

# Moment mal

IMPULS März 2020

## Smarter Fasten

Mal rein spekulativ gedacht: Ich weiß nicht, ob es Donald Trump wirklich gibt. Ich bin ihm nie begegnet. Ich habe seine Twitter-Nachrichten abonniert, okay, aber das heißt noch nichts, sie müssen ja nicht von ihm selbst stammen.

Ich bin mir auch gar nicht mehr zu 100% sicher, ob es 2015 tatsächlich die sogenannte »Fluchtkrise« gab, ich las viel davon, in meinen Routinealltag und den üblichen Orten, an denen sich mein Leben abspielt, merke ich davon aber so gut wie nichts.

Dafür erwarte ich täglich, dass ich vom Corona-Virus heimgesucht werde. Die Nachrichten dazu überschlagen sich. An den Meldungen muss ja schon etwas dran sein, oder doch nicht?

Ich weiß das alles nicht genau. Was ich allerdings ganz sicher weiß: Ich erfahre von all diesen Dingen durch das kleine Gerät mit Mattscheibe, das ich 24 Stunden bei mir trage, das ich laut Statistiken im Schnitt ca. 2.000 Mal täglich berühre und ca. 80 Mal entsperre. Über das Smartphone stelle ich Verbindung zur Welt her.

Und tut es mir gut? In vielen Fällen: nein! Es bindet relativ viel Aufmerksamkeit. Und wenn ich recht überlege, könnte ich die eigentlich besser meinen Kindern schenken, die tun mir nämlich gut.

Worauf also warten? Smartphone-Fasten wird mein Projekt, nicht um des Fasten willen, sondern allein schon als Übung für mehr Selbstbestimmung. Denn eines ist klar: »Wenn du etwas nicht loslassen kannst, besitzt nicht du es, sondern es besitzt dich.«

**Dr. Boris Krause**  
**Diözesancaritasverband**