Viel zu viel, andauernd und unnötig schnell – was Du gegen das tägliche Nachrichtenbombardement tun kannst

Wenn Du am Computer arbeitest oder ein Smartphone nutzt, kennst Du das. Wir werden täglich von Daten aller Art bombardiert. Was sich ursprünglich einmal als vorteilhaft darstellte – jederzeit, an jedem Ort, ganz schnell Zugang zu Informationen aller Art zu bekommen – empfinden inzwischen viele als Überforderung. Selbst wenn man nur seine E-Mails lesen will, erhält man „nebenbei“ und automatisch eine Fülle an Hinweisen, Nachrichten und Werbung. Menschliche Eigenschaften – Deine Neugier, Dein Wunsch nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit, oder das Bedürfnis, auch „mitreden“ zu können - werden ausgenutzt, indem man Dich mit emotional aufgeladenen Bildern mit reißerischen Überschriften in Versuchung bringt. Bist Du erst einmal auf eine solche Botschaft „hereingefallen“, führt diese mit einem Click zur nächsten und zur nächsten usw. Man wird von seiner ursprünglichen Absicht nur dann nicht abgelenkt, wenn man sich dessen bewusst ist und hartnäckig resistent gegen Verführungen solcher Art bleibt. Das sind die Konsequenzen:

- Es kann eine Menge an Zeit verloren gehen, die Dir dann für das fehlt, was für Dich wirklich wichtig ist.
- Niemand hat die Zeit hat, alle unaufhaltsam einstürmenden Nachrichten bewusst aufzunehmen, geschweige denn, sie zu sortieren und zu beurteilen. Wenn auch Du Dich überfordert fühlst, bist Du damit nicht allein.
- Die Überforderung, die Müdigkeit und die Unlust, selbst ständig die Fülle an unfreiwillig erhaltenen Botschaften zu sortieren und den Inhalt auf Wahrheit und Bedeutung für einen selbst beurteilen zu müssen, verführt zu Bequemlichkeit. Sich nur auf die „bewährten“ Mainstream-Medien zu verlassen, ist nicht ratsam. Während diese früher kritisch und objektiv berichtet haben und vielfältige Meinungen darstellten, zeichnen sich heute die meisten durch eine einseitige, meist regierungskonforme Berichterstattung aus, die andere Standpunkte weder darstellt, noch diskutiert. Die Vertreter anderer Meinungen – wenn sie überhaupt erscheinen – werden unsachlich und perfide in „politisch und gesellschaftlich unkorrekte“ Ecken gestellt.
- Die gleiche Gefahr besteht aber auch, wenn Du ausschließlich andere, ebenso nur einseitig orientierte Medien nutzt.
- Kündige abonnierte Newsletter, die zu häufig kommen oder zu lang sind. Sie strapazieren Deine Nerven und machen Dir möglicherweise sogar noch ein schlechtes Gewissen „ich hab’s wieder nicht geschafft, das zu lesen…“
- Suchtgefahr droht nicht nur Dir. Hast Du Kinder im jugendlichen Alter, ist Achtsamkeit geboten, damit diese durch die Fülle an Nachrichten nicht das „wahre“ Leben vernachlässigen und sich dadurch Probleme einhandeln (1).

Man will uns weismachen, dass es für den technischen Fortschritt und das internationale Mithalten-Können unumgänglich ist, noch mehr Daten in noch kürzerer Zeit transportieren zu können und dass man dafür beispielsweise in eine gesundheitsschädliche Technik wie 5G investieren muss. Dies ist nicht korrekt (2).

Wenn es um Deine eigenen Entscheidungen geht, brauchst Du Stille im Kopf, um die Botschaften Deiner Seele zu vernehmen. Es gelingt dort, wo Du für das Außen „einen schlechten Empfang“ hast. In der Natur, fern von WLAN und social media. Das geht nur, wenn Du das Bombardement an Informationen von außen reduzierst und selbst entscheidest, wann, von wem und wie oft Du Informationen haben willst. Dann in Ruhe auswählst, was für Dein geistiges, körperliches und seelisches Befinden zuträglich und wohltuend ist. Was Du für Dich möchtest, stehe dies auch Deinen Lieben zu. Die „Drei Siebe des Sokrates“ sind dabei nützlich: Nur wenn eine Botschaft wahr (überprüft), gut (den anderen aufbauend) und nützlich (hilfreich) ist, ist sie es wert, weitergeleitet zu werden.

Ich habe keinen Newsletter und schreibe meinen Blog nur monatlich. So kannst Du selbst entscheiden, ob und wann Du Zeit für meine „News“ hast. Der Blog erscheint meist in den ersten fünf Tagen eines neuen Monats und wird auf der Website durch aktuelle Meldungen/Links ergänzt. Danke für Deinen Besuch!

Quellen:

(1) https://www.dropbox.com/s/dlsl4z2wl42ek4d/akom%2062021_Kinder_Jugendliche_Mobilfunk.pdf?dl=0
(2) https://www.dropbox.com/s/6yfnpe54fpynqim/062021Interview_Marko_Markov_d.pdf?dl=0

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