



Das Hilfsmittel!

Die Sanduhr



In der Selbsthilfe bin ich immer wieder auf der Suche nach Tools womit ich arbeiten kann. Klar die Voraussetzung ist offline – nicht digital aber optisch sichtbar. Die Akustik fehlt, dadurch soll es aber die Eigenverantwortung und Selbstkontrolle fördern.

Ich habe mich vor einiger Zeit auf meine Kindheit besonnen und festgestellt das wir seit Kindheitsbeginn einen immer wiederkehrenden 45 min Rhythmus haben. In der Schule spätestens angefangen ist die Konzentrations-Stunde genannt Unterricht 45 min und danach natürlich erstmal Pause die dazu dient: durchzuatmen, frische Luft zu tanken und mal abzuschalten. Aber auch heute wo wir schon groß und erwachsen sind, sind 45 min immer wieder mal vorhanden. 45 min bei Vorträgen, 45 min in der VHS oder 45 min beim Psychologen.

Der Übergang von der intensiven Beschäftigung mit digitalen Medien hin zur Abhängigkeit ist fließend. Diagnostik und Therapie müssen berücksichtigen, dass die Nutzung zum Alltag gehört. Es kann also keine vollständige Abstinenz geben.

Fast alle Menschen in Deutschland verfügen heute über Smartphone, Computer oder Laptop sowie einen Internetzugang. Die Zeit, die junge Menschen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren nach eigener Einschätzung online verbringen, hat sich erheblich gesteigert. Derzeit liegt sie laut Studien bei fast 200 Minuten pro Tag wobei: Die höchste Nutzungsdauer mit durchschnittlich 344 Minuten pro Tag wurde in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen ermittelt. Stand 2018 liegt. Trotzdem werde ich aber auch oft gefragt:

„Wie viel Konsum ist denn nun normal?“ - Ich beantworte die Frage nicht!

Ist das nicht diese selbe Frage wie: Wie dick darf man sein?

Wir wissen dass bei den meisten Freizeitnutzern keine Erkrankung vorliegt und dass man den Gebrauch von Computer und Internet nicht pathologisieren sollte. Auch bei problematischer Nutzung mit sozialem Rückzug liege noch keine behandlungsbedürftige Störung vor. Es gibt allerdings gewisse Faktoren, die eine zunehmend krankhafte Internetnutzung befördern. Dazu gehören

- Selbstunsicherheit,
- Ängstlichkeit,
- Selbstwertmangel,
- Depressivität,
- Prokrastinationsneigung („Aufschieberitis“) und
- hohe Online-Selbstwirksamkeit.

Dadurch kommt auch die Selbsthilfe sehr zu tragen. Der dadurch stattfindende Austausch von Techniken mit Menschen wie du und ich ist dabei unbezahlbar.

Verschiedene Mechanismen nehmen Kinder und Jugendliche aber auch Erwachsene bei ihren Spielen im Netz gefangen. Schon die Programme für die Jüngeren arbeiten mit einer intermittierenden Verstärkung. Das funktioniert ähnlich wie eine Therapie. Zu Beginn kann man nicht verlieren. Dann muss man zunehmend häufiger und länger Versuche starten, um bis zum nächsten Level zu kommen. Die Kinder und Jugendlichen aber auch Erwachsene geraten dabei quasi in einen Flow.

Um ein, um mein Hilfsmittel zum kontroll Organ zu machen, geht es dabei nicht um sein Digitalen Inhalte zu planen sondern: was ich 10 min lang mache wenn meine Sanduhr mit 45 min abgelaufen ist. Auch hier besinnen wir uns wieder auf die Schule. Pause: frische Luft, abschalten, durchatmen, etwas essen oder vielleicht kurz telefonieren. Natürlich ist das eine Herausforderung, konsequent nach 45 min alles stehen und liegen zu lassen und nicht mit Selbstausreden anzufangen wie: noch 5 min, das mach ich jetzt noch zu ende oder mhh fühle mich eigentlich noch gerade ganz fit.

Die Sanduhr ist oft ein Mittel was auch schon in der Kindeserziehung eingesetzt wird: die meisten kennen es von 3 Min Zähneputzen :-).

Es wird immer wichtig bleiben eine gewisse Kontrolle über sich zu haben.

Deswegen mein Geschenk an dich: ZEIT für dich ohne digitale Welt

Grüße Ron