Artikel vom 06.03.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 03:56 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fasten-fuer-mehr-fokus

Fasten für mehr Fokus



Foto: Sigrid Tinz/Canva

Straßenmusik und Kinderlachen, üppig dekorierte Wohnungen, Werbung überall, Bildschirme sogar im Überlandbus, dazu natürlich Social Media. Wir leben im Rausch der Reize. Irgendwann rauscht auch der Kopf: All diese Eindrücke! Eigene Gedanken hat man auch noch. Wäre da eine Auszeit von dieser ganzen Reizüberflutung nicht ideal? Die Fastenzeit bietet eine gute Gelegenheit dazu.

Musik im Auto, Werbelichter in der Stadt, E-Mails, Messenger-Nachrichten und Gespräche, Mama-Rufe der Kinder, der Schreibtisch, der ebenfalls ruft, und dazu die endlose To-do-Liste im Kopf: Wir haben ständig das Gefühl, alles Mögliche erledigen zu müssen, und das möglichst gleichzeitig. Zu den äußeren Einflüssen gesellt sich der innere Druck, bloß nichts zu verpassen und immer erreichbar zu sein.

Mentales Fasten im hektischen Alltag voller Reizüberflutung, wäre das nicht mal was? Jetzt zur Fastenzeit, wenn viele auf irgendetwas verzichten – Süßigkeiten, Alkohol, Plastik oder so – ist das eine gute Gelegenheit. Allerdings: Schokolade oder Bier weglassen geht relativ einfach. Gedanken weglassen nicht.

Mentales Fasten

Ein voller Kopf lasse sich nicht über Nacht wie auf Knopfdruck entleeren, schreibt Wirtschaftspsychologin Cordula Nussbaum in ihrem Buch „Kopf voll, Hirn leer“. Irgendwas denken wir nämlich immer. Sie empfiehlt deshalb, beim mentalen Fasten nicht auf „Leere“ zu setzen oder auf Verzicht, sondern sich zu fragen: „Womit möchte ich mein Gehirn füllen?“

Diese Herangehensweise erlaube es, bewusst zu entscheiden, welche Themen und Eindrücke wichtig seien und auf welche wir verzichten können. Und das betrifft nicht nur die viel gescholtenen sozialen Medien und die ständige Erreichbarkeit, bei der das Handy unaufhörlich neue Nachrichten „reinplingt.“

Gereizte Sinne

Jeder unserer Sinne, der für Reize empfänglich ist, kann überflutet werden, zum Beispiel der optische. Nicht nur im Stadtbild, sondern auch in unseren Wohnungen herrscht „optischer Lärm“: viele Möbel, alles voller Deko, jede Menge Zeug, das aufbewahrt wird. All das müssen wir visuell im Blick behalten, es drängt sich auf und das strengt an. Um das zu ändern, müssen wir nicht gleich in Minimalismus verfallen. Es kann helfen, dem Auge Ordnung und Orientierung zu bieten. Zum Beispiel nicht die ganze Anrichte dekorieren, sondern Bilderrahmen und Deko-Objekte zusammen zu gruppieren. Dann bleibt ein Teil der Fläche frei und das Auge kann diese besser und schneller erfassen. Oder bestimmte Bereiche wie das Arbeitszimmer, das Bett oder das Bad bewusst sehr schlicht halten, um optisch immer wieder Pausen zu haben.

Mehr in LZ 10-2025 ab S. 58