

„Offline ist der neue Luxus“

Ein Experiment zum Ausprobieren:

Wir als Eltern predigen unseren Kindern den Konsum von Handy und Co einzuschränken. Aber wie sieht es mit dir aus? Wir sind so sehr daran gewöhnt, unseren Tag mit der Nutzung und dem Konsum von Web-Inhalten, Apps und anderen Medien zu gestalten, dass es einen Großteil unserer Aufmerksamkeitsressourcen einnimmt und von den realen Geschehnissen, die um uns herum passieren, abzieht.

Versuche einmal, einen Tag ohne Smartphone und Co auszukommen!

Hier einige Tipps, wie dein Tag ohne Smartphone gelingen kann:

1. Freunde einweihen: Sag deinen Freunden und deiner Familie vorher Bescheid, dass du offline bist. Sonst machen sie sich eventuell Sorgen, dass du nicht erreichbar bist.
2. Finde etwas, was du an diesem Tag machen möchtest. Nutze die Zeit für einen Spaziergang, ein gutes Buch, ein reales Treffen mit Freunden (schon vorher ausmachen) oder in der Stille mit Gott.
3. Nimm dir Zeit, Sinneseindrücke intensiver wahrzunehmen. Z.B. Nimm die Landschaft wahr, die Menschen ... wenn du an der Bushaltestelle oder in einem Wartezimmer wartest.
4. Singe selbst, wenn du deine Playlist am Handy vermisst.
5. Schreibe einen Brief an jemanden, dem du sonst nur Handy-Nachrichten schreibst.
6. Wenn du dein Smartphone für den Sport verwendest, geh mal ohne Aufzeichnung Laufen. Spüre, welches Tempo für deinen Körper passt.
7. Vielleicht nutzt du diesen Tag auch für einen „Tag allein mit Gott“.
24 h offline - an einem ruhigen Ort im Gespräch mit deinem Vater im Himmel.