

Digital Detox

Fastenserie Teil 5

Für viele Menschen ist die Fastenzeit eine willkommene Möglichkeit, sich selbst zu disziplinieren und auf bestimmte Dinge zu verzichten – zumeist auf Dinge, von denen man zu wissen glaubt, dass sie nicht gesund sind. So ist es auch wenig verwunderlich, dass es immer mehr Menschen gibt, die sich Gedanken über die intensive Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. machen. Die digitalen Medien sind allgegenwärtig, vielen fällt der Verzicht schwer, das Suchtpotenzial ist groß.

Digitales Fasten oder auch „Digital Detox“ heißen die momentan im Trend liegenden Konzepte, um ganz bewusst einmal „offline“ zu gehen. Einer Umfrage zufolge hat ungefähr jeder fünfte Deutsche schon einmal versucht, auf moderne Technik und soziale Netzwerke zu verzichten. Die permanente Beschäftigung mit dem Smartphone oder Tablet kann in der Tat problematisch werden, wenn es an individueller Medienkompetenz mangelt bzw. diese altersbedingt noch nicht ausreichend ausgeprägt ist.

Wir sind auf diese Geräte konditioniert. Jedes Signal, das beispielsweise von einem Smartphone ausgeht, reißt uns aus dem heraus, worauf wir gerade konzentriert sind. Man geht davon aus, dass wir einige Minuten brauchen, um wieder konzentriert weiter arbeiten zu können. Das macht vor allem den ständigen Blick auf das Smartphone zu einem wahren Lebenszeitfresser. Hinzu kommt, dass die gesundheitlichen Risiken in Sachen Strahlenbelastung und Elektrosmog nicht ausreichend untersucht sind.

Im Gehirn wird jedesmal das Belohnungszentrum aktiviert, wenn auf dem Display etwas Neues passiert. Überspitzt gesagt: Jeder ‚Like‘ vom neuesten Urlaubsfoto bei Facebook oder auch schon die E-Mails checken, führt zur Ausschüttung von Serotonin, es entstehen Glücksgefühle. Zunächst ist es wichtig, sich über diese Dinge klar zu werden.

Auch schon zu Sebastian Kneipps Lebzeiten wurde die empfundene Beschleunigung der Zeit, damals bedingt durch die Industrialisierung, als gesundheitsschädlich eingestuft. Heute erleben wir eine dreifache Beschleunigung – die des technischen Fortschritts, des sozialen Wandels und des Lebenstempos. Leistungsorientierung und Erfolgsdruck bestimmen unser Leben bereits von Kindheit an. Man muss sich die Frage stellen, was einem wichtig ist, wann man zufrieden ist und so über die eigenen Wertvorstellungen nachdenken. Denn: Erst dann kann ich Wege finden, um die richtige Balance wieder herzustellen.

So gibt es beispielsweise eine Vielzahl unterschiedlicher Entspannungsmethoden, die Körper und Seele wieder in Einklang bringen können: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung gelten als die klinisch bedeutsamsten Entspannungsmethoden. Aber auch Atemübungen, Yoga, Qigong, T'ai Chi oder Pilates bieten sich als begleitende Maßnahmen beim digitalen Fasten an; idealerweise werden sie fester Bestandteil des Alltags.

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Tipps zum digitalen Fasten

- Realistische Ziele setzen
- Liste erstellen mit alternativer Beschäftigung (z.B. Entspannungsmethoden)
- Push-Nachrichten deaktivieren oder lautlos stellen
- Flugmodus oder konventionelles Handy nutzen
- Funktionen auslagern: Geräte nicht als Wecker/Uhr/Notizbuch nutzen
- Social-Media-Kontakte aufräumen
- Zeiten definieren, in denen soziale Netzwerke genutzt werden
- Smartphone/Tablet bei einer Vertrauensperson abgeben

Christian Dannhart M.A.
Kneipp-Verlag