

06.02.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Das Handy ausschalten

Ich gestehe: In diesen Wochen vor der Bundestagswahl schaue ich noch öfter aufs Handy als ohnehin schon. Ständig gibt es neue Meldungen, über die ich mich aufregen kann oder die mich manchmal auch ängstigen. Und dann sind da natürlich noch die vielen Mails und Social Media-Nachrichten, die ich dauernd checke.

Den Handy-Konsum reduzieren

Es geht mir wie wohl vielen Menschen heutzutage: Eigentlich würd ich meinen Handy-Konsum gerne reduzieren. Meinen Nerven, meinen analogen Kontakten und meiner freien Zeit würde das sicher guttun. Aber schwierig ist es irgendwie trotzdem.

"Welttage ohne Mobiltelefon"

Vielleicht werde ich es heute und in den nächsten drei Tagen wieder einmal besonders versuchen. Heute starten nämlich die so genannten „Welttage ohne Mobiltelefon“. Die hat sich keine große Organisation wie die UN ausgedacht, sondern ein französischer Autor, der vor Jahren damit Werbung für eines seiner Bücher machen wollte. Aber die Idee dahinter find ich trotzdem gut: Es braucht Zeiten, in denen ich mein Mobiltelefon ganz bewusst weglege. In denen ich all die wichtigen Meldungen und Nachrichten mal für eine Weile ignoriere.

Digital Detox im Schweigekloster

Ich weiß ja eigentlich, wie gut mir das gut. Am konsequentesten bin ich da während meiner Auszeit

im Kloster. Im März werde ich wieder eine Woche ins Schweigekloster nach Frankreich fahren. Das Handy hab ich zwar dabei, aber ich schau nur zweimal am Tag kurz drauf, am Morgen und am Abend. Dazwischen: katholisches Digital Detox.

Und ich finde, das hat wirklich was von einer Entgiftung: Denn die vielen Nachrichten, gerade in diesen politisch krassen Zeiten, sind ja oft wie Gift für meine Seele. Sie regen mich auf, sie machen mir Angst, sie bringen mich ins Grübeln. Wenn ich ein paar Tage im Kloster war, dann merke ich: Ich fühl mich besser und freier. Nicht nur wegen der guten Luft und des guten Essens. Sondern auch deswegen, weil ich mehr bete als auf dem Handy herumtippe.

Rituale helfen das Handy beiseite zu legen

Auch zuhause merke ich das übrigens: Religiöse Rituale und Auszeiten helfen mir dabei, das Handy für eine Weile zur Seite zu legen. Der Gottesdienst am Sonntag zum Beispiel – der bedeutet: eine Stunde Tabu fürs Smartphone. Und auch, wenn ich mir morgens ab und zu eine Viertelstunde für die Bibel nehme oder abends den Tag Revue passieren lasse, zusammen mit Gott, dann leg ich das Handy beiseite.

Natürlich gibt es auch andere, weniger fromme Regeln und Rituale, mit denen das Handy für ein Weilchen verbannt werden kann. An vielen Tischen bleibt das Handy während der Mahlzeiten grundsätzlich verboten – bessere Gespräche gibt's ohne das ständige Checken von Nachrichten. Und viele Mediziner raten dazu, vor dem Zubettgehen eine Handy-Pause einzulegen – damit es mit dem Einschlafen einfacher wird.

Ein neuer Versuch

All das und noch mehr will ich in den nächsten drei Tagen verstärkt versuchen. Es werden bei mir, weil es eben doch normale Werkzeuge sind, keine wirklichen „Welttage ganz ohne Mobiltelefon“. Aber ein bisschen weniger Handy wird es wohl werden.