



Mehr Zeit für's echte Leben

Wirst auch Du laufend von zu vielen Informationen in zu kurzer Zeit überflutet? Dies ist eine permanente Stress-Situation für Geist, Seele und Körper. Die Folge davon: Wir können all diese Informationen nicht mehr bearbeiten, geschweige denn verarbeiten. Es entsteht ein Dauergefühl der Überlastung, der Unzulänglichkeit und die Angst, etwas Wichtiges übersehen oder vergessen zu können.

Tipp: Habe einfach den Mut zur Lücke und werde vom Sklaven zum Herrn über alles, was Du an Dich heranlässt. Blockiere Push-Benachrichtigungen, wähle die Informationen aus, die Dich im Moment berühren und lösche die anderen. Wenn ein Betreff nicht aussagefähig genug ist, gehört diese Botschaft in Kategorie zwei. Vertraue darauf, dass die Nachrichten, die Dich finden sollen, Dich auch ohne Smartphone erreichen.

Bedenke außerdem, dass Du mit der Nutzung Deines Smartphone ständig allen möglichen Einrichtungen Informationen über Deinen Aufenthaltsort, Deine Kontakte und Deine Konsumgewohnheiten preisgibst. Big brother is watching you!

Frei-Zeit selbst bestimmen

Wenn Du selbst bestimmst, wann und wie lange Du auf die Nutzung elektronischer Geräte verzichtest, erfährst Du wenigstens in Deiner Freizeit das Gefühl der Selbstwirksamkeit im Gegensatz zu dem der Fremdbestimmung. Du kannst „abschalten“, konzentriert an Deinen Dir wichtigen Projekten arbeiten, Dich der ständigen Erreichbarkeit entziehen und Dein eigenes reales Leben in den Mittelpunkt stellen.

Tipp: Besprich im Job das Thema mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern. Produktive Arbeit kann nur der leisten, dem die notwendigen digitalen Ruhepausen zugestanden werden, auch während der Arbeitszeit. Man hat herausgefunden, dass ca. alle 11 Minuten durch aktive digitale Medien eine Ablenkung erfolgt. Nach einer solchen Störung kann es bis zu 25 Minuten dauern, bis Du wieder Deine Konzentration auf das erreicht hast, woran Du gerade gearbeitet hast. Weder Du noch Dein Arbeitgeber kann sich Fehler leisten, die durch Ablenkung entstehen.

Bewusster Umgang mit digitalen Welten

Wer das Smartphone nicht beruflich nutzt, verbringt laut Statistik dennoch täglich 1-2 Stunden damit. Bei Jugendlichen liegt die Nutzung eines Smartphones sogar bei ca. täglich fünf Stunden. Je länger die Nutzungszeit, umso größer die Gefahr der Entwicklung einer Sucht.

Tipp: Beobachte Dich bewusst, wann Du wofür Dein Smartphone nutzt. Du bist als Erwachsener ein Vorbild für Deine Kinder. Bei Jugendlichen ist das Gehirn noch nicht ganz entwickelt. Nimmt die Nutzung digitaler Medien überhand, kann eine Verwirrung entstehen. Das echte Leben ist nicht so perfekt, steril und jederzeit abschaltbar, wie das, was das den Jugendlichen das Internet vorgaukelt und die Ausschüttung von Glückshormonen zur Folge hat. Wird diese Ausschüttung in der „echten“ Welt beeinträchtigt, führt das zu Frust, Stress, Enttäuschung, psychischen Problemen und Verhaltensstörungen und allmählich zur Sucht nach der virtuellen Realität.

In der Nähe von Babys und Kleinkindern ein Smartphone zu benutzen, ist aufgrund der Strahlung, von der kleine Köpfe wesentlich mehr absorbieren, Körperverletzung.

Sinnliche Wahrnehmung statt digitaler Illusion

Mit Smartphones kann man Fotos und Videos machen und diese auch betrachten. Man kann Musik hören und Filme anschauen. Die kreative Verwendung ist grenzenlos, das Reisen im Internet stillt unsere Neugier und macht Spaß.

Tipp: Ein Bildschirm kann nie ersetzen, was Dein Geist, Dein Körper und Deine Seele benötigen. Es sind Aktivitäten, die alle Sinne (nicht nur Augen und Ohren) ansprechen, z.B. Musizieren, selbst etwas kochen, tanzen, oder persönliche Unterhaltungen. Gib all Deinen Sinnen Futter und lass sie nicht verkümmern. Die Rechnung ist einfach: Jede Minute in der digitalen Welt nimmt Dir eine Minute im echten Leben.

Echte Zugehörigkeit, Anerkennung und Wertschätzung spüren

Soziale Medien, wie etwa Instagram oder Facebook vermitteln den falschen Eindruck, von vielen „Freunden“ anerkannt oder gemocht zu werden. Die „Likes“ auf die selbst geposteten Nachrichten korrelieren insbesondere bei Jugendlichen manchmal mit dem persönlichen Selbstbewusstsein. „Ghosting“ bezeichnet die Unkultur, schnell, ohne Begründung (und damit für den Ghoster schmerzlos) Kontakte – örtlich nah oder fern – zu blocken, abubrechen und dabei weitestgehend anonym zu bleiben. Doch der seelische Schaden, der bei von „Ghosting“ Betroffenen angerichtet werden kann, wenn sie der Meinung waren, dass sich es sich bei einer digitalen Beziehung um eine „echte“ Freundschaft gehandelt hat, ist genau derselbe, als hätte ein „Freund“ im echten Leben grundlos und unerwartet die Freundschaft gekündigt.

Tipp: Pflege den persönlichen Kontakt zu Deinen Lieben. Investiere in echte „Beziehungsarbeit“, die verlernt wird, wenn man sich zu wenig Zeit dafür nimmt. Nur ausgeglichenes Geben und Nehmen im echten Leben bildet vertrauensvolle Beziehungen, die auch Krisen oder eine räumliche Distanz aushalten. Bei persönlichem Kontakt ist die elektromagnetische Schwingung zwischen zwei Menschen-Herzen deutlich spürbar, Du merkst, ob „die Chemie“ stimmt. Nähe ist magisch <https://www.youtube.com/watch?v=hsczuCzyUs4>
Sei dankbar und genieße es, dass Du Gefühle durch liebevolle Umarmungen auch körperlich ausdrücken kannst.

Ganz abschalten und erholsamen Schlaf genießen

Schlafstörungen haben in allen Bevölkerungsgruppen in den letzten Jahren massiv zugenommen. Du brauchst kein Handy, um morgens aufzuwachen, ein klassischer Wecker erfüllt diesen Dienst genauso. Die Strahlenbelastung durch ein aktives Smartphone stört den Schlaf empfindlich. Das blaue Licht auf Bildschirmen verhindert die Bildung von Melatonin, was der Körper benötigt, um einschlafen zu können.

Tipp: Stelle Dich auf eine entspannte Nachtruhe ein, indem Du abends einen Blaulichtfilter nutzt oder idealerweise 1 Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen ganz auf digitale Medien verzichtest. Verabschiede Dich in den Schlaf im Bewusstsein, dass sich die Welt weiterdreht, auch wenn Du Dir den Luxus gönnst, Dich für einige Stunden auszuklinken.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

