlung personenbezogener Daten, insbesondere im Zusammenhang mit algorithmischer Personalisierung, häufig auch als sehr komfortabel erlebt wird. Annika (17 Jahre) beschreibt: „Tik Tok halt [...] Die wissen, was mir gefällt, eben, die analysieren davon alles“. Auf das Nachfragen der Interviewerin hin, wie sie das bewerten würde, ergänzt sie:

ja, ist schon gut. [...] auf jeden Fall. weil dann muss ich nicht immer so viel suchen. Dann habe ich es halt direkt.

Neben der allgemeinen Wahrnehmung technischer und ökonomischer Strukturen lassen sich im Material auch spezifische Bezüge zu Gestaltungsmechanismen und Strukturen erkennen, die Jugendliche im Zusammenhang mit Disconnectiontendenzen thematisieren:

Manipulative Gestaltungsmechanismen beschreiben Jugendliche vor allem als Form der Beeinflussung und Fremdsteuerung sowie

als „Sucht“-Mechanismen. Dabei werden nicht die technischen Prinzipien selbst, sondern vielmehr das Erleben ihrer Wirkung thematisiert. Paulina (14 Jahre) bringt dies in Bezug auf eine App für Kurzvideoformate auf den Punkt:

einmal runtergeladen und dann ist man eigentlich schon, sage ich mal, in die Falle getreten. Da kommt man nicht mehr raus irgendwie.

Sie verweist damit auf das Erleben eines Kontrollverlusts, infolgedessen sie sich für die Reduktion der Nutzungszeit dieser Dienste entscheidet.

Auch Lock-In-Effekte werden vereinzelt von den Jugendlichen thematisiert, die sie wiederum als „kompliziert“ und „umständlich“ für Disconnectionstendenzen wahrnehmen. Sie werden etwa im Zusammenhang mit dem Löschen eines Accounts auf einer Social-Media-Plattform thematisiert als Mechanismen, die dies erschweren.

Jugendliche verweisen auf Kosten und Paywalls digitaler Dienste als Grund für deren eingeschränkte Nutzung und Verzicht. Sie werden kritisch und vor allem pragmatisch in der Abwägung von Kosten und Nutzen bewertet: Alex (männlich, 17 Jahre) berichtet von seiner Entscheidung, eine Datingapp zu löschen, der er grundsätzlich kritisch gegenübersteht:

und dann haben die auch irgendwann Geld verlangt [...] für unendlich swipen 15 Euro im Monat irgendwie, sonst nur [...] begrenzt oder irgendwie so was.

Den finanziellen Aufwand bewertet er hier als überzogen und schließlich als Anlass, die App zu löschen.

Auch die vereinzelt Erwähnungen von geplantem Verschleiß technischer Geräte folgen der Logik einer Kosten-Nutzen-Abwägung. Dea (19 Jahre) schildert:

jedes iPhone ist in weniger als einem Jahr kaputtgegangen, obwohl mir das nicht irgendwo runtergefallen ist oder so [...] es schaut schön aus und so, dies, das, [...] im Endeffekt ist es so für mich rausgeschmissenes Geld, weil es halt immer irgendwelche Probleme gab mit jedem iPhone, das ich hatte [...] und jetzt bin ich auf Samsung umgestiegen.

Die Aussage verdeutlicht, dass dabei nicht die kapitalistischen Produktionslogiken problematisiert werden, sondern persönliche ökonomische Abwägungen dazu führen, auf eine Alternative auszuweichen.

Insgesamt werden vereinzelt technisch-ökonomische Mechanismen von den Jugendlichen benannt, die sie vor allem als Rahmenbedingungen erleben. Sie erkennen verschiedene manipulative und bindende Mechanismen, die sie als Anlass oder Störung für Disconnectionstendenzen wahrnehmen, aber nur selten explizit mit der Kritik an den Geschäftsmodellen in ihrem Alltag verknüpfen.

