

Digitalen Stress reduzieren

Ich fühle mich nicht gerne gestresst.

Und Sie doch sicher auch nicht, oder?

Und doch tun wir einiges, damit wir ja nicht zur Ruhe, zur Erholung, zur Entspannung kommen. Wir setzen Termine zu knapp oder es sind zu viele, sind regelmäßig zu spät dran, essen im Stehen, schlürfen den Kaffee im Laufschrift, vernachlässigen Bewegung und Sport und dann sitzen wir abends abgehetzt auf dem Sofa und lassen die Glotze laufen.

Das Leben treibt uns voran - so kommt es mir oft vor. Und auf einiges haben wir scheinbar auch gar keinen rechten Einfluss, außer Rückzug in eine abgelegene Höhle vielleicht und mal ehrlich - wer will das?

Auf die Art und Weise jedoch, auf die Intensität und die Dauer der privaten Nutzung von digitalen Medien und Geräten können wir selbst Einfluss nehmen.

Vor einigen Tagen saß ich in einem langen Praxisflur und habe auf einen befreundeten Kollegen gewartet. So wie ich warteten eine Handvoll weiterer Personen in verschiedenen Altersklassen, die alle ... ein Handy vor der Nase hatten. Auch die beiden Seniorinnen, die ich auf weit über 70 Jahre einschätzte. Es war ein bizarres Bild.

Da ich selbst auch körpertherapeutisch arbeite, habe ich ein sehr gutes Auge für Körperhaltungen, Stellungen von Gelenken zueinander, muskuläre Anstrengungen und Fehlhaltungen.

Haben Sie mal bewußt darauf geachtet, wie sich unsere Körperhaltung durch ein Handy verändert?

Die Vielzahl der Belastungen und Überlastungen ist enorm.

Ich will Sie nicht mit medizinischen Details langweilen - nur so viel: Es ist erschreckend. Falls Sie das Thema interessiert - ich habe in meinen Bloganfängen hierzu mal zwei Artikel verfasst:

- [Mobiltelefone | Fünf Katzen auf dem Hinterkopf | Teil 1](#)
- [Mobiltelefone | Fünf Katzen auf dem Hinterkopf | Teil 2](#)

Digitale Medien sind also nicht nur eine Belastung für unsere Aufmerksamkeit, sondern auch eine große Anstrengung für unseren Körper.

Die Anstrengungen für unsere Wahrnehmungen, unsere Aufmerksamkeit sind erheblich und doch nicht so einfach objektiv zu messen. Studien und Autor:innen veröffentlichen - abhängig vom Studienaufbau und -ablauf - hierzu durchaus verschiedene Daten.

Recht hartnäckig scheint sich die Acht-Sekunden-Aufmerksamkeitsspanne zu halten.

Wenn ich manchmal in der Öffentlichkeit beobachte, wie schnell Menschen mit ihren Fingern über den kleinen Mobiltelefon-Bildschirm wischen, weiß ich jedoch nicht, ob es nicht eher zwei Sekunden sind.

Meines Erachtens kommt es jedoch gar nicht auf die eine oder andere Sekunde mehr oder weniger an.

Dass es jedoch offenbar nur Sekunden sind, finde ich bedenklich.

Leben.

Ich kann jedoch immer meine eigenen Entscheidungen zum Umgang treffen.

Und hierbei ist es mir zum Beispiel sehr wichtig, mir jeden Tag aufs Neue zu überlegen, wie und womit ich meine private Zeit verbringen möchte. Will ich lieber:

- den echten Baum im Park betrachten oder ein Foto von einem Baum auf einem Bildschirm?
- mit echten Menschen im Restaurant sitzen oder anderen am Bildschirm beim Essen zusehen?
- im Blumenladen einen Schnack halten oder am Bildschirm irgendwelchen Gesprächen lauschen?

Mir fällt da die Entscheidung leicht.

Es ist wie mit dem Kuchen bei Ihrem Lieblingsbäcker.

Sie entscheiden, ob und was Sie mitnehmen und ob und was Sie liegenlassen.
Ich wünsche Ihnen täglich gute Entscheidungen.

Infos Stress

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"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.