

Die Kraft der Stille in einer lauten Welt

Unsere Zeit ist oft laut. Nachrichten, soziale Medien, ständige Erreichbarkeit und der Druck, immer schneller zu reagieren, prägen den Alltag. In dieser Atmosphäre wächst gleichzeitig eine tiefe Sehnsucht nach Stille.

Immer mehr Menschen entdecken, dass echte Orientierung und innerer Frieden nicht aus der äußeren Beschleunigung kommen, sondern aus Momenten der Sammlung, Entschleunigung und Einkehr. Gerade hier entfaltet der christlich-mystische Weg eine überraschende Aktualität.

Sanftes, leises Säuseln

Die christliche Tradition kennt seit ihren Anfängen den Wert der Stille. Schon in der Bibel begegnet uns die Erfahrung, dass Gott nicht im Lärm, sondern in der leisen Gegenwart spricht. Der Prophet Elia erfährt Gott nicht im Sturm oder im

„Stille ist kein Rückzug aus der Welt, sondern eine Quelle der Kraft für das Leben in ihr. Stille ermöglicht innere Ruhe, verbindet uns mit der Urkraft: Gott.“

Tomy Mullur

Feuer, sondern im „sanften, leisen Säuseln“ (1 Kön 19,11-13). Diese Szene symbolisiert, dass Gott nicht primär in Spektakulären, sondern im Stillen und im Kleinen wirkt.

Auch Jesus zieht sich immer wieder in die Einsamkeit zurück, um zu beten (Mk 1, 35; Mt 14, 23; Lk 5,16). Bevor wichtige Entscheidungen fallen, sucht er die Stille der Nacht. Diese biblischen Bilder zeigen: Stille ist kein Rückzug aus der Welt, sondern eine Quelle der Kraft für das Leben in ihr. Stille ermöglicht innere Ruhe, verbindet uns mit der Urkraft: Gott.

Der christlich-mystische Weg knüpft an diese Erfahrung an. Mystik bedeutet dabei nicht etwas Geheimnisvolles oder Weltfremdes.



In der Stille kann Neues wachsen – wie eine Knospe, die sich langsam entfaltet, auch in einer lauten Welt. Foto: unsplash/Mrika Selimi

Im Kern beschreibt sie eine persönliche, innere Begegnung mit Gott. Sie wächst aus der Übung der Sammlung, aus dem stillen Gebet und aus der Bereitschaft, für einige Zeit das äußere und innere Reden loszulassen, bei sich einzukehren.

Meditation als Zugang

In unserer Zeit finden viele Menschen einen Zugang zu dieser Haltung auch durch Meditation und Entspannungsübungen, wie sie in den östlichen Traditionen entwickelt wurden. Leib- und Atemübungen,

THEMA DIESER
AUSGABE:
**STILLE IN EINER
LAUTEN WELT**

achtsame Körperwahrnehmung oder stille Sitzmeditation können helfen, den Geist zu beruhigen und wieder bei sich selbst anzukommen. Wenn solche Übungen mit dem christlichen Glauben verbunden werden, werden sie zu einem Weg der Öffnung für Gottes Gegenwart. Diese Erfahrung durfte ich in vielen Meditationskursen machen. Meine tägliche Übungspraxis hilft mir mit Leib und Seele vor Gott zu sein, den Tag in der Stille der göttlichen Quelle herauszustarten.

Ein Geschenk der Gnade

Die tägliche Praxis zeigt, dass schon wenige Minuten bewusster Stille eine spürbare Veränderung

bringen können. Gedanken ordnen sich, innere Unruhe lässt nach, und das Herz wird empfänglicher für das Wesentliche. In der Erfahrung der Stille spüre ich eine tiefere Geborgenheit, die mir die Bewusstheit schenkt: im Geheimnis Gottes daheim zu sein. Die christliche Mystik versteht diese Erfahrung als „Geschenk der Gnade“, Gott Unmittelbarkeit (K. Rahner).

Der Mensch kann die Stille suchen und einüben, aber die eigentliche Tiefe entsteht dort, wo er sich von Gott berühren lässt. In der Sprache der Bibel heißt das: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“ (Ps 46,11). Stille wird so zu einem Raum der Begegnung, eben „beatifica“, die Glückseligkeit der Gotteserfahrung.

