

Thema 1

„Offline – damit die Seele wachsen kann“

Hinweise

In dieser Einheit geht es darum, wach zu werden für die Veränderungen, die ein Leben in der digitalen Welt mit sich bringt. Unsere digitalen Fertigkeiten wachsen; wächst unsere Seele mit, wenn wir **ständig in Bewegung und Rotation** sind?

„Wir sind heute darauf zentriert, das Letzte aus unseren Zeitreserven herauszuholen. `Sehen Sie, ist das ‚beseeltes‘ Leben?`, fragt Pater Kentenich und bringt den Vergleich mit den alten Zement-Lastwagen, bei denen sich noch auf dem Weg zur Baustelle **ständig die Trommel drehte**. So sind auch wir immer in Bewegung.

Sind wir zu einer Sache hin unterwegs, sind wir innerlich schon bei der nächsten.“ (Sr. M. Nurit Stosiek, Tag der Frau 2005)

Die Einheit folgt in der Anlange dem Vier-Schritt Pater Kentenichs: beobachten, vergleichen, straffen, anwenden. Diesen vier Schritten sind die Elemente zugeordnet, die im Umschlag für die Einheiten der Arbeitshilfe angegeben sind.

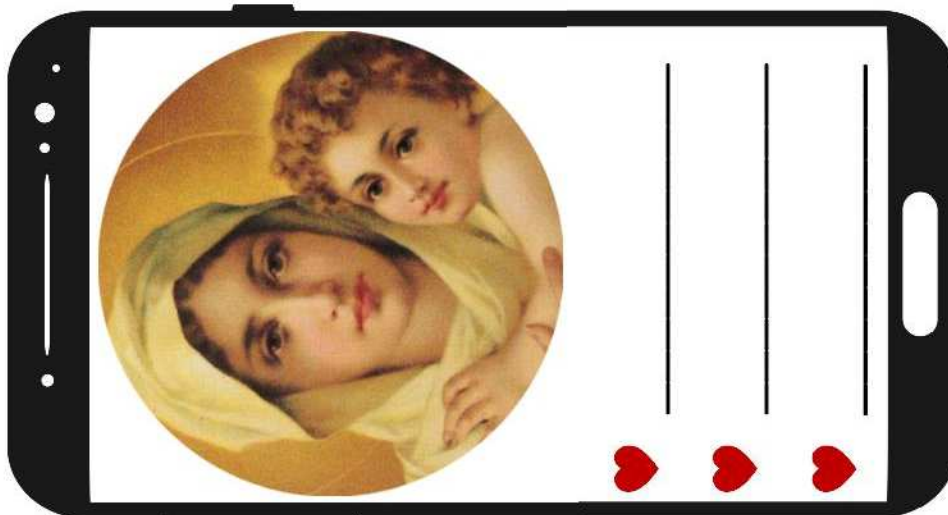
Material

- Bild der Gottesmutter
- Kärtchen in Sprechblasen-Form
- Ansichtsexemplar und evtl. vorbereitetes Material für Karte

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:
www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe



Maria, du in dir und in Gott ganz gesammelte Frau, du hast dein Herz immer wieder zur Ruhe gebracht – du hast, was du aufgenommen und erlebt hast, im Herzen bewegt, darüber nachgedacht ... Du hast nach der Botschaft Gottes gesucht.
Maria, hilf mir, dass ich nicht oberflächlich werde im Vielerlei, nicht in Hektik und Betriebsamkeit gerate, „außer mir bin“. Hilf mir, dass ich immer mehr lerne, in mir und in Gott zu ruhen. Dass mein Innerstes nicht zerhackstückelt wird, sondern dass es wächst mit jeder neuen Erfahrung. Hilf mir, die Eindrücke und Erlebnisse zu kanalisieren, damit mein Innerstes, mein Kern, nicht nur „Angepapptes“ ist, sondern wächst und reift.



1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Schritte siehe Umschlag

2 Beobachten

4 Möglichkeiten zur Auswahl

A Damals und heute ?!

„Früher“ gab es „Gepflogenheiten“, z. B. dass man zwischen 12 und 15 Uhr die Leute nicht anruft. Es gab im Tagesablauf definierte **Zeiten**, eindeutige „Übergänge“ von einer Tätigkeit zur anderen, die uns halfen, uns auf die neue Betätigung einzustellen.

Einige Beispiele:

Sorgfältig ankleiden, Frisur richten ... Jetzt – im Homeoffice – sparen sich das viele ... (Nachricht in Coronazeiten: Der Jogginghosen-Boom im online-Handel).

Was auswärts erledigt werden musste (ins Auto steigen, aufs Fahrrad schwingen, zwei Straßen weiter morgens zu Fuß die Brötchen holen ...), das erledigen wir heute vielfach per Knopfdruck (online-banking, online-shopping ...).

Vieles geht nahtloser ineinander über. Da plopt mitten im Gespräch eine Nachricht auf – eben schauen, ggf. „nebenher die Antwort tippen – und dann weitersprechen. Ich wollte nur eben die Wettervorhersage, da ist unten ein tolles Rezept oder ein neuer Bericht über – mal eben schnell lesen ... (eine halbe Stunde, obwohl ich „nur eben schnell“ die Wetteraussichten wissen wollte).

Verschiedene **Räume** gaben eine klare Struktur. Das Fernsehgerät stand im Wohnzimmer, nicht im Schlafzimmer. Das Telefon stand – ja, wo, im Flur? – und war nicht in „jedermanns“ Tasche oder Reichweite ...

*Wir legen eigene Beobachtungen von „früher und heute“ dazu
Diese auf kleine Karten schreiben
Mit einem Smiley versehen.
Drei Smileys für jeden TN vorbereiten*



B „Wenn mein Handy blinkt, bekomme ich Herzrasen“

Ich schaue eigentlich **alle fünf** Minuten auf mein Handy. Wenn es **neben mir liegt** und das Display bei einer neuen Nachricht **aufblinkt**, bekomme ich richtig **Herzrasen**. Das bereitet mir große Probleme. Ich lerne **nicht konzentriert**, sondern lasse mich **ablenken**. Das Handy hat mir **schon viel kaputt gemacht**. Zum Beispiel auch durch **Missverständnisse**, die beim Mailen passieren. Wenn man mal **nicht direkt zurückschreibt, ist der andere beleidigt**. Der Druck macht einen ganz kirre. Momentan habe ich durch meinen Umzug kein WLAN. Das tut mir gut. Ich schaffe es immer öfter, mein Smartphone in den Flugmodus zu stellen, damit ich für eine gewisse Zeit keine Benachrichtigungen mehr empfangen.

(Elena Schor, 20, Studentin, aus: FOCUS Magazin, Nr. 17 Beherrschen Sie Ihr Smartphone oder beherrscht Ihr Smartphone Sie?)

Gehen Sie den Erfahrungen der jungen Frau nach, die fett gedruckt sind. Wo sind in Ihrem Erfahrungsbereich ähnliche – wenn vielleicht auch nicht so drastische – Parallelen zu finden?

C Ein Beobachter der digitalen Szene, Alexander Markowetz, wird in der FAZ interviewt – ein kurzer Auszug:

Text wird von zwei Frauen gelesen: nicht am Stück, sondern mit den eingefügten Unterbrechungen (kursiv) = zerhackstückeln

Herr Markowetz, Sie sagen, wie wir heute unser Smartphone nutzen, das sei nicht mehr normal, unser Umgang mit dem Handy mache uns krank. Meine Nachbarin hat sich doch tatsächlich an Cornona infiziert. Woran machen Sie das fest?

Antwort: „Untersuchungen an unserem Institut haben gezeigt: Wir schalten den Bildschirm unseres Smartphones 88 Mal am Tag an. 35 Mal davon sind es nur geringfügige Unterbrechungen wie ein Blick auf die Uhr. 53 Mal am Tag entsperren wir es, um E-Mails und Nachrichten zu schreiben oder Apps zu nutzen. Wenn wir von acht Stunden Schlaf am Tag ausgehen, ich hatte nur sechs Stunden Schlaf, unterbrechen wir somit unsere Tätigkeit alle 18 Minuten, um zum Handy zu greifen. Der Durchschnittsnutzer verbringt nach unseren Daten zweieinhalb Stun-

den täglich mit seinem Handy, nur sieben Minuten davon telefoniert er.“ Sieben Minuten reichen mir nicht, eine halbe Stunde brauche ich wenigstens.

