

09.07.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Kopf hoch, das Handy kann warten

Moderator/in: Diese Woche beginnt hier bei hr3 wieder die Aktion „Kopf hoch, das Handy kann warten“. Und wer kennt das nicht: Während der Autofahrt mal kurz aufs Handy geschaut, ich könnte ja was ganz Wichtiges verpassen. Dabei wissen wir doch alle, wie gefährlich das werden kann. Judith Vonderau von der katholischen Kirche, wie nimmst du das wahr?

Autorin: Ich seh das genauso wie du: Das ist einfach richtig gefährlich. Und ich habe beim Autofahren schon so viele brenzlige Situationen erlebt, weil jemand am Steuer nebenbei noch eine WhatsApp-Nachricht geschrieben hat. Manche davon sind gut ausgegangen, aber andere eben auch nicht.

Moderator/in: Jetzt ist es ja schon verboten, während des Autofahrens ein Handy in der Hand zu haben. Und trotzdem passiert es jeden Tag immer wieder. Verbote sind ja nur eine Möglichkeit, etwas zu verändern. Hast du denn einen Tipp, was noch helfen kann, der Versuchung zu widerstehen, doch mal kurz aufs Handy zu schauen? Was kann mich da motivieren?

Autorin: Richtig, Verbote mag niemand. Die machen mir einfach Vorschriften und lassen mich passiv werden. Ich finde es viel sinnvoller, wenn ich etwas aus einer inneren Motivation heraus machen kann. Wenn ich also aktiv werden kann und ein positives Ziel hab. Und mir hilft es generell, wenn ich kleinere Ziele habe: Ob es da jetzt ums Handy geht oder irgendwas anderes, wie zum Beispiel, wenn ich mir vornehme, mehr Sport zu machen oder mich gesünder zu ernähren. Und ich nehme mir dann eine Sache vor. Zum Beispiel für diese eine Autofahrt bleibt das Handy in der Tasche. Und bei der nächsten Fahrt mach ich es dann genauso. Da habe ich dann jedes Mal ein Erfolgserlebnis, was mich gleich wieder motiviert dranzubleiben.