Eine Einladung an viele

Gerade in einer lauten Welt kann diese Haltung zu einer wichtigen spirituellen Ressource werden. Wer regelmäßig Zeiten der inneren Sammlung – Stille – pflegt, entdeckt oft eine neue Freiheit gegenüber dem Druck der äußeren Anforderungen. Entscheidungen werden

„Der Mensch kann die Stille suchen und einüben, aber die eigentliche Tiefe entsteht dort, wo er sich von Gott berühren lässt.“

Tomy Mullur

klarer, Beziehungen achtsamer, und auch das eigene Handeln gewinnt an Tiefe.

Die Kraft der Stille ist deshalb kein Luxus für wenige, sondern eine Einladung an viele. „Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus“, lädt Jesus ein, um sich abseits vom Trubel zu erholen und in der Stille neue Kraft zu schöpfen. Einladung zur Stille erinnert uns daran, dass der Mensch mehr ist als seine Leistung und mehr braucht als ständige Aktivität. In der Stille öffnet sich ein Raum, in dem Glaube, Hoffnung und Liebe neu wachsen können – mitten im Alltag einer lauten Welt.

Tomy Mullur
moment@dibk.at

Ein offenes Ohr mitten im Alltag



Ein Gespräch kann neue Zuversicht geben. Foto: Sigl

Mit dem Brunnen im Einkaufszentrum DEZ und der Gesprächsoase in der Spitalkirche schafft die Diözese Innsbruck Raum für Austausch und Beratung. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von Herkunft und Religion. Berater:innen und Seelsorger:innen stehen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten für persönliche Anliegen zur Verfügung. „Viele Menschen tragen Sorgen mit sich herum oder sind einsam. Ein vertraulicher Austausch kann entlasten und neue Kraft schenken“, sagt die Leiterin der Gesprächsoase, Sr. Elisabeth Senfter. Angesiedelt im Kirchenraum, bietet die Gesprächsoase auch einen Ort der Stille und der Einkehr, der Brunnen verfügt über einen eigenen „Raum der Stille“.

www.der-brunnen.at
www.geistreich.tirol →

MUSIK UND IMPULSE

Jeden Freitag um 12:15 Uhr wird es still und besinnlich in der Spitalkirche (Maria-Theresien-Straße) in Innsbruck. Als „Citykirche“ im Herzen der Stadt gelegen, lädt sie mit regelmäßigen Veranstaltungen ein, dem Trubel des Alltags in die Stille zu entkommen. So lässt die Veranstaltungsreihe „ATEM.pause“ mit Live-Musik und kurzen Impulsen im Kirchenraum innerlich zur Ruhe kommen. Die nächsten Termine: 13., 20. und 27. März. Vom 30. März bis zum 03. April (Karwoche) wird die ATEM.pause täglich angeboten.

Osterexerzitien Die Don Bosco Schwestern Baumkirchen laden in der Karwoche zu Osterexerzitien ein. „Geliebt – verwandelt – erweckt“ steht als Überschrift über dem fünftägigen Angebot, das zum Kern des christlichen Glaubens führt. Elemente der Exerzitien sind die gemeinsame Feier der Kar- und Osterliturgie, meditative und kreative Einheiten, Stille und persönliches Gebet sowie Austausch in der Gruppe. Termin: 01.-05. April, Don Bosco Schwestern Baumkirchen. Leitung: Jesuitenpater Claus Pfuff, Thomas Fankhauser und Don Bosco Schwestern. Anmeldung: Tel. 0699 1235-5466. www.schlosswohlgemutshiem.at



Weithin sichtbar thront das Felsenkloster über dem Inntal auf dem Georgenberg: Ein Ort der Stille und Einkehr für all jene, die danach suchen.

Ausbruch ins Felsenkloster

Der Innsbrucker Filmmacher Gerhard Mader suchte die Stille – im Kloster St. Georgenberg über Stans wurde er im vergangenen Herbst in nur wenigen Tagen fündig.

