

Technikfasten - einfach mal abschalten



Übersicht

- Einleitung
- Starke Motive
- Vorbereitung
- Fastenstart
- Fastendauer | Fastenzeit
- Nach dem Technikfasten

Weiterführende Blogbeiträge

Einleitung

Fasten? Das habe ich schon mal gehört. Aber was ist Technikfasten?

Zum Verständnis:

Fasten ist eine etablierte naturheilkundliche Methode, in der unter bestimmten Voraussetzungen für eine vorab festgelegte Zeit (z.B. sieben Tage oder länger) auf feste Nahrung verzichtet wird. Je nach Alter, Konstitution und Ziel kann unter heilpraktischer oder ärztlicher Aufsicht gefastet werden oder auch eigenverantwortlich.

Fasten dient vor allem dazu, unsere Verdauungsorgane zu entlasten, den Stoffwechsel anzukurbeln und positiven Einfluss auf unsere Gesundheit zu nehmen. Es kann jedoch auch aus spirituellen und | oder religiösen Gründen praktiziert werden.

Technikfasten kann mit

Ausschalten | Stecker ziehen | Weglegen

übersetzt werden.

Beim Technikfasten wird also nicht auf feste Nahrung verzichtet, sondern für einen festgelegten Zeitraum auf die Nutzung von technischen Kommunikationsgeräten.

Somit sind die Geräte ausgeschaltet, die heute unseren Alltag sehr intensiv mitbestimmen, zum Beispiel:

- Mobiltelefone,
- Computer,
- Tablets,
- Fernseher ...

Starke Motive

Bei allem, was wir tun | nicht tun, brauchen wir starke Motive, sonst klappt eine neue Erfahrung

eine Veränderung nicht.

Ein starkes Motiv ist übrigens nur selten über den Verstand, die Ratio zu erreichen, sondern viel mehr über unsere Gefühle, unsere Emotionen.

Wenn mein – sachliches - Motiv bei meinem allerersten Technikfasten zum Beispiel gewesen wäre:

- Ich schalte Mobiltelefon, Fernsehen und Computer aus, um ... Strom zu sparen,

so hätte mich diese Überlegung nicht lange getragen.

Besser sind Motive, die unsere Gefühle mit einbeziehen, zum Beispiel:

Ich mache eine Technikpause, weil ich dann ungestört Zeit habe, um

- Familie und Freunde analog zu treffen,
- ein Buch zu lesen,
- in der Badewanne zu liegen,
- zu backen, zu kochen, in Ruhe zu essen,
- den Kleiderschrank aufzuräumen,
- einen Brief zu schreiben,
- in Stille in der Natur spazieren zu gehen,
- ein Mittagsschläfchen zu halten,
- in die Wolken zu schauen ...

Heutzutage stehen uns technische Kommunikations-Geräte 24/7 zur Verfügung und so werden sie auch genutzt.

„Ungestört“ bei sich zu sein ist in der heutigen Zeit zum Luxus geworden.

Suchen Sie sich daher ein Motiv zum Technikfasten aus, das zu Ihren Wünschen, Sehnsüchten und Ihrem Wohlgefühl passt.

Vorbereitung

In einer Zeit der dauernden Erreichbarkeit, der 24/7-Nachrichten, -Bilder, Worte ist es gar nicht so einfach, sich rauszuhalten.

Das hat v.a. auch mit dem Aufbau unseres Gehirns zu tun. Da „Aufpassen“ und „Koordinieren“ zentrale Aufgaben sind, möchte es gerne über seine Umgebung informiert sein. Und weil es zudem einen starken Hang zu Ablenkungen allgemein und zu Bildern im besonderen hat, werden wir ganz fix in digitale Welten hineingezogen.

Unsere Mobiltelefone sind schon längst keine Geräte mehr, um Anrufe zu tätigen oder entgegen zu nehmen. Sie können uns rund um die Uhr mit Themen beschäftigen, die für unser aktuelles Leben jedoch zumeist weder Hilfe noch Vorteil bieten:

- In der U-Bahn schnell ein Tier-Video schauen – na klar.
- Durchscrollen, was auf sozialen Netzwerken gerade passiert – her damit.
- Neueste Posts von Prominenten – auf jeden Fall.

