

Schenken Sie sich Zeit – konsumieren Sie bewusst

Jetzt mach' ich eine Mediendiät!

VON HANSPETER HUGENTOBLER

● **Der Spielfilm ist vorbei, der Abspann des abendlichen Nachrichtenmagazins flimmert über den Fernsehschirm – und beim Druck auf den Ausschaltknopf der Fernbedienung schießt mir der Gedanke durch den Kopf: Eigentlich schade, dass ich soviel Zeit vor dem Fernsehgerät verbracht habe. Ich hätte den Abend sinnvoller verbringen können. Kennen Sie diese Situation auch?**

Wie viel Zeit wir uns mit bewussterem Medienkonsum schenken können, zeigt ein Blick auf unsere Mediennutzung. Gemäss der Mediennutzungsstudie 2008 von Publisuisse hören die 15-74-jährigen in der Deutsch- und Westschweiz pro Tag 136,6 Minuten Radio, schauen 128 Minuten pro Tag Fernsehen, surfen 67,8 Minuten pro Tag im Internet und lesen 35 Minuten pro Tag Zeitung. Der Medienkonsum frisst immer mehr unserer Lebenszeit weg. Ein Beispiel: Mit dem erwähnten durchschnittlichen täglichen Fernsehkonsum von 128 Minuten sitzen wir pro Jahr 779 Stunden vor dem Fernseher, das sind rund 19 40-Stunden-Arbeitswochen! Würden wir also ein Jahr lang konsequent aufs Fernsehen verzichten, hätten wir 19 Wochen Ferien mehr. Fast nicht zu glauben, aber wahr – und ein eindrückliches Beispiel dafür, dass es sich lohnt, die eigenen täglichen Medienkonsum-Gewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

Ich mache Ihnen einen Vorschlag: Nehmen Sie den Jahreswechsel zum Anlass, einmal einen Monat lang Mediendiät zu halten. Notieren Sie sich auf einem Zettel eine Woche lang jeden Tag, wie lange Sie die einzelnen Medienarten konsumieren: Radio, Fernsehen, Internet (zu Hause und

unterwegs), DVD/Video, Zeitungen und Zeitschriften, Games, Bücher, Kino, CDs und MP3-Player. Und nach einer Woche zählen Sie Ihre Medienkonsum-Zeiten zusammen – Sie werden staunen, wie viel zusammen kommt. Nach einer Schätzung von Microsoft beträgt der Medienkonsum weltweit durchschnittlich zwischen 70 und 80 Stunden pro Woche und Person. Ihre persönliche Wochen-Bilanz ist eine gute Grundlage für die Planung der verbleibenden drei Wochen des Monats: Welcher Medienkonsum erscheint Ihnen zu gross, wo möchten Sie reduzieren? Legen Sie bei den einzelnen Medienarten fest, wie viel Zeit Sie künftig dafür aufbringen wollen.

Ganz wichtig: Setzen Sie sich nicht nur realistische und konkrete Ziele, sondern planen Sie auch, welche alternativen Aktivitäten Sie mit der gewonnenen Freizeit geniessen werden. Wie wär's mit einem gemütlichen Abend mit jenem Freund oder jener Freundin, dem oder der Sie schon seit Monaten versprechen, dass man gelegentlich mal wieder etwas unternehmen wolle? Oder mit einem entspannten überraschenden Nachtessen auswärts, zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin? Vielleicht geniessen Sie aber auch lieber ganz alleine einen sportlichen Abend bei einem Wintermarsch oder einem Aufenthalt in einem Entspannungsbad. Und wenn Sie dann spüren, dass sich ganz ohne Medienreize die Gedanken plötzlich klären, kommt vielleicht plötzlich der Moment, wo Sie das Bedürfnis haben, Ihre Gedanken in einem spontanen Gebet Gott zu sagen.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls spannende und entspannende Erlebnisse mit einem Monat Medienfasten.

●



Gemütlich frühstücken geht auch ohne Medienkonsum.