

# Handy Detox

Benjamin Elsner

Merken wir mittlerweile gar nicht mehr!

Wir sind unterwegs, bei der Arbeit, beim Einkaufen, auf dem Spielplatz, beim Kochen, auf dem Sofa, ja sogar auf der Toilette. Immer dabei, das Smartphone! Für viele sind sie kaum noch wegzudenken. Aber, so Hirnforscher, diese ständige Erreichbarkeit, das „Getik-Tokke“ von einem Kurzvideo zum Nächsten, der kontinuierliche Blick auf die Instagram-Posts anderer sorgen für Stress und schaden langfristig unserer Gesundheit!

Sich hier und da mal zu langweilen könnte stattdessen guttun!

Einfach mal aus dem Fenster blicken, Gedanken schweifen lassen, Momente noch mal durchdenken oder Gedanken und Ideen zulassen, zu denen man sonst nicht kommt. All das entspanne oder helfe dabei, neue Wege zu gehen.

Mir hilft's in solchen Momenten meine Gedanken mit Gott zu sortieren. Im Gebet gebe ich Sorgen bewusst an ihn ab und halte Stille aufmerksam aus. Eine Stille, die anstrengend ist, aber in der sich mancher Gedanke so sortiert, dass ich zu einer Antwort finde.

**radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!**

Evangelische Bank Kassel  
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40  
BIC: GENODEF1EK1