Nur drei ruhige Herbsttage – und doch waren sie für den Innsbrucker Filmmacher Gerhard Mader mehr als eine kurze Auszeit. Es war das Einlösen eines persönlichen Versprechens – ein Geschenk an sich selbst, das er sich zum Geburts-



Gerhard Mader im Innsbrucker Büro von Produktion West.

tag machen wollte. Seit einem Dreh im Jahr 2019, als er für „Magische Weihnachten in Stans“ intensiver mit dem Felsenkloster St. Georgenberg beschäftigte, wollte er dort einkehren. Doch der Alltag drängte sich dazwischen. Bevor sein nächster Geburtstag kam, fasste er schließlich den Entschluss: Jetzt oder nie.

Der Weg hinauf zum Kloster war von gemischten Gefühlen begleitet. Ein guter Bekannter war vor Jahren auf dieser Route verstorben – ein Gedanke, der sich nun, rund um Allerheiligen, umso stärker meldete. „Es war ein seltsamer Zufall“, sagt Mader. Doch mit jedem Schritt wuchs zugleich die Vorfreude: Endlich Ruhe. Endlich Zeit für sich. Auch seine Familie hatte er im Vorfeld informiert, dass er für einige Tage nicht erreichbar sein würde – ein seltener Luxus im Familienbetrieb.

Auf dem Georgenberg angekommen, ließ er sich bewusst ganz auf den Rhythmus des Klosters ein. Obwohl hier Gäste völlige Freiheit haben, entschied er sich, an allen Stundengebeten teilzunehmen. Anfangs musste er sich etwas zurechtfinden. Schon bald spürte er die Kraft, die man

„Diese kleine Gruppe von Mönchen hat durch das Angebot, Gäste zu empfangen, eine wahn-sinnige Strahlkraft.“

Gerhard Mader

aus dem durchgetakteten Tagesablauf ziehen kann. „Es hatte etwas Hypnotisches“, sagt er. Früh aufzustehen, die Gebete als strukturierten Rahmen anzunehmen – all das wurde schnell zu einem ruhigen Gegenpol zu seinem sonstigen Tempo. Lesen, Wandern, Austausch? Eher nebensächlich. „Für mich war es Wellness für die Seele.“ Sein Eckzimmer war so still, dass ihm sogar das Bachrauschen zu laut erschien.

Trotz seines Wunsches nach Rückzug kam es zu bereichernden Begegnungen: ein junger Mann, der zwei Wochen dort verbrachte, ein polnischer Gast aus der Gastronomie, ein Theologe, mit dem er über Künstliche Intelligenz sprach. „Alle hatten denselben Kern: nach innen

schauen.“ Und auch die Gastfreundschaft der Mönche beeindruckte ihn – besonders das gemeinsame, schweigend eingenommene Essen, begleitet von gelesenen Texten. „Das hat mich sehr berührt – so etwas erlebt man im Alltag nie.“

„Ich habe mich bewusst mit nichts Beruflichem beschäftigt“, sagt er. Die Tage waren ein Innehalten, ein Nachspüren: „Wo stehe ich? Wohin zeigt mein innerer Kompass?“ Die spirituelle Geschichte des Ortes, die unwirtliche, zugleich schützende Lage auf dem Felsen, die Vielfalt der Gäste – all das hat ihn ins Nachdenken gebracht: „Wie kommt man auf die Idee, an einem solch wilden Platz ein Kloster zu gründen? Warum fühlen sich Menschen dort bis heute so wohl?“

Für Mader steht bereits fest: Er will wieder zurückkommen – aber länger. Nicht, weil der Aufenthalt sein Leben völlig verändert hätte – sondern weil er dort etwas gefunden hat, das im Alltag selten geworden ist: reine, unverstellte Stille. Eine Stille, die nicht leer ist, sondern erfüllt. Eine Stille, die trägt.

Arno Alexander Cincelli
moment@dbk.at

BUCHTIPPS ZUM THEMA „STILLE UND SCHWEIGEN“ VON LYDIA KALTENHAUSER



David Steindl-Rast:
Auf dem Weg der Stille.
Herder Verlag 2023,
160 Seiten.

