

Bis zu sechs Wochen bewusster Leben

07. March 2025



Die «time:out»-Challenge

Quelle: zVg

Weniger kann mehr sein: Seit 40 Jahren fordert «time:out» zum bewussten Verzicht auf. Was 1985 mit Alkohol-Verzicht begann, umfasst heute eine breite Palette – von Social Media bis Schokolade.

«Wie jedes Jahr motivieren wir die Menschen im Frühling, ihren Konsum und ihre alltäglichen Gewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen, zu hinterfragen und zu schauen, ob es etwas gibt, das man besser etwas reduzieren oder ganz weglassen sollte», sagt Adina Frick, nationale Koordinatorin von [«time:out»](#).

Dies in einer bis sechs Wochen ab Sonntag, 9. März bis Samstag, 19. April. Die Teilnehmenden können die Dauer selbst bestimmen, auch Jokertage können eingebaut werden.

Immer mehr Optionen

«Als 'time:out' 1985 zum ersten Mal durchgeführt wurde – damals noch unter dem Namen 'Lohnender Verzicht' – lag der Fokus noch stark auf Alkohol», erklärt Adina Frick. Es ging darum, sechs Wochen lang auf diesen zu verzichten. «So merkt man, wie sehr er zum Alltag gehört und ob es ein Genuss zwischendurch ist, auf den man gut verzichten kann, oder ob es eine feste Gewohnheit ist oder ob es in Richtung Sucht geht.»

Schnell kam Tabak als weitere Verzichtsoption hinzu. «Bald darauf folgte eine Öffnung für viele weitere Optionen. Die Idee war immer, dass man sich bewusst wird, welche Gewohnheiten und vor allem ungesunde Gewohnheiten man im Alltag hat. Vielleicht auch Dinge, die man braucht, Strategien, die man braucht, um Probleme oder Konflikte zu überdecken.»

Reduktion statt Totalverzicht

Die Verzichtspalette wurde immer grösser und 2001 erfolgte die Umbenennung in «time:out». «Dies, um es etwas weniger negativ zu formulieren, da 'Verzicht' für viele ein eher negatives Wort ist. Das hat sich immer mehr in Richtung Reduktion geöffnet. Gerade bei den digitalen Verzichtsformen merken wir, dass die Reduktion sehr gut läuft und der komplette Verzicht sehr schwierig ist und nicht so gerne gemacht wird.»

Gruppenverzicht war von Anfang an ein Thema. «Mittlerweile machen Familien, Schulklassen, Vereine oder Freundeskreise mit. Es ist gut, wenn diejenigen, die alleine mitmachen, auch Unterstützung bekommen. Es ist viel einfacher, wenn das Umfeld Bescheid weiss.»

Einzelnes «Kafi» mehr geniessen

Zu den Rückmeldungen gehört, «dass es ein gutes Gefühl war, die Herausforderung zu meistern; dass man sich selbst beweisen konnte, dass man es schafft. Oder wenn es nachhaltige Effekte gibt, wie zum Beispiel, dass man weniger Kaffee trinkt und das einzelne 'Kafi' mehr genießt. Das sind immer sehr schöne Geschichten.»

Schokolade und Süßwaren sind seit Jahrzehnten die Verzichts-Spitzenreiter. Diese wurden nun von den digitalen Verzichten fast eingeholt. «Da sind die sozialen Medien ganz vorne. Hin und wieder wird auch die Bildschirmzeit generell

genannt.» Zum Teil geht es auch um Reduktion, da man in der heutigen Zeit sehr auf Bildschirme angewiesen ist. «Interessant ist, dass schon vor 20 Jahren das Handy von manchen als möglicher Verzicht genannt wurde.» Damals wurde der Fernseher noch häufiger genannt, das sei in den letzten Jahren zurückgegangen, weil manche vielleicht gar keinen mehr haben.

Zum 40-jährigen Jubiläum der Aktion sind besondere Aktivitäten geplant. Beim Wettbewerb gibt es mehr Preise zu gewinnen. Am 30. März wartet ein Special mit der [«Blue Cocktail Bar»](#) und im Herbst folgt ein Gruppenspecial, der besonders Schulklassen und Vereine anspricht. Getragen wird die Aktion «time:out» vom [«Blauen Kreuz»](#).

Zur Website:

[Time:Out](#)

Zum Thema:

[Blaues Kreuz aktuell: Von der Fastnacht zur Fastenzeit](#)

[Challenge accepted?: Time:out fordert Bernerinnen und Berner heraus](#)

[Ganz ohne Essen?: Praktische Hinweise zum Fasten](#)

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Livenet

Tags