

# Innerlichkeit im digitalen Zeitalter

Anrufe, Botschaften, Tweets, Nachrichten... Telefone und Computer haben unseren Zugang zur Wirklichkeit verändert. Wie können wir erreichen, dass sie eine Hilfe werden für unser gewöhnliches Leben im Dienst Gottes und der anderen?

01.10.2017

Die neuen Technologien haben das Informationsvolumen, das wir ständig bekommen, erhöht und

heutzutage überrascht es uns auch nicht mehr, dass es uns zeitgleich von entlegenen Orten erreicht.

Informiert sein und genaue Daten zu haben über das, was geschieht, wird immer einfacher. Dadurch entstehen neue Herausforderungen, insbesondere die Frage, wie man mit diesen Neuigkeiten umgehen soll.

Die Zunahme an verfügbaren Daten stellt jeden von uns vor die Aufgabe, eine Haltung des Nachdenkens anzunehmen. Sie schließt die Fähigkeit ein, wichtige Informationen zu unterscheiden von solchen, die es nicht sind. Das ist nicht immer leicht, denn „die Geschwindigkeit der Information übersteigt unsere Reflexions- und Urteilsfähigkeit und gestattet es nicht, dass wir uns selbst in abgewogener und rechter Weise ausdrücken“ [1]. Wenn wir dem noch hinzufügen, dass uns die Kommunikationsmedien

vielgestaltige Anreize bieten, die unsere Aufmerksamkeit einfordern (Botschaften per Text und Bild, Musik), dann liegt die Gefahr auf der Hand, dass man sich daran gewöhnt, sofort darauf zu antworten, ohne an das zu denken, was wir eigentlich gerade taten.

Das Schweigen gehört auch zur Kommunikation, denn es ermöglicht die Reflexion, die hilft den Gesprächspartner zu verstehen und ihm eine passende Antwort zu geben. „In der Stille hören und erkennen wir uns besser, entwickelt und vertieft sich das Denken, verstehen wir mit größerer Klarheit, was wir sagen wollen oder was wir vom anderen erwarten, entscheiden wir, wie wir uns ausdrücken“ [2].

Im christlichen Leben spielt die Stille eine große Rolle, da sie die Voraussetzung dafür ist, eine Innerlichkeit zu pflegen, die uns

erlaubt, die Stimme des Heiligen Geistes zu hören und seinen Anregungen zu folgen. Der hl. Josefmaria verband mit der Stille Fruchtbarkeit und Wirksamkeit [3], und Papst Franziskus hat zu Gebet aufgerufen, „damit die Frauen und Männer unserer Zeit, die oft belastet sind vom Lärm, den Wert der Stille wiederentdecken und in der Lage sind, auf Gott und die Nächsten zu hören“<sup>[4]</sup>. Wie kann man in einem Umfeld, das von Kommunikationsmitteln bestimmt ist, zur Innerlichkeit finden?

### ***Die Tugend des Maßes ist eine hilfreiche Verbündete***

Der hl. Josefmaria erinnert an eine Erfahrung, die wir leicht nachvollziehen können: „**Gerade in den unpassendsten Momenten schwirren mir tausend Ablenkungen durch den Kopf**“, so sagst du mir. Deshalb habe ich dir

**empfohlen, gewisse Zeiten des inneren Schweigens einzuhalten... und deine Sinne – innerlich wie äußerlich – an die Zügel zu nehmen** [5]. Um eine Sammlung zu erreichen, dank derer unsere Kräfte auf die Aufgabe konzentriert sind, die wir gerade erfüllen und die wir so heiligen können, müssen wir die Sinne bewahren. Und dies besonders im Hinblick auf den Gebrauch der Informationsmittel, die wir – wie alle materiellen Güter – maßvoll gebrauchen müssen.

Die Tugend des Maßes ist eine Verbündete der inneren Freiheit, wenn wir uns in der digitalen Welt bewegen. **Maßhalten bedeutet, Herr über sich selbst sein** [6], denn dadurch richten sich unsere Neigungen auf das Gute beim Gebrauch der Geräte, die wir benutzen, und wir gebrauchen die Dinge in der rechten Weise, weil wir ihnen den Wert beimesse, der

ihnen zukommt in Übereinstimmung mit unserer Würde als Kinder Gottes.

Wenn wir bei der Wahl elektronischer Geräte sowie den Vertragsabschlüssen bestimmter Dienste richtig entscheiden wollen, auch wenn diese kostenlos sind, ist es logisch, dass wir ihren Nutzen achten. Uns aber auch fragen, ob sie unserem nüchternen Lebensstil entsprechen. Helfen sie mir, die Zeit besser auszunutzen, oder verursachen sie unpassende Zerstreuungen? Rechtfertigen die zusätzlichen Funktionen einen neuen Kauf, oder kann ich weiter das Gerät benutzen, das ich schon habe?

Das Ideal der Heiligkeit lässt uns nicht stehenbleiben bei dem, was erlaubt ist – *ob ich darf...* –, sondern stellt uns vor die Frage: *Wird mich das Gott näherbringen?* Die Antwort des hl. Paulus an die Korinther ist aufschlussreich: „Alles ist mir erlaubt

– aber nicht alles nützt mir. Alles ist mir erlaubt – aber nichts soll Macht haben über mich“ [7]. Diese Aussage des Apostels in Bezug auf Selbstbeherrschung ist wieder aktuell, wenn wir an Produkte oder Dienste denken, die eine unmittelbare oder relativ schnelle *Belohnung* versprechen und daher Wiederholung fordern. Wenn man ihrer Nutzung Grenzen zu setzen weiß, vermeidet man Phänomene wie Gier oder in extremen Fällen eine Art Abhängigkeit. Hier kann uns der kurze Rat helfen: **Gewöhne dich daran, nein zu sagen** [8], der die Aufforderung enthält, entschieden zu kämpfen. Der hl. Josefmaria erläuterte dazu: **Dieser innere Sieg gibt unserem Herzen den Frieden, den wir mitnehmen in unsere Familie – jeder in seine –, in die Gesellschaft und in die ganze Welt** [9].