Stille ist ein Geschenk Gottes, sagt der Benediktiner und Weisheitslehrer David Steindl-Rast. In diesem Buch beschreibt er einen Weg der Stille, der uns lehrt, mit unserem Leben und mit uns selbst achtsamer umzugehen. Ein im besten Sinne des Wortes laises Buch, das Ruheoasen schenkt und Dankbarkeit lehrt.



Ursula Wiegele:
Nur die Laute der Vögel.
Otto Müller Verlag 2026,
153 Seiten.

Ein modernes Eremitenbuch über einen Sommer in der Lagune von Grado: Ein stiller Roman, der in weiten, ruhigen Bildern vom Wunsch nach Alleinsein, von einer Alltagsflucht und vom Gesundwerden in einer Landschaft zwischen Himmel und Meer erzählt. Ein Buch zum Eintauchen und Ruhigwerden.



Mattias Rouw:
Unbequem und extrem erfolgreich: Wüstenväter.
Vier Türme Verlag 2021,
116 Seiten.

Zu ihren Lebzeiten galten sie als Revolutionäre – und sie waren Meister des Schweigens: Die Wüstenväter (und -mütter!), die als Eremiten die gängige Glaubenspraxis kritisierten. Dieses grafisch außergewöhnlich gestaltete Buch liest sich spannend wie ein Krimi und zeigt, wie aktuell die Botschaft der Wüstenväter noch heute ist.

Moment

13. März 2026 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber:
Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;
Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Sandra Rieder. Redaktion: Arno Cincelli, Lydia Kaltenhauser, Walter Höbling.
Produktion: Isabella Arnold
Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: Fiona Zöhrer
Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577.
moment@dbk.at



In Stille entstehen die Kunstwerke von Irmgard Hofer-Wolf, hier „Cäcilia 2“ aus altem handgewebten Leinen. In Stille entstehen auch die Texte für Exerzitien im Alltag von Irene Weinold.

Foto: Peter Philipp

Gedankenfäden spinnen

Textilien und Texte geben Gedanken ihre eigene Form. Künstlerin Irmgard Hofer-Wolf und Theologin Irene Weinold arbeiten mit jeweils eigenem Material. Für einen Exerzitienbehelf wurden ihre Werke zusammengeführt. Gemeinsam geben sie Einblick in deren Entstehung.

Irmgard: Das Thema der aktuellen Exerzitien ist „vergeben?“. Wie bist du auf die Idee gekommen, Bilder von meinen Textilwerken in die Unterlagen miteinzubeziehen?

Irene: Es brauchte Bilder, die einen großen Interpretationsrahmen eröffnen. Und ich fand es spannend, dass es bei Beziehungsthemen viele textile Vergleiche in unserer Sprache gibt: aus dem gleichen Stoff gemacht sein, Knoten lösen, Beziehungsnetze knüpfen, am seidenen Faden hängen, den Faden verlieren oder aufnehmen, Verstrickungen und Lebensmuster.

Wie kann ich mir bei dir den Entstehungsprozess einer Textilarbeit vorstellen? Spielt Stille dabei eine Rolle?

Die Stille ist der Grund, aus dem die Wörter aufsteigen können.

Irene Weinold

Irmgard: Ich nutze einen Raum, in dem ich ungestört arbeiten kann. Ich bin umgeben von Behältnissen voll von Stickgarnen, Knöpfen, Nähseiden, Spitzen, Perlen, Kordeln, alten Handarbeiten, Wohntextilien, Kleidungsstücken, Meterware, das meiste davon geerbt oder geschenkt. Wenn ich mit einer neuen Arbeit beginne, suche ich immer zuerst in meinen Bestän-



Irene Weinold bei der Arbeit

Foto: T. Weinold

den nach Material mit „Potential“. Dazu braucht es Zeit und Ruhe. Ich muss es immer wieder berühren, es hin und her wenden, es mit anderen Materialien kombinieren, abmessen oder nachzählen, wieviel davon vorhanden ist. In dieser Phase des Begutachtens darf nichts ablenken – kein Radio, kein Hörbuch, kein unerwarteter Besuch. Oft verflüchtigt sich die Ursprungsidee, weil mir während ich das Material erforsche neue Einfälle kommen und ich erkenne, dass es andere Gestaltungsmöglichkeiten gibt.

