

Kirche in WDR 2 | 09.12.2025 05:55 Uhr | Knut Dahl-Ruddies

Offline ist das neue Durchatmen

In Dänemark gibt es unter Jugendlichen einen neuen Trend. Viele von ihnen greifen nicht mehr automatisch zum neusten Smartphone – sondern zu etwas, das man "Dumbphone" nennt. Ein einfaches Handy. Mit ihm kann man telefonieren, SMS verschicken – und das war's. Kein TikTok, keine Push-Nachrichten, kein endloses Scrollen.

Warum machen sie das? Weil sie merken: "Ich bin zwar ständig online – aber irgendwie nie wirklich da." Einer sagt: "Seit ich das alte Handy nutze, höre ich wieder zu. Ich schlafe besser. Ich habe das Gefühl, dass das Leben wieder mehr Zeit hat."

Ich finde das beeindruckend. Denn wir alle kennen dieses Gefühl: Das Handy vibriert, ein neuer Post, eine neue Mail und plötzlich ist man raus aus dem Moment. Dem Gespräch, dem Abendessen, dem Blick auf den Himmel, der gerade so schön rosa wird.

In der Bibel heißt es, dass Gott manchmal nicht im Sturm oder Feuer zu finden ist, sondern im leisen Säuseln des Windes. (1 Könige 19,12) Vielleicht ist das auch heute so: Gott spricht nicht über Push-Nachrichten – sondern in der Stille.

Und vielleicht ist genau das die Einladung:
Einfach mal das Handy liegen lassen.
Den Blick heben.
Durchatmen.

Digital Detox – das klingt nach Trend, ist aber eigentlich uralt. Schon immer haben Menschen Zeiten des Rückzugs gebraucht, des Abschaltens. Früher hat man das Gebet, Stille, Sabbat genannt. Heute sagen wir: Flugmodus.

Vielleicht nimmst du dir heute eine kleine Pause. Fünf Minuten ohne Display. Ohne Ablenkung. Einfach so.

Denn manchmal passiert genau dann das, was wirklich zählt: Wir hören zu. Wir sehen hin. Wir sind da – füreinander und für Gott.

Ich wünsche dir einen Tag voller echter Begegnungen – und vielleicht auch mal einen Moment ganz ohne Netz.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius