



FOTO: MARTINA KRAMER

**Achtsam mit Handy und Co.**

## **Diese Tipps hat Sylterin Johanna Katzera für bewusstes Abschalten**

Von Martina Kramer | 19.05.2023, 15:03 Uhr | Update am 19.05.2023

**Dauerhaft erreichbar zu sein: Das gehört für viele Menschen schon lange zur Normalität. Welche Auswirkungen das auf unser analoges Leben hat, thematisiert Johanna Katzera in ihrem neuen Buch „Achtsam oder abgelenkt?“.**

Es ist 7 Uhr morgens, der Handywecker klingelt. Mit müden Augen folgt der Griff zum Smartphone auf dem Nachttisch, der Ton erlischt und fünf neue Push-Nachrichten verlangen stattdessen die volle Aufmerksamkeit. Und was gibt es eigentlich Neues bei Instagram und TikTok? Ehe man es sich versieht, ist eine dreiviertel Stunde um, der weitere Morgen versinkt im Stress. Diese Art der Fremdbestimmung ist es, die die gebürtige Nordhessin Johanna Katzera schon vor Jahren hat aufhorchen lassen.

Die studierte Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften lebt und arbeitet seit 2014 in Westerland auf Sylt und gibt in ihren Seminaren unter anderem Impulse zu den Themen Achtsamkeit, digitale Balance und mentale Gesundheit. Über ihre Erkenntnisse hat sie 2022 ein Buch geschrieben. Mit shz.de hat die Wahl-Sylterin darüber gesprochen, warum wir wieder lernen müssen, bewusst abzuschalten und wie wir uns davor schützen können, unseren Alltag komplett fremd bestimmen zu lassen.

### **Sylterin kaufte sich 2016 ihr erstes Smartphone**

Johanna Katzera war, wie sie selbst sagt, „ziemlich spät dran“ mit dem ersten Smartphone. 2016 kaufte sie sich ihr erstes Modell. „Ich merkte dann, wie schnell dieses eine Gerät das Leben auf unglaublich vielen Ebenen verändert“. Seitdem könne sie es regelmäßig um sich herum beobachten, wie selbstverständlich Menschen nahezu automatisch zum Smartphone greifen.

”

*„Es ist so schnell normal geworden und diese Normalität hinterfragen wir zu wenig.“*

**Johanna Katzera**

Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften und Autorin

Erst in Katzeras Seminaren dämmere es den Teilnehmern, was die Ursache für das nicht-mehr-Abschalten-können, das Vernachlässigen des eigenen Selbst und des analogen Lebens ist und warum sich im neuen digitalen Zeitalter immer mehr Menschen fremdbestimmt fühlen. Die digitalen Medien zu verteufeln, ist für Katzera jedoch nicht die Lösung: „Es bietet unzählige Vorteile und doch bedarf es einer bewussten Nutzung“. Und genau für diese bewusste Nutzung möchte Katzera neben ihren Seminaren auch in ihrem neuen Buch „Achtsam oder abgelenkt?“ sensibilisieren.

### **Wenn die Hand wieder zum Smartphone greift**

Die eigene Achtsamkeit trainieren könne man schon in dem Moment, in dem die Hand zum Smartphone greift, so Katzera. Dann sollte man sich fragen: Wofür möchte ich das Smartphone jetzt nutzen? Habe ich eine bewusste Absicht oder wirkt hier ein Automatismus? Außerdem empfiehlt die Sylterin bewusste Phasen des Abschaltens, etwa zwei bis drei Stunden vorm Schlafen. „Wir brauchen Phasen, in denen wir bewusst für uns sind“. Haben wir diese Phasen nicht, kann uns die ständige Erreichbarkeit und Reaktionsbereitschaft den Schlaf rauben.

”

*„Wir fahren unsere Geräte nur noch selten runter und dadurch auch uns selbst nicht.“*

**Johanna Katzera**

Seit 2014 tätig im Gesundheits- und Tourismusbereich auf Sylt

Wer sich durch die ständige Erreichbarkeit und das ständige Angebot an digitalen Medien zunehmend gestresst fühlt, kann sich selbst ein paar Regeln aufstellen, um wieder mehr im analogen Leben anzukommen. Für Johanna Katzera bedeutet das beispielsweise: „Wenn ich arbeite und mich konzentrieren möchte, dann ist das Handy nicht in der Nähe, am besten ist es aus“. Ablenkung durch äußere Reize habe da keine Chance. Ein weiterer Tipp aus dem persönlichen Repertoire von Katzera: zurück zu den Klassikern. Eine Armbanduhr und ein Wecker sorgen dafür, dass der Blick aufs Handy für das Ablesen der Uhrzeit überflüssig wird.

*„Achtsam oder abgelenkt?“ von Johanna Katzera ist im Selbstverlag erschienen und für 14,90 Euro im Buchhandel erhältlich. Bestellt werden kann das Buch auch über Katzeras Internetseite [www.einfachachtsam.de](http://www.einfachachtsam.de) – gern auch mit Widmung. Ein Coaching oder ein individueller Workshop bei der Gesundheitsmanagerin kann ebenfalls über ihre Internetseite angefragt werden.*