

„Ich wachte auf und griff zum Smartphone“

Hanniel Strebel

Hauptbotschaften

1. Die Grundfrage: Wem diene ich? Erlöste Menschen sind nicht mehr Sklaven des Smartphone, sondern dienen Jesus.
2. Es gilt gute Tagesgewohnheiten zu formen. Wie lebe ich jeden Tag vor Gott und anderen Menschen?
3. Der erneuerte Mensch übernimmt durch die Kraft des Heiligen Geistes „Charakterführerschaft“.

Selbstbesinnung

- Wie viele Minuten am Tag verbringst du am Smartphone? (Achtung: Studien zeigen, dass wir subjektiv diese Zeit unterschätzen!)
- Wann gehst du morgens erstmals ran, wann abends zum letzten Mal? Weshalb?
- Welche Apps benützt du am häufigsten? Was ist deine „Top 3“?
- Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen? Wenn ja, wann?
- Bist du schon gerügt worden über deinen Umgang mit dem Smartphone? Von wem? Wie hast du reagiert?
- Welche Vorsätze hast du dir schon genommen? Wann und wie hast du sie wieder gebrochen?

Ein Tag im Leben von Jesus (Markus 1,21-39)

Das Markusevangelium zeigt Jesus als den Sohn Gottes (1,1 Überschrift; 15,39 Ausruf am Schluss). In einer dichten Folge wird die Macht des Gottessohns gezeigt. Es gibt kaum Ein- und Überleitungen; das Stakkato wird durch das Wort „sogleich“ bestimmt.

Der Sabbat in Galiläa beginnt mit einer Wanderung am See von Genezareth. Mitte des Morgens lehrt Jesus in der örtlichen Synagoge. Seine Predigt wird von einer Heilung unterbrochen. Gleich danach geht er ins Haus von Petrus und heilt dessen Schwiegermutter. Am Abend strömen kranke Menschen zu ihm, um von ihm geheilt zu werden. Am frühen Morgen in der Dunkelheit betet Jesus – und wird schon wieder von den Jüngern gesucht.

Wir erkennen: Seine Tage sind gefüllt. Viele werden an ihn herangetragen (Kranke, Jünger, Verwandte der Jünger, seine Familie). Er kam manchmal nicht einmal zum Essen (Mk 3,20). Er ist nicht in dieser Welt um bedient zu werden, sondern um zu dienen (Mk 10,45).

Jesus ist unser Vorbild – inwiefern? Unser Leben hier ist mit Leiden verbunden. Die Herrlichkeit kommt danach (1Petr 2,21). Jesus wurde in allem versucht (Müdigkeit, Hunger, Ansprüche der Menschen) wie wir, ausgenommen die Sünde (Hebr 2,17).

Fazit: Erwarte, dass das eine nach dem anderen auf dich einstürmt. Erwarte unterbrochen zu werden. Richte deine Gewohnheiten danach ein. Nütze auch und gerade die Zwischen- und Randzeiten für Begegnung mit deinem Gott – anstatt dich zusätzlich mit Medien „zuzumüllen“.

Unser Tagesablauf

Ein gelingendes Leben soll das wichtigste und vorrangige Gut schützen: Gott und unseren Nächsten zu lieben (Matthäus 22,37-40). Wir können uns in unserem Tag fragen: Liebe ich Gott und meinen Nächsten gerade jetzt?

Gleichzeitig	Essen, gehen, Fahrrad fahren und auf das Mobile gucken	„one thing a time“
Auf Kosten von Gesprächen	am Tisch, im Wohnzimmer, in der Arbeitspause	Der Gemeinschaft den Vorrang geben
An jedem Ort	Auf dem stillen Örtchen	Beten oder ruhig sein
In jeder Pause	An der Bushaltestelle	Beten für andere Menschen
Mit jedermann	Im uferlosen Netz an Kontakten	Eine bewusste Auswahl an Kontakten treffen
Aus jedem beliebigen Zusammenhang	Datenschnipsel konsumieren	Quellen bewusst wählen und Artikel ganz lesen
Zu jeder Tageszeit	Besonders vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen	Tabuzeiten
Nahe bei uns	In der Hosen- oder Handtasche	Einen anderen Ort für das Gerät suchen
Beliebige viele Impulse	Als Stimulus	Zeitliche Limiten setzen (z. B. 15 Minuten)
Für jedes Alter	Tablets als Verträster für kleine Kinder und als Ablenker für Omas im Lehnstuhl	Ersatzhandlungen erkennen und beseitigen
(fast) ohne Entgelt	Branchen wie Journalismus, Schriftsteller und Musiker sind weitgehend ruiniert	Bewusst Bücher kaufen, Zeitschriften abonnieren

Und jetzt?

Wenn dich ein Freund 24 Stunden beobachten könnte, was würde ihm bezüglich deiner Gewohnheiten auffallen?

Was hast du bisher nicht verändert, obwohl du es gerne getan hättest? Welchen Vorsatz hast du wieder aufgegeben?

Was ich in den nächsten 24 Stunden ändern, um über die nächsten 2-3 Monate eine neue Gewohnheit einzuüben? Wie möchte ich dadurch Christus ähnlicher werden?