Irene: Das Spüren von Möglichkeiten braucht einen inneren Raum, der durch Stille eröffnet wird.

Irmgard: Ja, diesen stillen Raum braucht es auch noch in der Anfangsphase der Gestaltung und bei der Entscheidung für den Abschluss: Wann ist genug? Ist alles „gesagt“, oder einfach das Garn zu Ende? Ich be-

trachte, überlege, bin unsicher ... brauche wieder Stille und Zeit, um zu entscheiden.

Wie ist es bei dir, wenn du deine Texte und Gebete für Impulsunterlagen schreibst?

Irene: Das Thema für die jährlichen Unterlagen reift durch Aufmerksamkeit während des Jahres – Aufmerksamkeit in Gesprächen und in dem, was mir wichtig ist. Ich brauche immer wieder stille Zeiten, die ich mir im Alltag nehme und merke, dass meine eigenen Gedanken und Ideen reifen müssen. Das geht nicht, wenn es eine ständige Ablenkung von außen gibt.

Das intensive Arbeiten an den Texten selbst erfordert ebenfalls Ruhe. Es entsteht ein erster Entwurf, der dann selbst wieder ruhen muss, um später bearbeitet zu werden.

Irmgard: Ist das Schreiben von Gebeten noch einmal anders?

Irene: Gebete brauchen eine Grundidee, um die sich die Wortschichten dann wie bei einer Perle entwickeln können. Dann kommt eine Mischung aus eigener Gebetserfahrung und Feilen an den Wörtern hinzu. Die Stille

EXERZTIEN IM ALLTAG

Die Impulsunterlagen „Vergeben?“ – Exerzitien im Alltag 2026 können unter folgender Mailadresse bestellt werden: pfarre.gemeinschaften@dibk.at

„Exerzitien im Alltag sind geistliche Übungen, die in den normalen Tagesablauf integriert werden. Über mehrere Wochen nehmen sich Teilnehmende täglich Zeit für Stille, Gebet und persönliche Reflexion.“

Irene Weinold

ist der Grund, aus dem die Wörter aufsteigen können. In die Stille spreche ich auch die Wörter hinein und lausche auf ihren Klang. Erst dann stelle ich mir die Frage: Werden andere Menschen von diesen Wörtern und Gedanken berührt?

Irmgard, wie erlebst du deine Kreativität mit den Händen, die aus der Stille genährt wird?

Irmgard: In all diesen Momenten erlebe ich mich als autonomes Wesen, das aus sich selbst Zufriedenheit und Freude schaffen kann und ich bin unendlich dankbar dafür, wie ist das bei dir?

Irene: Manchmal stehe ich staunend vor einem Projekt, dass ich vor längerer Zeit abgeschlossen habe und denke mir: Das habe ich geschrieben? Dann merke ich, dass meine Kreativität einen tieferen Ursprung hat, als ich es mir selbst ausdenken kann und Staunen und Dankbarkeit breitet sich aus.



Lebensmüde hat sich der Prophet Elija in die Wüste zurückgezogen und wünscht sich den Tod. Engel haben ihm zu essen gebracht, er hat sich gut zureden lassen und gibt Gott noch eine Chance. In einer Höhle wartet er auf ihn. Ein Sturm erhebt sich – doch Gott ist nicht im Sturm. Nach dem Sturm kommt ein Erdbeben. Doch Gott ist nicht im Erdbeben. Es folgt ein Feuer. Auch im Feuer ist kein Gott. Schließlich erhebt sich ein „sanftes, leises Säuseln“ (1 Könige 19,12). Als Elija das hört, spürt er: Das ist Gott. Er erhebt sich, stellt sich an den Eingang der Höhle und spricht mit Gott.

