

Smartphone

12. Aug. 2016

Bevor ich morgens aus dem Haus gehe, schaue ich noch kurz auf dem Smartphone nach dem Wetter(bericht). Dann weiß ich, ob ich eine Jacke brauche. Wenn meine Tochter mich besuchen will und sich verspätet, schickt sie eine Whatsapp-Nachricht. Dann muss ich mir keine Sorgen machen. Und wenn ich mit der Bahn unterwegs bin und der Anschluss nicht klappt, dann sagt mir mein Smartphone, wie es trotzdem weitergehen kann. So ein Smartphone ist eine schöne Sache.

Andererseits: In vielen Familien gibt es Streit, weil die halbwüchsigen Kinder es nicht mal beim Essen beiseite legen können. Und in Rio bei Olympia ist einem Fechter mitten im Gefecht sein Smartphone aus der Tasche gerutscht. Das hat ihn so aus dem Rhythmus gebracht, dass er schließlich verloren hat, obwohl er bis dahin deutlich in Führung lag.

Anscheinend kommen auch Erwachsene nur schwer los von dem Ding. Alle 18 Minuten unterbrechen Erwachsene durchschnittlich das, was sie gerade tun für ihr Smartphone. Jugendliche alle 10 Minuten. Mit einer speziellen App haben Forscher das herausgefunden. 53mal am Tag entsperrt einer sein Smartphone für Mails, Apps und Internet – und zwar Akademiker, Handwerker und Verkäuferinnen gleichermaßen. Was macht das mit der Konzentration, die ich eigentlich für das brauche, woran ich gerade bin? Zweieinhalb Stunden täglich verbringen Erwachsene mit ihrem Smartphone, Jugendliche drei.

Ich kenne viele, die viel Zeit mit ihrem Handy verbringen. Und oft geht es mir selbst nicht anders und hinterher ärgere ich mich über die vertane Zeit.

Wie bringt man Ruhe in den Tag?

Nun gab es ja schon immer Erfahrungen und Phänomene, die die Menschen unruhig gemacht haben. Sorgen und Bedrohungen, Gerüchte und Ängste. Menschen haben sich nach Ruhe gesehnt. Denen / Ihnen hat Jesus angeboten: „Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken... so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (Mt 11, 28f)

Bei mir funktioniert das wirklich. Vor allem am Sonntag. Da gehe ich in aller Regel zum Gottesdienst.

Schon das Glockenläuten auf dem Weg zur Kirche finde ich schön. Volltönend und gemächlich lassen sie sich Zeit – man kann ihren Schwung nicht beschleunigen. Das strahlt Ruhe aus, finde ich. Spätestens beim Glockenläuten schalte ich deshalb mein Smartphone aus. Und der Gottesdienst selber, die Stunde in der Kirche: das ist für mich wirklich Ruhe. Ich brauche bloß da zu sein. Ich kann zuhören, aber wenn meine Gedanken

abschweifen, ist das auch nicht schlimm. Ruhe. Und Freiheit. Ich bin frei – frei für mich selbst, frei für Gott. Der unterbricht im Gottesdienst meine Gedanken und Sorgen. Der füllt mein Herz mit was anderem.

Ganz oft habe ich das schon erlebt im Gottesdienst, manchmal auch danach, in den Begegnungen mit Menschen, die ich dort getroffen habe. Irgendwie war mein Herz weit geworden und die Gedanken auch – vielleicht durch die Musik, vielleicht durch das Licht, vielleicht durch die guten Worte. Manchmal weiß ich selber nicht recht, was es war.

Ich versuche dann, auch für den Rest des Tages, mein Smartphone beiseite zu legen. Oft klappt das. Und ich verpasse eigentlich nichts dabei. Im Gegenteil. Ich gewinne: Zeit und Ruhe. Zeit, mich mit lebendigen Menschen / Freundinnen / Freunden zu treffen, statt ihnen bloß SMS zu schreiben. Zeit, etwas zu unternehmen, statt bloß auf dem Smartphone Neuigkeiten zu konsumieren. Auf solche Sonntage freue ich mich die ganze Woche. Und die Sonntagserfahrungen: Ich denke, ein bisschen färben die auch auf meinen Alltag ab und auf den Alltag mit dem Smartphone.

Ich gebe zu: Nicht für jeden / alle ist der Gottesdienst so ein Ruheraum. (Für viele Jugendliche schon gar nicht. Aber einen Versuch wäre es ja vielleicht wert.) Ein Versuch mit dem Sonntag. Einen Tag in der Woche mit festen Regeln für den Umgang mit dem Smartphone. (Ja,) mit mehr Ruhe für die Seele. Vielleicht könnte man mal eine Versuchsphase verabreden. Ein Vierteljahr zum Beispiel. Es braucht ja erst einmal ein bisschen Gewöhnung – bis sich wieder andere Ideen für die gewonnene Zeit finden. Was man da alles tun könnte!

Sie können mit mir darüber sprechen, was Sie für Erfahrungen mit dem Smartphone machen – bis 8 Uhr unter der Nummer 030 – 325 321 344. Ich wiederhole: 030 – 325 321 344. Oder diskutieren Sie mit auf Facebook unter „deutschlandradio.evangelisch“.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/gedanken-zur-woche>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>