5. Digital Detox im Kapitalismus als (pädagogische) Chance

Die empirischen Ergebnisse verdeutlichen, dass Jugendliche ihre Erfahrungen mit Digital Disconnection in Bezug auf subjektive Motive, praktische Aspekte und vereinzelt auch auf technisch-ökonomische Mechanismen beschreiben. Dabei werden die Disconnectionstendenzen selten als Ausstieg oder Widerstand gegenüber kapitalistischen Logiken formuliert, sondern als Bewegungen innerhalb von Infrastrukturen, deren Bedingungen als gegeben und nur in wenigen Fällen als aktiv veränderbar thematisiert werden. Sie beschreiben Formen der Disconnection, die selbstverständlich in ihren Alltag eingebettet und eher als temporärer und selektiver Ausstieg zu verstehen sind. Sie entstehen als Reaktion auf verschiedene soziale, technische und normative Anforderungen, denen sie sich ausgesetzt sehen. Damit fungieren sie auch als Strategien der Selbstpositionierung und Abgrenzung. In der subjektiven Dimension spiegelt sich dies wider, in der die Handlungen auch mit normativen und ideologischen Vorstellungen von Effizienz, Authentizität und Kontrolle über das eigene Leben verknüpft werden. Das Einstellen von Zeitlimits oder die moralische Abwertung von Nutzungsweisen (anderer) verweisen hierbei auf Logiken eines unternehmerischen Selbst (Bröckling 2007). Die technisch-ökonomischen Bedingungen bilden dabei einen zentralen Rahmen im Alltag, werden jedoch selten explizit sprachlich in direkten Zusammenhang gebracht. Auch Alternativen dazu werden nur in Ausnahmefällen genannt, was auf eine Dominanz kapitalistisch agierender digitaler Ökosysteme im All-

tag der Jugendlichen verweist und die damit einhergehende geringe Sichtbarkeit nicht-kommerzieller Optionen.

Damit erlaubt die entwickelte Heuristik eine Annäherung an den Digitalen Kapitalismus im postdigitalen Alltag von Jugendlichen, wenngleich die empirischen Ergebnisse die Komplexität und unscharfen Grenzen kapitalistischer Logiken widerspiegeln. Auf den Kapitalismus wird nicht explizit als System Bezug genommen, sondern vielmehr dessen Auswirkungen erlebt und affektiv beantwortet. Damit entfaltet sich Digital Detox im Kapitalismus als ein ambivalentes Phänomen, da es zwar grundsätzlich als Reaktion auf diese Strukturen verstanden werden kann, zugleich aber im Sinne einer neoliberal geprägten Selbstführung umgesetzt wird und damit stabilisierend wirkt. Die Befunde gehen folglich mit den zentralen Beobachtungen der Disconnection-Forschung einher (Hesselberth 2018; Nassen et al. 2023; Syvertsen/Enli 2020), erweitern sie gleichzeitig um eine breitere Perspektive auf Disconnection als Bestandteil alltäglicher Mediennutzung. Dabei wurden individuelle und strukturelle Aspekte aus den Perspektiven der Jugendlichen heraus sichtbar und in Beziehung gesetzt. Digital Detox stärkt damit bestehende Machtverhältnisse und beinhaltet gleichzeitig das Potenzial, sie zu stören (Hesselberth 2021). Leineweber (2024) betont die Notwendigkeit, ebensolche digital-kapitalistisch erzeugten Ambivalenzen in der medienpädagogischen Auseinandersetzung zu reflektieren, zu kritisieren und in kollektive Handlungsoptionen zu übersetzen. Für Digi-

tal Detox würde das bedeuten, die Doppelrolle von Kritik und Reproduktion digital-kapitalistischer Logiken sichtbar zu machen.

Ausgangspunkt könnten generationenübergreifende und kollektive Reflexionsprozesse darstellen, in denen gemeinsam Alternativen zu digital-kapitalistischen Logiken und Subjektformen entworfen werden (Emejulu/McGregor 2019). Gleichzeitig ist zu bedenken, dass auch gemeinschaftlich geführte Reflexions- und Aushandlungsprozesse nicht automatisch machtreflexiv sind und blinde Flecken in Hinblick auf existierende Machtverhältnisse aufweisen können. (Medien-)pädagogische Deutungen von „Aktivierung“ und „Ermächtigung“ könnten theoretische Engführungen von Macht beinhalten: Bröckling (2007: Kapitel 4.2) zeigt auf, dass Empowerment-Diskurse im Rahmen neoliberaler Gouvernementalität Macht häufig mit individuellen Selbstwirksamkeitserwartungen gleichsetzen, homogene Gruppen vermeintlich Ohnmächtiger konstruieren und Macht als unerschöpfliches Energiepotenzial verstehen, das durch das Selbst zu aktivieren sei. Dadurch könnte eine Auseinandersetzung mit Machtasymmetrien des Digitalen Kapitalismus entpolitisiert werden. Für eine kapitalismuskritische und gemeinwohlorientierte Medienpädagogik ergibt sich daraus die Aufgabe, Verantwortung für die Regulierung des Selbst und digital-kapitalistischer Logiken nicht nur als Anforderung für Jugendliche zu formulieren, die sich den Anforderungen kapitalistischer Plattformlogiken individuell entziehen sollen. Vielmehr müssen auch Plattformbetreibende, Bildungsinstitutionen, politi-