Das klingt erst einmal nach ungeheuer viel Zeit vor dem kleinen Bildschirm. Wenn man aber bedenkt, dass viele heute keine Uhr mehr tragen, kein Buch, soll ich euch erzählen, was für ein tolles Buch ich gerade lese, da komme ich kaum mehr weg, keinen Walkman und keinen Kalender mehr besitzen, sondern für all dies zum Handy greifen, relativiert sich die Zeit wieder. Früher haben sich die zweieinhalb Stunden einfach auf verschiedene Gegenstände aufgeteilt.

Antwort: „Da ist natürlich was dran, aber das lässt sich quantitativ nicht halten. All diese Dinge rechtfertigen nicht zweieinhalb Stunden täglich. Tatsächlich entfallen diese zuvorderst auf Whatsapp, Facebook und Spiele. Ich hab ein neues Spiel entdeckt: Code Name. „Mensch ärgere dich nicht“ mag ich auch noch. Die verträdelte Zeit ist aber gar nicht so wichtig. **Zentraler sind die dauernden Unterbrechungen**, die gibt es bei Buch und Armbanduhr nicht. Insgesamt führt die digitale Welt dazu, dass **wir unsere Aufmerksamkeit zerhackstückeln**. Wir können uns nicht mehr so lange konzentrieren.

Ein Buch oder Zeitungsartikel, heute kam was von Megan und Harry, habt ihr das auch gelesen, bindet einen an längere Texte. In der digitalen Welt wird alles in kleinen Portionen präsentiert. Das Entscheidende aber ist: Mit Smartphones haben wir den Rest der Welt stets in Millisekunden auf Websites zur Verfügung.

(Gefahren von Smartphones: „Es ist wie bei einer Sucht“
Von Lucia Schmidt – Aktualisiert am 01.10.2015-21:08 – FAZ)



Frage der Leiterin: Was haltet Ihr / halten Sie von diesem Text?
Reaktionen kommen lassen, Austausch

Fazit der Leiterin: Die beschriebene Zerhackstückelung ist durch das Lesen mit Unterbrechungen demonstriert.

schützen? Erfahrungen austauschen, oder sich professionell informieren. (Töne abstellen?, „Aufplopp-Fenster“ minimieren, Werbung blockieren, ein E-Mail-Programm, das mich nicht mit Google-Werbung umgibt ...)

- Welche persönliche Anwendung wäre für mich dran? Was würde ich mir an Schutz und Hilfe wünschen, weiß aber nicht, wie ich das (technisch) umsetze.

Anregung: In Doppelkarte – Anregung zur Gestaltung siehe S. 11-12 – sich einen der Punkte als persönlichen Vorsatz festhalten

6 Segensritus, siehe Umschlag

Gebet

Maria, „offline“, das war unser Thema heute. Offline, um mehr „auf Empfang“ zu sein – für das Schöne, das uns die Welt schenkt, wacher und präsenter in den Herausforderungen, unabgelenkt und konzentriert in Begegnungen mit den Menschen und mit dir und Gott. Die vielen – immer schneller auf uns einströmenden – Informationen – vor allen Dingen die Bilder, die sich uns einprägen – besetzen uns, mehr als wir wollen.

Wir brauchen die Momente, in denen wir Zeit haben, dass alles sich sortieren kann. Im Aneinanderreihen von Nachrichten, Meinungen, Informationen verlernen wir, sie im Lichte Gottes zu sehen: Gott, was willst du mir damit sagen?! Welcher Anruf steckt für mich darin?

Maria, du in dir und in Gott ganz gesammelte Frau, du hast dein Herz immer wieder zur Ruhe gebracht – du hast, was du aufgenommen und erlebt hast, im Herzen bewegt, darüber nachgedacht ... Du hast nach der Botschaft Gottes gesucht.

Maria, hilf mir, dass ich nicht oberflächlich werde im Vielerlei, nicht in Hektik und Betriebsamkeit gerate, „außer mir bin“. Hilf mir, dass ich immer mehr lerne, in mir und in Gott zu ruhen. Dass mein Innerstes nicht zerhackstückelt wird, sondern dass es wächst mit jeder neuen Erfahrung. Hilf mir, die Eindrücke und Erlebnisse zu kanalisieren, damit mein Innerstes, mein Kern, nicht nur „Angepapptes“ ist, sondern wächst und reift.

4 Straffen: Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

Austausch: Welche Erkenntnisse haben wir gewonnen?

