



PRESSEMITTEILUNG

München, 16. Februar 2026

Digitale Achtsamkeit in der Fastenzeit – Bürgerbeauftragter Wolfgang Fackler, MdL, ruft zu bewusstem Medienverzicht auf

Zum Beginn der Fastenzeit ruft der Bürgerbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung, Wolfgang Fackler, MdL, dazu auf, die kommenden Wochen auch für einen reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu nutzen. Immer mehr Menschen entdecken das Fasten nicht nur als körperliche, sondern auch als mentale Entlastung – dazu gehört zunehmend auch das digitale Fasten.

„Der bewusste Verzicht auf digitale Medien ist für viele Menschen ein überraschend befreiendes Erlebnis“, erklärt Fackler. „Gerade in Zeiten, in denen vor allem negative Berichterstattung und Kommentare in vielen Medien vorherrschen, kann ein Verzicht ein erster Schritt sein, seine eigene Haltung zu überdenken und wieder optimistischer in die Zukunft zu schauen. Wer das Smartphone für einige Stunden am Tag bewusst beiseitelegt, spürt oft schon nach kurzer Zeit mehr Gelassenheit und eine positivere Grundstimmung. Immer wieder schildern mir Bürgerinnen und Bürger, dass sie durch die ständigen Nachrichten sogar schlecht schlafen und sich das auch auf ihre Gesundheit auswirkt.“

Der dauernde Griff zum Handy erhöhe Stress, die Konzentration nehme ab und erschwere echte Erholung. Das digitale Fasten setzt genau hier an: Durch den zeitweisen Ausstieg aus der digitalen Welt entsteht Raum für

echte Begegnungen, Ruhe und Reflexion. „Lassen Sie es auf einen Versuch ankommen“, empfiehlt der Bürgerbeauftragte Fackler.

Der Bürgerbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung

Die Institution des Bürgerbeauftragten gibt es in Bayern seit 2018. Der Landtagsabgeordnete Wolfgang Fackler hat das Amt im November 2023 übernommen. Der Bürgerbeauftragte ist Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger; sein Einsatz ist immer kostenfrei. Er setzt sich als Lotse und Vermittler zwischen Bürgerinnen und Bürgern und Behörden ein und legt dabei großen Wert auf verständliche Kommunikation und ein respektvolles Miteinander. Der Bürgerbeauftragte fungiert als Berater der Bayerischen Staatsregierung.

Weitere Informationen unter www.buergerbeauftragter.bayern.de.

Pressekontakt

Bayerische Staatskanzlei
Geschäftsstelle des Bürgerbeauftragten der Bayerischen Staatsregierung
Ministerialrätin Schultz
Franz-Josef-Strauß-Ring 1 | 80539 München
Telefon: 089/2165-2790 | E-Mail: Buergerbeauftragter@bayern.de