



BR24

Bayern Wir vor Ort Olympia 2026 Wirtschaft Sport #Faktenfuchs Dein Argument Kultur Netzwerk Wetter Verkehr Suche Q Menü

sich ein Tablet
Bildrechte: picture alliance / Westend61 | Rainer Berg

Schlagwörter

Social Media iPhone
Smartphone Handy
Achtsamkeit Fasten Fastenzeit

22.03.2025, 12:40 Uhr

➤ Audiobeitrag

► Digital Detox: Erfolgreich Handy-Fasten – so geht's

Digital Detox: Erfolgreich Handy-Fasten – so geht's

Smartphones bestimmen unseren Alltag, vom Navi über Online-Banking bis hin zu Social Media. Ohne wird es schwer, dennoch planen laut einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom 36 Prozent der Menschen "Digital Detox" – wie kann das klappen?

Von  Tanja Gronde

Über dieses Thema berichtet: BR24 am 06.03.2025 um 09:47 Uhr.

Xaver war das ganze Jahr 2024 ohne Handy unterwegs. Nachdem sein Smartphone die Treppe hinuntergepurzelt war und einen Totalschaden hatte, nahm der 24-jährige Student die Challenge an: Ab sofort musste man ihn am Festnetz anrufen oder eine Mail schreiben. Denn einen Computer benutzte Xaver weiterhin: "Ich hab das Handy erstaunlich schnell nicht vermisst. Nach einem Monat war es so, als hätte ich nie eins besessen", hat er festgestellt.

<https://www.br.de/nachrichten/bayern/digital-detox-erfolgreich-handy-fasten-so-geht-s,Uefz1F9>

Fasten-Gottesdienst

Thema: „40 Tage ohne Smartphone – was passiert, wenn ich bewusster lebe?“

Lied		
Begrüßung	<p>Herzlich willkommen zum Gottesdienst!</p> <p>Heute beginnt die Fastenzeit – eine Zeit, in der wir bewusst etwas verändern, um unseren Blick zu schärfen: auf Gott, auf andere Menschen und auf unser eigenes Leben.</p> <p>Viele Menschen verzichten in der Fastenzeit nicht nur auf Süßigkeiten oder Fernsehen, sondern auch auf digitale Geräte – besonders auf das Smartphone. Dieses bewusste Weglassen nennt man „Digital Detox“ – eine digitale Entgiftung, um wieder klarer zu sehen und bewusster zu leben.</p>	
Einstiegsgebet	<p>Guter Gott, heute beginnen wir eine besondere Zeit. Wir schauen hin, was uns wichtig ist, und was uns vielleicht auch ablenkt. Öffne unsere Augen, öffne unsere Herzen, dass wir wahrnehmen, was wirklich zählt. Amen.</p>	

