

HANDYFASTEN

Unsere Sprache entwaffnen

Handys sind hilfreiche Alltagsbegleiter – verleiten aber auch zu Müßiggang und sprachlicher Verrohung. Zeit für eine Fastenübung? **VON ANDREAS R. BATLOGG**

In seiner ersten Botschaft zur Fastenzeit hat Papst Leo XIV. einen praktischen Vorschlag „zu einer sehr konkreten und oft wenig geschätzten Form des Verzehrs“ gemacht: Sprachhygiene. „Beginnen wir damit“, so der Papst, „unsere Sprache zu entwaffnen, indem wir auf scharfe Worte, voreilige Urteile, schlechtes Reden über Abwesende, die sich nicht verteidigen können, und Verleumdungen verzichten. Bemühen wir uns stattdessen, unsere Worte besser abzuwägen und Freundlichkeit zu pflegen: in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz, in den Sozialen Medien, in politischen Debatten, in den Medien, in den christlichen Gemeinschaften. Dann werden viele Worte des Hasses Worten der Hoffnung und des Friedens weichen.“

So einfach das klingt, so schwer fällt die Umsetzung. Verbal abrüsten, bewusst Sprachhygiene pflegen meint: nicht einstimmen in den Chor der Lästler und Verächtlichmacher. „Worte besser abwägen und Freundlichkeit pflegen“: Das betrifft auch das Internet, wo oft ungehemmt und viel zu schnell draufloskommentiert wird. Einmal in die Welt gesetzt, lässt sich ein Post schon allein technisch gesehen schwer rückgängig machen.

Zwei Beispiele jüngerer Datums zeigen, wie schwer ein Verzicht fallen, aber auch wie befreiend die Erfahrung wirken kann. Seit zwei Jahren schon gibt es an einer Wiener Schule ein

Experiment: drei Wochen Handyfasten. Offenbar ein beinharder Verzicht für Heranwachsende. Der überraschende Effekt, der vergangenes Jahr von dem Suchtexperten Oliver Scheibenbogen von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien erklärt wurde: Drei Wochen Handyverzicht steigert nicht nur das psychische Wohlbefinden um 30 Prozent, es werden auch depressive Symptome signifikant reduziert und authentische persönliche Beziehungen von Angesicht zu Angesicht neu entdeckt oder belebt. Für die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern hätte der dreiwöchige Verzicht einen höheren Erholungseffekt als zwei Wochen Schulferien. „Handyfasten ist eine Übung, die man gesellschaftlich schmackhaft machen sollte“, resümierte Martin Tauss von der Zeitschrift *Die Furche*.

Seit Anfang März nehmen 72 000 Schülerinnen und Schüler an einem wissenschaftlich begleiteten Experiment der *Dok 1*-Redaktion des ORF teil. Drei Wochen wollen sie auf ihr Handy verzichten. Sich von dem Alltagsbegleiter zu trennen, ist keine Kleinigkeit, gerade dort, wo Jugendliche selbst eingestehen, dass bestimmte Apps süchtig machen. Ein 14-Jähriger in der Steiermark sagt in die Kamera: „Gewissermaßen ist das Handy schon ein Familienmitglied, weil es jeden Tag bei mir ist.“

Im Bundesland Vorarlberg wurde das Experiment ebenfalls zum Hit: Dort ver-

„Bitten wir um die Kraft eines Fastens, das auch die Sprache betrifft, damit die Worte, die verletzen, weniger werden und der Stimme der anderen mehr Raum bleibt.“

PAPST LEO XIV.

zichten mehr als 4000 Schülerinnen und Schüler 21 Tage lang auf ihr Smartphone. Für unter 20-Jährige wird es hier existenziell: Mein Handy – meine Welt. Rund vier Stunden pro Tag beträgt die Bildschirmzeit von Jugendlichen heute im Schnitt. Für ältere Generationen kaum vorstellbar. Ein Mädchen räumt freimütig ein: „Ich werde mein Handy sehr vermissen.“ Erlaubt sind in dem Experiment Tasten-Handys als abgespeckte Version für Kontaktaufnahmen – nach dem Motto „Telefonate ja, Soziale Medien nein“.

Dem Gespräch schreibt auch der Papst eine zentrale Rolle zu – mit Gott und unseren Mitmenschen: „Wenn die Fastenzeit eine Zeit des Zuhörens ist, dann ist das Fasten eine konkrete Praxis, die uns für die Aufnahme des Wortes Gottes bereit macht. Der Verzicht auf Nahrung ist in der Tat eine sehr alte und unersetzliche asketische Übung auf dem Weg der Umkehr. Gerade weil sie den Körper miteinbezieht, lässt sie uns deutlicher das erkennen, wonach wir ‚hungern‘ und was wir für unsere Ernährung als wesentlich erachten. Sie dient also dazu, die ‚Appetite‘ zu unterscheiden und zu ordnen, den Hunger und Durst nach Gerechtigkeit wachzuhalten, ihn vor der Resignation zu bewahren und so zu lenken, dass er zum Gebet und zur Verantwortung für den Nächsten wird.“

Handyfasten als neue Askese: Fasten bedeutet Einschränkung – und bereichert gleichzeitig, oft ungeahnt und unerwartet. Wurde in früheren Zeiten dabei vor allem an weniger Alkohol, weniger Fleisch oder Zucker gedacht, kostet heutzutage der totale oder zeitweise Handyverzicht enorme Überwindung und Selbstbeherrschung. Die gute Erfahrung dabei: Meine Lebensqualität steigt durch Verzicht! Und: Es geht auch ohne Handy. Wenigstens wochenweise.

