

Wie wurden wir zum Goldfisch in der Cloud ?

[Christian Jeschke](#) [Februar 11, 2017](#) [8SAMKEiT](#), [MEDiEN-FASTEN](#), [NATUR](#), [TERMiNE](#)



Fasten Sie regelmässig? Wenn ja, was? In der Regel wird Nahrung gefastet. Wie wäre es mal mit einem Medien-Fasten? Das Reduzieren des digitalen Informations-Fluss für einige Zeit, es müssen ja nicht 40 Tage sein.

Warum?

Seit 10 Jahren verändert sich die digitale Welt in rasantem Tempo und mit Ihr auch wir. Das wirft Fragen auf:

- *Sind wir uns der allgegenwärtigen medialen Begleitung bewusst?*
- *Sind wir bereit dafür?*
- *Haben wir eventuell vergessen, in unserem Informations-Fluss, auch mal kleine Inseln der AUS-ZEIT zu finden?*

Und was hat das mit Goldfischen zu tun?

Bei einer Studie von Microsoft im Jahre 2015 wurden 2000 kanadische Menschen zu Ihrer Mediennutzung und dem Einfluss auf ihre Aufmerksamkeits-Spanne befragt und getestet. Es wurde festgestellt, dass die allgemeine Aufmerksamkeits-Spanne von 12 Sekunden im Jahr 2000 auf durchschnittlich 8 Sekunden gesunken ist. Die Aufmerksamkeits-Spanne eines Goldfisches beträgt 9 Sekunden!

Jetzt lässt sich vielleicht über den Sinn und Zweck so einer Studie streiten oder der Auftraggeber kritisieren. Kann man machen, muss man aber nicht. Ich nehme es zum Anlass darüber in den Dialog zu kommen, über das was womöglich oder scheinbar der Grund dafür ist, dass wir uns im Schnitt für immer kürzere Zeit auf etwas konzentrieren können, um dem jetzigen Moment unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Und somit auch uns selbst, ebenso wie den Menschen und Dingen in unserem Wirkungskreis!

Das fällt mir gerade jetzt auch bei mir auf, als ich diesen Artikel schreibe. Ständig möchte mein Verstand abschweifen, er sucht nach der nächsten neuen Information. Denn das ist das was unser Gehirn ständig macht, es sucht nach Neuigkeiten und präsentiert sie uns. Weil wir uns durch den permanenten Konsum von kleinen Informations-Stücken genau so trainiert haben. Das hat ja prima funktioniert! Also wage ich es auch zu sagen, dann können wir uns auch das Gegenteil (wieder) antrainieren! Dazu später mehr.

Sind wir uns der allgegenwärtigen medialen Begleitung bewusst?

Nein? Dann sollten wir uns zuerst bewusst machen, dass wir Zeitzeugen der Digitalisierung sind! Wir können beobachten wie die Welt um uns herum immer mehr digitalisiert wird. Das muss nicht zwangsläufig schlecht sein, denn wir müssen uns nicht zu Sklaven der Technik machen. Die Technik ist ein Werkzeug. Wir können gestalten, wir müssen es nur wollen! Und das hat was mit Haltung zu tun.

Machen Sie sich genau jetzt bewusst, wie Ihr Medienkonsum ist. Wie, wann, wie oft und wie lange nutzen Sie Informationen aus dem Internet, Smartphone, Tablet, Computer, TV, Hörbücher, Musik und was macht das mit Ihnen? Was passiert mit all den vielen digitalen Informationen über Sie und das was Sie interessiert? Und was macht das Bewusstsein darüber mit Ihnen?

Machen Sie eine Liste, beobachten Sie Ihren Medienkonsum für 1 Woche oder nutzen Sie hierfür eine App wie „Offtime“, die die Dauer und Häufigkeit der Smartphone-Nutzung aufzeichnet und gelegentlich zu einer Auszeit einlädt. Eine App dafür ist paradox? Dann machen Sie es analog!

War das vor 10 Jahren auch schon so?

Wie war das vor 2007, das Jahr in dem das iPhone vorgestellt wurde und die digitale Welt inklusive unsere Medien-Nutzung radikal verändert hat?

Jahrhunderte lang wurde sehr „langsam“ kommuniziert und informiert. Die Zeitung kam einmal am Tag und neue Informationen aus der ganzen Welt lieferte dann erst wieder der nächste Tag oder die Nachrichten-Sendung am Abend im TV. Das waren deutlich weniger Informationen als heute und wir hatten viel mehr Zeit, um die Informationen zu verarbeiten, um darauf zu reagieren.

Wann haben Sie den letzten echten Brief geschrieben, händisch? Zu lange her? Dann schreiben Sie doch mal wieder einem lieben Menschen und freuen Sie sich darauf, wenn nach Tagen oder Wochen eine Antwort kommt. Das ist ein gutes Experiment, um während der Wartezeit die Vorfreude auf die Antwort zu genießen und trotzdem nicht ständig darauf zu warten.

