

## **B2 Abschalten im digitalen Zeitalter**

Mithilfe des Smartphones Erholung und innere Ruhe finden: Wie soll das funktionieren? Schließlich ist das Smartphone genau das Gerät, das unser Leben so viel schneller macht und uns immer wieder ablenkt. Der Däne Christer Mortensen sieht das anders. Nachdem er über zehn Jahre in einem buddhistischen Kloster im Himalaya gelebt hatte, gründete er eine Firma und entwickelte eine App zum Meditieren: ZENtoday. „Ich verstehe schon, dass manche Zweifel daran haben könnten, mithilfe des Handys den Alltag zu vergessen“, sagt er. „Aber ich glaube nicht, dass das Gerät selbst stressig ist, sondern unser Umgang damit.“ Dennoch ist für Mortensen klar: Gerade mithilfe von Apps erreicht man heutzutage viele Menschen und kann zeigen, dass Meditieren überall möglich ist.

Seine Idee scheint zu funktionieren: Mehr als sieben Millionen Menschen entspannen schon mithilfe der App - so oft wurde sie zumindest schon heruntergeladen. Sein Unternehmen, das den Hauptsitz in Los Angeles hat, beschäftigt inzwischen fast 30 Mitarbeiter. Seit Anfang des Jahres ist die App auch auf Deutsch erhältlich. Es gibt Meditationen zu den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens: vom besseren Schlafen über mehr Motivation für den Alltag bis hin zur Verringerung von Stress und Ängsten. Experten sehen den Trend jedoch kritisch. Der Yoga-lehrer Martin Range findet, dass es viel Disziplin und eigene Motivation erfordert, mithilfe einer App zu meditieren. Außerdem ist das Ergebnis oft besser, wenn man mit anderen zusammen meditiert. „Schade ist auch, dass man keinen direkten Ansprechpartner hat, mit dem man über seine neuen Erfahrungen sprechen kann.“ Ähnlich sieht es die Professorin für Psychologie Prof. Dr. Linda Wahl. Am Anfang hatte sie eine sehr skeptische Haltung. Mittlerweile finde ich es aber positiv, dass mithilfe dieser Apps mehr Menschen zum Meditieren und Entspannen angeregt werden als früher.“ Menschen, die sich intensiver mit diesem Thema beschäftigen möchten oder die psychischen Probleme haben, empfiehlt sie jedoch eine individuellere Unterstützung mithilfe von Kursen oder Therapien.

### **Aufgabe 1. Suche im Text ein passendes Synonym zu den folgenden Wörtern.**

- 1) gegenwärtig -
- 2) Reduzierung -
- 3) skeptisch sein -
- 4) stören -
- 5) verfügbar –

- 6) sich befassen –
- 7) die Hilfe –
- 8) Leute –
- 9) Die Entspannung
- 10) an allen Orten –

**Aufgabe 2. Formuliere Finalsätze mit „damit“ oder „um ... zu“:**

- a) Man benutzt die App. Man möchte besser schlafen.
- b) Viele Menschen meditieren. Sie wollen entspannter leben.
- c) Mortensen entwickelte die App. Er wollte viele Menschen erreichen.
- d) Die Nutzer laden die App herunter. Sie wollen meditieren.