

12.01.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Offline

Es ist passiert: Ich habe mein Handy zu Hause liegen lassen. Im ersten Moment überlege ich, ob ich noch mal zurückfahren soll. Aber ich bin schon spät dran. Vermutlich ist es genau diese Eile, die der Grund dafür ist, warum ich es überhaupt vergessen habe.

Ein Tag ohne Handy - geht das überhaupt?

Ich frage mich: Geht das überhaupt – ein ganzer Tag ohne Handy? Erst einmal ja. Aber dann kommen die Sorgen. Was, wenn mich jemand wirklich dringend erreichen muss? Vielleicht ein Familienmitglied? In einem Notfall wäre ich nicht erreichbar. Aber dann beruhige ich mich – ich muss ja nicht ausgerechnet vom Schlimmsten ausgehen.

Ohne Handy fühlt man sich fast ein bisschen nackt

Vielleicht kann ich heute mal schauen, wie es ist, ohne Handy durchzukommen. Eine Herausforderung, die ich annehme. Und schon stoße ich auf die nächsten Schwierigkeiten. Bezahlen mit Handy. Geht nicht. Meinen Terminkalender einsehen. Fällt auch weg. Ich kann auch nicht mal eben eine Route suchen. Ich muss mich allein auf meinen Orientierungssinn verlassen. Ohne Handy. Das fühlt sich ungewohnt an. Fast ein bisschen nackt.

Mehr Aufmerksamkeit für Umgebung und Mitmenschen

Ich merke, wie oft ich sonst nur auf das Display schaue. Wie automatisch ich reagiere, wenn eine Nachricht kommt. Sofort antworten, schnell noch etwas nachsehen – und dabei kaum

wahrnehmen, was um mich herum passiert. Das bleibt alles aus. Und das ist befreiend. Ich nehme meine Umgebung aufmerksamer wahr. Ich sehe die kahlen Bäume, den Himmel über der Stadt. Ich höre zu, ohne nebenbei aufs Display zu schielen. Ich bin einfach da – im Moment.

Verbunden mit dem Leben selbst ist man auch ohne Handy

Am Ende des Tages merke ich: manches ist wirklich umständlicher. Aber anderes ist auch einfacher. Ich habe zum Beispiel mit einer Kollegin spontan einen Kaffee geteilt, nur ein paar Minuten, ohne Telefon, ohne Ablenkung. Das hatte ich schon so lange vor. Endlich hat es mal geklappt. Vielleicht ist es gar nicht schlecht, das Handy mal zu vergessen. Es zeigt mir, wie gut mein Leben auch ohne ständige Verbindung funktioniert. Zum Glück bin ich ja noch verbunden – mit Menschen, die mir wichtig sind. Und mit dem Leben selbst.