

Digitales Fasten

Weniger Bildschirm, mehr Leben

TIPPS FÜR ZU HAUSE

Rund ein Viertel der Deutschen, die digitale Medien nutzen, wollen 2026 eine digitale Auszeit nehmen, so eine Bitkom-Umfrage. Im Schnitt für drei Tage. Die wenigsten verzichten komplett. Die Verzichtsliste geht von Online-Spielen, sozialen Medien bis zu Online-Shopping und Streaming. 42 Prozent wollen auf Handy- oder Smartwatch und Messenger wie Whats-App und Signal verzichten. Folgende Tipps können dabei helfen.

- **BALANCE FINDEN:** Setzen Sie sich realistische, messbare Ziele.
- **DER DIGITALE SABBAT:** Legen Sie an einem festen Tag Ihr Handy für zwölf oder 24 Stunden beiseite. Nutzen Sie diese freie Zeit für einen Waldspaziergang oder das Lesen eines Buches.
- **DIE APP-DIÄT:** Verzichteten Sie während der Fastenzeit auf jene Apps, die Zeit sinnlos verschlingen (zum Beispiel Spiele). Behalten Sie nur Apps für die Kommunikation, die Sie wirklich brauchen.
- **FESTE ZEITEN:** Beschränken Sie die Nutzung auf feste Zeiten am Tag. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor: keine Bildschirme vor dem ersten Kaffee und nach dem Abendessen.
- **MAHLZEITEN DIGITALFREI EINNEHMEN:** Dies gilt für alle am Tisch.
- **BENACHRICHTIGUNGEN AUSSCHALTEN:** Erlauben Sie nur den wichtigsten Menschen (Kinder, Partner) eine Meldung. Wir bestimmen, wann wir antworten, nicht das Gerät.
- **HANDY-„PARKPLÄTZE“:** Bestimmen Sie feste Ablageorte in der Wohnung, an denen das Handy liegt. So wandert es nicht automatisch in die Hand- oder Hosentasche.
- **VERANTWORTUNGSPARTNERIN:** Suchen Sie sich eine Freundin, die ebenfalls digital fastet. Die gegenseitige Ermutigung bestärkt Sie beide in Ihren Vorsätzen.

Digitales Fasten lädt dazu ein, während der Fastenzeit bewusst auf Smartphone, Social Media und Bildschirmzeit zu verzichten. Es schafft Raum für Ruhe, Achtsamkeit und lenkt den Blick wieder auf das Wesentliche. *Von Sophia Schwimmer*

Annemarie steigt in die Bahn und sieht: Alle Menschen, die dort sitzen, sind an ihre Handys gefesselt, Ohrhörer eingestöpselt, die Blicke gebannt auf Displays gerichtet. Wenn sich die Studentin in ein Café setzen möchte, um entspannt einen Kaffee zu trinken, hört sie im Hintergrund das ständige Klicken der Laptop-Tastaturen. Speisekarten werden durch QR-Codes ersetzt, statt bei Kellner*innen bestellt man an Bildschirmen. Immer mehr von dem, was früher echte menschliche Interaktion war, wird von Digitalem verdrängt. Jeder bewegt sich in seiner eigenen kleinen Blase, angeschlossen an die ganze Welt, aber oft abgeschottet von den Menschen, die direkt neben ihm sitzen. In vielen Großstädten ist das jetzt schon die Realität.

Die Geräte, die ursprünglich dazu gedacht waren, Kommunikation zu erleichtern, haben sich in den letzten Jahren zu ständigen und dominierenden Begleitern entwickelt. Für die meisten Menschen sind sie das Erste, was sie morgens sehen, wenn sie aufwachen, und das Letzte bevor sie einschlafen. Es klingelt, vibriert, leuchtet auf, und Menschen reagieren, jedes Mal, und meist, ohne zu zögern und innezuhalten – wie auf Befehl.

Die Fastenzeit neu entdecken

Traditionell ist die christliche Fastenzeit eine Zeit der Be-sinnung, der inneren Reinigung und der Umkehr. Es geht nicht darum, sich selbst zu geißeln, oder sich etwas zu verbieten, sondern darum, ganz bewusst störende, teils ungesunde Angewohnheiten für einige Wochen abzulegen. Es geht darum, Raum für das Wichtigste, das Wesentliche zu schaffen. Raum für den Glauben, die Mitmenschen, für Stille und für sich selbst.



Immer mehr von dem, was früher echte menschliche Interaktion war, wird von Digitalem verdrängt. Jeder bewegt sich in seiner eigenen kleinen Blase.

Digitales Fasten ist genau das, nur in moderner Auslegung. Es bedeutet nicht, das Handy radikal während der gesamten 40 Tage ungenutzt zu lassen, sondern sich von der Macht der Gewohnheit zu befreien. Ganz bewusst auf die kontinuierliche Nutzung der Geräte zu verzichten.

