

# Executive Summary

Keywords: *Nofomo, Konzert, institutionell unterstützter Digital Detox, Fomo, soziale Medien*

*Wie bedeutsam ist institutionell unterstützter Verzicht auf digitale Endgeräte im öffentlichen Raum für einzelne Personen?* Mit dieser Fragestellung zogen wir, fünf Studierende der Universität Hamburg, ins Feld.

Unser Projektpartner Niklas Nieschlag ist der Begründer der Eventreihe „nofomo“. „Nofomo“ ist ein Akronym und steht für „No Fear of Missing Out“, zu Deutsch „Keine Angst vor dem Verpassen“. Nieschlag veranstaltet Konzerte, welche die Nutzung digitaler Endgeräte während des Events ausschließen. Er vermutet, dass die Konzertbesucher:innen<sup>1</sup> von seinem Angebot profitieren, da sie durch seine institutionelle Vorgabe von der Eigenverantwortung entlastet werden und gemeinsam offline erleben können. Diese Vermutung haben wir untersucht und dazu 204 Menschen über ihr Nutzungsverhalten von digitalen Endgeräten befragt.

Als zentrales Ergebnis unserer Studie können wir feststellen, dass Angebote wie „nofomo“ eine hohe Relevanz haben. So gaben 60% der Befragten (n=204) an, bereits eine Veranstaltung ohne Smartphone besucht zu haben und 80% der Befragten (n=203) können sich vorstellen, ein Konzert ohne Smartphone zu besuchen. Zudem gaben 28% der Befragten (n=204) an, Schwierigkeiten damit zu haben, ihren Smartphonegebrauch im Alltag zu begrenzen und 51% finden es zumindest teilweise schwierig, ihren Konsum zu reduzieren.

Unsere These (H1), dass Personen, deren Smartphone-Nutzung als problematisch einzustufen ist, vermehrt Digital Detox Angebote wahrnehmen, kann nicht bestätigt werden (S. 24)

Aus unseren Daten ist zudem abzuleiten, dass entgegen unserer Vermutung, die Relevanz für institutionell unterstützten Verzicht bei den Befragten (n=204) mit 60 % signifikant höher liegt, als der eigenständig durchgeführte Verzicht mit 21% (H2). Als vorausgesetzt gilt hier der zeitlich begrenzte, vollständige Verzicht auf die Nutzung eines Smartphones (S. 27).

Mit dem Ziel, eine Unterscheidung im Nutzungsverhalten bezüglich der Generationen treffen zu können, haben wir die Befragten in zwei Alterskategorien eingeteilt. Während die erste Kategorie mit 75% der Befragten (n=179) die Gruppe der sogenannten „digital natives“ im Alter von 18 bis 23 Jahren abbildete, wurden in der zweiten Kategorie mit 25% die Befragten im Alter von 24 und 41 Jahren zusammengefasst, die zumindest ihre Jugend ohne die

---

<sup>1</sup> In dieser Arbeit wird eine geschlechtergerechte Sprache benutzt, die unterschiedlichen Geschlechtern zu einer sprachlichen Sichtbarmachung verhelfen soll. Dafür wird der Gender\_Gap hier in : Form verwendet. Diese Schreibweise soll darauf verweisen, dass es jenseits der bipolaren Geschlechterstruktur zahlreiche Variationen gibt und sich manche Menschen geschlechtlich nicht zuordnen können oder wollen.

selbstverständliche Nutzung digitaler Endgeräte erlebt hat. Aufgrund der ungleichen Verteilung sind fundierte Vergleiche allerdings nur eingeschränkt möglich. Die Annahme, dass institutionell unterstützter Verzicht für die jüngere Generation eine höhere Relevanz hat als für die ältere (H3), kann nicht bestätigt werden. Nennenswert ist allerdings, dass immerhin 56% der Befragten (n=134) aus der jüngeren Generation bereits Veranstaltungen ohne Smartphone besucht haben (S. 29).

Grundsätzlich zeigt sich, dass soziale Medien von 77% der Befragten (n=204) besonders häufig genutzt und als Hauptgrund für „Fomo“ betrachtet werden können. Unsere Analyse hat ergeben, dass Personen, die soziale Medien aus Interesse am Leben anderer nutzen und dadurch höchstwahrscheinlich Fomo erfahren, eher institutionell unterstützte Digital Detox Angebote nutzen (H4) (S.31).

Unsere Gruppe entschied sich im Rahmen einer quantitativen Forschung für die Erhebungsmethode der Online-Befragung. Hierzu wurde ein Fragebogen mittels des Online-Umfrage-Tools „LimeSurvey“ erstellt (S. 15). Dieser enthält, inklusive Filterfragen, insgesamt 43 Fragen. In der von uns festgelegten Feldzeit vom 03.07. bis zum 06.08.2023, haben insgesamt 255 Personen die Umfrage bearbeitet, von denen 204 diese vollständig ausgefüllt haben (S. 21). Unsere gezogene Stichprobe setzt sich zum Großteil aus Studentinnen im Alter von 18 bis 23 Jahren zusammen, die aus Hamburg kommen. Diese Charakteristika können durch unser Auswahlverfahren, das Schneeballprinzip, erklärt werden. Hierbei erfolgte zunächst eine Veröffentlichung des Umfrage-Links auf unseren eigenen Whatsapp- und Instagram-Profilen, der demnach nur für eine bestimmte Gruppe von Menschen sichtbar war. Um eine möglichst hohe Anzahl an Befragten zu erreichen und die Relevanz des institutionell unterstützten digitalen Verzichts<sup>2</sup> für möglichst viele Individuen ermitteln zu können, baten wir um Weiterleitung der Umfrage und somit um die Rekrutierung weiterer Befragter. Da diese Weiterleitung in der Regel an Menschen aus den eigenen Kreisen erfolgt, weisen die rekrutierten Befragten ähnliche Merkmale wie wir Forschende auf, was zu einer Verzerrung der Ergebnisse führt (S. 19).

Die Datenauswertung erfolgte mithilfe des Statistikprogramms Stata/MP 17.0. Zur Analyse unseres Datenmaterials haben wir Kreuztabellen sowie Mittelwertvergleiche erstellt (S. 23). Ersteres Verfahren diente zur Untersuchung des Interesses der Befragten an institutionell unterstütztem Verzicht in Abhängigkeit vom Alter der Befragten. Zweiteres diente der Überprüfung der Hypothese, ob Personen mit einer problematischeren Smartphone-Nutzung eher institutionellen Digital Detox durchführen. Voraussetzungen für diese Analysen bilden die

---

<sup>2</sup> In dieser Arbeit nutzen wir die Bezeichnung „digitaler Verzicht“ synonym zu „Digital Detox“.

zu Beginn der Datenaufbereitung erstellten Indizes, die im Verlauf der Arbeit näher erläutert werden (S. 21).

