

Am Rande

Ein Leben ohne Handy, geht das?

VON JENNIFER MOOG



In der heutigen Zeit spielt sich für einige viel auf dem Handy ab. Man ist damit in Kontakt mit den Menschen, man liest darauf die Nachrichten. Das Handy ist Wecker, Stoppuhr und bisweilen auch ein wahrer Meister der Ablenkung.

Klar ist den meisten auch: Allzu viel Zeit sollte man nicht in diesen winzigen Bildschirm stecken. Das ist nicht nur schlecht für die Augen, sondern versperrt auch den Blick auf das, was um einen herum passiert. Deshalb sollte man das tragbare Multitalent auch einmal bewusst weglegen.

Wenn es aber doch einmal verloren geht, merkt man schnell: Auf dieses kleine Ding ist man ganz schön angewiesen. Ich habe mein Handy neulich im Schwimmbad in der Umkleidekabine liegenlassen. Als ich den Verlust bemerkte, war das Smartphone bereits verschwunden und zig Gedanken schossen mir durch den Kopf: Wie kontaktiere ich jetzt meine Freunde, Familie und melde, dass ich gerade nicht erreichbar bin? Die werden sich ja sicherlich Sorgen machen, wenn sie erst einmal nichts mehr von mir hören. Ein Haustelefon besitze ich nicht und Nummern habe ich seit den frühen 2000ern nicht mehr auswendig gelernt.

Eine Möglichkeit der Kontaktaufnahme wäre, den Laptop anzuschmeißen und alle – wie in der Steinzeit – per Mail oder Facebook-Messenger anzuschreiben. Es ist nur fraglich, wann – wenn überhaupt – die Nachrichten gelesen werden.

Ein weiteres Dilemma: Das Handy dient mir nicht nur als Kommunikationsmittel, sondern jeden Morgen auch als Wecker. Ein analoges Ding, das mir im Zimmer nur verstaubt – Fehlanzeige. Wie also werde ich morgens ohne digitalen Helfer rechtzeitig wach? Auf diese Frage habe ich bis heute keine Antwort. Vielleicht muss ich mir doch einmal noch einen Wecker zulegen, durch dessen schrilles Piepen ich morgens un-sanft aus dem Schlaf gerissen werde.

Vorerst muss ich mir darum keine Gedanken machen. Denn ein ehrlicher Bürger hat mein Smartphone in der Kabine gefunden und vorne am Empfang abgegeben. Da fällt einem doch ein Stein vom Herzen. Und am Morgen danach freut man sich über den sanften Weckton, den man beim Handywecker eingestellt hat.

jennifer.moog@suedkurier.de

Und was meinen Sie?

Haben auch Sie ähnliche oder ganz andere Erfahrungen mit diesem Thema gemacht?

Dann schreiben Sie uns!
Am schnellsten per E-Mail an
markdorf.redaktion@suedkurier.de
Post: SÜDKURIER Medienhaus
Lokalredaktion
Hauptstraße 4
88677 Markdorf
Fax: 0 75 44/95 22 59 91

Mehr Leichtigkeit im Leben

- Vorsätze gelingen nicht nur zum Jahresbeginn
- Sie können auch zur Fastenzeit umgesetzt werden
- Was der Markdorfer Coach Roland Löscher rät



VON STEFANIE NOSSWITZ

Markdorf Der Jahresanfang liegt einige Wochen zurück, die Fasnet ist vorbei, nun ist Fastenzeit. Für viele Menschen bedeuten die 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostern Verzicht. „Die Vorsätze, die wir uns für 2026 vorgenommen haben, haben sich für viele bereits wieder erledigt“, sagt der Markdorfer Coach Roland Löscher. Dabei müsse nicht zwingend der Jahresanfang für Vorsätze erhalten. Mit dem Umsetzen eines gut gewählten Ziels könne man jederzeit starten – warum nicht zur Fastenzeit? Das müsse nicht Verzicht bedeuten, denn: „Oftmals verbirgt sich hinter dem Verzicht ein großes Geschenk“, so Löscher. Er schlägt vor, diese spezielle Zeit zu nutzen, um in sich hineinzuhören und darauf zu achten, was man wirklich will. Roland Löscher hat die Erfahrung gemacht, dass in einer Zeit, in der To-do-Listen immer länger werden, viele Menschen das Gefühl haben, ständig den Dingen hinterherzulaufen. „Es wächst die Sehnsucht nach einem leichteren Leben“, so der Coach.