Eine der am meisten zitierten Stellen des Alten Testaments. Jahrtausende alt, trifft sie noch immer ins Herz – und in unsere Zeit. Gott ist nicht im Drama zu finden, in denen, die zetern, drohen und schreien, die sich selbst ins Zentrum stellen und meinen, genau zu wissen, wie alles läuft, Gott eingeschlossen. Nein, Gott zeigt sich in einem sanften, leisen Säuseln. In den Stimmen, die leicht überhört werden. In den „Engeln“, die Nahrung bringen – sei es ein aufmunterndes Wort oder ein Platz zum Ausruhen. Einen Schritt leiser treten, innehalten. Anderen das Drama überlassen, nicht vorschnell urteilen. Sturm, Feuer und Erdbeben vorüberziehen lassen, und dann ruhig und besonnen weitergehen: Das ist jahrtausendealte Menschheits- und Glaubenserfahrung für heute.

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

ZITATE ZUM THEMA STILLE

„Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“

Dietrich Bonhoeffer

„Wir bedürfen der Stunden, in denen wir schweigend lauschen und das göttliche Wort in uns wirken lassen.“

Edith Stein

„Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann.“

Rainer Maria Rilke

„Du sollst dich selbst unterbrechen. Zwischen Arbeiten und Konsumieren soll Stille sein und Freude...“

Dorothee Sölle



Irmgard Hofer-Wolf ist seit 2005 Textilkünstlerin und Mitbegründerin von co.opSTOFF; international tätig; Preisträgerin des „Fritzi-Gerber-Preises 2025, Text-Textil“. Foto: privat



Irene Weinold arbeitet als Fachreferentin für Spiritualität bei der Diözese Innsbruck und erstellt jährlich Impulsunterlagen für „Exerzitien im Alltag“ zu verschiedenen Themen. Foto: Michael Weinold



Während der Fastenzeit herrscht bei Julia Ornezeder weitgehend Funkstille: Mit einer eigenen App sorgt die Studentin dafür, dass sich ihre Bildschirmzeit auf ein Minimum reduziert.

Foto: Hölbling

Weg vom Handy, hinein ins Leben

Als sich Julia Ornezeder ausgerechnet hat, wie viel Zeit am Tag sie mit ihrem Handy verbringt, hat sie die Reißleine gezogen: Während der Fastenzeit verzichtet sie auf Social Media & Co. Und das soll auch danach weitgehend so bleiben.

Sie verzichten in der Fastenzeit auf die private Nutzung ihres Handys. Wie sind sie auf diesen Fastenvorsatz gekommen?

Julia Ornezeder: Mir ist das schon einige Zeit durch den Kopf gegangen, und ich finde, die Fastenzeit ist ein guter Startpunkt dafür. Aber es hat ein auslösendes Ereignis gegeben. Ich war zu Hause und wollte meine Seminararbeit schreiben, stattdessen habe ich mich hingesetzt und war eineinhalb Stunden auf Social-Media-Kanälen unterwegs. Da habe ich mir gedacht, jetzt ist Schluss, das muss sich ändern. Ich will gar nicht wissen, wieviel Lebenszeit ich schon damit verschwendet habe, Videos oder Beiträge anzuschauen, die mich gar nicht sonderlich interessieren.

Und wie läuft es mit ihrem Vorsatz?

Ornezeder: Ursprünglich hatte ich geplant, radikal aufs Handy zu verzichten und ich habe mir ein Tastenhandy gekauft. Aber dann bin ich draufgekommen: Ich kann mit dem Tastenhandy meine Vorteilskarten vom Supermarkt nicht verwenden, ich kann meine Prüfungsergebnisse nicht anschauen, ich komme nicht in meinen Mailaccount von der Uni hinein - und ich konnte ein Paket nicht versenden, weil ich dazu einen QR-Code scannen muss, was nur mit einem Smartphone geht.

Wenn ein kompletter Verzicht nicht möglich ist, wie setzen sie ihren Fastenvorsatz um?

Ornezeder: Ich habe mir ein kleines Gerät gekauft, mit dessen Hilfe ich bestimmte Anwendungen auf meinem Handy sperren kann. Alles, was ich eingestellt habe, wird dann gesperrt und ich kann es nur entsperren, wenn ich das Handy wieder zu diesem kleinen Ding hinhalte. Das hilft mir, mein Vorhaben durchzuhalten.

Haben Sie ausgerechnet, wieviel Zeit sie damit sparen?

