

06.02.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Schäfer,

Katholischer Religionslehrer, Rüsselsheim

Wohltuende Handy-Pausen

Heute beginnen die „Welttage ohne Mobiltelefon“. Sie dauern bis übermorgen, also bis Samstag. Ich hab nur per Zufall von ihnen gehört. Sie sind anscheinend noch nicht so präsent wie andere Welttage. Es hat sie auch keine etablierte Organisation gegründet, wie etwa die Vereinten Nationen. Stattdessen hat sie sich vor einigen Jahren ein französischer Autor als Marketing-Aktion ausgedacht.

Den Handykonsum hinterfragen

Ich will eigentlich nicht auf Marketing-Züge aufspringen. Aber hier durchaus ein bisschen mitmachen. Denn die Idee hinter solchen „Welttagen ohne Mobiltelefon“ hat mir eingeleuchtet: Es geht nämlich darum, einfach mal den Handykonsum zu hinterfragen. Um ihn besser zu steuern.

"Besitzt mein Handy mich?"

Immer wieder stell ich mir nämlich die Frage: „Besitze ich mein Handy – oder besitzt mein Handy mich?“ Dieses Gefühl hab ich nämlich manchmal: Weil ich ständig neue Nachrichten checke. Weil ich, wenn ich das Haus verlasse, erst an das Smartphone denk – und dann erst an Portemonnaie und Schlüssel.

Ganz ohne Handy kann ich vermutlich nicht auskommen. Die Aktionstage „ohne Mobiltelefon“ find ich aber eine gute Anregung: um in den nächsten Tagen einfach mal öfter eine „digitale Pause“ einzulegen.

Der "Silent Book Club"

So eine kurze, aber wohltuende „digitale Pause“ hab ich übrigens vor ein paar Wochen dank einer anderen Aktion gemacht, die ich sehr unterstützenswert find: Die regionale Buchhandlung in meiner Nähe lädt jetzt regelmäßig zu einem kostenlosen „Silent Book Club“ ein: Man trifft sich abends für ein Stündchen in der Buchhandlung und liest gemeinsam in Stille.

Nicht zuletzt, um Abstand vom Smartphone zu bekommen, das ja zuhause immer wieder vom nicht-digitalen Lesen ablenkt. Man sitzt und liest. Jeder in seinem mitgebrachten Buch. Man schweigt und genießt trotzdem ein schönes Gemeinschaftsgefühl.

Einfach, aber genial

Ich hab diese ruhige Buchklub-Stunde sehr genossen und bin gut erholt aus der Buchhandlung in den Alltag zurückgekehrt. Und ich find: Das ist eine ganz einfache, aber wirklich geniale Idee.

Solche Silent-Book-Clubs gibt es inzwischen in vielen Buchhandlungen – weltweit. Ich freu mich schon drauf, bald wieder den Silent Book Club zu besuchen. Und will in den nächsten drei Tagen immer wieder mal eine digitale Pause einlegen. Damit ich mein Smartphone besitze. Und nicht umgekehrt.