Nicht im Sinne von Oberflächlichkeit, sondern als Gegenbewegung zu Dauerstress, Perfektionsdruck und digitaler Reizüberflutung. Leichtigkeit bedeutet heute für viele: wieder atmen können, sich bewusst werden, was wirklich wichtig ist, und den Alltag so gestalten, dass er nicht nur funktioniert, sondern sich auch gut anfühlt. Doch wie gelingt das konkret im ganz normalen Leben zwischen Arbeit, Familie und Verpflichtungen? Roland Löscher hat dazu für die SÜDKURIER-Leser fünf Tipps.

1 Kleine Rituale, große Entlastung: Leichtigkeit entsteht weniger durch große Urlaube oder radikale Lebensveränderungen. Sie entsteht mehr durch kurze, bewusste Momente im Alltag. Ein Beispiel: Ein Pendler, der jeden Morgen 20 Minuten auf den Bus zur Arbeit wartet, beginnt, diese Zeit nicht mehr mit Scrolling am Handy zu verbringen. Stattdessen hört er ein Lied, das ihn an schöne Zeiten erinnert, oder beobachtet bewusst die Menschen und die Umgebung. Oder eine Lehrerin, die sich angewöhnt hat, jeden Nachmittag eine Tasse Tee zu trinken, ohne ständig aufs Handy zu sehen – das sind 10 Minuten nur für sich. Diese bewussten Momente wirken wie mentale Atempausen. Sie unterbrechen den ständig aktiven Autopiloten und geben dem Tag ein Gefühl von Leichtigkeit.

2 Die 10-Minuten-Schnellentspannung: Bei der Schnellentspannung geht es um eine Achtsamkeitsübung und Kurz-Meditation in der Stille mit konzentriertem Atmen. Man setzt sich ruhig hin, schließt die Augen und lässt die aufkommenden Gedanken vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Der Fokus liegt auf dem Atem. Nur beobachten, nichts tun, einfach nur sein. Am Vormittag und einmal am Nachmittag praktiziert und man geht entspannt und mit neuer Energie



Roland Löscher, Business- und Life-Coach aus Markdorf, nimmt die Fastenzeit als Anlass, um zu reflektieren und innezuhalten. FOTO: STEFANIE NOSSWITZ

Zur Person

Roland Löscher ist Buchautor, Mentor sowie Business-, Life- & Hypnose-Coach. 2006 gründete er sein Unternehmen Löscher Coaching Consulting. Zu seinen Hobbys zählen der Sport und die Rockmusik mit seiner Band „alpha“. Außerdem engagiert er sich im Rotary Club Markdorf. In seinem aktuellen Buch „Scheiss auf die Krisen! Für ein gutes Leben in unsicheren Zeiten“ gibt er weitere Anregungen und Tipps.

durch den weiteren Tag und ist auch am Abend nicht mehr so erschöpft.

3 Klarheit im Kalender: Viele Menschen sind nicht überfordert, weil sie zu wenig Zeit haben, sondern weil sie zu viele Verpflichtungen eingehen. Leichtigkeit entsteht hier durch bewusste Priorisierung: Nicht alles, was möglich ist, muss auch getan werden. Ein entschlackter Kalender ist oft der größte Hebel für ein leichteres Leben.

4 „Gut genug“ statt Perfektion: Perfektionismus ist einer der größten Leichtkeitskiller. Er erzeugt Druck, wo kei-

ner sein müsste. Ein Beispiel: Eine junge Frau lädt immer wieder Freundinnen zum Abendessen ein. Früher hätte sie groß eingekauft, stundenlang gekocht, dekoriert, sich dadurch selbst gestresst, um danach dann todmüde ins Bett zu fallen. Diesmal entscheidet sie sich für ein einfaches Gericht und sagt sich: „Es geht um die Menschen und das entspannte Zusammensein, nicht um einen perfekten Abend.“

5 Die tägliche Offline-Stunde: Die vielen digitalen Reize sind einer der größten Stressfaktoren unserer Zeit. Eine bewusste Stunde ohne Handy, Nachrichten und Social Media wirkt oft wie ein Neustart. „Zeit für mich.“ Ein Beispiel: Ein Student legt sein Handy jeden Abend ab 20 Uhr in eine Schublade. In dieser Zeit liest er, geht spazieren, meditiert oder widmet sich einem alten oder neuen Hobby. Er merkt schnell, dass er ruhiger schläft und sich tagsüber weniger gehetzt fühlt. Oder ein Büroangestellter, der seine Mittagspause ohne Bildschirm verbringt und stattdessen draußen eine Runde an der frischen Luft dreht oder ein Power-Napping einbaut. Diese Offline-Iseln bringen den Körper in Bewegung oder den Geist zur Ruhe und schaffen mentale Entlastung für mehr Leichtigkeit.