Lesung	<p>Jesus zog sich in die Wüste zurück. Dort war es still, ohne Ablenkung. Er dachte über sein Leben nach und spürte, was wirklich wichtig ist: Gottes Nähe und seinen Weg mit Menschen. (<i>Markus 1,12–15 als einfache Erzählung</i>)</p>	
Über Handy-Fasten sprechen	<p>Heute wollen wir gemeinsam überlegen:</p> <p>👉 Was passiert, wenn wir das Smartphone bewusst mal ruhiger angehen lassen? Was passiert, wenn wir weniger „immer online“ sind? In einem Bericht zum Handy-Fasten erzählen Menschen, dass sie sich nach einer Zeit ohne Handy ruhiger und bewusster gefühlt haben. Dabei ging es nicht unbedingt darum, das Gerät für immer wegzulegen, sondern es bewusst zu nutzen und auch kleine Pausen einzubauen.</p> <p>Beispiele aus dem Bericht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine junge Person war fast das ganze Jahr ohne Handy unterwegs, nachdem es kaputt war. Nach kurzer Zeit merkte sie: 👉 „Ich habe es überhaupt nicht vermisst.“ 👉 „Ich konnte mehr aus dem echten Leben heraus erleben.“ • Eine Familie hat eine Woche ohne Handy ausprobiert. Die neunjährige Tochter hat ihr Tablet kaum vermisst – statt dessen wurde gemeinsam Monopoly gespielt und ein Buch gelesen. <p>Diese Beispiele zeigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manchmal denken wir, ohne Handy sei alles schwierig. - Aber wenn wir es ausprobieren, merken wir: Wir können viele schöne Sachen erleben, ohne dass es fehlt. <p>Warum ist das so?</p> <p>Im Bericht sagen Experten, dass Likes, Nachrichten und ständige Ablenkungen unser Gehirn stark beanspruchen.</p> <p>Sobald wir mal nicht schauen, was gerade passiert, merken wir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir fühlen uns ruhiger. • Wir bemerken mehr von unserer Umgebung. • Wir reden mehr miteinander. • Wir haben Zeit für Spiele, Gespräche und echte Begegnung. <p>Und die Botschaft ist nicht: „Smartphones sind schlecht.“ Sondern:</p> <p>👉 <i>Wie gehen wir mit ihnen um?</i> 👉 <i>Werden wir von ihnen beherrscht – oder bestimmen wir bewusst, wann wir sie nutzen?</i></p>	
Stille / Mitmach-Aktion	<p>Wir machen jetzt einen Moment Gemeinsam-Stille. In der Mitte liegt ein ausgeschaltetes Handy oder ein Zettel mit dem Wort „Ablenkung“.</p> <p>Stille (1–2 Minuten)</p> <p>Denkt für euch:</p> <p>👉 Was lenkt mich oft ab? 👉 Was könnte ich in der Fastenzeit bewusst weniger tun? Ihr müsst es nicht laut sagen – behaltet es für euch.</p>	

Fürbitten	<p>1. Für einen bewussten Umgang mit Medien</p> <p>Guter Gott, viele von uns greifen ganz automatisch zum Handy. Hilf uns, bewusst zu entscheiden, wann es gut ist, online zu sein und wann es besser ist, es wegzulegen. Schenke uns die Freiheit, nicht von Bildschirmen bestimmt zu werden. → <i>Guter Gott, wir bitten dich, höre uns.</i></p> <p>2. Für unsere Freundschaften</p> <p>Guter Gott, lass unsere Freundschaften nicht nur aus Chats bestehen, sondern aus echten Begegnungen. Hilf uns, einander zuzuhören, miteinander zu lachen, zu spielen und füreinander da zu sein. Schenke uns Mut, das Handy auch mal auszuschalten, damit wir einander wirklich sehen. → <i>Guter Gott, wir bitten dich, höre uns.</i></p> <p>3. Für Ruhe und innere Stärke</p> <p>Guter Gott, manchmal fühlen wir uns gestresst, weil ständig etwas passiert, blinkt oder piept. Schenke uns Zeiten der Stille. Hilf uns, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu sammeln – für Schule, Familie und Freunde. → <i>Guter Gott, wir bitten dich, höre uns.</i></p> <p>4. Für Menschen, denen Verzicht schwerfällt</p> <p>Guter Gott, manche von uns merken, wie schwer es ist, Gewohnheiten zu ändern. Sei besonders bei denen, die sich oft abgelenkt fühlen oder Angst haben, etwas zu verpassen. Zeige ihnen, dass sie wertvoll sind – auch ohne Likes und Nachrichten. → <i>Guter Gott, wir bitten dich, höre uns.</i></p> <p>5. Für unsere Fastenzeit</p> <p>Guter Gott, begleite uns durch diese Fastenzeit. Hilf uns, neu anzufangen, Fehler loszulassen und bewusster zu leben. Zeige uns, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. → <i>Guter Gott, wir bitten dich, höre uns.</i></p>

Aschenkreuz und Bedeutung	<p>Das Aschenkreuz sagt uns:</p> <ul style="list-style-type: none">👉 <i>Ich darf neu anfangen.</i>👉 <i>Ich darf verzichten, um klarer zu sehen.</i>👉 <i>Gott ist bei mir auf meinem Weg.</i>	
Lied & Segen	<p>Schlusslied: z. B. „Möge die Straße uns zusammenführen“</p> <p>Segen:</p> <p>Gott segne dich, wenn du bewusst wirst, was dich beschäftigt. Gott segne dich, wenn du Sachen loslässt, um Neues zu entdecken. Gott segne dich in dieser Fastenzeit – der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.</p>	