Die Frage ist: Wann hilft die Technik? Und wann hindert sie? Ein bewussterer Umgang mit digitalen Geräten oder ein gezielter Teilverzicht in der Vorbereitung auf Ostern ist ein Versuch, wieder mehr Stille und sogar Langeweile zuzulassen. Damit die eigenen Gedanken, Gefühle und die der Menschen, denen wir jeden Tag begegnen wieder wahrgenommen werden können, die der digitale Lärm so leicht übertönt.

Was die ständige Erreichbarkeit kostet

Die digitale Welt ist praktisch. Sie erleichtert das Leben und bietet unbestreitbare Vorteile. Sie hält Kontakte über Grenzen hinweg lebendig, eröffnet Informationen und Möglichkeiten. Aber all diese Vorteile haben ihren Preis: Menschen tauschen profunde zwischenmenschliche Kontakte gegen möglichst viele Follower, relevante Informationen gegen Informationsflut, die versprochene Freiheit gegen die Belastung durch die ständige Verfügbarkeit.

Gerade für junge Frauen wird das zur großen Last. Annemarie Kiss, Studentin in Regensburg, beschreibt es so: „Die digitalen Wege sind für mich wichtig, um mit meinen Freunden und der Familie in Kontakt zu bleiben. Für die Arbeit, Projekte, für die Prüfungsvorbereitung das geht einfach nicht offline. Aber es setzt mich auch massiv unter Stress. Man hat das Gefühl, immer sofort antworten zu müssen, als hätte man sonst etwas verpasst, oder als wäre man den anderen die Antwort schuldig geblieben und unhöflich. Auch wenn ich am Abend nur einen Film schauen und abschalten will, kommen noch Nachrichten rein, auf die sofort eine Antwort erwartet wird.“

Dieses Gefühl, unter Druck zu stehen, kennen die meisten. Die Erwartung, immer informiert zu sein, sofort reagieren zu müssen und dadurch ständig angespannt zu sein. Das Gehirn wird durch die häufigen Mitteilungen in einen Alarmzustand versetzt, was die Stresshormone steigen lässt. Die Fähigkeit, sich vollständig und intensiv auf eine Aufgabe zu konzentrieren, schwindet. Echtes, erfüllendes Miteinander wird gegen schnelle, oft oberflächliche digitale Kommunikation ausgetauscht.



Das Wichtigste, das beim digitalen Fasten gewonnen werden kann, ist die Rückkehr der echten, ungeteilten Momente mit den Liebstem.

Schöne Welt der sozialen Medien

Ein wesentlicher Teil dieser digitalen Welt, der uns oft die Ruhe raubt, sind die sozialen Medien. Diese werden dominiert durch perfekt inszenierte Lebensentwürfe – die schönsten Ausschnitte aus dem Leben anderer, ganz egal, ob das der Realität entspricht oder nicht.

Durch das ständige Vergleichen werden viele immer unzufriedener und das Selbstwertgefühl sinkt. Studien belegen: Je weniger Zeit Menschen in sozialen Medien verbringen, umso besser geht es ihnen. Das digitale Fasten befreit von dem Druck der Perfektion und ermöglicht, sich wieder auf das eigene, reale Leben zu konzentrieren.

Gerade wenn Kinder und Teenager im Haus sind, spitzt sich die Herausforderung zu. Oft ist die digitale Welt für die Jüngeren das Zentrum der sozialen Interaktion. Kathrin Lang, Mutter eines 16-Jährigen und einer Elfjährigen, beschreibt diesen Konflikt deutlich: „Es ist unglaublich schwierig, meine Kinder von den Bildschirmen wegzubekommen. Für den Großen ist es fast unvorstellbar, nach der Schule nicht stundenlang am Computer zu sitzen und mit seinen Freunden zu chatten. Und mit der Kleinen ist es das Gleiche, nur dass diese ständig am Handy hängt. Die digitale Welt ist heute ein so essenzieller Teil ihrer sozialen Kontakte. Ein komplettes Verbot fühlt sich wie eine

Bestrafung an und würde sie von ihren Freunden isolieren. Sie haben immer Angst, dass ihnen etwas entgehen könnte.“

Diese Sorgen sind berechtigt und speisen die aktuelle öffentliche Debatte über die Einführung von Handyverböten an Schulen und die wachsende Gefahr der Handysucht. Denn die ständige Verfügbarkeit macht Kinder und Jugendliche nicht nur sozial abhängig, sondern birgt auch das Risiko eines echten Suchtverhaltens. Die Suchtforschung warnt davor, dass die kurzfristigen Belohnungen durch Likes und Benachrichtigungen das Belohnungssystem des Gehirns manipulieren können. Während der Gesetzgeber über Verbote diskutiert, empfehlen Medienpsychologen Regeln zur bewussten Handy- und Mediennutzung zu etablieren.

