

Wege aus dem Online-Stress

Wer mehr Dinge tut, die einen auf das Smartphone vergessen lassen, lebt stressfreier, meint Feel-Good-Managerin Elfriede Doppelbauer-Ladner.

Von Denise Neher

Innsbruck – Es ist tückisch: Bei jedem Summen, Klingeln oder Blinken unseres Smartphones werde das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet, erklärt die Innsbrucker Feel-Good-Managerin Elfriede Doppelbauer-Ladner: „Von diesem Motivationskick wollen wir immer mehr, bis die ständige Online-Präsenz dann aber zum Stress wird.“ Doppelbauer gibt Tipps, mit denen es gelingt abzuschalten, und zwar im wahren Sinne des Wortes.

„Der zeitweise Verzicht auf soziale Medien bringt wieder mehr Erholung und Bewusstsein ins Leben.“

Elfriede Doppelbauer-Ladner (Feel-Good-Managerin)

Analyse

Zunächst ist es laut Doppelbauer-Ladner wichtig, sich bewusst zu machen, wie viel Zeit wir mit Smartphone, Tablet oder PC verbringen. Dafür hilft ein schonungslos ehrlicher Blick auf die Bildschirmzeit. Dann gilt es zu überlegen, wofür man besonders viel Zeit investiert und ob etwa soziale Medien einen tatsächlichen Nutzen bieten.

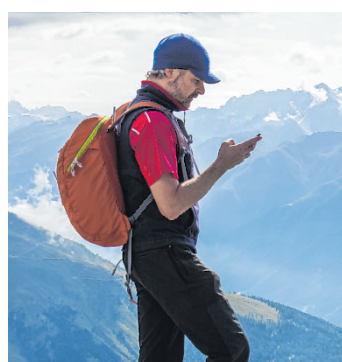
Einschränken

Doppelbauer-Ladner empfiehlt, Handy-freie Zonen festzulegen: „Wo hat das Smartphone nichts verloren?

Beispiele sind: beim Sport, bei Tisch, im Schlafzimmer, bei Gesprächen oder beim Fernsehen.“ Weitere Vorschläge der Feel-Good-Managerin lauten: Apps, die viel Zeit in Anspruch nehmen, löschen, Push-Benachrichtigungen deaktivieren, Stumm-Modus während konzentrierter Arbeitsblöcke einstellen und feste Zeiten für die sozialen Medien bzw. Online-Nutzung definieren sowie Limits setzen.

Auszeiten

Das Wochenende könnte laut Doppelbauer-Ladner als Handy-frei erklärt werden: „Auch ein zeitweiser Verzicht auf soziale Medien, etwa einen Monat lang, bringt wieder mehr Erholung und Bewusstsein ins Leben.“ Die Zeit, die plötzlich da ist, eignet sich für Aktivitäten wie, neue Hobbys entdecken, Spaziergänge in der Natur oder Quality time mit Familie und Freunden.



In der Freizeit könnte man sich vornehmen, die Handy-Nutzung einzuschränken.

Foto: iStock



Bedenklich wird es, wenn aufgrund der virtuellen Präsenz das reale Leben vernachlässigt wird.

Foto: iStock

Ständige Online-Präsenz kann zur Sucht führen

Eine permanente Online-Präsenz kann suchtähnliches Verhalten auslösen, erklärt Stefan Schnegg, Leiter der Ambulanten Suchtprävention Innsbruck.

Viele Jobs verlangen eine nahezu permanente Online-Präsenz, wie problematisch ist dies?

Stefan Schnegg: Ständige Erreichbarkeit erhöht den Druck und führt dazu, dass die Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit unscharf wird. Dies kann in beiden Bereichen zu Beeinträchtigungen führen.

Haben Sie dazu Erfahrungen aus der Ambulanz?

