

# Minutenandacht vom 29.1.2021

von Angelo Comino

*Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele (Ps 62,6)*

*Gott, schenke du uns Frieden.*

*Schenke du uns selbst.*

Technology-Detox, sagt ihnen das was? Ich kannte das nicht, habe mich aber unbewusst danach gesehnt. Ich hatte letzte Woche eine Art technologisches Sättigungsgefühl erreicht und wollte nur mehr Zeit für mich und mit mir verbringen. Der verlängerte Lockdown, die für mich verwirrende Nachrichten, die unzähligen Überstunden im Home-Office und die virtuellen Meetings mit Freunden und Familie. Die heutige Technologie hat sicher ihre Vorteile, aber irgendwie war es mir doch zu viel.

Also habe ich unbewusst das gemacht, was die Technology-Detox-Kur vorschlägt. Ich habe am Freitagabend das Handy, das Notebook, den Fernseher und sogar das Radio ausgeschaltet. Endlich mal 24 Stunden ohne Technologie. Sie fragen mich, wie es war? Fantastisch!

Morgens bin ich ruhig aufgestanden und habe mir in aller Ruhe einen Kaffee gemacht. Auf dem Esstisch ist noch ein Zeitungsartikel gelegen, den ich mir schon vor Monaten lesen wollte. Endlich hatte ich dafür Zeit, denn schließlich musste ich keine Whatsapp-Nachrichten lesen und gleich beantworten. Dabei war der Artikel sehr interessant: Die Rolle des Sakralen in den heutigen Kirchen, erschienen am 26. November. Ich wiederhole: am 26. November! 3 Monate auf meinem Esstisch!

Nach meinem Kaffee hatte ich Zeit, mich Sachen zu widmen, die ich sonst kläglich vernachlässige, wie z.B. meine Pflanzen. Sie haben den ganzen Vormittag lang Mails, Social Media und Fernsehen ersetzt. Dabei ist mir nichts abgegangen. Die Angst, etwas zu verpassen, hat sogar einen Namen: FOMO, Fear Of Missing Out. Die Angst, etwas verpasst zu haben, begleitet den Alltag vieler Personen. Immer wieder wird auf das Handy geschaut, ob man eine Nachricht erhalten hat oder was gerade in den News berichtet wird. Dabei findet das Schönste, das uns begleitet, nicht unbedingt um uns, sondern – so empfinde ich es – in uns. Aber für die Angst, sich selbst zu verpassen, habe ich noch keinen Namen gelesen.

Am Nachmittag bin ich dann Handy-los spazieren gegangen. Zum Glück war es ein schöner Tag. Etwas kalt, aber ich konnte ein paar Sonnenstrahlen genießen. Ich wollte die Eindrücke um mich intensiver wahrnehmen. Ich habe den Stimmen der Parkbesucherinnen gelauscht, zugeschaut, wie die Krähen herumhüpfen, die Unebenheiten der Parkwege unter meinen Füßen gespürt.

Schließlich tat es mir am nächsten Tag sogar etwas leid, dass ich wieder mein Handy einschalten musste. Gerne hätte ich einen weiteren Tag ohne Technologie verbracht. Vielleicht hat mich doch am Ende diese FOMO-Angst gepackt? Ich weiß es nicht. Habe ich tatsächlich was verpasst? Nein, eigentlich nicht. Die technologische Welt ist ganz gut ohne mich ausgekommen, und ich ohne sie auch.

Und Sie? Gibt es etwas, das Sie entbehren könnten? Worauf könnten Sie nicht verzichten?