sche Entscheidungsträgerinnen sowie -trägerinnen und Zivilgesellschaft in die Verantwortung genommen werden.

Anmerkungen

- 1 Diese Ordnung geht zwangsläufig mit Zuspitzungen und Reduktionen einher. Ziel ist es vielmehr, Anschlussperspektiven für eine kritische Auseinandersetzung zu ermöglichen.
 - 2 Im vorliegenden Artikel werden beide Begriffe synonym verstanden. Allerdings könnte man argumentieren, dass der Begriff Disconnection insbesondere in wissenschaftlichen Diskursen eine gewisse Neutralität suggeriert, während Detox durch die Begrifflichkeit („Entgiftung“) eine negative Konnotation von Digitalität beinhaltet und oft eine gewisse Nähe zu Selbstführungstechniken unterstellt wird (vgl. Nassen et al. 2023). Es gibt darüber hinaus eine große Bandbreite familienähnlicher Begriffe.
-

Literatur

Alkemeyer, Thomas/Buschmann, Nikolaus (2016): Praktiken der Subjektivierung – Subjektivierung als Praxis, in: Schäfer, Hilmar (Hg.): Praxistheorie, Bielefeld: transcript, 115–136. <https://doi.org/10.1515/9783839424049-006>

Allert, Heidrun (2021): Optimierung als digital-kapitalistisch, in: MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung, 42, 301–326. <https://doi.org/10.21240/mpaed/42/2021.06.24.X>

Altmaier, Nina/Kratel, Viktoria A. E./Borchers, Nils S./Zurstiege, Gregor (2024): Studying digital disconnection: A mapping review of empirical contributions to disconnection studies, in: *First Monday*, 29(1). <https://doi.org/10.5210/fm.v29i1.13269>

Aufenanger, Stefan (2022): Mediensozialisation, in: Sander, Uwe/Von Gross, Friederike/Hugger, Kai-Uwe (Hg.): *Handbuch Medienpädagogik*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 59–66. https://doi.org/10.1007/978-3-658-23578-9_8

Baacke, Dieter (2007): *Medienpädagogik*, Tübingen: Niemeyer.

Boltanski, Luc/Chiapello, Ève (2018): *Der neue Geist des Kapitalismus*, Köln: Herbert von Halem.

Brand, Ulrich/Wissen, Markus (2024): *Imperiale Lebensweise: Zur Ausbeutung von Mensch und Natur im globalen Kapitalismus* (8. Auflage), München: oekom.

Brandes, Sören/Zierenberg, Malte (2017): Doing Capitalism. Praeologische Perspektiven, in: *Mittelweg*, 36(1), 3–24.

Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*, Berlin: Suhrkamp.

Bucher, Taina (2020): Nothing to disconnect from? Being singular plural in an age of machine learning, in: *Media, Culture & Society*, 42(4), 610–617. <https://doi.org/10.1177/0163443720914028>

Clarke, Adele E./Friese, Carrie/Washburn, Rachel (2018): *Situational analysis: Grounded theory after the interpretive turn* (Second edition), London: Sage.

Cramer, Florian (2014): What Is 'Post-Digital'?, in: *A Peer-Reviewed Journal About*, 3(1), 10–24. <https://doi.org/10.7146/apr-ja.v3i1.116068>

Cramer, Florian/Jandrić, Petar (2021): Postdigital: A Term That Sucks but Is Useful, in: *Postdigital Science and Education*, 3(3), 966–989. <https://doi.org/10.1007/s42438-021-00225-9>

Dander, Valentin (2021): Datenpolitiken ‚von unten‘ zwischen Aktivismus und Politischer Medienbildung, in: *Medienimpulse*, 59(3). <https://doi.org/10.21243/MI-03-21-07>

Dander, Valentin (2024): Politische Medienbildung als zeitgemäße Demokratiebildung, in: *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 53(4), 44–47.