„Bitten wir“, so schließt Papst Leo seine diesjährige Fastenbotschaft, „um die Gnade einer Fastenzeit, die unser Ohr aufmerksamer macht für Gott und die Geringsten. Bitten wir um die Kraft eines Fastens, das auch die Sprache betrifft, damit die Worte, die verletzen, weniger werden und der Stimme der anderen mehr Raum bleibt.“ **CG**

ANDREAS R. BATLOGG, Dr. theol., ist Jesuit, Autor und Publizist in Wien. Zuletzt erschien von ihm „Leo XIV. Der neue Papst“ (Verlag Herder 2025).

Wege & Welten

GOTTHARD FUCHS
entdeckt die
Mystik im Alltag

Schöpfungsmusik

Nun singen sie wieder, in den frühlingsnahen Abenden und früh mit der Morgendämmerung. Zwar ist das Kinderlied *Alle Vögel sind schon da* längst widerlegt – zu viele werden (jedenfalls von mir) vermisst, der Dompfaff zum Beispiel und die Mei-

senvielfalt. Erderwärmung, Agrarindustrie und Waldwirtschaft tun das ihre, um viele gefiederte Freunde zu vertreiben oder gar zu vernichten. Umso schöner, dass es trotzdem noch so viel Schöpfungsmusik gibt.

Thomas Merton (1915–1968), der große Einsiedler und Aktivist, liest das erste Erwachen der Vögel als dialogischen Schöpfungsakt, „wenn der Vater in vollständiger Stille ihre Augen öffnet. Sie beginnen mit Ihm zu sprechen, nicht in flüssigem Gesang, sondern mit aufdämmernder Frage, die ihrer Verfassung entspricht ... Sie sind an einem Punkt, an dem die Frage mit ihnen erwacht, ob es Zeit für sie sei zu ‚sein‘? Er antwortet mit: ‚Ja.‘“ Ein inspirierender Gedanke, auch diesen kleinen Geschöpfen die Frage aller Fragen zuzutrauen, die unsereinem geläufig ist: Darf ich sein und bin ich schon? Und dann mit solch einer Antwort zu beginnen und mit diesem zuvorkommenden „Ja“ anzufangen: Im Ursprung ist Beziehung. „Dann erwachen sie, einer nach dem anderen, und werden Vögel. Sie offenbaren

sich als Vögel, indem sie zu singen beginnen. Bald werden sie ganz sie selbst sein und fliegen. Unterdessen beginnt der wunderbarste Augenblick des Tages: wenn die Schöpfung in ihrer Unschuld um Erlaubnis bittet, von neuem ‚sein‘ zu dürfen, wie sie es am ersten Morgen getan hat ... Hier offenbart sich ein unaussprechliches Geheimnis: Wir sind vom Paradies umgeben und begreifen es nicht. Es ist weit geöffnet, aber wir begreifen es nicht.“

Ja, immer noch gibt es diese epiphanischen Szenen. Und immer noch könnte die Erde das sein, was sie sein soll: ein Paradies und ein Ort, wo man einander sein lassen kann und wo man das als hinreißendes Geschenk erlebt und als ermutigende Antwort. Aber ob Thomas Merton das heute noch so „romantisch“ in sein Stundenbuch schreiben könnte? Wo so vieles schon zubetoniert, versteppt und verstummt ist? Durchaus nostalgisch, trifft mich Mertons kleines Lehrstück gelebter Osterspiritualität doch sehr. Nicht zufällig haben Vögel, diese zwitschern-

den Wesen zwischen Himmel und Erde, von früh an fasziniert. Aber nicht um religionsgeschichtliche Vogelkunde geht es hier, sondern ums Erwachen.

Und ums Unterscheiden: denn die Natur in ihrer Ambivalenz zwischen Geburt und Tod als Gottes Schöpfung zu verstehen – und erst dann hat der Begriff seinen ursprünglichen und ganzen Sinn –, ist selbst ein Glaubensakt, durchaus mutig und allzu oft wider den Augenschein. Dass in allem dieses schöpferische „Ja“ zu hören sei, ist keineswegs selbstverständlich. Dafür braucht es ein besonderes, womöglich ein absolutes Gehör, wohl auch jene Partitur, die Papst Franziskus originell „das Evangelium der Schöpfung“ nannte. *Laudato si!* „Einander sein lassen“, das ist's: aus der österlichen Treue dessen leben lernen, der seine Sonne aufgehen lässt über Guten und Bösen (vgl. Mt 5,42–48), über Raubvögeln sogar und eben über Singvögeln. **CG**

GOTTHARD FUCHS, Dr. phil., ist Priester und Publizist in Wiesbaden.