Je mehr wir jedoch auf andere oder anderes schauen, desto mehr entfernen wir uns von uns selbst.

Dieser Prozess ist schleichend, er tritt jedoch meiner Meinung und Erfahrung nach sicher ein, wenn wir zu viel Zeit in der digitalen Welt verbringen.

Das kann so weit gehen, dass wir gar nicht mehr wissen, was uns (!) wirklich interessiert.

So können wir zum Spielball einer hochtechnisierten Gesellschaft werden, in der uns alle Sekunden ein anderes Thema vorgesetzt wird. Darauf baut dann wieder eine neue Geschichte auf und eh wir uns versehen, „verdaddeln“ wir Stunde um Stunde unserer kostbaren Lebenszeit in digitalen Welten.

führen.

Kurzer Einschub / Wichtige Hinweise:

Wie merke ich denn, dass ich techniksuchtig / handysüchtig geworden bin? Wo fängt Sucht an? Sucht ist einerseits individuell, andererseits – gerade in den Anfängen - nicht immer ohne weiteres sicher und objektiv messbar.

Es macht daher immer mal wieder Sinn, das eigene Verhalten am Mobiltelefon, den Umgang mit mobilen Techniken zu hinterfragen.

So hat zum Beispiel die Landesanstalt für Medien NRW (<https://www.medienanstalt-nrw.de/>) (Letzte Link-Prüfung: 11. August 2025) einen Selbsttest zur Handynutzung veröffentlicht.

<https://www.medienanstalt-nrw.de/medienorientierung/unsere-angebote/reset/reset-der-test-zur-smartph> (Letzte Link-Prüfung: 11. August 2025).

Im Internet können Sie weitere Tests und Hinweise finden.

Wenn Sie durch Selbsttests erkennen und | oder die Vermutung haben, dass sich bei Ihnen eine Handy- und | oder Techniksucht entwickelt | entwickelt hat, so

ist Technikfasten für Sie ungeeignet.

Sprechen Sie mit Familie und | oder Freunden über Ihren Verdacht. Sollte Ihnen das zu „nah“, zu „persönlich“ sein, so nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch. Ein Suchtverhalten hört nicht von alleine wieder auf – es ist daher wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um das für Sie beste Ergebnis erreichbar zu machen.

Wenn wir uns entscheiden, eine Technikpause machen zu wollen, sollten wir – neben dem starken Motiv, dass wir finden sollten - ein paar Dinge vorab überlegen | entscheiden:

- Wann? | Welche Wochentage? Welche Woche?
- Wie lange? | 1h, 6h, 24 h oder länger?
- Wen informiere ich vorab?
- Welche Einschränkungen kann es neben der Nicht-Erreichbarkeit geben?

Fastenstart

Je nach Altersgruppe und je nach Quelle, die befragt wird, verbringen wir „wenige Stunden bis zu „sehr viele Stunden am Tag“ mit Kommunikationstechnik.

Überlegen Sie sich daher vorher, wie Sie diese freie Zeit in Ihrer Technikpause füllen wollen, sonst ist der Griff zu den Geräten schnell wieder da.

Als ich meine erste längere Mobiltelefonpause gemacht habe – das waren damals drei Tage, ein verlängertes Wochenende - musste ich schon nach kurzer Zeit feststellen, dass mein Körper im Umgang mit dem Handy Automatismen entwickelt hatte.

- Jeden Morgen habe ich versucht, mein Mobiltelefon in die Tasche zu stecken.
- Mehrmals am Tag wollte ich nachschauen, ob es neue Nachrichten | Emails gab.
- Jeden Abend wollte ich es auf die Ladestation legen, obwohl es noch voll war.

Seien Sie beim Fastenstart darauf vorbereitet, dass auch Sie Automatismen haben und überlegen Sie sich vorher, wie Sie diese umgehen oder aushalten können.