Dander, Valentin/Grünberger, Nina/Niesyto, Horst/Pohlmann, Horst (Hg.) (2024): *Bildung und digitaler Kapitalismus*, München: kopaed.

Docherty, Niall (2020): Facebook’s Ideal User: Healthy Habits, Social Capital, and the Politics of Well-Being Online, in: *Social Media + Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120915606>

Dolata, Ulrich (2015): Volatile Monopole. Konzentration, Konkurrenz und Innovationsstrategien der Internetkonzerne, in: *Berliner Journal für Soziologie*, 24(4), 505–529. <https://doi.org/10.1007/s11609-014-0261-8>

Emejulu, Akwugo/McGregor, Callum (2019): Towards a radical digital citizenship in digital education, in: *Critical Studies in Education*, 60(1), 131–147. <https://doi.org/10.1080/17508487.2016.1234494>

Ernst, Julian (2022): Kritik am (Un-)Sichtbaren?: Medienpädagogische Überlegungen zur alltäglichen Erfahrung als Ausgangspunkt der kritischen Auseinandersetzung mit Algorithmen, in: *merz | medien + erziehung*, 66(6), 173–183. <https://doi.org/10.21240/merz/2022.6.15>

Fuchs, Christian (2023): Der digitale Kapitalismus: Arbeit, Entfremdung und Ideologie im Informationszeitalter, Weinheim: Beltz Juventa.

Garcia, David (2017): Leaking privacy and shadow profiles in online social networks, in: Science Advances, 3(8). <https://doi.org/10.1126/sciadv.1701172>

Good, Katie Day/Cicccone, Michelle (2025): Media quiteracy: Why digital disconnection belongs in the media literacy curriculum, in: Journal of Media Literacy Education, 17(1), 150–165. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2025-17-1-10>

Gray, Colin M./Sanchez Chamorro, Lorena/Obi, Ike/Duane, Ja-Nae (2023): Mapping the Landscape of Dark Patterns Scholarship: A Systematic Literature Review, in: Proceedings of the Designing Interactive Systems Conference, 188–193. <https://doi.org/10.1145/3563703.3596635>

Grünberger, Nina (2024): Vom Kolonialismus zum Code. Dekolonialisierende Fragen an medien-/pädagogische Verhandlungen digital-kapitalistischer Strukturen, in: Dander, Valentin/Grünberger, Nina/Niesyto, Horst/Pohlmann, Horst (Hg.): Bildung und digitaler Kapitalismus, München: kopaed, 47–61.

Hesselberth, Pepita (2018): Discourses on disconnectivity and the right to disconnect, in: New Media & Society, 20(5), 1994–2010. <https://doi.org/10.1177/1461444817711449>

Hesselberth, Pepita (2021): Detox, in: Thylstrup, Nanna Bonde/Agostinho, Daniela/Ring, Annie/D'Ignazio, Catherine/Veel, Kristin (Hg.): Uncertain Archives, Cambridge (USA): The MIT Press, 141–150.

Jaeggi, Rahel (2018): Ökonomie als soziale Praxis, in: Zeitschrift für Wirtschafts- und Unternehmensethik, 19(3), 343–361. <https://doi.org/10.5771/1439-880X-2018-3-343>

Jorge, Ana/Amaral, Ines/de Matos Alves, Artur (2022): „Time Well Spent“: The Ideology of Temporal Disconnection as a Means for Digital Well-Being, in: *International Journal of Communication*, 16, 1551–1572.

Kammerl, Rudolf (2017): Das Potential der Medien für die Bildung des Subjekts. Überlegungen zur Kritik der Subjektorientierung in der medienpädagogischen Theoriebildung, in: *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, 27, 30–49. <https://doi.org/10.21240/mpaed/27/2017.01.14.X>

Kammerl, Rudolf/Kramer, Michaela/Müller, Jane/Potzel, Katrin/Tischer, Moritz/Wartberg, Lutz (2023): *Dark Patterns und Digital Nudging in Social Media – wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? Expertise für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien*, Baden-Baden: Nomos.

