

14.08.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jan Michel Zschörnig,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Digital Detox

Vielleicht kennen Sie das auch: Das Handy vibriert und mir kribbelt es sofort in den Fingern. Ich will nachschauen, was da schon wieder aufpoppt, welche Nachricht reinkommt. Aber wenn ich dann auf dem Bildschirm herumwische, bin ich unkonzentriert, wirke irgendwie benebelt.

Die digitale Welt wird immer schneller

Die digitale Welt, wird immer bunter, lauter, schneller. Ständig bekommen wir Reize, sind immer erreichbar und bereit, sofort zu reagieren. Oft merken wir gar nicht, wie sehr uns das stresst.

Weniger Stress durch Smartphone-Fasten

Studien zeigen, dass wir konzentrierter und effektiver arbeiten, wenn unser Handy nicht in der Nähe ist. Deshalb habe ich es jetzt einfach mal gefastet – mein Smartphone. Ich habe es in einen anderen Raum gelegt. Während der Arbeit darf ich nur einmal pro Stunde draufschauen. Am Anfang war das ein komisches Gefühl. Immer wieder wollte ich nach meinem Handy greifen, ganz automatisch. Und in den Arbeitspausen wusste ich gar nicht so recht, was ich mit meiner Zeit anfangen soll. Nur mal kurz ein Video schauen oder im Internet surfen? All das war tabu!

Doch mit der Zeit wurde es einfacher und auch leiser: um mich herum und auch in mir drin. Mein Kopf bleibt klarer. Ich kann mich besser konzentrieren, arbeite produktiver. Positive Effekte, die auch meinen Alltag verändern.

Mehr Zeit haben für Freunde, Gott und sich selbst

Wenn ich morgens in der ersten Stunde nicht direkt aufs Handy schaue, starte ich ruhiger in den Tag, bin klarer und weniger gestresst. Oder in Arbeitspausen gehe ich raus, statt aufs Handy zu starren. Mache einen Spaziergang oder treffe Freunde. Und ich merke, wie gut mir das tut: mal nicht sofort reagieren zu müssen. Natürlich möchte ich mein Handy nicht mehr missen, aber es soll mich nicht total im Griff haben. Ich brauche Zeiten der inneren Ruhe, Freiheit für mich, für andere, für Gott.

Vielleicht ist das größte Geschenk, das wir uns manchmal machen können, genau das: einen Moment offline zu sein. Um wieder online zu sein – mit dem, was wirklich wichtig ist. Mit uns selbst. Und mit dem Leben, das analog vor uns liegt.