

22. Mai 2019

RADIOBEITRAG als Text

Digitale Entwöhnung: Ganz bewusst mal offline sein

Anmoderation:

Smartphones, Tablets oder Notebooks sind unsere ständigen Begleiter. Immer sind wir erreichbar und schauen auf das Display. Höchste Zeit also, sich selbstkritisch zu fragen, ob man ganz bewusst offline sein will, um zu entschleunigen. Mehr über die digitale Entwöhnung von Kristin Sporbeck.

Länge: 2.24 Minuten

Text: Auf Fast Food oder Alkohol verzichten? Kein Problem. Eine Woche ohne Handy? Unvorstellbar! Smartphones, Tablets und Co. gehören zum Alltag dazu. Sie können durchaus sinnvoll sein. Nachrichten sind schnell verfügbar, Apps helfen, sich fit zu halten und manches mehr. Doch das dauernde Online-Sein und die ständige Erreichbarkeit können auch krank machen. Vielen fällt es schwer, das Handy mal bewusst zur Seite zu legen und zu entschleunigen, wie Patricia Lück erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband.

Patricia Lück:

Wer ständig auf sein Smartphone, Tablet und Co. schaut und News checkt, der unterbricht alle anderen Aktivitäten ständig und muss sich erst mühsam wieder finden, wo er vor der Unterbrechung war. Wir sind einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. Diese dauernde Erreichbarkeit führt dann dazu, dass Menschen sich mehr und mehr gestresst und getrieben fühlen.

Egal, ob im Privat- oder im Berufsleben: Wer das Handy ständig im Auge hat, reißt sich aus der Konzentration und kommt nicht richtig in seinen Workflow.

Text: Außerdem kann übermäßiger digitaler Konsum dazu führen, dass andere wichtige Aufgaben vernachlässigt werden. Lück hat Tipps, wie man sein Verhalten bewusst steuern und ändern kann.

Patricia Lück:

Das Smartphone kann ja auch auf lautlos oder Flugmodus gestellt werden, wenn ich Aufgaben bearbeite, für die ich Konzentration benötige. Auf die sogenannten Push-Nachrichten, die permanent über die Neuigkeiten von den jeweiligen Apps informieren, sollte man weitestgehend verzichten oder diese auch zumindest auf lautlos stellen und sich dann lautlos benachrichtigen lassen. Auch Apps kann man ruhig mal auf ihren Nutzen überprüfen und regelmäßig unnötige löschen. Besonders wichtig ist es aber auch, sich nicht unter Druck setzen zu lassen, ständig und sofort reagieren zu müssen.

Text: Pure Enthaltensamkeit lässt sich kaum realisieren. Vielmehr geht es aber auch darum, für sich selbst das richtige Maß zu finden. Dazu kann man sich handyfreie Zonen einrichten, zum Beispiel im Schlafzimmer.

Patricia Lück:

Vor allem vor dem Erholungsschlaf ist die Nutzung von digitalen Geräten eh nicht empfohlen, da das blaue Licht wach macht. Oder beim gemeinschaftlichen Essen, da sind wir ja auch alle Vorbild für unsere Kinder, aber auch für Familie und Freunde und Kollegen. Nicht jede Diskussion muss ja gleich per Faktencheck mit dem Handy überprüft werden. Eine entspannte Konversation ist eine ganz wichtige Ressource und lässt soziale Unterstützung wachsen und gedeihen. Wenn jeder nur in seinen Bildschirm schaut, da isoliert man sich ja.