Karppi, Tero/Chia, Aleena/Jorge, Ana (2021): In the mood for disconnection, in: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 27(6), 1599–1614. <https://doi.org/10.1177/13548565211034621>

Kaun, Anne (2021): Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture, in: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 27(6), 1571–1583. <https://doi.org/10.1177/13548565211045535>

Kenner, Steve (2024): Politische Bildung und Digitalität. Im Spannungsfeld zwischen digitalem Kapitalismus und Demokratisierung, in: Chehata, Yasmine/Eis, Andreas/Lösch, Bettina/Schäfer, Stefan/Schmitt, Sophie/Thimmel, Andreas/Trumann, Jana/Wohnig, Alexander (Hg.): *Handbuch Kritische politische Bildung*, Frankfurt am Main: Wochenschau Verlag, 201–212. <https://doi.org/10.46499/1959>

Knoblauch, Hubert/Vollmer, Theresa (2022): Fokussierte Ethnographie, in: Poferl, Angelika/Schröer, Norbert (Hg.): Handbuch Soziologische Ethnographie, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 353–366. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26405-5_21

Koschmieder, Nikola/Wyss, Sabrina/Pfister, Andras (2021): „Es ist die Suche nach der Nadel im Heuhaufen“. Methodologische Reflexionen zur Rekrutierung sozioökonomisch benachteiligter Familien in qualitative Studien, in: Forum Qualitative Sozialforschung, 22(2). <https://doi.org/10.17169/FQS-22.2.3609>

Kuckartz, Udo/Rädiker, Stefan (2024): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Umsetzung mit Software und künstlicher Intelligenz (6. Auflage), Weinheim: Juventa.

Leineweber, Christian (2024): Widersprüche des Fortschritts. Perspektiven einer medienpädagogischen Kapitalismuskritik, in: Dander, Valentin/Grünberger, Nina/Niesyto, Horst/Pohlmann, Horst (Hg.) (2024): Bildung und digitaler Kapitalismus, München: kopaed, 129–141.

Light, Ben (2014): Disconnecting with Social Networking Sites, London: Palgrave Macmillan.

Lomborg, Stine/Ytre-Arne, Brita (2021): Advancing digital disconnection research: Introduction to the special issue, in: Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies, 27(6), 1529–1535. <https://doi.org/10.1177/13548565211057518>

Mannell, Kate/Boyle, Estelle/Kennedy, Jenny/Holcombe-James, Indigo (2025): 'Taking the router shopping': How low-income families experience, negotiate, and enact digital dis/connections, in: New Media & Society, 27(7), 4109–4126. <https://doi.org/10.1177/14614448241234941>

McQuillan, Dan (2022): *Resisting AI: An anti-fascist approach to artificial intelligence*, Bristol: University Press.

Müller, Jane (2024): Medienpraktiken erforschen mit fokussierten Medienethnographien: Eine multimodale Erhebungsmethode zur Analyse der Verwobenheit von Menschen und Medien in der Digitalität, in: *MedienPädagogik (Jahrbuch Medienpädagogik 21)*, 159–186. <https://doi.org/10.21240/mpaed/jb21/2024.09.07.X>

Nassen, Lisa-Marie/Vandebosch, Heidi/Poels, Karolien/Karsay, Kathrin (2023): Opt-out, Abstain, Unplug. A Systematic Review of the Voluntary Digital Disconnection Literature, in: *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>

Natale, Simone/Treré, Emiliano (2020): Vinyl won't save us: Reframing disconnection as engagement, in: *Media, Culture & Society*, 42(4), 626–633. <https://doi.org/10.1177/0163443720914027>

Nguyen, Minh Hao/Hargittai, Eszter/Fuchs, Jaelle/Djukaric, Teodora/Hunsaker, Amanda (2021): Trading spaces: How and why older adults disconnect from and switch between digital media, in: *The Information Society*, 37(5), 299–311. <https://doi.org/10.1080/01972243.2021.1960659>

Niesyto, Horst (2017): Medienpädagogik und digitaler Kapitalismus. Für die Stärkung einer gesellschafts- und medienkritischen Perspektive, in: *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, 27, 1–29. <https://doi.org/10.21240/mpaed/27/2017.01.13.X>

Niesyto, Horst (2024): Digitaler Kapitalismus. Analysen, Herausforderungen, Bildungsbezüge, in: Dander, Valentin/Grünberger, Nina/Niesyto, Horst/Pohlmann, Horst (Hg.) (2024): *Bildung und digitaler Kapitalismus*, München: kopaed, 15–28.

