



Neue Wege Linda Meixner gründete das Offline-Institut und hilft anderen, einen nachhaltigen Umgang mit Smartphone & Co. zu lernen. Dafür gibt es auch das »Offline-Dorf«, um gemeinsam in der Natur abzuschalten

Herbstputz für die Seele

AUFRÄUMEN Der Start in die dunkle Jahreszeit lädt dazu ein, sich neu zu sortieren. Viele üben sich jetzt im Verzicht – während ausgerufenen Fastenmonate, aber auch beim Ausmisten zu Hause

66 Tage lang offline sein – für Linda Meixner ein lebensveränderndes Experiment. Einige Jahre lang verdient die Österreicherin ihr Geld als Influencerin, doch die ständige Präsenz in den sozialen Medien verlangt ihr sowohl seelisch als auch körperlich einiges ab. Für ihre Masterarbeit im Designstudium wagt Linda Meixner 2020 einen Selbstversuch und verzichtet 66 Tage lang auf ihr Smartphone. Wenig später gründet sie das Offline-Institut und ruft medienwirksam den »Offtober« aus. Ihre Idee: »Die Technik, die wir zur Verfügung gestellt bekommen haben, ist fantastisch in ihrem Können und eigentlich unabdingbar in unserem Alltag. Aber wir haben einfach noch nicht gelernt, wie wir damit in einem gesunden Maß umgehen. Uns fehlt eine Art Bedienungsanleitung.« Die soll das Offline-Institut liefern. Rund 30 Euro kostet die Teilnahme an der digitalen Fastenkur, unterstützt werden die Teilnehmenden durch Impulsvorträge zu bestimmten Themen und Körperübungen.

Fasten als Lifestyle-Trend

Vom »Veganuary« bis zum »No Spend November« ist der vom Offline-Institut ausgerufene »Offtober« nur einer von vielen Fastenmonaten, die sich in den vergangenen Jahren vor allem über die sozialen Medien etabliert haben. Eine jährlich durchgeführte Fasten-Umfrage der DAK-Gesundheit bestätigt den Trend zum bewussten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen: So ist der Anteil derjenigen, die das Fasten von Genussmitteln oder Konsumgütern aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll oder sehr sinnvoll finden, seit 2013 stetig gestiegen. Besonders überzeugt davon ist die junge Gene-



Detail Nachhaltige Lunchboxen für die Zeit in der Natur

ration der 18- bis 29-Jährigen, von denen 70 Prozent schon mindestens einmal auf etwas verzichtet haben.

Innehalten im Herbst

In welcher Zeit er fasten will, ist jedem Menschen selbst überlassen. Doch gerade der Oktober als Beginn der dunkleren Jahreszeit scheint eine besondere Auswirkung auf die menschliche Psyche zu haben. »Das ist die Zeit, in der sich die Natur verändert, Bäume die Blätter verlieren«, sagt der Philosoph Otfried Höffe. »Die Menschen sind nach ihren Urlauben nach Hause zurückgekehrt, haben eine Pause im Job gemacht.« Eine gute Gelegenheit, sich noch einmal neu zu sortieren. So ist auf TikTok im vergangenen Jahr die sogenannte Oktober-Theorie tausendfach geteilt worden. Sie vergleicht den Oktober mit einem Neujahrstag: Menschen blicken auf die vergangenen Monate zurück und entscheiden, was sie bis zum Jahresende verändern oder in Gang setzen wollen. Und oftmals ist es der Verzicht, der neue Freiräume schafft.

Ursprung des Fastens

»Fasten« ist ein religiös geprägter Begriff aus dem Althochdeutschen und bedeutet so viel wie festhalten – nämlich an den Geboten der Enthaltsamkeit. Zwar

hat der zeitweise Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel in allen großen Religionen eine Bedeutung. Die Idee selbst ist jedoch noch älter. In seinem Essay »Die hohe Kunst des Verzichts. Kleine Philosophie der Selbstbeschränkung« nennt Otfried Höffe Beispiele: »Bei den Kelten und im alten Irland gab es die Praxis, so lange zu fasten, bis man das, was man von anderen erbeten hatte, auch tatsächlich bekam.« Junge Männer aus der indigenen Bevölkerung in Nord- und Südamerika verzichteten traditionell einige Zeit auf Nahrung, bis sie in die Stammesordnung aufgenommen wurden. »In anderen Kulturen pflegten so herausgehobene Berufsgruppen wie Medizinmänner und Schamanen das Fasten, um die erwünschten außergewöhnlichen Kräfte zu erlangen.«

Gründe für den Verzicht

Doch was bringt Menschen heutzutage dazu, eine Zeit lang auf etwas zu verzichten? Die Fasten-Studie der FernUni Hagen nennt als häufigste Gründe den Wunsch nach körperlichem (81 Prozent) und seelischem Wohlbefinden (68 Prozent). Dazu lehnt etwa jede vierte fastende Person in Deutschland die Konsumorientierung ab oder gibt ökologische Gründe für ihre Entscheidung zum Verzicht an. »Der Mensch ist ein Nimmersatt. Wie im Märchen ›Vom Fischer und seiner Frau‹ wollen wir immer mehr«, sagt Höffe. »Das Fasten ist eine gute Zeit, um zu zeigen: Wir sind keine Sklaven unserer augenblicklichen Bedürfnisse und Interessen.«

Bewussterer Alkoholkonsum

Besonders im Fokus steht der Umgang mit Alkohol, einem der Genussmittel, auf das Menschen während ihrer Fastenzeiten am häufigsten verzichten. Gleich ►



Herbstputz Rita Schilke unterstützt als Aufräumcoach Menschen dabei, ihren Ballast zu reduzieren

mehrere Monate bieten sich fürs Alkoholfasten an: Seit 2013 wirbt die britische Organisation Alcohol Change UK jährlich mit der Gesundheitskampagne »Dry January«, also trockener Januar, den gesamten Januar alkoholfrei zu verbringen. Aus Australien stammt sowohl das Konzept des »Dry July« als auch der »Sober October«, also der nüchterne Oktober. Wer will, kann sich beim Alkoholfasten von der kostenfreien App »Try Dry« unterstützen lassen.

Auswirkungen des Fastens

»Ein temporärer Verzicht auf Alkohol ist sowohl aus gesundheitlicher als auch aus psychologischer Sicht vielfach sinnvoll und nachweislich unterstützenswert«, sagt Airi Voss vom evangelischen Suchthilfeverband Blaues Kreuz e.V., der in Deutschland mit der »Dry Challenge« fürs Alkoholfasten wirbt. »Bereits nach einem Monat zeigen sich viele positive körperliche Auswirkungen: Die Leber hat die Möglichkeit, sich zu regenerieren, der Blutdruck kann sinken, und das all-

gemeine Wohlbefinden steigt.« Teilnehmende der »Dry Challenge« würden zudem von verbessertem Schlaf, mehr Energie, Gewichtsverlust und einer gestärkten Immunabwehr berichten. »Diese Effekte sind wissenschaftlich belegt und betreffen sowohl gesunde Menschen als auch jene mit einem bedenklichen Konsummuster.« Und sie lassen sich auf andere Fastenarten übertragen. »Wir leben ja in einer Zeit, die sehr schnelllebig ist, wir haben alles im Überfluss. Da ist Verzicht erst mal was Positives – vor allem, wenn es auch um Genussmittel geht«, sagt der Berliner Psychologe André Ilcin. Häufig gehe das Fasten mit einem Gefühl von Achtsamkeit einher. »Der Mensch fängt an, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Und damit kriegt er auch einen klaren Blick: Ich schmecke mehr, ich genieße mehr, ich sehe die Sonne mehr.«

Aufräumen und loslassen

Das gilt auch fürs Ausmisten zu Hause. Rita Schilke arbeitet seit 15 Jahren als

Aufräumcoach und hilft dabei, Ordnung zu schaffen. Sie weiß: »Viele Menschen möchten ihr Zuhause vor der dunklen Jahreszeit aufräumen und neu strukturieren, nachdem sie den Sommer genossen und viel Zeit draußen verbracht haben.« Der Herbstputz sei dafür auf mehreren Ebenen sinnvoll: »Weniger Besitztümer und Ballast reduzieren tägliche Entscheidungen und erzeugen geistige Klarheit.« Durch das Loslassen alter Gewohnheiten entstehe Platz, Energie und Motivation für frische Projekte. »Außerdem spüren Menschen mit dem Aufräumen und Ausmisten, dass sie selbst etwas bewirken.« Auch das führe häufig zu mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Nachhaltiger Verzicht

Wichtig für eine nachhaltige Wirkung des Verzichts ist laut André Ilcin vor allem die freiwillige Entscheidung dazu: »Wenn das etwas Erzwungenes ist, wird das langfristig nicht halten. Es wird zu Abbrüchen kommen, und vor allem er-

lebt man nicht das, was man beim Fasten erleben soll.« Rita Schilke rät zu realistischen Zielen und diese auch schriftlich festzuhalten. Sinnvoll sei es, neue Gewohnheiten mit alten Abläufen zu verbinden: beim Aufstehen gleich das Kopfkissen und die Decke aufschütteln, nach dem Zähneputzen das Waschbecken auswischen. Hilfreich kann es sein, sich sowohl beim Fasten als auch beim Ausmisten mit anderen zusammenzutun und sich gegenseitig zu unterstützen.

Das richtige Maß finden

Airi Voss hat erlebt, dass viele Menschen, die einen alkoholfreien Monat hinter sich gebracht haben, ihren Konsum danach dauerhaft einschränken oder sogar ganz auf Alkohol verzichten. »Wer nach der Challenge feststellt, dass der Alkoholverzicht schwerfiel oder sich alte Muster rasch wieder einschleichen, sollte das ernst nehmen und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Betracht ziehen.« Für Otfried Höffe spielt beim Fasten die innere Einstellung eine große Rolle: »Entscheidend ist, dass man keine Doppelmoral pflegt und sich zum Beispiel fürs Klima einsetzt, aber trotzdem regelmäßig um die ganze Welt fliegt. Man muss anschließend schon etwas ändern im Leben.« Dennoch plädiert er dafür, wohl aber für sich das richtige Maß zu finden und die Askese nicht zum Prinzip des Lebens zu machen.

Veränderung durch Verzicht

Auf der Webseite des Offline-Instituts berichten Menschen von ihren Erfahrungen während der digitalen Fastenkur, schreiben über neu gewonnene Zeit und den bewussteren Umgang mit anderen Menschen. Denn die eigene Entscheidung zum Fasten wirkt auch nach außen. Wer fastet, wird häufig über die eigenen Beweggründe befragt und hat Vorbildcharakter für andere. Von einem Verzicht auf Fleisch oder alle tierischen Produkte, auf Autofahrten oder Reisen mit dem Flugzeug profitieren andere Lebewesen und die Natur. Ob Lifestyle-Trend oder religiöse Überzeugung: Es scheint sich zu lohnen, zwischendurch ein bisschen Verzicht zu üben. Und warum nicht gleich im Herbst damit anfangen? ◀

Alena Hecker
redaktion@guter-rat.de

ZEITWEISER VERZICHT

Moderne Fastenmonate

VEGANUARY

Seit 2014 ruft die gemeinnützige Organisation Veganuary dazu auf, im Januar auf tierische Produkte zu verzichten und den Monat vegan zu leben. Auf der Website veganuary.com gibt es dazu passende Rezepte. Nach Angaben von Veganuary probierten 2025 rund 26 Millionen Menschen weltweit eine pflanzliche Ernährung aus. In China wird der Monat März als »V-March« für vegane Ernährung beworben.

DRY JULY

2008 entwickelten drei Australier die Idee des sogenannten trockenen Juli: Einen Monat lang verzichteten sie auf Alkohol und ließen sich dabei sponsern, um von den Spenden ein TV-Gerät fürs Wartezimmer der örtlichen Klinik zu kaufen. Inzwischen ist daraus eine Wohltätigkeitsorganisation erwachsen, die seit dem ersten Dry July mehr als 90 Millionen australische Dollar für die Krebshilfe in ganz Australien sammelte.

SOBER OCTOBER

2010 sammelte die australische Jugendgesundheitsorganisation Life Education zum ersten Mal unter dem Titel »Ocsober« (»sober« heißt übersetzt nüchtern) Geld für eine Auf-

klärungskampagne zum Thema Alkohol und Jugendliche. Die Idee dahinter ist, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten und das dadurch gesparte Geld für einen guten Zweck zu spenden. Bekannt ist die Aktion mittlerweile unter dem Namen »Sober October«.

NO NUT NOVEMBER

Vermutlich hat die an Männer gerichtete Herausforderung, einen Monat aufs Onanieren zu verzichten (»to nut« übersetzt so viel wie ejakulieren), satirischen Ursprung. Einige erhoffen sich von diesem Verzicht eine gesundheitsfördernde Wirkung, die wissenschaftlich jedoch nicht belegt ist.

NO FINGER FEBRUARY

Als wahrscheinlich

ironische Antwort auf den »No Nut November« wurde auf TikTok der »No Finger February« (NFF) ausgerufen. Dabei sollen Frauen im Februar Enthaltensamkeit üben.

NO-SHAVE NOVEMBER

Im November sollen Männer bei dem Trend aus den USA auf die Rasur verzichten, das Geld für Friseur/Rasurprodukte stattdessen für Krebsforschung spenden. Parallel gibt's den »Movember«-Trend, bei dem Mann sich Schnurrbart stehen lässt.

NO SPEND NOVEMBER

Wurde auch über Soziale Medien zum Trend. Er soll im November zur Sparsamkeit (Fixkosten ausgenommen) und zum Überdenken des eigenen Konsumverhaltens anregen.



***Sober October** Wer auf das Glas Wein nicht verzichten will, findet alkoholfreie Alternativen*