

## 10 Achtsamkeitstipps für Technologie-Junkies

von Heike Scholz

Grundsätzlich geht es nicht darum, das eigene Verhalten oder die eigenen Gefühle als gut oder schlecht, als nützlich oder schädlich, als krank oder gesund einzuordnen. Ziel ist es, sich des eigenen Verhaltens und der damit verbundenen Empfindungen bewusst zu werden, unbewusstes Verhalten „sicht- oder fühlbarer“ zu machen. Dies ist wohl die schwerste Achtsamkeitsübung, sein eigenes Tun und Fühlen ohne Wertung zu betrachten.

Ich habe zehn technologie-zentrierte Achtsamkeitsübungen zusammengestellt, die helfen können, den eigenen Umgang mit Technologie (Smartphones, Facebook etc.) bewusster zu erleben. Und die wertfreie Betrachtung des eigenen Verhaltens, der eigenen Gefühle kann dazu führen, dass man sich ändert.

Also, legen wir los. Ich freue mich, von Euch zu hören, welche Erfahrungen Ihr damit macht. Ihr findet mich auf THE DIGNIFIED SELF oder erreicht mich per Mail [heike@thedignifiedself.com](mailto:heike@thedignifiedself.com)

### Der Griff zum Smartphone

1. Du greifst zum Smartphone, ohne dass es eine Benachrichtigung für Dich angezeigt hat.

Warte einen Moment, schließe kurz die Augen und versuche zu fühlen, wie es in Dir aussieht. Werte nicht, was Du findest.

Hast Du den Griff nach dem Gerät gar nicht bemerkt? Dachttest Du, es würde klingeln oder vibrieren? Ist Dir langweilig? Bist Du gespannt, was es Neues von Deinen Freunden gibt? Hast Du eine bestimmte Nachricht erwartet und befürchtest, sie zu verpassen? Du weißt es nicht?

2. Du bist mit Deinen Freund\*innen zu einem Zug durch die Gemeinde oder ein Abendessen verabredet und freust Dich schon sehr darauf, sie alle wiederzusehen. Du bist durchgestylt und hast schon die Türklinke in der Hand.

Warte kurz, schließe die Augen und atme tief durch. Wie wäre es, Dein Smartphone zu Hause zu lassen? Fühle, was dieser Gedanke in Dir auslöst.

Du fühlst Dich ohne Dein Smartphone nackt. Du kannst dann keine Fotos von diesem Abend machen. Das beunruhigt Dich? Was ist daran für Dich beunruhigend? Du wirst Deine Freunde verpassen, weil der finale Treffpunkt erst unterwegs abgestimmt wird. Du befürchtest, allein da zu stehen, wenn alle anderen in ihre Smartphones schauen. Du hast Angst, als uncool zu gelten.

## Routinen

3. Morgenroutine, Frühstück. Du flippst durch die aktuellen Nachrichten, schaust, was Deine Freunde machen.

Schalte kurz das Smartphone aus, schließe die Augen, während Du einen Schluck Kaffee trinkst. Höre, fühle, schmecke wie der Kaffeeduft in Deine Nase steigt und Deine Sinne belebt. Genieße diesen Moment der Ruhe und des Genusses. Das geht natürlich mit jedem anderen Getränk oder einem belegten Brötchen ebenso.

## Orte

4. Du kennst Deinen täglichen Weg zu Bus oder Bahn und liest lieber etwas von Deinen Freunden, auf dem Weg dahin. Versuche einmal, das Smartphone in der Tasche zu lassen. Atme tief ein und aus, schreite mit langen Schritten aus. Richte Deinen Blick in den Himmel, genieße die kühle Morgenluft, die Sonne, den Wind, den Nieselregen auf Deinem Gesicht. Lächle. Vielleicht entdeckst Du die kleinen Veränderungen, die täglich um Dich herum stattfinden. Die etwas bunter verfärbten Blätter im Herbst, der Raureif auf den Autos, das zu jeder Jahreszeit andere Vogelgezwitscher....
5. An der Haltestelle angekommen, vertiefst Du Dich in Dein Smartphone. Spüre einmal, wie Du Dich dabei fühlst. Möchtest Du nicht angesprochen werden? Sind Dir die vielen anderen Menschen unangenehm? Ist Dir langweilig? Du weißt es nicht?

## Facebook

6. Du bist gerade dabei, ein Foto auf Facebook hochzuladen. Ein Urlaubsfoto, ein Bild vom Flughafen, auf dem Du gerade bist, ein Gruppen-Selfie, ein Bild von Deiner Katze oder auch etwas ganz anderes.

Stoppe kurz und horche in Dich hinein, was Dich dazu motiviert.

Es war einfach ein schöner Moment, den Du teilen möchtest? Du willst zeigen, dass Du an einem von Dir geliebten und/oder exotischen Ort Urlaub machst? Du möchtest, dass Deine Freunde wissen, wie gut Du Dich gerade amüsierst? Du weißt, dass Du nur Likes bekommst, wenn Du lustige, dramatische, schöne oder Katzen-Bilder postest? Du hast eine ganz andere Motivation?

7. Du hast Dich gerade in den Kommentaren heftig mit jemandem gestritten, dass die Fetzen flogen. Bevor Du den nächsten Kommentar abschickst, leg das Smartphone weg, stehe auf und gehe in einen anderen Raum, auf den Balkon oder nach draußen. Atme tief durch und schließe die Augen.

Was hat Dich so wütend gemacht? Warum hat dies Dich so sehr getroffen, dass Wut entstanden ist? Womit hat die oder der andere Dich verletzt? Konnte sie oder er das wissen, dass es Dich verletzen würde? Wobei hilft Dir Deine Wut?

## Die Anderen

8. Du sitzt mit Deiner Freundin nach langer Zeit wieder einmal bei einem schönen Abendessen. Du erzählst gerade etwas als die LED am Smartphone Deiner Freundin zu blinken beginnt. Du bemerkst, wie ihr Blick immer wieder zum Blinken wandert, bis sie es nicht mehr aushält, das Gerät zur Hand nimmt und nachsieht.

Wie fühlst Du Dich jetzt? Ist es okay? Verspürst Du Unsicherheit, Enttäuschung, Wut? Hast Du das auch schon einmal mit jemand anders gemacht?

9. Es ist eine Regel bei Euch, dass abends die ganze Familie zum gemeinsamen Essen zusammen kommt. Doch jeden Abend entbrennt erneut der Kampf, dass die Gadgets nicht mit an den Tisch kommen. Dein Wunsch nach Gesprächen mit den Anwesenden wird nicht von allen geteilt.

Gehe noch mal nach nebenan, atme tief durch und schließe die Augen.

Was fühlst Du? Enttäuschung, Wut, Resignation? Was löst das Gefühl in Dir aus? Können die anderen wissen, dass sie Dich verletzen?

10. Du bist auf einer ausgelassenen Party und ein wenig angetrunken. Einige Deiner Freunde machen mit ihren Smartphones Fotos. Am nächsten Tag sind die Bilder auf Facebook und Du machst auf einigen wirklich keine gute Figur. Die ersten Kommentare sind schon online.

Bevor Du reagierst, schließe Facebook, atme tief durch und schließe die Augen.

Wie fühlst Du Dich jetzt? Ist es für Dich okay und macht Dir nichts aus? Bist Du verängstigt, peinlich berührt, verärgert, zornig? Warum fühlst Du das? Was befürchtest Du? Hast Du das auch schon einmal gemacht?