

09.05.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Carmen Jelinek,

Evangelische Dekanin, Kirchenkreis Kaufungen

Frei werden durch Smartphone Pausen

Mein Smartphone zeigt mir jede Woche an, wie viele Stunden ich mich mit ihm beschäftigt habe. Es sagt mir genau, wie lange ich mir die Nachrichten angeschaut und wie oft ich Sudoku gespielt habe.

Zu viel Zeit mit dem Smartphone

Ich bin manchmal ganz erschrocken, wie viel Zeit ich damit verbringe. Ich dachte, es tut mir gut, in meinen Pausen die Beine hochzulegen und am Smartphone zu entspannen. Nach und nach habe ich gemerkt, wie mich das erschöpft. Ich werde dünnhäutig und schalte nicht ab.

Plötzlich auf den Hund gekommen

Dann passierte folgendes: Meine Nachbarin musste ins Krankenhaus und verbrachte dort viele Wochen. Dadurch bin ich auf den Hund gekommen. Um zu helfen, bin ich jeden Mittag mit ihrer Hündin Luna spazieren gegangen. Am ersten Tag hatte ich ziemlich Muskelkater. Dann habe ich zunehmend an Kondition gewonnen. Meine Beine wurden leichter und ich spüre inzwischen, dass ich wieder ausgeglichener bin.

Meine Zeit der Smartphone Nutzung ist dabei rapide runtergegangen.

„Tue deinem Körper Gutes“

Ich habe erlebt, was Teresa von Avila, die bedeutende Mystikerin und Lehrerin der inneren Freiheit sagte: Tue deinem Körper etwas Gutes, dann hat deine Seele Lust drin zu wohnen. Ja, ich bin

durch die Spaziergänge wieder ausgeglichener geworden. Teresa von Avila geht davon aus, dass Leib, Seele und auch Geist miteinander zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Und sie hat recht, geht es der Seele nicht so gut, wirkt sich das auch auf den Körper aus und umgekehrt.

Im Alltag muss ich viel telefonieren und E-Mails beantworten. Ich bin auch erreichbar in Notfällen und kann schnell mal lieben Menschen eine Nachricht schicken oder im Internet Informationen suchen. Insofern bin ich froh, dass es Smartphones gibt. Aber wenn ich mit Luna spazieren gehe, bin ich ganz bei ihr und in der Natur. Es entwickelt sich gerade eine schöne Beziehung zu dem Tier. Das hatte ich nicht erwartet, weil ja Hunde sonst nicht zu meinem Alltag gehören. Ich habe erst langsam gelernt, dass es bei solch einer Hundrunde nicht nur darum geht, dass die Hündin ihr Geschäft erledigen kann und etwas Auslauf hat. Es geht um mehr.

Sich Smartphone-Pausen gönnen

Manchmal treffe ich Mütter oder Väter, die einen Kinderwagen schieben und gleichzeitig telefonieren. Meistens wirken sie gestresst. Vermutlich tun sie sich und ihrem Kind keinen Gefallen damit, weil so beide kaum etwas voneinander haben.

Mir gefällt der Gedanke, dem Smartphone und mir eine Pause zu gönnen. Mitten im Alltag zu entscheiden, bin ich bei der Sache? Bin ich bei mir, bei Gott oder im Kontakt mit Menschen? Der Spaziergang mit der Hündin verschafft mir regelmäßig die Gelegenheit, darüber nachzudenken.