

Mindfulness in der digitalen Ära: Wie Achtsamkeit uns hilft, den digitalen Stress zu bewältigen

von Dilaysu Kaya-Medik - 31. Mai 2024



Der Einsatz von Technologie erreicht in der heutigen digitalen Ära im Jahr 2024 einen Höhepunkt, der unseren Alltag prägt und sowohl neue Möglichkeiten als auch Schwierigkeiten mit sich bringt. Eine solche Schwierigkeit stellt die Überflutung von Informationen dar. Diese kann nicht nur die psychische Gesundheit gefährden, sondern auch Anzeichen wie Stress, geringere Lebenszufriedenheit und Schwierigkeiten bei der Konzentration hervorrufen. Diese Entwicklung stellt die Frage in den Raum, wie wir ein ausgewogenes Gleichgewicht in einer von digitalen Technologien geprägten Welt aufrechterhalten können. Es ist wichtig, in diesem Zusammenhang ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich digitaler Stress auf die psychische Gesundheit auswirkt und effektive Gegenmaßnahmen zu erkennen. In diesem Artikel werden verschiedene Aspekte des digitalen Stresses beleuchtet

und Möglichkeiten diskutiert, wie Achtsamkeitspraktiken, insbesondere die Kognitive Verhaltenstherapie mit Schwerpunkt auf Achtsamkeit (MBSR), dabei helfen können, diesem Stress entgegenzuwirken und unser Wohlbefinden zu fördern.

Digitaler Stress

In der modernen digitalen Zeit ist Achtsamkeitspraxis wichtiger denn je ^[1]. Die COVID-19-Pandemie wirkte sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt aus, sondern hatte auch bedeutende Folgen für ihre geistige Gesundheit. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene wurden durch die während der Pandemie eingeführten sozialen Einschränkungen getroffen. Die Verwendung digitaler Medien, vor allem sozialer Medien, nahm gleichzeitig rasch zu. Laut einer Studie von Laczkovics ^[2] zeigten sich bei mehr als 50 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der zweiten Abriegelung klinisch auffällige Werte für Somatisierung, Depression, Angst und Stress. Auch wenn die Verwendung von sozialen Medien unterschiedlich ist, sollte sie berücksichtigt werden, da nicht nur die Dauer und Häufigkeit für potenzielle nachteilige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Bedeutung sind ^[3].

Es wurde außerdem festgestellt, dass der Gebrauch digitaler Medien und Inhalte wie Unternehmenssoftware, E-Mails, Smartphones usw. zu erheblichen Stressgefühlen führen kann^[3]. Die steigende Verbreitung von Informations- und Kommunikationstechnologien hat vor allem dazu geführt, dass eine wachsende Anzahl von Personen, sowohl in beruflicher als auch in privater Hinsicht, unter digitalem Stress leiden. Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass digitaler Stress negative Folgen hat ^[4]. Sie deuten aber auch darauf hin, dass es effektive Bewältigungsstrategien gibt, die es ermöglichen, die negativen Auswirkungen zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren^[4]. Smartphones und andere digitale Geräte können für ihre psychische Gesundheit sowohl Möglichkeiten als auch Gefahren mit sich bringen.

Es stellte sich heraus, dass ein längerer Gebrauch von sozialen Medien mit einer höheren psychosozialen Belastung, einer verminderten Lebenszufriedenheit und Konzentrationsstörungen einherging ^[8].

Durch regelmäßige Übungen zur Achtsamkeit können wir in schwierigen Zeiten lernen, mit unserem digitalen Stress umzugehen und ein tieferes Wohlbefinden zu entwickeln.

