

Bed Rotting: Trend der Gen Z oder Risiko für die Psyche?

Der Trend „Bed Rotting“ gefällt Gen Z und Stars wie Taylor Swift, doch Experten warnen vor potenziellen Risiken und psychischen Auswirkungen.

Der Trend „Bed Rotting“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit in der Gen Z, angekündigt von Prominenten wie Taylor Swift, die sich für eine bewusste Auszeit aus dem hektischen Alltag stark machen. Im Internet, insbesondere auf Plattformen wie TikTok, wird die Idee propagiert, Tage im Bett zu verbringen, um sich zu entspannen und Stress abzubauen. Doch während viele diesen Trend als eine zukunftsweisende Form der Selbstfürsorge betrachten, äußern Experten Bedenken.

Was ist „Bed Rotting“?

Der Begriff „Bed Rotting“ bezeichnet das bewusste Verweilen im Bett ohne Produktivitätsdruck. Jüngere Menschen teilen Videos und Beiträge, in denen sie die Vorteile des Faulenzens zusammenfassen. Diese Art der Freizeitgestaltung steht in starkem Kontrast zu dem allgemeinen gesellschaftlichen Druck, ständig aktiv und leistungsbereit zu sein. Das Motto lautet: entspannen, Serien anschauen oder einfach nur dösen – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Die Perspektive der Psychologen

Fachleute wie die Psychotherapeutin Belinda Sidhu unterstützen den „Bed Rotting“-Trend und betonen seine Bedeutung für die mentale Gesundheit. „Es braucht solche Tage, besonders für

Jugendliche, die oft mit so genannten ‚Sunday Scaries‘ zu kämpfen haben“, erklärt Sidhu. Diese Angst und Unruhe vor dem Wochenbeginn kann durch bewusst geplante Auszeiten abgeschwächt werden, was potenziell helfen könnte, zukünftigen Burn-outs vorzubeugen.

Warnungen der Schlafforscher

Trotz der positiven Aspekte gibt es auch kritische Stimmen. Professor Klaus Junghanns, ein renommierter Schlafforscher, warnt insbesondere vor den möglichen negativen Auswirkungen auf den psychischen Zustand. „Bei einer extrem passiven Lebensweise können sich depressive Symptome verstärken. Für Menschen, die zu Depressionen neigen, ist dieser Trend daher eher ungünstig“, äußert Junghanns seine Bedenken.

Junghanns empfiehlt, das Bett in erster Linie für den Schlaf zu nutzen und am Tag aktiv zu bleiben. „Die Nutzung des Bettes für alltägliche Aktivitäten wie Essen oder Arbeiten kann die Schlafqualität beeinträchtigen“, so der Experte weiter. „Bed Rotting“ sollte, wenn überhaupt, nur in Maßen praktiziert werden – zum Beispiel an Wochenenden, um einmal bis zum Mittag auszuruhen, gefolgt von aktiven Unternehmungen.

Ein gesellschaftlicher Trend mit Folgen

Die Diskussion über „Bed Rotting“ wirft ein Licht auf eine breitere gesellschaftliche Thematik: die Balance zwischen Selbstfürsorge und der Notwendigkeit, aktiv zu sein. In einer Zeit, in der Psychologen und Therapeuten häufig Erschöpfung und mentale Gesundheit als zentrale Themen benennen, möchte der Trend einen Gegenpol zu den täglichen Anforderungen darstellen. Kulturelle Phänomene wie „Bed Rotting“ laden auch zur Reflexion über Lebensgewohnheiten ein und führen zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Freizeit.

Es bleibt abzuwarten, wie sich dieser Trend weiter entwickeln wird und ob er in der Lage ist, einen positiven Einfluss auf das

Wohlbefinden seiner Anhänger auszuüben. Ein gebotener Pragmatismus ist entscheidend, um den gesunden Mittelweg zwischen Entspannung und Aktivität zu finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de