Zurück zur inneren Ruhe

Wenn man sich bewusst von den Bildschirmen löst, beginnt man Ruhe, Klarheit und geistige Tiefe zurückzugewinnen. Sowohl theologische als auch psychologische Forschungen zeigen: Ständige Ablenkung verhindert tiefe Kontemplation. Wenn man das Handy beiseitelegt, entsteht eine vermeintliche Lücke. Die Lücke ist nicht leer, sondern gefüllt mit der Rückkehr von Kreativität, Reflexion und echtem

DIGITALES FASTEN IN DER FAMILIE

Auch wenn Kinder und Teenager die digitale Welt als essenziellen Ort der sozialen Interaktion erleben, helfen klare Strukturen, um die digitale Fastenzeit ein- und durchzuhalten.

Seelenleben. Die heilige Hildegard von Bingen nannte dies die „Viriditas“ (Grünkraft), eine schöpferische Lebenskraft, die der gesamten Natur, also auch uns Menschen, innewohnt und die nur in Ruhe gedeihen kann. Das digitale Fasten ist eine geistliche Praxis, welche hilft diese Viriditas neu zu entdecken.

Besser schlafen, klarer denken

Auf den Bildschirm zu verzichten, wirkt sich unmittelbar auf den Körper und die Beziehungen aus. Wie oft leuchtet das Handy noch kurz vor dem Zubettgehen in der Hand? Das blaue Licht hemmt die Schlafhormone und gaukelt dem Körper vor, es sei Tag. Die Folge: schlechtes Einschlafen und weniger Erholung. Studien zur Schlafhygiene sind hier eindeutig: Eine bildschirmfreie Zone von mindestens einer Stunde vor dem Einschlafen ist ein guter Weg, um das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit zu stärken (siehe Dossier „Licht“, *KDFB engagiert* 6/25, S. 15).

Das Wichtigste, das beim digitalen Fasten gewonnen werden kann, ist die Rückkehr der echten, ungeteilten Momente mit den Liebsten. Wenn das Handy beim Essen, beim gemeinsamen Spaziergang oder im Gespräch in der Tasche bleibt, hat das Gegenüber die volle Aufmerksamkeit. Blickkontakt und wirkliches Zuhören ermöglichen, die unausgesprochenen Gefühle des anderen wahrzunehmen. Diese echten, tiefen Interaktionen sind Balsam für die Seele. Sie stärken Beziehungen viel mehr als jede digitale Nachricht.

Vom Vorsatz zur Tat

Der Gedanke 40 Tage ganz ohne die gewohnten Begleiter zu verbringen, kann beängstigend sein. Digitales Fasten muss machbar, muss realistisch und auf das individuelle Leben zugeschnitten sein. Es geht um kleine sinnvolle Veränderungen. Lieber kleine Schritte, die man beibehält, als ein radikaler Vorsatz, der nach wenigen Tagen gebrochen wird.

Es ist eine Chance, in der Fastenzeit sich selbst neu zu begegnen, ein Akt der Selbstfürsorge, der Freiheit schenkt. Freiheit von dem ständigen Zwang, rund um die Uhr erreichbar zu sein. Freiheit, die Stille auszuhalten und bewusst zu entscheiden, was die Lebenszeit füllen soll.

- **GEMEINSAME REGELN:** Setzen Sie sich als Elternteil zuerst mit dem eigenen Medienkonsum auseinander. Erklären Sie den Kindern, warum Sie fasten wollen (Ruhe, Gesundheit, Zeit für die Familie). Lassen Sie die Kinder bei den Details der Regeln mitbestimmen.
- **FESTE OFFLINE-ZEITEN:** Legen Sie Zeiten fest, die für alle gelten, auch für die Eltern: zum Beispiel beim Abendessen, bei gemeinsamen Spielen, eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- **DIE LÜCKE FÜLLEN:** Planen Sie aktiv Alternativen, die Spaß machen und die die Zeit füllen, die sonst mit dem Handy verbracht werden würde: gemeinsames Backen, Brettspiele, Basteln, ein Familien-Leseabend.
- **VERHANDLUNGSBEREITSCHAFT MIT TEENAGERN:** Bei älteren Kindern sollten Sie nicht die Kommunikationswege kappen, aber die Art und Dauer der Nutzung thematisieren. Zum Beispiel statt des stundenlangen Scrollens in den sozialen Medien wird die Nutzungsdauer auf ein festes Zeitfenster für die Kommunikation mit Freunden beschränkt.

RICHTWERTE ZUR TÄGLICHEN BILDSCHIRMZEIT VON KINDERN

- 0 bis 3 Jahre: keine aktive Bildschirmzeit.
- 3 bis 6 Jahre: maximal 30 Minuten täglich idealerweise mit den Eltern.
- 6 bis 9 Jahre: maximal 45 bis 60 Minuten täglich.
- 9 bis 12 Jahre: maximal 90 Minuten täglich.

Quelle: Orientierungshilfe des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit