

Improvisationstheater

zum Thema „Digitale Medien & Gesundheit“



„Azubi meets Smartphone“

Digitale Medien sind aus Beruf und Alltag nicht mehr wegzudenken. Etwa die Hälfte ihrer wachen Zeit am Tag verbringen Jugendliche und junge Erwachsene mit digitalen Medien. Ein überdurchschnittlicher Konsum (>8 Stunden/Tag) beeinträchtigt oft Gesundheit & Wohlbefinden. Ziel des Impro-Theaters ist es, Fragen zu stellen, zu sensibilisieren, wachzurütteln, zum Nachdenken anzuregen und natürlich Spaß zu haben, auf die altmodische zwischenmenschliche Art & Weise.

Was ist wichtig für mein Leben? Meine 300 Facebook-Kontakte oder reale Freunde? Wer bestimmt mein Leben: Ich selbst oder mein Smartphone? Bin ich vielleicht schon internetsüchtig? Vernachlässige ich meine Arbeit, Familie und Freunde? Leiden meine Hobbies unter meinem Medienkonsum? Wenn ich stundenlang online bin, bewege ich mich kaum, bin nur noch selten an der frischen Luft und schlafe wenig und schlecht. Welche Risiken für mich und andere gehe ich ein, wenn ich mein Smartphone beim Autofahren nutze?