Riettiens, Lilli (2022): „Erfolgreich und souverän mit Daten umgehen“: Kritische Perspektiven auf (Subjekt-)Bildung in einer datafisierten Gegenwart, in: merz | medien + erziehung, 66(6), 87–96. <https://doi.org/10.21240/merz/2022.6.8>

Ross, Morgan Quinn/Gilbert, Alicia/Klingelhofer, Julius/Matassi, Mora/Nassen, Lise-Marie/Van Bruyssel, Sara/Verlinden, Alice/Parry, Douglas. A. (2024): Mapping a pluralistic continuum of approaches to digital disconnection, in: Media, Culture & Society, 46(4), 851–862. <https://doi.org/10.1177/01634437241228785>

Schulz, Peter (2022): Kapitalistische Subjektivation: Das Subjekt des kybernetischen Kapitalismus zwischen Digitalisierung, Prekarisierung und Autoritarismus, Bielefeld: transcript.

Selwyn, Neil (2023): Digital degrowth: Toward radically sustainable education technology, in: Learning, Media and Technology 49(2), 186–199. <https://doi.org/10.1080/17439884.2022.2159978>

Spengler, Andreas (2022): Medienbildungstheorie und Subjektivierungsanalytiken, in: Medienimpulse, 60(4). <https://doi.org/10.21243/MI-04-22-20>

Spradley, James P. (1997): The ethnographic interview. 1. Auflage. Belmont: Wadsworth group, Thomson learning.

Sprenger, Florian (2019): Kann man das Internet abschalten? Infrastrukturen der Dis-Diskonnektivität, in: pop-zeitschrift.de, online unter: <https://pop-zeitschrift.de/2019/03/11/kann-man-das-internet-abschalten-von-florian-sprenger11-3-2019/> (letzter Zugriff: 01.12.2025).

Staab, Philipp (2019): Digitaler Kapitalismus: Markt und Herrschaft in der Ökonomie der Unknappheit, Berlin: Suhrkamp.

Stäheli, Urs (2021): Soziologie der Entnetzung, Berlin: Suhrkamp.

Syvertsen, Trine (2020): *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*, Bingley: Emerald Publishing.

Syvertsen, Trine (2023): Framing digital disconnection: Problem definitions, values, and actions among digital detox organisers, in: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 29(3), 658–674. <https://doi.org/10.1177/13548565221122910>

Syvertsen, Trine/Enli, Gunn (2020): Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity, in: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>

Tischer, Moritz (2024): Kritisch detoxen?: Digital Disconnection zwischen Medien, Bildung und kritischer Praxis, in: *merz | medien + erziehung*, 68(6), 101–112. <https://doi.org/10.21240/merz/2024.6.9>

Treré, Emiliano/Natale, Simone/Keightley, Emily/Punathambekar, Aswin (2020): The limits and boundaries of digital disconnection, in: *Media, Culture & Society*, 42(4), 605–609. <https://doi.org/10.1177/0163443720922054>

Van Bruyssel, Sara/De Wolf, Ralf/Vanden Abeele, Mariek (2023): Who cares about digital disconnection? Exploring commodified digital disconnection discourse through a relational lens, in: *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 31(2). <https://doi.org/10.1177/13548565231206504>

van Dyk, Silke (2009): Gegenstrategien als (neue) Systemressource des Kapitalismus? Zur Problematisierung einer populären Zeitdiagnose, in: *PROKLA. Zeitschrift für kritische Sozialwissenschaft*, 39(157), 663–680. <https://doi.org/10.32387/prokla.v39i157.417>

Volbers, Julia (2014): *Performative Kultur: Eine Einführung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Waldenburger, Lisa/Wimmer, Jeffrey (2024): Digitaler Stress und die neuen Praktiken der Grenzziehung, in: Publizistik, 69(2), 143–173. <https://doi.org/10.1007/s11616-024-00841-y>

Zuboff, Shoshana (2018): Das Zeitalter des Überwachungs-kapitalismus. Der Kampf um eine menschliche Zukunft an einer neuen Machtgrenze, Frankfurt am Main: Campus.