BETEN MIT DEM SMARTPHONE – GEHT DAS?!

Handys gehören einfach zu unserem Alltag. Vom Aufwachen bis zum Einschlafen – wir haben sie fast immer in der Hand. Ob zum Wecker stellen, Nachrichten checken, Fotos machen oder einfach zum Chillen.

Aber: Kann man das Handy auch fürs **Beten** nutzen?

Ja, klar! Beim Beten geht's darum, zur Ruhe zu kommen und sich mit Gott zu verbinden. Und auch, wenn unser Handy oft ablenkt – es kann auch ein echtes Hilfsmittel sein. Wenn du es bewusst nutzt, kann es dir helfen, über dich selbst, andere Menschen und Gott nachzudenken.

SO FUNKTIONIERT'S:

1. Handy in die Hand – Flugmodus an.

Mach's dir gemütlich und nimm dir ein paar Minuten Zeit.

Kontakte:

- Scrolle durch deine Kontakte.
- Bleib bei jemandem stehen, der dir wichtig ist oder mit dem du eine schöne Erinnerung verbindest.
- Denk bewusst an diese Person. Was magst du an ihr? Was hat sie dir Gutes getan?

Navigation: Wo bin ich gerade?

- Schalte den Flugmodus für diese Übung kurz aus und öffne die Karten-App auf deinem Smartphone.
- Kein Ziel eingeben – einfach nur schauen, wo du gerade bist.
- Frag dich:
  Wie geht's mir hier und heute?
  Was läuft gut, was ist gerade eher nervig?
- Stell dir vor: Gott ist dabei.
  Was würde er sagen – „Alles gut so" oder „Da geht noch was" oder "Du hast dein Ziel erreicht"?

Suchverlauf: Was suche ich eigentlich?

- Schau mal in deinen Suchverlauf (TikTok, YouTube etc.).
- Was hast du so gesucht in letzter Zeit?
- Was steckt dahinter – Langeweile? Interesse? Sorgen?
- Was würdest du Gott gern mal fragen?

Musik App: Welches Lied passt zu mir?

- Öffne deine Musik-App.
- Welcher Song war dein letzter?
- Passt der gerade zu deiner Stimmung?
- Was wäre ein Lied, das dich jetzt motiviert, tröstet oder einfach gut tut?

BETEN
MIT DEM SMARTPHONE – GEHT DAS?!

Was geht mir grad durch den Kopf?

- Öffne deine Notizen-App oder schreib dir selbst eine Nachricht.
- Schreib einen Satz:
  Was beschäftigt dich?
  Was ist heute wichtig für dich?
  Was willst du Gott sagen – oder einfach loswerden?

Kalender: Wie voll ist mein Tag?

- Check deinen Kalender oder denk kurz an deine Woche.
- Ist alles voll oder gibt's auch mal Pause?
- Wofür hättest du gern mehr Zeit?
- Vielleicht einfach mal nichts tun – oder kurz mit Gott reden?

Nachrichten:

- Öffne die App, in der du am meisten schreibst.
- Lies dir eine private Nachricht (kein Gruppenchat) in Ruhe durch.
- Überleg mal: Wie lief das Gespräch? Wie fühlst du dich dabei?
- Gibt es etwas, wofür du dich bedanken möchtest? Oder entschuldigen?
- Hast du mal miterlebt, wie jemand online fertiggemacht wurde? Was würdest du der Person sagen, die beleidigt wurde?

Foto-Galerie:

- Geh in deine Galerie und such dir ein Bild aus, das dir ins Auge sticht.
- Schau es dir ganz ruhig an. Was erinnert dich daran? Welche Gefühle verbindest du mit dem Foto?
- Gibt es Erlebnisse, die dein Leben besonders geprägt oder bereichert haben?

Uhr:

- Schau kurz auf die Uhr: Was hast du direkt vor diesem Moment gemacht – und was wirst du gleich tun?
- Welche Dinge nehmen viel Zeit in deinem Leben ein?
- Und wofür hättest du gern mehr Zeit?
- Gibt es etwas, das dir besonders wichtig ist und trotzdem oft zu kurz kommt?

Team Jugend und junge Erwachsene | Katholische Jugend OÖ (Hg.), Grafik/Layout: yusufdemirci, cititype on envato elements