Achtsamkeit als Gegenmittel gegen digitalen Stress

Achtsamkeit lässt sich auf vielfältige Weise in den Alltag integrieren, beispielsweise durch Meditation, Atemübungen und bewusstes Handeln. Auch achtsames Essen und Spaziergänge können diese Praxis unterstützen. Achtsamkeit bereichert das Leben in vielerlei Hinsicht und ist nicht nur eine persönliche Übung. Im beruflichen Kontext hilft Achtsamkeit, Stress zu reduzieren und die Produktivität zu steigern. Bewusstes Atmen, regelmäßige Meditation und kurze Achtsamkeitspausen fördern die mentale Klarheit und stärken die Fähigkeit zur Stressbewältigung. In zwischenmenschlichen Beziehungen trägt Achtsamkeit zu einem tieferen Verständnis und mehr Empathie bei. Indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und unsere volle Aufmerksamkeit auf unser Gegenüber richten, nehmen wir deren Bedürfnisse besser wahr und reagieren mit mehr Mitgefühl. Dies verbessert die Kommunikation und schafft eine positive Dynamik in den Beziehungen. In der heutigen, von Digitalisierung geprägten Welt empfinden viele Menschen vermehrt Stress und Überlastung. Achtsamkeit bietet ein wirksames Mittel zur Bewältigung dieses digitalen Stresses. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen im aktuellen Augenblick, ohne Bewertung, kann erheblich zur Stressreduktion beitragen ^[5]. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemtechniken und bewusste Körperwahrnehmung fördern innere Ruhe und reduzieren Stress ^[6].

Studien zeigen, dass Achtsamkeitstechniken die körperliche Stressreaktion verringern und die psychische Gesundheit fördern können ^[6]. Durch die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment und die Befreiung von ständigem Multitasking und digitaler Ablenkung können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst herstellen und inneren Frieden finden.

Wie funktioniert KVT-Achtsamkeit?

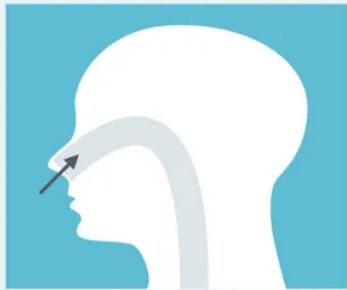
Viele Menschen empfinden in der heutigen von Digitalisierung geprägten Welt immer mehr Stress und Überlastung. Achtsamkeit ist ein Mittel zur Bewältigung dieses digitalen Stresses. Das heißt, dass man im aktuellen Augenblick dabei ist und absichtlich die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrnimmt, ohne sie zu beurteilen oder zu bewerten. Menschen können durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen und bewusste Körperwahrnehmung lernen, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu erlangen. Achtsamkeitstechniken können laut Studien die Reaktion des Körpers auf Stress verringern und die psychische Gesundheit fördern. Wir können uns beruhigen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst herstellen, indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und uns von ständigem Multitasking und der ständigen Ablenkung durch digitale Geräte befreien.

Grundlagen der Achtsamkeit

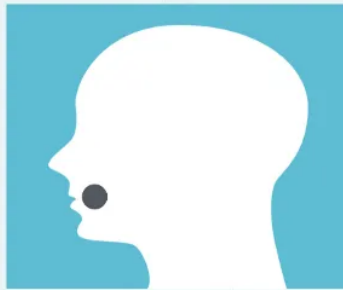
Die Prinzipien der Achtsamkeit sind sehr unterschiedlich und umfassen eine Vielzahl von Methoden, die von simplen Atemübungen bis zu komplexen Meditationen reichen ^[3]. Die Beobachtung des Atems ist eine der elementaren Techniken, die in zahlreichen Achtsamkeitsübungen angewendet wird. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Atem sanft zu beachten und bewusst zu wahrnehmen ^[4]. Sobald der Geist abschweift, wird er vorsichtig zum Atem zurückgeführt. Diese Praxis unterstützt die Beruhigung des Geistes und die Entwicklung einer intensiven Präsenz im gegenwärtigen Augenblick ^[5].

Ein anschauliches Beispiel für die Atembeobachtung ist die 4-7-8-Atemtechnik: Dabei atmet man vier Sekunden lang durch die Nase ein, hält den Atem sieben Sekunden lang an und atmet dann acht Sekunden lang durch den Mund aus. Diese einfache Technik kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Spannungen abzubauen.

