

# Handy-Fasten: So gut tut digitales Entgiften!

Immer mehr Menschen klagen über Stress – ausgelöst durch ständige Erreichbarkeit. Die Lösung: Sich eine Auszeit von E-Mails, WhatsApp, Instagram oder Facebook gönnen. Wir verraten, wie das geht!

Susanne M., 34, ist eine erfolgreiche Sales-Managerin. Bis vor einem Jahr war sie rund um die Uhr erreichbar: „Ich habe mein Mobiltelefon sogar mit ins Bett genommen. Nicht selten bin ich mit dem Handy in der Hand eingeschlafen,“ gesteht sie. Bis sie irgendwann gemerkt hat: Ich fühle mich nicht mehr gut. Bin häufig erschöpft, lustlos und müde.

Die 34-Jährige verordnete sich daher selbst eine digitale Entgiftung – und versucht seitdem, „mehr offline“ zu sein. Oft legt sie das Handy morgens in ihre Tasche und holt es erst abends wieder heraus: „Das sind zwar nur kleine Schritte, aber sie haben mich freier gemacht.“

## Warum „Digital Detox“?

Mit ihrer Abkehr von der permanenten Verfügbarkeit ist Susanne M. nicht allein. „Digital Detox“ – Maßnahmen, die für einen be-

wussteren Umgang mit dem Smartphone und anderen mit dem Internet verbundenen Geräten stehen – liegt im Trend. Das hat mehrere Gründe. „Die Grenzen zwischen Arbeiten und Freizeit verschwimmen zunehmend. Immer mehr Unternehmen stellen ihre Mitarbeiter mit mobilen Geräten aus und erwarten damit ständige Erreichbarkeit“, weiß die Wiener Unternehmensberaterin Gabriele Fischereder, die sich auf Burnout-Prophylaxe spezialisiert hat. Man kennt das: Ein Firm handy ermöglicht, dass Jobthemen immer in greifbarer Nähe sind – und damit auch im Kopf. Wir müssen daher lernen, uns abzugrenzen. Digitale Auszeiten werden aber auch deshalb immer gefragter, weil mehr und mehr User merken, dass sie die Inhalte aus

dem Web nicht wirklich bereichern. Expertin Fischereder: „Der Content, den wir da konsumieren, wird immer werbelastiger und die unglaubliche Menge an Informationen stiftet immer weniger Wert für unser eigenes Leben. Wer hat sich nicht schon mal dabei ertappt, dass er Facebook-Fotoalben völlig fremder Menschen durchklickt? Da fragt man sich: Was hat das eigentlich mit mir zu tun?“ Tatsache ist auch, dass in unserer schnelllebigen Zeit Stress, Burnout und andere psychische Erkrankungen ständig zunehmen. Dafür gibt es viele Ursachen: „Die Reizüberflutung durch digitale Medien trägt genauso dazu bei wie die Tatsache, dass viele Menschen keinen Bezug mehr zu ihren Emotionen und zu ihrem Körper haben. Wenn wir lernen wollen, uns wieder mehr zu spüren, dann ist die digitale Welt alles andere als hilfreich. Denn alles, was wir dort sehen, lenkt uns von uns selbst ab“, erklärt die Burnout-Spezialistin.

Klar: Smartphones, Laptops und Computer sind nicht per se schlecht. Immerhin ermöglicht die Digitalisierung, Arbeiten ortsunabhängiger als früher zu erledigen. Die Arbeit lässt sich flexibler einteilen und an die eigenen Lebensumstände anpassen. Und vieles geht durch die Digitalisierung einfach schneller als früher: Wir laden Filme aus dem Internet herunter, anstatt zur Videothek zu laufen. Oder

können per Internet sofort auf Inhalte und Datenbanken auf der ganzen Welt zugreifen.

Dennoch wird der Wunsch nach Entschleunigung immer größer. „Es gibt bereits jede Menge ‚hippe‘ Angebote am Markt, wie Yoga-kurse oder Slow Food“, bestätigt Fischereder. Das Thema Achtsamkeit gewinne zusehends an Bedeutung: „MBSR-Kurse („mindfulness based stress reduction“ = achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) boomen gerade so richtig. Dabei geht es darum, in der Gegenwart zu sein, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und mit den Gedanken nicht ständig in der Vergangenheit zu hängen oder sich Sorgen zu machen über das, was kommt.“

## Besser leben mit digitalen Auszeiten

„Digital Detox“ für mehr Lebensqualität? Ja. Denn ein sinnvoller Umgang mit Smartphones und Computern reduziert nicht nur Stress, sondern steigert die Kreativität und Produktivität. „Wir können etwa unsere Sinne und unser Erinnerungsvermögen wieder schärfen, indem wir uns in einer Stadt ohne Hilfe von Google Maps zurechtfinden“, betont Anti-Stress-Profi Fischereder. Sie selbst hatte erst vor kurzem ihr Handy bei ihrer Familie in Oberösterreich vergessen und musste so zwei Tage ohne Telefon, Navigationssystem, Öffi-Fahrplan und dergleichen auskommen: „Da ist mir klar geworden, dass das Handy zu meinem zweiten Kopf geworden ist und ich mich mittlerweile voll auf die vielen Funktionen verlassen. Gleichzeitig ‚verlernt‘ man dadurch auch vieles, weil sich unser Gehirn durch die zahlreichen Helferleins oft gar nicht mehr bemühen muss.“

Eine digitale Auszeit sei auch ideal, um bestimmte Fähigkeiten zu üben, wie etwa Pünktlichkeit und Verbindlichkeit bei vereinbarten Terminen: „Viel zu oft machen wir es uns leicht und schicken lieber eine SMS, wenn wir ein Treffen absagen. Oder bemühen uns nicht um Pünktlichkeit, weil wir ohnehin mit einer kurzen Nachricht den vereinbarten Termin verschieben können“, meint die Expertin. Ohne die Dauerpräsenz digitaler Medien lasse sich der Alltag zudem viel-

fältiger gestalten: „Wie wäre es, wieder einmal die Zeitung in die Hand zu nehmen statt online zu lesen? Wieder einmal einen Brief zu schreiben, die beste Freundin treffen, statt ihr nur Nachrichten auf WhatsApp zu schicken?“

Außerdem bietet Handy-Fasten die Chance zu mehr Achtsamkeit und die Möglichkeit, die Umwelt um uns herum intensiver wahrzunehmen: „Beobachten Sie in der U-Bahn bewusst die anderen Fahrgäste, bewundern Sie die vielen Grüntöne der frühlinghaften Bäume! Wenn wir nicht abgelenkt sind durch die vielen Dinge, die online auf uns warten, werden wir auch in Gesprächen aufmerksamer sein.“ Damit tritt automatisch auch mehr Gelassenheit und Ruhe in unser Leben. Die Welt geht (erstaunlicherweise) nicht unter, wenn wir nicht jede Nachricht sofort beantworten: „Es tut uns auch gut, nicht ständig durch Signaltöne und aufblin-kende Briefchen am Display gestört zu werden. Oder unseren Augen eine kleine Pause zu gönnen, indem wir sie nicht durch vorbeifliegende Textzeilen, Bilder und Videos stressen.“

## Sanft ist besser als radikal

Bleibt die Frage: Wie gestalte ich meine persönliche digitale Auszeit? Ist eine Nulldiät – also der völlige Verzicht auf Smartphone und Co. – besser oder eine „sanfte“ Lösung? Experten meinen, echte Veränderungen erziele man besser mit der weniger radikalen Variante. Dazu Coach Fischereder: „Eine Nulldiät lässt einen so richtig spüren, was es heißt, ohne digitale Medien auszukommen. Aber Hand aufs Herz: Für wen von uns ist das wirklich realistisch denkbar? Und wenn man nach zehn Tagen ohne Handy dann wieder zum Normalzustand zurückkehrt, ist der Effekt wohl gleich null.“ Sie selbst begibt sich einmal pro Jahr für ein paar Tage zum Schweigen in ein Kloster. Dort gehört die Auszeit von Handy und Tablet zu den zentralen Spielregeln. „Ich habe das immer sehr genossen, einige Tage am Stück ‚handylos‘ zu sein. Man spürt dabei, wie es sich anfühlt, wieder einmal ganz

auf sich selbst gestellt zu sein.“ Für einen dauerhaften Erfolg empfiehlt Fischereder jedoch, lieber einen Tag pro Woche das Handy zu Hause zu lassen: „Das ermöglicht, regelmäßig durchzuatmen. Nach einigen Wochen fällt der Digital-Detox-Tag dann schon leichter, und im Idealfall verlieren Facebook, Instagram und andere Lieblings-Internetseiten sogar langfristig Stück für Stück an Bedeutung.“ Man könne bei der „Handykarenz“ natürlich auch differenzieren und zum Beispiel für die Kinder – im Notfall – erreichbar sein, aber eben „nicht für alle“. Vielleicht stößt Ihr handyfreier Tag auch nicht bei allen auf Gegenliebe. Tun Sie es dennoch – für sich. Denn nur Sklaven sind immer verfügbar.

Gabriele Fischereder

Unternehmensberaterin & Dipl. Trainerin für Burnout-Prophylaxe in Wien



## Wann Sie umdenken sollten:

1. Wenn das Erste und das Letzte am Tag der Blick aufs Handy ist.
2. Wenn in jeder noch so kurzen Warte-pause – sei es an der Bushaltestelle, an der Supermarktkassa oder im Café – bis die Freundin wieder von der Toilette zurück ist – das Handy gezückt wird.
3. Wenn uns der bloße Gedanke, dass wir unser Mobiltelefon zu Hause vergessen könnten, schon nervös macht.
4. Wenn wir merken, dass wir durch die digitale Ablenkung unaufmerksam werden in Unterhaltungen mit dem Partner oder mit Kollegen.
5. Wenn alles, was uns nicht auf Anhieb einfällt, sofort gegoogelt wird, anstatt unserem Gehirn Zeit zu geben, sich zu erinnern.

→ [www.arbeitsweise-consulting.at](http://www.arbeitsweise-consulting.at)

Sichern Sie sich jetzt  
5 Magazine Lust aufs LEBEN  
um nur € 10!

Bestellen Sie jetzt mit  
Aktions-Nr. 1443746 unter 01/95 55 100  
oder unter [meinabo.at/lustaufleben](http://meinabo.at/lustaufleben)

