

Weg-Wort vom 10. Februar 2026

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Lohnender Verzicht

Im Weg-Wort vom vergangenen Freitag schrieb ich über die «Welt-Tage ohne Handy & Smartphone». Der französische Schriftsteller Phil Marso hatte sie vorgeschlagen und auf das Datum vom 6. bis 8. Februar festgelegt. Die Aufforderung nahm ich mir zu Herzen, versuchte, das Mobiltelefon am Wochenende nicht zu verwenden, und machte meine eigenen Beobachtungen und Erfahrungen mit diesem Vorsatz.

Meine erste Feststellung war, wie schnell der Griff zum Handy passiert, wenn ich nicht gerade beschäftigt bin. Als der Drang beim Zugfahren auftauchte, konnte ich ihm widerstehen, nahm unmittelbar Langeweile wahr und begann, meine Umgebung genauer zu beobachten. Dann fiel mir das dünne Buch in meinem Rucksack ein, das ich schon lange lesen wollte. Ich nahm es hervor, und die Beschäftigung damit schenkte mir ein befriedigendes Gefühl.



Das Handy mal liegenlassen; Foto von Martin auf Pixabay.com

Ebenfalls bemerkte ich, dass das vollständige Weglassen des Smartphones inzwischen für mich illusorisch ist. Meine Fahrkarte musste gezeigt werden, es gab Absprachen zu machen und mit einer App bezahlte ich mein Müesli und Gipfeli. Immerhin tat ich das alles bewusster als normalerweise.

Am Sonntagabend nahm ich dem Sog zum Mobilgerät wieder stärker wahr und gab ihm eine Weile nach. Mein Fazit aus diesen Tagen: Gewohnheiten sind hartnäckig, aber nicht in Stein gemeisselt. Beim Handy wie bei anderen Angewohnheiten will ich nicht mehr nach radikaler Abstinenz streben und mehr nach Bewusstheit im Umgang. Aufmerksamkeit auf meine inneren Impulse und kurzes Innezuhalten helfen mir, Automatismen zu durchbrechen und Entscheidungen zu treffen. Mir ist aufgegangen, wie kostbar die mir geschenkte Zeit ist, und dass es sich lohnt, immer wieder mal Verzicht zu üben.