Warten Sie nicht, sondern genießen Sie den Augenblick!

Sind wir bereit dafür?

Meines Erachtens gibt es hierfür keine kollektive Antwort, das kann nur jeder selbst beantworten. Auf jeden Fall sollten wir unseren Platz als Gestalter des Informations-Flusses wiederfinden und uns nicht von all den Neuigkeiten kontrollieren lassen.

Prüfen Sie was die Neuigkeiten des aktuellen Weltgeschehen mit Ihnen machen. Welche Emotionen lösen die Informationen über die Lage in Europa, den USA, Krieg, Terror sowie allgegenwärtige Werbung bei Ihnen aus? Die Produzenten der meisten Informationen zielen mittlerweile auf Ihre Emotionen ab. Bleiben Sie fokussiert und Sie werden entdecken, dass all das absolut nichts mit Ihnen und dem jetzigen Augenblick zu tun hat. Dann sind sie frei von den Zwängen der Informations-Maschinerie und können bewusst entscheiden, was jetzt wichtig für Sie und Ihre Mitmenschen ist.

Machen Sie folgenden Test. Wenn Sie Smartphone-Nutzer sind, dann öffnen Sie einfach mal Ihre Lieblings-App und beobachten Sie welche Emotionen in Ihnen ausgelöst werden und ob Sie den Grund dafür erkennen können. Öffnen Sie dann eine App, die Ihnen Informationen über das Weltgeschehen liefert. Was löst das in Ihnen aus? Bleiben Sie fokussiert – richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf diese Vorgänge.

Achtsamkeit lenkt Ihren Fokus auf den jetzigen Moment und wird Ihnen helfen sich nicht in den

Informations-Strudel komplett einsaugen zu lassen.

Haben wir eventuell vergessen, in unserem Informations-Strudel, kleine Inseln der AUS-ZEIT zu finden?

Ich sage JA! Macht aber nichts, denn Sie können genau jetzt anfangen das zu ändern. Eines der tollsten Wunder der Natur hilft Ihnen dabei: der Körper und seine Signale, die Informationen die er uns sendet.

Vor allem der Atem könnte hierbei Ihr neuer Freund werden. Die ganze Informations-Flut stresst uns und immer wenn wir gestresst sind wird unser Atem flach und schnell. Durch die Übung der Achtsamkeit können Sie diese Impulse bewusster wahrnehmen und sich immer wieder auf den jetzigen Moment fokussieren.

So erreichen Sie eine reflektierte statt reflexhafte Nutzung der digitalen Möglichkeiten und Sie können Ihre eigene Rolle als Mediennutzer hinterfragen. Indem Sie als Filter agieren, können Sie für sich und andere das Informations-Rauschen reduzieren.

Kurze Phasen der medialen Entziehung sind der erste Schritt, um regelmässig und bewusst innehalten zu können. Das bietet Ihnen wiederum die Möglichkeit konzentriert Arbeiten und Leben zu können.

Zum Schluss eine Übung:

Nehmen Sie sich nach der Lektüre einige Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, zu reflektieren, wie es um Ihre Mediennutzung steht!? Natürlich wird Ihr Verstand nach nicht all zu langer Zeit beginnen, Ihnen Gedanken zu präsentieren, die Sie ablenken möchten. Ob Sie auf dieses Angebot eingehen bleibt dann Ihnen überlassen. Wenn Sie bei sich bleiben wollen, dann lenken Sie Ihren Fokus kurz auf Ihre Atmung. Wie die Luft ein und wieder ausfließt, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt. Punkt!

Wie lange können Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit im jetzigen Moment bleiben? Sind Sie ein Goldfisch?

Und die Verrückten unter uns können sich einfach mal 10 Minuten nackt mit Ihrem Smartphone vor den Spiegel stellen. Na, wie fühlt sich diese Zweisamkeit an?

Vor allem empfehle ich Ihnen nicht nur schwarz/weiss zu sehen: digital ist schlecht und analog ist gut. Finden Sie Ihre Balance, hierbei kann Ihnen Achtsamkeit helfen.

In diesem Sinne: Möge die Achtsamkeit mit Ihnen sein!

Christian Jeschke

- **EVENT-TIPP:**
 - [Medien-Fasten im Quellhof](#): Freitag, 5. Mai, 16 Uhr bis Sonntag, 7. Mai, 14 Uhr mit Christian Jeschke / Jörg Thimm-Hoch | Preis: € 190,- / Ermäßigter Preis: € 160,- + 2 Tagessätze (Unterkunft & Vollwertverpflegung)
 - Mehr Events unter www.MEDIEN-FASTEN.com
- **BUCH-Empfehlungen (KAUFEN SIE BEI IHREM LOKALEN BUCHHÄNDLER)**
 - Digitaler Burnout von Alexander Markowetz
 - Kopf hoch!: Smartphone ist heilbar von Oli Hilbring
- **MICROSOFT-STUDIE**
 - Download [als pdf \(englisch\)](#)