Stichworte auf Sprechblasen-Kärtchen festhalten, in die Mitte legen

Mögliche Ergänzungen durch die Leiterin:

- Für eine „Überflut“ von Informationen ist unser Gehirn nicht gemacht.
- Für Multitasking ist der Mensch nicht wirklich gut ausgerüstet. Studien zeigen, dass seine Konzentration für die einzelnen Dinge sehr leidet.
- Das Sich-hinein-Lassen in eine Tätigkeit wird erschwert.
- Die Beziehung zu Gott wird gefährdet durch die dauernde Stimulation von außen. Die innere Erlebnisfähigkeit, die sensiblen Beziehungsfasern zu Gott stumpfen ab.
- Der (unbewusste) Hunger nach Abwechslung steigt. Eben mal schauen, ob, wie, ...
- Beziehungen geraten unter Druck. Man reagiert (zu) schnell, macht Fehler, würde besser direkt ins Gespräch kommen, ...

5 Anwenden

- Ausprobieren (es gibt sogar Apps, die die online-Zeit messen und etwas analysieren), wie mein eigenes Verhalten (wirklich) ist. Z. B. die „Chronik“ der besuchten Seiten mal durchschauen: Wo war ich heute „unterwegs“.
- Das Schlafzimmer zur handy-freien Zone machen. (Nicht nur bei den Kindern.) Wir wissen, wie viel Bedeutung die ersten und letzten Minuten des Tages für die Seele haben.
- Eine „Selbstverpflichtung“, an welchen Orten ich das Smartphone zur Hand nehme, und wo nicht. Z. B. „nicht in der Küche“, oder „nicht, wenn Besuch da ist“, oder „nicht, wenn die Kinder Schularbeiten machen“, oder ...
- Den AB/eine Mailbox anschalten.
- Meine Kontakte (in WhatsApp-Gruppen) nochmal sortieren und priorisieren, oder sonstige „Abos“ von Newslettern o. ä. ...
- Kann ich mich durch bestimmte Einstellungen von „Ablenkern“

D Mein Smartphone und ich

- Mit einer kleinen Gebetszeit beginnen; ein Lied einspielen; jede kann ein Anliegen nennen; evtl. ein Gesätz vom Rosenkranz in diesen Anliegen beten
- Währenddessen unbemerkt eine WhatsApp an die Gruppe schicken, die Reaktionen kommen lassen und diese Reaktionen thematisieren
- Austausch
- Vorschlag: Die Smartphones für das Treffen offline schalten und evtl. zum Bild der Gottesmutter legen

3 Vergleichen: Ins Gespräch kommen mit ...

... dem Team einer apostolischen Initiative

An einem Heiligtum suchte das verantwortliche Team die richtige apostolische Initiative. Es müsste für die Veranstalterinnen und für die Teilnehmerinnen zeitlich günstig sein. Es müsste auf ein zentrales Bedürfnis treffen und eine Antwort darauf geben. Es sollte die Teilnehmerinnen mit der Gottesmutter im Heiligtum in Verbindung bringen.

„Eine Stunde für DICH!“ war das Ergebnis. Eine monatliche, besinnlich gestaltete Anbetungszeit im Kapellchen mit Stille, Liedern, der Möglichkeit, den eigenen Alltag abzugeben, neue Kraft zu tanken ... Was ist nötig, wenn man mal „abschalten“ will? Ganz einfach: Abschalten! Als Motiv wurde ein Smartphone im offline-Modus gewählt.



... dem Evangelisten Markus 

„Jesus zog durch die benachbarten Dörfer und lehrte. Er rief die Zwölf zu sich und sandte sie aus, jeweils zwei zusammen. Er gab ihnen Vollmacht über die unreinen Geister und er gebot ihnen, außer einem Wanderstab nichts auf den Weg mitzunehmen, kein Brot, keine Vorratstasche, kein Geld im Gürtel, kein zweites Hemd und an den Füßen nur Sandalen ... Und sie zogen aus und verkündeten die Umkehr. Sie trieben viele Dämonen aus und salbten viele Kranke mit Öl und heilten sie ...