Ornezeder: Mein Handy liefert mir immer einen Wochenbericht über die Zeit, die ich am Bildschirm verbringe. Im Durchschnitt waren das rund fünf Stunden, das ist mehr

„Ich verschwende viel Lebenszeit damit, Videos oder Beiträge anzuschauen, die mich gar nicht sonderlich interessieren.“

Julia Ornezeder

als ein halber Arbeitstag. Jetzt bin ich bei einer Stunde, das heißt, ich habe jeden Tag 4 Stunden mehr Freizeit.

Wie wirkt sich der Handyverzicht auf ihr Leben aus?

Ornezeder: Ich fühle mich mehr in der echten Welt präsent, so als würde ich meine Umgebung besser wahrnehmen. Auch zu Hause verbringe ich meine Freizeit sinnvoller. Was ich allerdings merke: Wenn ich gelangweilt bin oder nichts zu tun habe ist die Versuchung groß, zum Handy zu greifen. Das ist für mich eine gute Übung, wieder zu lernen, gelangweilt zu sein. Es ist nichts Schlimmes, wenn mir einmal fad ist. Ich habe auch meine Musik-App gesperrt. Wenn ich ständig Musik in den Ohren habe, überfordert mich das mehr als dass es mir hilft. Ich nehme jetzt einfach wahr, was um mich herum passiert. Ich lese jetzt auch viel mehr Bücher und möchte wieder mit dem Sticken beginnen.

Es geht also nicht nur um den Verzicht, sondern auch um den Mehrwert?

Ornezeder: Ich habe die Fastenzeit bewusst als Startpunkt gewählt, weil das für mich eine Zeit ist, in der es um eine Neuorientierung und um das Wiederfinden einer neuen Lebensqualität geht. Nicht der Verzicht allein ist das Entscheidende, sondern der Gewinn, den man dadurch hat, dass anderes wieder mehr Platz hat. Darum will ich die Verwendung des Smartphones auch nach der Fastenzeit auf ein Minimum reduzieren. Dienstlich brauche ich das Handy, aber privat will ich deutlich weniger Zeit am Handy verbringen und mich auf andere Dinge konzentrieren.

Manchmal hört man auch von körperlichen oder psychischen Auswirkungen des Handykonsums ...

Ornezeder: Ich merke an mir zum Beispiel, dass mich das Handy auch nervös und unruhig macht. Dauernd mit Nachrichten überflutet zu werden, lässt mitunter die Dinge schlimmer erscheinen als sie tatsächlich sind. Dadurch wird der Blick auf die Wirklichkeit verzerrt.

Fällt Ihnen jetzt mehr auf, wie viele Menschen ständig aufs Handy starren?

Ornezeder: Gerade gestern ist es mir aufgefallen, als ich einein-

halb Stunden im Wartezimmer beim Arzt gesessen bin. Ich habe ein Buch gelesen, aber alle um mich herum haben ununterbrochen auf ihr Handy geschaut. Auch in der Straßenbahn beobachte ich,

„Dauernd mit Nachrichten überflutet zu werden verzerrt meinen Blick auf die Wirklichkeit.“

Julia Ornezeder

dass viele Leute nur aufs Handy schauen.

Wäre es hilfreich, die Verwendung von Smartphones auch gesetzlich einzugrenzen?

Ornezeder: Ich habe mit einigen Jugendlichen Kontakt und alle geben mir zu Verstehen, dass sie gar nicht so gerne am Handy sind. Sie tun es halt, weil alle es machen und sie kommen nicht richtig los davon. Vielen sind die negativen Auswirkungen bewusst, aber sie brauchen einen Anstoß von außen. Da scheint mir zum Beispiel ein Verbot von Social Media für unter 16-Jährige hilfreich zu sein.

Das Interview führte
Walter Hölbling
moment@dibk.at

Zur Person

Juli Ornezeder (23) stammt aus Frankenmarkt in Oberösterreich und studiert in Innsbruck Geschichte. In der Diözese Innsbruck arbeitet sie als Organisationsassistentin im pastoralen Bereich ZUKUNFT.glauben und ist verantwortlich für den Social-Media-Auftritt geistreich.at.