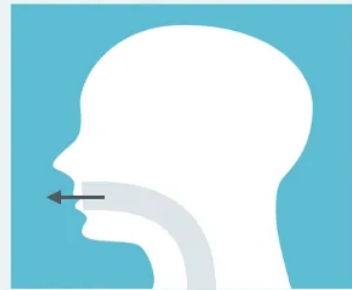
4-6-8-METHODE FÜR RICHTIGES ATMEN



**Tief einatmen,
bis 4 zählen.**



**Luft anhalten,
bis 6 zählen.**



**Langsam ausatmen,
bis 8 zählen.**

Quelle: <https://karrierebibel.de>

Bei der Praxis der Achtsamkeit geht es auch darum, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen bewusst zu erkennen und anzunehmen, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen ^[5]. Das heißt, man erwirbt das Beobachten seiner eigenen Gedanken und Gefühle, ohne dabei automatisch darauf zu reagieren oder sie zu beurteilen. Diese bewusste Akzeptanz ermöglicht es, ein höheres Maß an innerer Gelassenheit und Ruhe zu erlangen. Studien haben ergeben, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen zahlreiche positive Effekte auf die mentale Gesundheit haben können. Dazu zählen eine gesteigerte emotionale Kontrolle, eine gesteigerte Resistenz gegenüber Stress und ein erhöhtes generelles Wohlbefinden ^[8]. Durch regelmäßiges Einbeziehen von Achtsamkeitsübungen in den Alltag können Sie Ihre Fähigkeit zur Bewältigung stressiger Situationen verbessern und ein tieferes Wohlbefinden zu gewinnen.



Quelle: <http://www.achtsam.be/was-ist-achtsamkeit.html>

Achtsamkeit kann in einer immer stärker digitalisierten Welt eine nützliche Methode sein, um mit digitalem Stress umzugehen und ein zufriedeneres Leben zu führen. Mit ihr können wir unser Verhalten bei der Nutzung von Technologie bewusst überdenken und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online- und Offline-Aktivitäten finden.

Indem wir uns auf den aktuellen Augenblick konzentrieren und unsere Umgebung bewusst wahrnehmen, können wir die Schönheit und Fülle des Lebens erneut würdigen. Wir können unsere Zeit und Energie bewusst nutzen, anstatt uns von ständigen Benachrichtigungen und Ablenkungen beherrschen zu lassen.

Regelmäßige Übungen zur Achtsamkeit tragen dazu bei, dass wir unseren Geist beruhigen und negative Gedanken und Gefühle freilassen können. Sie unterstützen ein Miteinander, das mit mehr Mitgefühl und Verständnis geprägt ist, ohne Urteile und

Vorurteile. Achtsamkeit hilft uns letztendlich, eine intensivere Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung herzustellen.

Durch das Bewusstsein für unsere eigenen Emotionen und Bedürfnisse können wir uns besser um uns selbst kümmern und ein wahres, erfülltes Leben führen.

Dilaysu Kaya-Medik
D-TAB Youtube/ Social Media
dilaysu.med@gmail.com

Quellenverzeichnis

- [¹] Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Publications.
- [²] Laczkovics, C., Lozar, A., Bock, M. M., Reichmann, A., Pfeffer, B., Bauda, I., ... & Kothgassner, O. (2023). Psychische Gesundheit und Social Media-Nutzungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der COVID-19-Pandemie. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 72(7), 591-604.
- [³] Riedl, R. (2023, October). Digitaler Stress. In *Verbraucherresilienz* (pp. 39-52). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- [⁴] Hübscher, M. (2022). Digitaler Stress? Ressourcen und Belastungen durch Smartphones.
- [⁵] Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.
- [⁶] Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- [⁷] Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- [⁸] Michalak, J., Meibert, P., & Heidenreich, T. (2017). Achtsamkeit üben: Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln (Vol. 40). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.