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen:

Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.“ (Mk 6,6 ff)

... dem Propheten Jesaja 

„Wenn du am Sabbat nicht aus dem Haus gehst und an meinem heiligen Tag keine Geschäfte machst, wenn du den Sabbat (den Tag der) Wonne nennst, einen Ehrentag den heiligen Tag des Herrn, wenn du ihn ehrst, indem du keine Gänge machst, keine Geschäfte betreibst und keine Verhandlungen führst, *dann wirst du am Herrn deine Wonne haben ...“ (Jes 58,13)*

... Pater Kentenich

1. „Dieses ewige Gerüttelt- und Geschütteltwerden von den Eindrücken und Problemen des heutigen Lebens, dieses Filmmenschen-tum, das ein Bild nach dem anderen aneinanderreicht, macht den Menschen unfähig zum Schauen, um wie viel mehr unfähig zum ruhigen Hineinschauen in das ewige Licht, in das Göttliche.“ *(J. Kentenich, in: Oktober 1951, Dass neue Menschen werden, S. 67)*

2. „In seinem (des Menschen) Inneren ist nichts mehr miteinander, sondern alles neben- und auseinander; alles ist zusammenhanglos geworden. Weil er im Inneren keine eigene quellende Fülle des Lebens mehr besitzt, sucht er sich im Äußeren eine bunte Menge der Dinge zusammenzustellen ... Wahllos empfängt er vom Radio den Inhalt seines Denkens und seines innerlichen Lebens. Das Radio bestimmt sein inneres Erleben. So lebt er nicht mehr selber, sondern er wird gelebt. Er ist gleichsam unmittelbar nur mit dem Radio, nicht

mehr mit den eigenen Sinnen verbunden. Darum hat der Mensch auch keine innere Geschichte mehr. Das Radio ist heute seine Geschichte; aus ihm empfängt er seine Existenz. Darum muss dieser Mensch dem Äußerlichen ganz verfallen. Das Radio sendet ohne Zusammenhang. Darum ist auch der Radiomensch ohne inneren Zusammenhang und denkt nicht einmal mehr daran, dass es zum Wesen der menschlichen Person gehört, eine eigene zusammenhängende innere Welt zu haben. Ohne innere Sammlung und daher ohne persönliche Verbundenheit mit dem Geschehen sieht er schließlich auch keinen Sinn mehr in dem Geschehen. Dann breitet sich innere Leere aus, die Langeweile. In diesem äußerlichen Nebeneinander ohne Verbundenheit, ohne Zusammenhang, in dieser tiefen Verarmung des Herzens verstummt das Gespräch. Dann beginnt das Geschwätz. Denn das Gespräch unseres Lebens oder die Entfaltung des Ebenbildes kann nur aus dem Inneren kommen. Dort lebt ja das Ebenbild, der Inhalt des Gespräches. 'Und wie der Vater den Sohn, 'das Bild Gottes' (2 Kor 4,4), nur aus der gesammelten Fülle Gottes zeugen kann, so können auch wir das Ebenbild nur entfalten aus der tiefen Sammlung unseres innerlichen Lebens. Wo diese Sammlung fehlt, da ist kein Gespräch mehr möglich, das zur Entfaltung des Ebenbildes fruchtbar sein kann.“ *(J. Kentenich, in: Maria, Mutter und Erzieherin, S. 341 f.)*

3. Sind wir „reif und fähig, um den rechten Gebrauch zu machen von den enormen Fortschritten der Neuzeit auf allen äußeren Gebieten? Oder ist unsere Zeit nicht vielmehr zum Sklaven ihrer Errungenschaften geworden? ... Anstatt dass wir über unsere Errungenschaften herrschen, werden wir ihre Sklaven ... Der Grad unseres Fortschrittes in den Wissenschaften muss der Grad unserer inneren Vertiefung, unseres seelischen Wachstums sein. Sonst entsteht auch in unserem Innern eine gewaltige Leere ..., die uns tief unglücklich macht ... Als Priester (wir als Frauen, Mütter in der Familie ...) müssen nun einmal einen tiefen, nachhaltigen Einfluss ausüben auf unsere Umgebung (Seele sein). Und das tun wir im letzten Grunde ... durch den Reichtum unserer Persönlichkeit.“ *(J. Kentenich, in: Vorgründungsurkunde, 27.10.1012)*

- Texte „mit dem Bleistift“ lesen (= unterstreichen, kommentieren ...)
- Aussagen prüfen und finden, „was dran ist“
- Bibeltex-te mit den Aussagen P. Kentenichs in Verbindung bringen