

Fasten im Dezember...

Stell dir vor, Newskanäle, Soziale- und andere Medienplattformen würden in Dezibel gemessen. Die Lautstärke wäre ohrenbetäubend. Bestimmt weit über dem, vom Bundesamt für Gesundheit festgelegten Grenzwert. Hörschäden vorprogrammiert. Leise Töne kaum hörbar. Beachtet werden in der aktuellen Gesellschaft in erster Linie die Lauten. Mehr Dezibel = mehr Präsenz. Viele Nachrichten sind negativ. Sie können Angst machen, uns blockieren. Bewusst oder unbewusst beeinflussen sie unser Denken, Reden und Handeln.

Gute Gründe also für ein Medienfasten. Weshalb nicht im besinnlichen Dezember?
Erkenntnisse eines Selbsttests:

Voraussetzungen

Eine kleine Portion Wille und etwas Disziplin. Weniger als beim richtigen Fasten.

Empfehlungen

- Newsportale und Infokanäle ignorieren statt konsumieren. Bewusst mal weghören ist nicht naiv.
- Keine Gratis Zeitungen lesen.
- Tageszeitung (online oder print) maximal 2 bis 3x pro Woche «überfliegen» oder durch ein Periodikum ersetzen, welches höchstens wöchentlich erscheint. Allerdings nur, sofern dir ein 100% Entzug zu radikal scheint.

Gewinn

Zeit, die du bereichernder und wertvoller nutzen kannst. Schliesslich ist Zeit ja viel mehr als Geld. Ideen, falls dich deine Fantasie im Stich lässt:

- Nichts tun
- Wie «Hans Guck in die Luft» durch Stadt, Wald und Natur gehen.
- Jemandem, der wichtig ist in deinem Leben, einen Brief schreiben. Vielleicht sogar dir selber?
- 1 Tag im Zug unterwegs sein und nur positive, lustige, schöne, berührende Beobachtungen und Erlebnisse notieren.
- Mind-Map mit verrückten Dingen erstellen, die du im neuen Jahr machen willst.
- Einen Nachmittag in der Bibliothek oder im Buchladen verbringen.

Wer laute Töne ignoriert, hört automatisch die Leisen. Schärft seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Immerhin behältst du damit dein mentales Gleichgewicht. Ausserdem sind mental fitte Menschen widerstands- und leistungsfähiger.

Viel Freude beim Fasten, Träumen, Trödeln, Blödeln, Schreiben....