



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 23.12.2021 floatend Uhr | Julia Fischer

## Wo ich bin - da bin ich nicht ganz

Ich beobachte seit einer Weile meine Bildschirmzeit auf dem Handy. Und was soll ich sagen: ich war geschockt und bin es immer noch. Zu meinen Höchstzeiten habe ich unglaubliche 4 Stunden 25 vor dem Display verbracht. 4 Stunden. Das muss man sich mal reinziehen. Das sind 28 STUNDEN in der Woche, 840 Stunden im Monat, 1.460 im Jahr und das sind fast 61 Tage. 61 Tage, die ich im Jahr am Handy verschwende. Und zwar mit Daddeln. Hört sich krass an – stimmt aber und ist nur ehrlich. Vielleicht 10% meiner Handynutzung sind wirklich wichtig oder zwingend erforderlich.

Diesen Schock musste ich schon vor Wochen verdauen. Und ich knabber immer noch daran, wie viel wertvolle Zeit ich für Candy Crush oder Instagram verschwendet habe.

Mittlerweile hab ich mir auf meinen Startbildschirm ein Widget gezogen, das meine Bildschirmzeit überwacht und mir jede Minute anzeigt, die ich am Handy verbracht hab. Und siehe da – schon diese kleine Überlistung für mein Gehirn funktioniert. Im Schnitt schaffe ich jetzt auf ca. 2 Stunden pro Tag zu kommen. Manchmal sogar unter einer Stunde – und das macht mich sogar ein bisschen stolz.

Ich will meine Zeit nutzen, die ich habe und besonders in Situationen, in denen ich nicht alleine bin, meine ganze Aufmerksamkeit meinem Gegenüber widmen.

Mutter Theresa hat mal gesagt "Wo ich bin – da bin ich ganz". Der Vorsatz ist für mich wahrscheinlich nicht ganz erfüllbar, aber zumindest versuch ich mich jeden Tag daran zu erinnern.