



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

Freud und Leid nah beieinander?

Mediengeräte wie Smartphones gehören heute **selbstverständlich zum ALLTAG** von uns allen. Richtig eingesetzt können sie sehr hilfreich sein. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, die möglichen Folgen auf Gesundheit und soziale Beziehungen im Blick zu behalten. – Es geht daher nicht darum, sie völlig wegzulassen, sondern das Verhalten zu reflektieren und die richtigen Schlüsse der Auswirkungen zu ziehen.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Suchtexperten haben festgestellt: Fast schon die Hälfte der - vor allem jugendlichen - Smartphone-Nutzer weisen depressive Symptome und Schlafstörungen auf. Warum ist das so?

Ist es bewusst, welche Schäden exzessiver Handy-Gebrauch nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen hinterlässt?

Sollte sich das Pendel, das jetzt stark in Richtung Digitalisierung schwingt, nicht wieder in die analoge Richtung bewegen?

Wir können noch so aufgeklärt sein, wie wir wollen, aber **was wir anhören und anschauen**, das wird von unserem Gehirn verarbeitet und gespeichert. Und das

prägt uns, ob wir das wollen und uns dessen bewusst sind oder nicht. Es hat einen Einfluss auf unsere Gesinnung, auf unsere Art zu denken, auf die Meinung, die wir haben. Es gestaltet unsere Persönlichkeit, formt unseren Charakter und unser Herz wird damit infiziert.

Erwachsene haben ihren Handygebrauch – auch tatsächlich – **selbst in der HAND** und können darüber nachdenken. Bei Kindern sind Restriktionen sinnvoll, weil die Selbstkontrolle in ihrem Alter noch nicht funktioniert. Zudem passieren zwei Drittel unsere Kommunikation auf der non-verbalen Ebene. Das bedeutet: **Wir brauchen persönliche BEZIEHUNGEN und REAL-KONTAKTE**. Lernt man zum Beispiel nicht, Blickkontakt zu halten, in der Mimik oder Gestik zu lesen, hat man später Schwierigkeiten. Es macht einen Unterschied, ob man eine Nachricht auf WhatsApp aufspricht, wo man überlegen kann oder ob man unmittelbar reagieren muss, was eine gewisse Kompetenz im direkten Sprechen erfordert.

Trotz leben in der digitalisierten Welt **ist der Mensch analog angelegt** und eine gute Beziehung, eine vertrauens-volle Gesprächsbasis zu seinem Schöpfer ist ebenfalls von Nöten. Ohne ihn können wir nicht das ausleben, wonach sich unsere Herzen eigentlich sehnen. Er ist zudem immer erreichbar, in Freud und Leid – mit garantierter Ausfallsicherheit.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:

□ Mein liebes Kind! Hüte dein Herz von der digitalen Reizüberflutung und lass dich nicht so in Besitz nehmen um dich vom Dialog mit mir abzulenken. Hinterfrage stets kritisch dein Handeln und bewirke damit Liebe-volles für dich und die anderen. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:

Wir denken, wir benützen unser Handy. Dabei benützt es wahrscheinlich uns. Parteien wollen unsere Stimme, Youtuber wollen Abonnenten, Influencer wollen Follower, Firmen wollen unsere Empfehlung, unser Lob, unsere Abscheu. Alles buhlt um Klicks, um unsere Aufmerksamkeit, um unsere Zeit, letztendlich um unsere Gesinnung.

Ich will mich stets erinnern, HERR, dass jeder Klick, jeder Blick, jedes Scrollen,

jeder Moment im Web mein Profil prägt. Bei anderen fällt uns das auf – und bei uns selbst oft nicht, dass wir virtuellen Geschichten folgen und uns damit zufriedengeben. Ich, HERR, möchte eine echte Geschichte mit echten Menschen schreiben und damit Gutes tun, weil deine Liebe mich dazu antreibt.

Ich wäre wahrscheinlich sehr überrascht, wenn plötzlich auf meinem Display dein Name, Jesus, aufleuchtet und DU dran bist. Ich weiß, HERR, DU willst immer wieder mit mir ins Gespräch kommen. Oft kommt es aber nicht dazu, weil ich deinen Anruf wegdrücke und meine Mailbox antwortet: ‚Ich bin im Augenblick nicht erreichbar. Bitte versuchen sie es später noch einmal.‘ – Bei dir ist es ganz anders. DU bist sofort und immer für uns ansprechbar. DU hast im Augenblick für uns Zeit. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort‘, das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [Eph 5,15](#) oder [Ps 119,37](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)