

13

Ohne digitale Medien zurück in der Steinzeit?

Wir sind uns einig, dass heutzutage nichts mehr ohne ein Smartphone funktioniert. Selbst Oma und Opa haben aufgerüstet.

Es soll schon Leute gegeben haben, die viel Geld für Detox-Superhealthy-Meditationskuren ausgegeben haben obwohl das Smartphone übers Wochenende auszuschalten, wahrscheinlich den selben Effekt gebracht hätte. Es klingt gut, wenn man sich eine Woche in einem Kloster aufhält, dem Schweigegelübde untersteht und Brieftauben zur Familie schickt. Verkauft sich auch besser in der persönlichen Story. Wir sind so überlastet mit der Informationsflut, dass wir nur wenig auf unser Körpergefühl hören. Unser Gehirn hat sich an die Farben und Kontraste so sehr gewohnt, dass es mit Hormonausschüttung reagiert. Wir sind alles kleine Pawlowsche Hunde. Wie könnten wir uns da entspannt auf etwas anderes fokussieren, wenn unser Meister (Smartphone) jederzeit mit dem Glöckchen um die Ecke kommen kann. Es steht die Frage im Raum, ob unser Essverhalten durch Werbung gestört ist. Nehmen wir an, wir würden nicht ständig durch die Werbung verführt werden. Würden wir dann wieder intuitiver essen? Jetzt ist die Werbung da, Filme schauen berieselt unseren Geist und das Internet ist sowieso nicht mehr wegzudenken.

Wie können wir die Informationsflut eingrenzen?

Es gibt stationäre Therapien, die den Smartphone-Gebrauch komplett untersagen. Jedes Zimmer hat ein analoges Telefon, somit kann der Kontakt zu den geliebten Menschen aufrecht gehalten werden. Auch Briefe schreiben wird gefördert. Wenn es Fernsehgeräte gibt, dann nur sehr begrenzt in Aufenthaltsräumen. Die Menschen dort fangen wieder an, zu lesen, basteln, stricken, töpfeln. Alles ohne grelle Farben, schnelle Bildchen und Belohnungseffekte. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und sich neu ordnen. Essen wird wieder zu etwas Besonderem. Der Geschmack intensiviert sich. Die Aufmerksamkeit ist bei dem, was man gerade macht.

Wir verbringen im Durchschnitt über 9 Stunden mit audiovisuellen Medien täglich.

WORKBOOK 13

Wenn Mönche so oft am Smartphone hängen würden, dann hätten sie auch keine Zeit zum Meditieren.



Übung 25

Wie viele Stunden verbringst du täglich damit, dich abzulenken?

Übung 26

Kannst du herausfiltern, warum du dich ablenken möchtest?
Notiere konkrete Situationen und dein dazugehörigen Ablenkungsmanöver.



Als ich auf der Waage stand, war mir klar: Wer ein Herz aus Gold hat, Nerven wie Drahtseile und einen Charakter aus Stahl, der kann gar nicht wenig wiegen.



Übung:

Suche dir konkret einen Tag in der Woche. Lege fest, wie viele Stunden du an diesem Tag ohne Medien verbringen möchtest. Je konkreter, desto einfacher ist diese Übung. Plane, was du in der Zeit alternativ machen möchtest. Weniger Smartphone, weniger Fernsehen, weniger Internet. Natürlich darfst du selbst festlegen, welche Programme dennoch genutzt werden dürfen. Hörst du beispielsweise sehr gerne Hörspiele, dann verzichte nicht auf diese, außer du möchtest es so.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Du findest keinen geeigneten Termin, da du glaubst, immer erreichbar zu sein zu müssen. Mit dir im Haushalt lebenden Personen unterstützen dich nicht oder machen sich lustig. Dann suche dir eine Beschäftigung außerhalb. Nimm dir ein Buch mit in ein Café, oder setz dich an einen See. Einige werden dich für verrückt halten oder dir Vorwürfe machen. *„Warum antwortest du nicht? Das hättest du schon längst erledigen können.“* Bleib bei dir, es geht um dein Wohlbefinden. Überwiegend stören sich Menschen an den Entscheidungen anderer Menschen, wenn sie selbst persönlich damit ebenfalls ein Problem haben.

TIPPS & TRICKS

Alternativen gibt es eine Menge. Wir haben sie nur nicht so präsent, weil wir oft schon lange nicht mehr offline waren.

Ein Buch lesen / Gesellschaftsspiele spielen / Musik hören / Spazieren gehen / eine Geschichte schreiben / Gitarre spielen / eine Sprache lernen / Motorradfahren / Singen / ein Bild malen / Töpfern / Basteln / Nähen / Blumenstrauß pflücken / Ausmisten / Kochen / ein Instrument lernen / Städtetrip / Fahrrad fahren / geochacing / Pflanzen pflanzen / Tischlern / Bier brauen / Karten basteln / Tanzen / Hörbuch hören / Schreibschrift lernen / ins Theater gehen / Dehnen / Kosmetikprodukte herstellen / Jonglieren / Kreuzworträtsel lösen / Zaubertricks lernen / Tagebuch schreiben / Saunieren / Gebärdensprache lernen / Seidenmalerei / Batiken / Keramik gestalten / Erwachsenenmalbuch / einen Buchclub gründen / Wandern / Naturfotografie / Volksschulkurse belegen / Origami falten / Knüpfen / Reiten / Skateboarden / Darten / Airbrushen / Schmuck herstellen / Modellflugzeuge bauen / und so vieles mehr...