Schnegg: Ja, es kann passieren, dass die stressige Arbeitswelt mit einem Verhalten kompensiert wird, das Abhängigkeiten begünstigt. Ein Beispiel: Ein älterer Mann kommt mit einem Alkohol- und Kokain-Problem

zu uns und erzählt, dass ihn die Arbeitswelt überfordere, weil mehr und mehr digitale Kompetenzen gefordert werden, denen er sich nicht mehr gewachsen fühlt. Zuhause sorgt Alkohol für Entspannung und wegen seiner Schlafstörung verbringt er nachts zusätzlich viel Zeit vor dem PC. Anfänglich habe ihn diese Kombination geholfen, Entspannung zu finden, jetzt merke er aber, dass ihn dieses Entspannungsritual abhängig mache.

Wie merkt man, dass die Online-Präsenz Suchtcharakter annimmt?

Schnegg: Das Störungsbild der „Internetsucht“ ist kein einheitliches, sondern

beschreibt den problematischen Umgang mit Computerspielen, mit sozialen Medien, mit Online-Glücksspielen, mit Online-Einkauf und mit Online-Pornografie. Störung bedeutet, dass andere Lebensbereiche zunehmend vernachlässigt werden, etwa soziale Aktivitäten, und dass trotz dieser Einsicht das Verlangen nach weiteren Online-Aktivitäten ungebremst weitergeht.

Wie kann man das ständige Online-Sein minimieren?

Schnegg: Ich empfehle, mehr reales Leben zuzulassen. Es darf auch mal langweilig sein, denn das beflügelt unsere Fantasie und sorgt für Kreativität. Nicht dauernd online

sein zu müssen, bedeutet auch, das Fear-of-Missing-Out, also die Angst, etwas zu verpassen, auszuhalten.

Neben mehr Platz für Fantasie und Kreativität – welche Bedeutung haben Offline-Pausen sonst noch?

Schnegg: „Offline“ zu sein, führt zu mehr oder weniger angenehmen Gefühlen. Vielleicht spüren wir plötzlich Einsamkeit, Trauer oder den Wunsch nach Anerkennung. Diese Gefühle sind wichtig, da sie uns erlauben, uns besser wahrzunehmen, Erlebtes zu verarbeiten und neue Ideen zu entwickeln.

Das Gespräch führte Denise Neher

Fit dem Schulschluss entgegen

Immer wenn sich das Schuljahr dem Ende nähert, steigt die Nachfrage nach Nachhilfe rapide an.

Innsbruck – „In unserer laufenden Schulkostenstudie haben sich unsere Befürchtungen leider bestätigt: Für viele Familien bedeutet der Schulbesuch ihrer Kinder eine enorme finanzielle Belastung, vor allem auch für die Alleinerziehenden“, erklärt AK-Präsident Erwin Zangerl.

Aus diesem Grund bietet die AK Tirol durchgehend eine kostenlose Lernbegleitung am BFI an. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche ab der 5. Schulstufe. In Kleingruppen werden täglich 2,5 Stunden pro Fach unterrichtet. Angeboten werden Kurse in Deutsch, Englisch und Ma-

thematik. Das Lernen erfolgt in 4-wöchigen Modulen, immer nachmittags. Dazu Zangerl: „Bildung und damit die späteren Chancen im Berufsleben müssen allen offenstehen.“

In den Osterferien bietet die AK Tirol die bewährten Intensivkurse an. Auch dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab der 5. Schulstufe. In Kleingruppen werden täglich 2,5 Stunden pro Fach unterrichtet. Angeboten werden Kurse in Deutsch, Englisch und Mathematik. Weitere Fächer

sind auf Anfrage möglich. Da die Kurse am Vormittag stattfinden, bleibt auch noch genügend Zeit, um die Osterferien zu genießen. Angeboten werden die Oster-Intensivkurse am BFI in Innsbruck und in allen Tiroler Bezirken. Die Nachfrage ist auch heuer groß, wie die Zuständigen bemerken. Wer sich aber jetzt noch anmeldet, hat Chancen auf Restplätze. Anmeldung unter: lernbegleitung@bfi-tirol.at

Informationen finden Sie auf www.bfi.tirol



Büffeln, bis der Osterhase kommt, das ermöglicht die kostenlose AK Lernbegleitung am BFI Tirol.

Foto: iStock