20.08.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christoph Hartmann,
Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral, Fulda

Digitale Pause

Während der Sommerferien habe ich mit meiner Familie eine Woche Urlaub gemacht. Ganz bewusst wollte ich diese Zeit mal ohne Smartphone verbringen. Da ich aber keine Armbanduhr besitze, war das nicht immer durchzuhalten. Pünktlich beim Essen zu sein, das Abendprogramm nicht zu verpassen oder einfach zu wissen, wie spät es ist. Mir wurde schnell klar: Da muss eine Uhr her. Eine, die mich mit den wesentlichsten Informationen versorgt, ohne mich gleich wieder mit unzähligen Informationen abzulenken.

Welche Uhr ist die richtige?

Aber welche Uhr ist die richtige für mich? Eine Smartwatch, wie die meines Nachbarn? Für ihn ist sie ein echter Gesundheitscoach: Schrittzähler, Puls, Sauerstoffsättigung oder Kalorienverbrauch. Ein kleines technisches Wunderwerk. Aber ich merke: Genau das suche ich eigentlich nicht. Ich möchte eine Uhr, die mir die Uhrzeit und vielleicht noch das Datum anzeigt. Sonst würde ich vom Regen in die Traufe geraten. Und genau das hat mir die Woche im Urlaub noch einmal deutlich gemacht: Weniger Smartphone, weniger Informationsflut, weniger Ablenkung – das tat mir gut. Es war genau das Richtige für mich.

Weniger ist manchmal mehr

Ganz nach dem Sprichwort: Weniger ist manchmal mehr! So hatte ich tatsächlich mehr Zeit für mich, mehr Zeit für meine Familie, mehr Zeit für Stille und Gebet. In dieser geschenkten Zeit musste ich an das Buch Kohlet denken. „Alles hat seine Zeit!“ Ich glaube, genau darum geht es. Es gibt eine Zeit, sein Smartphone oder auch die Smartwatch zu nutzen.

© 2026 · Kirche im hr

Alles hat seine Zeit

So zum Beispiel im Alltag des Berufslebens, wo sie einfach super hilfreich sind. Und es gibt auch eine Zeit - wie zum Beispiel im Urlaub -, all diese smarten Dinge mal beiseitezulegen und die ganzen Informationen an sich vorbeifliegen zu lassen. Nicht, weil Technik schlecht wäre. Sondern weil sie nicht jede Minute meines Lebens bestimmen muss.

Offline sein – eine wichtige Pause im Alltag

Dieses „Weniger“ muss dabei gar nicht bis zum nächsten Urlaub warten. Vielleicht reicht schon ein Abend in der Woche, ein gemeinsames Familienessen oder ein Spaziergang ohne Handy. Oft entsteht gerade dann Raum für das, was im Alltag so leicht untergeht: ein gutes Gespräch, ein stilles Gebet oder einfach die Freude am Augenblick.

Ach ja - eine Uhr habe ich mir übrigens noch nicht gekauft. Eines weiß ich aber inzwischen ganz sicher: Es wird keine Smartwatch sein. Denn manchmal zeigt gerade das Weniger, worauf es im Leben wirklich ankommt.

© 2026 · Kirche im hr