

Keine Angst vor Stille

Jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten – so auch die digitale Errungenschaft Smartphone. Denn sie erleichtert uns den Alltag und schafft dennoch Barrieren – paradoxerweise in der Kommunikation.

Experten sprechen nicht von Handy-, sondern von Mediensucht, denn das Smartphone ist im Grunde nur Dealer: Egal, ob es sich um Online-Games, den schnellen Kauf im Internet, stundenlanges Filmstreaming, Glücksspiele oder Pornografie handelt – dahinter steht oftmals ein ganz anderes Problem.

Nackenschmerzen und Ängste

Die Psychotherapeutin Julia Dier, Leiterin der Selbsthilfegruppe für Mediensüchtige, stellt sich stets die Frage: „Was sucht ein Mensch am Handy, das



Julia Dier,
Psychotherapeutin

er draußen in der realen Welt nicht findet?“ Die Suchtursache zu erkennen, ist also individuell und auch die Folgen sind mannigfaltig. Sie reichen von massiven Nackenschmerzen, schlechtem Schlaf und Konzentrationsstörungen über „the fear of missing out“, die Angst etwas zu verpassen, bis hin zu Kommunikationsproblemen. Denn Geschriebenes kann nicht zurücklächeln.

Hilfreiche Apps und ein Plan

Doch woran erkennt man nun, ab wann es wirklich zu viel ist? „Wenn man sich durch alles, was mit dem Handy zu tun hat, gestresst fühlt und die Zeit für Wichtiges fehlt“, so Dier. „Aber vor

allen Dingen, wenn es zum sozialen Rückzug – einem wichtigen Kriterium für Sucht – und einer ständigen Erhöhung des Konsums kommt. Dann sollte auf jeden Fall genauer hingeschaut werden.“ Spezielle Apps, die die Dauer des Konsums aufzeigen, sind dabei genauso hilfreich wie die Hinweise der Familie oder der Kollegenschaft. Totale Abstinenz ist für Psychotherapeutin Dier eher kontraproduktiv: „Ganz ohne ist in unserer Zeit auf Dauer eher unrealistisch. Es braucht einen guten Zeitplan – wann darf ich was und wie lange? Und er muss gelebt werden.“

Hilfe

Wer sich lieber Unterstützung von professioneller Seite holen möchte, kann dies sowohl in der kostenlosen Selbsthilfegruppe als auch in Einzeltherapie tun. ●



Bewusste handyfreie Zeiten können sehr entspannend sein.

Bewegung

Ausdauersportarten wie beispielsweise Radfahren, Laufen oder Schwimmen lassen Zellen langsamer altern. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie von Kardiologen des Universitätsklinikums Leipzig. Verglichen wurden aerobes Training, hochintensives Intervalltraining und Krafttraining. Die beiden Ausdauertrainingsarten haben Regulatoren der Zellalterung günstig beeinflusst, das Krafttraining nicht.

Get moving

Dabei sein heißt es am 26. Mai, wenn zum 21. Mal der ASICS Österreichische Frauenlauf im Wiener Prater stattfindet. Bei einem der größten Frauen-Sportevents Europas gehen heuer wieder über 30.000 begeisterte Läuferinnen aus mehr als 90 Nationen an den Start. Gelaufen werden kann die 5-km- oder die 10-km-Laufstrecke; Walkerinnen steht eine 5-km-Strecke zur Verfügung. Gratis-Lauftrainings finden derzeit an über 50 Standorten in ganz Österreich statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – einfach hinkommen und mitmachen! Info und Anmeldung:

www.oesterreichischer-frauenlauf.at



kurz und gut

KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Selbsthilfegruppe:

<https://ambulanz.sfu.ac.at/de/weitere-angebote/verhaltenssuechte/therapie-und-beratungsstelle-fuer-mediensucht/>

www.mediensucht.at