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
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 2 | 25.05.2022 05:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

Daddeln

Ein Glück, wenn Sie nicht so oft am Handy hängen, wie ich!
Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich das Ding viel häufiger in die Hand nehme, als mir lieb ist.
Deshalb hat mich dieser Vorschlag auch etwas erröten lassen. Ich habe ihn bei Instagram gelesen:
"Wenn Sie das Gefühl haben, zu viel am Handy zu hängen, versuchen Sie doch mal Folgendes: Sprechen Sie laut aus, was Sie gerade tun!“
Diesen Rat habe ich befolgt, allerdings nur, als ich einmal allein gewesen bin. Es hat sich bescheuert angefühlt und klang ungefähr so:
"Ich öffne meine Nachrichten, ich schließe sie, ich öffne WhatsApp, ich sehe mir ein Foto an, ich schließe WhatsApp, ich öffne Facebook, ich scrolle, ich verteile ein Like, ich schließe Facebook“, und so weiter und so fort.
Ich glaube, ich habe nach der fünften App, die ich geöffnet habe, aufgehört, weil mir das so peinlich gewesen ist – vor mir selbst.
Denn gerade wenn ich müde bin, daddele ich. Daddeln - das klingt spielerisch, aber ehrlich gesagt bezeichnet es etwas ziemlich Sonderbares, was ich mit vielen Menschen teile. Und mir ist schon bewusst, dass das gar nicht so gut für mich ist.
Es gibt nur ganz wenige Momente, wo es mir leicht fällt, das Handy nicht in die Hand zu nehmen. Und weil ich einige Jahre im Kinder- und Jugendschutz gearbeitet habe, weiß ich schon ganz gut, dass das nach Sucht klingt. Denn obwohl das viele Menschen so machen, ist es trotzdem nichts, was mich stolz macht, sondern etwas, von dem ich gern etwas freier wäre.
Freier werden, sich von einer Sucht lösen, das ist auch das Thema auf den Höfen der Hoffnung, die es weltweit gibt. Der Name klingt sehr spirituell, eigentlich heißen sie Facenda da Esperanca. Es sind christliche Angebote für süchtige Menschen. Man kann eine Zeitlang auf dem Hof mitleben, um sich von der eigenen Sucht zu lösen. Geleitet werden die Höfe von Menschen, die das Gefühl kennen, süchtig zu sein. Neben pädagogischen Angeboten gibt es auf den Höfen eine ziemlich klare Struktur durch Gebete, Gottesdienste und gemeinsames Bibellesen.
Und als ich mich neulich mit meinem Daddeln kritisch auseinandergesetzt habe, habe ich mir dieses Angebot im Internet angesehen. Zu wissen, dass es solche Orte gibt: Das hat mir viel Last genommen. Für den Moment reicht mir meine Übung, von der ich vorhin erzählt habe, um weniger zu daddeln. Denn falls Sie es selbst ausprobieren: Es ist wirklich peinlich, laut zu sagen, wie man durch Apps durchspringt, nur um sich abzulenken.
Trotzdem bin ich froh, dass es Hilfe gibt, falls so ein kleiner Tipp mal nicht mehr reicht. Denn ich glaube, niemand ist vor Sucht gefeit.