

Digital Detox

Vier **Mini-Life-Hacks**, mit denen Ihr Gehirn den Datenzirkus überlebt

Text NICOLE ROEWERS

Gerade habe ich eine Challenge hinter mir. Ein Freund brachte mich darauf. „Schaffst Du es, alleine in einem Café zu sitzen und einen Kaffee zu trinken, ohne dabei einmal auf Dein Smartphone zu schauen?“ Ich habe es probiert, an einem ganz normalen Arbeitstag in der Mittagspause. Ehrlich: Ich dachte, es wäre einfacher.

Der Griff zum Smartphone ist uns so vertraut geworden wie das Atmen. 80 Mal pro Tag greifen wir im Durchschnitt zu unserem Smartphone. 6-7 Stunden täglich verbringt der Durchschnittsdeutsche mit digitalen Medien. Kein Wunder, denn es fühlt sich einfach gut an.

Für unser Gehirn bedeutet das allerdings ein Marathon. Es braucht regelmäßig Pausen vom digitalen Input, sonst kann es nicht mehr richtig gut funktionieren. Unser digitales Leben gibt uns zwar ein gutes Gefühl, macht aber auf Dauer dumm. Am Ende ist nur noch unser Phone smart, unser Hirn ist es nicht mehr.

Wir können uns schlechter konzentrieren, das Erinnerungsvermögen schwindet, wir lernen nicht mehr so gut. Es wird schwerer, komplexe Zusammenhänge zu interpretieren. Auch soziale Kompetenzen nehmen ab: Wir verlernen, uns in andere Menschen hineinzusetzen oder Frust auszuhalten, werden ungeduldiger. Lädt etwa eine Webseite nicht schnell genug, flippt das Gehirn aus, als sähen wir gerade einen Horrorfilm. Das heißt aber nicht, dass wir auf unser Smartphone verzichten müssen. Wir können es eingeschränkt weiter nutzen, und trotzdem unser Gehirn glücklich machen, indem wir unserem Gehirn regelmäßig eine digitale Diät verpassen. Das muss gar nicht lange sein, regelmäßige, kurze Pausen von wenigen Minuten tun es auch. Doch dazu braucht es Mut. Mut zur Lücke. Denn es gilt, eine Leere auszuhalten. Aber es lohnt sich, denn digitale Pausen können eine ungeahnte Lebensqualität zurückbringen:

Weniger Stress und mehr Entspannung: Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß – und lässt auch das Hirn kalt.

Mehr Energie: ständige Unterbrechung und Ablenkung kostet das Gehirn enorm viel Kraft und Leistung. Die wird frei, wenn wir uns auf eine einzige Sache besinnen.

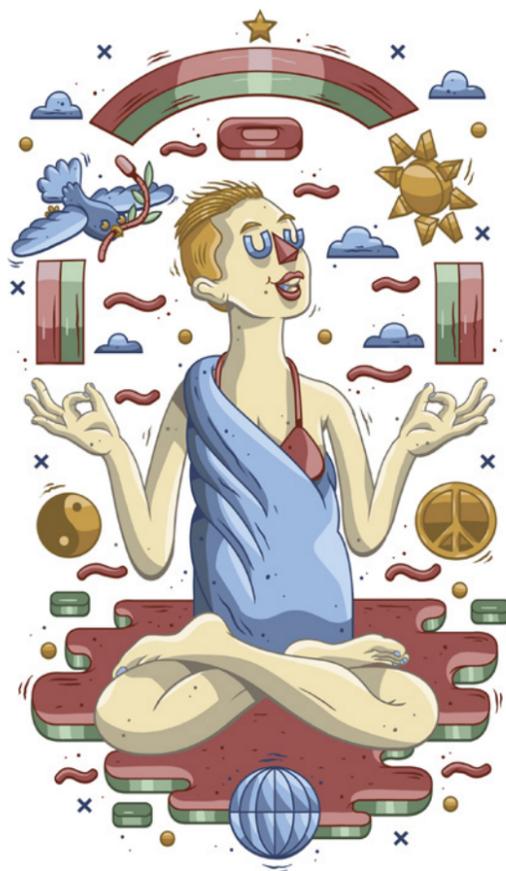
Produktivität: Durch diese Besinnung werden wir mit dem, was wir gerade tun, sehr viel produktiver.

Kreativität: In Pausen digitaler Ruhe laufen wir zu kreativen Höchstformen auf.

Tipps für digitale Entrümpelung

Diese vier digitalen Kurzdiäten können Sie garantiert sofort umsetzen, ohne dass es weh tut. Wenn Sie das nächste Mal reflexartig zum Smartphone greifen, halten Sie doch mal ein, zwei Minuten inne und machen Sie Ihr Gehirn glücklich. Zum Beispiel hiermit:

Illustration DENNIS SCHUSTER



Atmen

Es muss nicht gleich der Lotussitz sein – aber eine gewisse yogische Gelassenheit im Umgang mit dem Smartphone kann für das Hirn sehr nützlich sein. Bewusstes Atmen hilft: Damit verpassen Sie Ihrem Denkorgan eine ordentliche Sauerstoffdusche und eine Pause, in der es vom hochfrequenten Betawellen-Bereich (intensiver digitaler Input) in einen entspannten Alphawellen-Bereich kommt (mal kein Input). Sechs bis acht tiefe Atemzüge bei möglichst geschlossenen Augen – und schon ist das Oberstübchen digital entrümpelt. Das Schöne: Atmen müssen wir sowieso, dann können wir es doch einmal am Tag auch ganz bewusst tun.



Gucken

Natürlich nicht aufs Display, sondern geradeaus, auf Augenhöhe. Nehmen Sie einfach für ein oder zwei Minuten neugierig wie ein Kind Ihre Umgebung wahr. Es gibt viel zu entdecken! Auch schön: Der Blick in den Himmel. Lassen Sie Ihren Blick (und den Geist) für einige Minuten in die Unendlichkeit wandern. Dabei entspannen nicht nur Ihre Augen, sondern auch Ihr Gehirn.

Genießen

Das ist was für Fortgeschrittene: Ob im Pausenraum oder Lieblingscafé – alleine mit nichts weiter als sich selbst und einem Cappuccino (oder Tee). Ohne Smartphone. Das kann schon eine echte Challenge sein und fühlt sich erst Mal vielleicht gar nicht gut an, sorgt aber für ein ausgeruhtes Gehirn und mehr mentale Power. Es ist einfach eine Übungssache.



Lächeln

Kostet nichts, aktiviert aber neue Gehirnzentren und macht gute Laune. Dafür sollten sie das Lächeln allerdings 60 Sekunden halten. So lange braucht das Gehirn, um aus den aktivierten Gesichtsmuskeln abzulesen: Alles ist gut. Gehirnbesitzer lächelt, also ist alles in Ordnung. Entspann dich. Ein Tipp unter uns: Falls es zu peinlich ist, in der Gegend herum zu stehen und zu lächeln, halten Sie sich doch einfach das (ausgeschaltete!) Handy ans Ohr und nicken. Klappt garantiert.