Freizeit am Computer

Kennst du das? Du hast einen freien Nachmittag oder Abend, keine Termine mehr und du denkst dir: „Heute kann ich .‘mal in Ruhe ein Spiel spielen oder meine Fotos bearbeiten.“ Du begibst dich an den Computer und vergisst die Zeit, weil es so spannend ist, was du tust. Normalerweise machst du zwischendurch Pausen, wenn du am Computer arbeitest – aber wenn du richtig im Flow bist, denkst du nicht dran. Du willst das nächste Level deines Computerspiels erreichen oder noch das eine oder andere Bild bearbeiten.

Dein Körper mag solche Situationen gar nicht und lässt dich spüren, wenn du stundenlang auf einer Stelle sitzt, dich zu wenig bewegst, nicht ausreichend trinkst und deine Müdigkeit übergehst, weil das helle Licht des Bildschirms dich wachhält. Wenn dir dann die Augen brennen, dein Kopf schmerzt, Nacken und Schultern verspannt sind, weißt du, es war zu viel, und gut schlafen kannst du nach so einer Intensivsitzung auch nicht. Und am nächsten Tag bist du unausgeschlafen und nervös und kannst dich nicht richtig konzentrieren, fühlst dich erschlagen und vielleicht sogar schlecht gelaunt. Das wirkt sich dann zusätzlich noch auf deine Umgebung aus.

Damit dir das beim nächsten Mal nicht wieder passiert, rate ich dir, dir einen Wecker zu stellen, der dich alle 50 Minuten daran erinnert, dass du Pause machen sollst, dich bewegst, frische Luft schnappst und ausreichend Wasser trinkst. Diese Bildschirmpause benötigen auch deine Augen. Dann kannst du entscheiden, ob du noch weitermachen willst. Wenn da der Fall ist, stelle dir wieder den Wecker, der dir dann anzeigt, wenn wider 50 Minuten vergangen sind. Du wirst staunen, wie schnell die Zeit am Rechner vergeht. So lernst du dich selbst zu disziplinieren und zu schützen, damit du keinen Schaden nimmst, wenn du deine freie Zeit am Computer verbringst.

Um die Raumluft zu verbessern, kannst du Öle im Diffuser verdunsten. (z.B. Zitrusöle oder Purification). Probiere doch mal aus, wie die unterschiedlichen Öle auf dich wirken. Wenn du z.B. abends zwei Stunden am Computer sitzen möchtest, kannst du eine Handinhalation mit Pfefferminze oder Clarity machen oder dir das Öl auf den Hals, die Schultern und die Schläfen geben. Wenn du dann in der zweiten Stunde etwas runterfahren möchtest, weil du bald ins Bett gehen willst, probier das doch mal mit Lavendel, Stress away oder Peace and Calming. Damit signalisierst du deinem Körper, dass es nun bald Zeit ist, ins Bett zu gehen und das Gerät zu verlassen. Probiere einfach aus, was für dich passend ist, damit du die Zeit am Computer genießen kannst, ohne dich hinterher ausgelaugt zu fühlen.

Und denke daran – es kommt auf die Dosierung an. Verbringe nicht zu viel Freizeit am Rechner, sondern gönne dir auch Bewegungs- und Entspannungszeiten und gemeinsame Zeit mit Menschen, die dir am Herzen liegen.