Integrale Politik
Aus der Intelligenz des Herzens

Einladung zur Medienpause

eine Aktion der IP Aargau

Daher sorgt der Weise für den Bauch und nicht für die Augen.
Er lässt deshalb jenes sein und wählt dieses.
(Aus dem Daodejing, Kapitel 12)

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass du vor lauter Informationen, die über alle Kanäle auf dich einprasseln, nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht: Zeitungen, Fernsehen, Internet, Plakate, Anzeigetafeln, Flyers, Radio, Social Medias, WhatsApp, SMS, E-Mail und vieles mehr? Keine Wunder, dass das Burnout in den letzten Jahren stetig zugenommen hat und die Praxen mit ausgebrannten Menschen übervoll sind. Wäre es da nicht sinnvoll, mit dem alltäglichen Ablenkungs- und Manipulationsüberfluss bewusster umzugehen?

Der erste Schritt dazu wäre ein Innehalten – ein Innehalten, in welchem du deinen alltäglichen Medienkonsum unterbrichst. Du kannst dies tun, indem du dein Handy, dein Tablet oder den Computer erst gar nicht einschaltest, den Einschaltknopf vom Fernseher und Radio nicht drückst und auch deinen Briefkasten nicht mehr öffnest. Vielleicht erlaubt dir aber deine Arbeit keine derartige Abstinenz, die wohl nur in der Abgeschiedenheit einer Alphütte oder eines Klosters möglich ist. Mache dir deshalb zuerst eine Liste, welche Mediengeräte du erst gar nicht einschaltest (Radio, Fernseher) und auf welche du nicht verzichten kannst. Bei den unverzichtbaren Geräten kannst du dann deine Entscheidungen differenzierter treffen, welche Programme und Apps du ruhen lässt: Whatsapp erst gar nicht einschalten, Social Medias nicht aufrufen, Newsletters ungelesen löschen, Zeitungen nicht öffnen…

Möglicherweise wirst du feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, die Gewohnheiten zu durchbrechen. Das ist aber ein wertvoller Erkenntnisprozess, den du bereits in dieser Phase machen kannst. Vielleicht hilft dir dann ein Post-it, den du am richtigen Ort als Erinnerungshilfe platzierst: auf dem Bildschirm deines Computers oder an der Hülle deines Handys. Und wenn du lieber eine Radikalkur wünschest, ziehst du einfach den Stecker oder sperrst Phones und Konsorte in den Safe. Zudem ist gemeinsame Freude meist doppelte Freude und geteiltes Leid nur halb so schlimm. Deshalb könnte es auch spassvoller sein, dich mit ein paar (L)EidgenossenInnen zusammen zu tun, um dein Medienfasten etwas offizieller anzugehen. Und ein Tagebuch kann dir vielleicht zusätzlich helfen, zu dokumentieren und darüber nachzudenken, was dir besonders oder weniger gut gelingt. Vor allem kannst du beim Schreiben dir besser bewusstwerden, was mit dir und der Welt geschieht, während du dir deine Medienpause gönnst.

Versuche, deine Medienferien zuerst einmal an einem Tag am Wochenende oder während den Ferien einzuziehen. Und wenn du dann Lust auf mehr hast, umso besser. Auf jeden Fall freuen wir uns, wenn du und deine Erfahrungen und Eindrücke mitteilst. Wir wünschen dir viel Glück damit!

Integrale Politik | CH-4000 Basel | T +41 79 624 65 38
info@integrale-politik.ch | www.integrale-politik.ch | Postkonto 60-278036-4