Fastendauer | Fastenzeit

Sie können Ihre technische Fastenzeit natürlich selbst festlegen.

Festlegen sollten Sie die Dauer jedoch vorab, damit Sie auch wissen, wann diese beginnt, beziehungsweise wann sie endet. In dem von Ihnen festgelegten Zeitraum sollten Sie Ausnahmen vermeiden – genauso wie beim Lebensmittelfasten. Ganz oder gar nicht.

Ausnahmen bestätigen jedoch die Regeln - sollte während Ihres Technikfastens zum Beispiel ein Notfall eintreten (Sie sehen einen Unfall und müssen über Ihr Mobiltelefon den Rettungsdienst informieren), dann geht das natürlich und immer vor.

Je nach individuellem Nutzungsverhalten kann als Start in das Technikfasten eine freie Stunde ein guter Start sein, ein halber Tag, ein ganzer Tag oder auch einige Tage.

Mein allererstes Technikfasten – vor einigen Jahren - lief über zwei, drei Stunden. Mein letztes Technikfasten (Sommerurlaub 2025) hat über drei Wochen gedauert. Im Winterurlaub 2025 | 2026 werde ich es wiederholen. Aus meiner Erfahrung kann ich Ihnen berichten, dass ein, zwei, drei Stunden oder auch halbe Tage durchaus mühsam sein können. Mühsam, weil wir alle im Umgang mit mobiler Technik unserer Gewohnheiten entwickelt haben, die sich nur schwer in

wenigen Stunden oder halben Tagen ablegen lassen.

Wenn Sie mal mit dem Verzicht auf feste Lebensmittel gefastet haben, dann wissen Sie, dass in den ersten ein, zwei Tagen der Kreislauf wackeln kann, Kopfschmerzen sich zeigen können oder wir uns schlicht schlapp und müde fühlen. Dann jedoch geht alles von jetzt auf gleich besser. Wir fühlen uns luftig und leicht, wie befreit und wir haben Energie für zwei.

Beim Technikfasten habe ich das ähnlich erlebt. Mit jeder Stunde, jedem Tag, die | der vergeht, haben unsere Wahrnehmungen die Chance, sich zu verändern.

Nach dem Technikfasten

Die Technikfasten-Zeit, die Sie sich vorgenommen haben, ist vorbei?

Sie haben durchgehalten, sind stolz auf sich, freuen sich?

Herzlichen Glückwunsch!

Eines sollten Sie jetzt – ähnlich wie beim Essenfasten – nicht machen. Nicht dort weitermachen, wo Sie vor Ihrer Technikfasten-Zeit aufgehört haben. Wenn Sie eine Woche oder länger keine feste Nahrung zu sich genommen haben, so müssen Sie auch dort ganz behutsam und langsam wieder in die Nahrungsaufnahme einsteigen, um den Körper nicht zu überfordern. Beim Technikfasten verhält sich das ähnlich – starten Sie langsam, lassen Sie sich Zeit und fragen Sie sich vor jeder Nutzung Ihrer Geräte:

- Erleichtert das mein Leben?
- Löst das Themen, die ich gerade im Alltag | im Beruf habe?
- Bringt es mir Freude und Zufriedenheit?

Technikfasten kann

- neue individuelle Erfahrungen in unser Erleben bringen.
- der Einstieg in einen anderen Umgang mit Kommunikationsgeräten sein.
- uns unsere Verbindung zur Natur, zu Ruhe und Stille wieder nahebringen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Balance zwischen Natur und Technik.

Weiterführende Blogbeiträge

- [Das zersiedelte Gehirn](#)
- [FOMO – Fear of missing out | Angst, etwas zu verpassen](#)
- [Digitalen Stress reduzieren](#)
- [Dauererreichbarkeit oder Digital Detox oder?](#)

Sie interessieren sich für Technikfasten | einen neuen Umgang mit technischen Kommunikationsmitteln?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

Kennenlernen kostenfrei

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um

Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.