

YOUR TIME MATTERS!

Christina Feirer ist Digital Detoxerin aus Leidenschaft, mit „Likest du noch oder lebst du schon“ hat sie über den achtsamen Umgang mit dem Smartphone ihr erstes Buch vorgelegt.

Text: Angelica Pral-Haidbauer Foto: Christian Gruber-Steffner

„S tell dir vor, es ist 6:45 Uhr. (...) Ganz automatisch tastet deine Hand nach dem kleinen rechteckigen Teil, das gleich auf Augenhöhe am Nachttisch liegt: nach dem Smartphone. Ein Klick auf dem Home Button genügt, um zu sehen, dass bereits unzählige Instagram-, Facebook-, Twitter- und WhatsApp-Benachrichtigungen auf dich warten. Die Vorschau gibt dir eine Ausschau, welche Menschen an dich gedacht haben ... Und dann ist es bereits 7:15 Uhr. Wohin ist die Zeit verflogen?“ Diese Passage aus dem Buch beschreibt ganz gut, wie zeit- und energieraubend die Welt des Swipens, Tippens, Likens und Postens sein kann. Weil Christina Feirer aber fest daran glaubt, dass unsere Lebenszeit wertvoll ist, begann sie, ihren persönlichen Gebrauch zu hinterfragen und schrieb darüber mit viel Know-how, Empathie und Witz auf, wie wir die Beziehung zu unserem schlauen Freund auf unsere ganz persönlichen

„
Wir lassen uns bereitwillig ablenken – und zwar davon, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie es uns tatsächlich geht. Und davon, wie wir unser Leben führen wollen.

Christina Feirer

Bedürfnisse abstimmen können, ohne dabei die digitalen Medien zu verteufeln. Ganz im Gegenteil: Es geht darum, dass Online- und Offlinezeit in Balance sind und bleiben.

NIEDERÖSTERREICHERIN: Christina, du zitierst Alexander Markowetz' Buch „Digitaler Burnout“. Dort wurde erhoben, dass die tägliche Nutzung des Smartphones bei zweieinhalb Stunden liegt, was bedeutet, dass wir insgesamt acht Jahre unseres Lebens auf ein Gerät von der Größe einer Zigarettenschachtel starren ...

Christina Feirer: Genau, da diese Studie aber bereits einige Jahre alt ist, gehe ich davon aus, dass diese Zahl sogar gestiegen ist! Jeder von uns hat aber in den Einstellungen am Smartphone die Möglichkeit, seine persönliche Bildschirmzeit abzufragen. Das Smartphone ist ja nur mehr zu einem Bruchteil das, für was es im Kern steht. Es ist ein stän-

diger Begleiter, unsere Verbindung zur Welt und vor allem: sehr viel Unterhaltung. Es geht darum, hinzuschauen, ob es dir damit gut geht oder ob es dich zu sehr ablenkt, ob ein Überkonsum besteht. Mein Wunsch wäre es, dass wir, bevor es uns nicht mehr gut geht, die Frage stellen, wie sinnvoll ist es und wie können wir eine digitale Balance herstellen?

Sind wir bereits so Entertainmentverliebt?

Ja, zu einem gewissen Grad schon. Wir sind gewöhnt, uns entertainen zu lassen, es muss ständig etwas passieren. Man kann es ja beobachten, sei es am Gehweg, an der Bushaltestelle, an der Supermarktkasse oder im Restaurant – viele haben die Augen auf ihr Smartphone gerichtet. Wir lassen keine Langeweile mehr zu, sind es nicht mehr gewöhnt, einmal nichts zu tun. Denken wir nur daran, dass immer mehr Hotels oder Resorts Schweigeseminare anbieten,

einen stillen Rückzug. Daran sieht man, dass wir diese Entschleunigung aktiv wieder einfordern müssen. Hinterfragen wir uns doch selbst, wenn wir zum Beispiel von der Arbeit heimkommen und uns auf die Couch setzen. Wie leicht gelingt es uns, einfach nur mal dazusitzen, zu beobachten oder zu hinterfragen, wie es uns gerade geht – oder sind wir verleitet, gleich das Smartphone für ein Entertainmentprogramm zur Hand zu nehmen?

Du sprichst in Bezug auf soziale Medien auch den Urinstinkt des Dazugehörens, das Bedürfnis einer Gruppe anzugehören an. Widerspricht das nicht dem heute postulierten Recht auf Individualismus?

Das ist eine sehr spannende Sichtweise, die habe ich noch nicht hinterfragt. In dem Zusammenhang ist gemeint, dass wir in Urzeiten einer Gruppe beiwohnen mussten, damit wir überleben. Daher ist →

ABOUT

Christina Feirer ist MSc. Hypnosecoach und Meditationsleiterin. Auch sie befindet sich auf dem Weg, ihr Leben aktiv und ihren Träumen entsprechend zu gestalten. Sie hat selbst erfahren, wie die Onlinewelt genau davon ablenken kann. Deshalb weckt sie durch ihre Arbeit und ihren Podcast „Your Time Matters: Digital Detox“ Begeisterung für einen bewussten Smartphone Umgang.

Weitere Infos finden Sie auf www.christinafeirer.com.