Die Nutzung der neuen Kommunikationsmedien hängt von den jeweils persönlichen Umständen und Notwendigkeiten ab. Daher muss jeder Einzelne in diesem Bereich mit der Unterstützung anderer sein eigenes Maß finden. Man sollte sich immer fragen, ob die Beschäftigung mit ihnen das rechte Maß einhält. Botschaften, die wir senden, können gut sein, wenn sie einem Freund unsere Nähe bekunden. Wenn sie aber so zahlreich sind, dass sie ihn ständig bei seiner Arbeit oder beim Studium unterbrechen, dann sind sie wahrscheinlich recht banal und bedeuten Zeitverlust. In diesem Fall hilft uns Selbstbeherrschung, die Ungeduld zu mäßigen und erst später zu antworten, sodass wir konzentriert arbeiten können oder der Person zuhören, mit der wir gerade im Gespräch sind.

Bestimmte Gewohnheiten unterstützen die Mäßigkeit in diesem Bereich; so können wir zum Beispiel festlegen, zu welcher Zeit und wie viele Male wir täglich ins Netz gehen oder Mails bzw. WhatsApps lesen, die Geräte nachts abschalten, sie nicht beachten, während wir essen oder uns zu sammeln suchen bei Einkehr- oder Besinnungstagen. Es ist gut, das Internet in geeigneten Momenten am richtigen Ort zu konsultieren, um sich nicht in Gefahr zu bringen, ohne Sinn und Ziel zu surfen und dann auf Inhalte zu stoßen, die zu einem christlichen Leben nicht passen oder uns mindestens mit Banalitäten Zeit verlieren lassen.

Die Überzeugung, dass unsere Wünsche größer sind und höher zielen als die kurze Befriedigung, die uns ein *Klick* verschaffen kann, ist Grund genug, dass wir uns Mäßigung auferlegen. Mit dieser Tugend festigt

sich die Persönlichkeit. Dann gewinnt das Leben die Farben wieder, die die Unmäßigkeit verdunkelt hatte: sich um andere kümmern, Eigenes teilen, Aufgeschlossenheit für das Große werden wieder möglich[10].

### ***Der Wert des Studiums***

Die Gewohnheit des Studiums, die den Wunsch nach Wissen auf edle Ziele hinlenkt, steht in enger Beziehung zur Mäßigkeit. Der hl. Thomas charakterisiert die Tugend der *studiositas* als ein „gewisses begeisterndes Interesse, Wissen über die Dinge zu erwerben“ [11], aufgrund dessen Bequemlichkeit und Faulheit überwunden werden. Je intensiver sich der Geist einer Sache widmet, mit der er sich beschäftigt hat, desto stärker wird sein Wunsch nach Wissenszuwachs.

Der Lerneifer ist bereichernd, wenn er in den Dienst anderer gestellt

wird, und er trägt dazu bei, die Welt wirklich zu lieben, was uns dazu führt, die Entwicklung der kulturellen und sozialen Gegebenheiten unserer Umgebung zu verfolgen, die wir zu Gott bringen möchten. Das aber ist etwas anderes, als sich aus Neugier nach außen zu wenden, um über alles informiert zu sein und nichts zu verpassen. Eine solche Haltung würde schließlich Oberflächlichkeit nach sich ziehen, intellektuelle Zerstreuung, die den Umgang mit Gott erschwert und zum Verlust des apostolischen Eifers führt.

Die digitalen Medien erweitern die verfügbaren Informationsquellen, sie sind eine wertvolle Hilfe beim Studium so unterschiedlicher Angelegenheiten wie ein akademisches Forschungsprojekt oder die Suche nach einem Ort für den Familienurlaub, usw. Dennoch gibt es verschiedene Formen der

Unordnung beim Wunsch nach Wissen. Jemand kann ein bestimmtes Lernfeld vernachlässigen, das für ihn eine Verpflichtung darstellt, und stattdessen ein „anderes, weniger sinnvolles Forschen“<sup>[12]</sup> betreiben. Beispielsweise wenn sich seine Aufmerksamkeit auf die Antwort auf eine Botschaft oder die neueste Aktualisierung richtet statt auf das Studium oder die Arbeit.

Zu große Neugier, die der hl. Thomas eine „umherirrende Unruhe des Geistes“<sup>[13]</sup> nennt, kann zu Unlust führen, zu einer Traurigkeit des Herzens, einer Schwere der Seele, die ihrer Berufung nicht folgen kann, die von ihr fordert, Aufmerksamkeit und Liebe in den Umgang mit Gott und dem Nächsten zu legen. Diese Lustlosigkeit ist vereinbar mit einer gewissen Aufgeregtheit des Geistes und des Körpers, die die innere Instabilität wiederspiegelt. Hingegen stärkt die Gewohnheit zu studieren

die Entschiedenheit zu arbeiten und mit anderen zusammen zu sein, sie macht die Zeit, die wir aufwenden, fruchtbar und lässt uns sogar Freude finden an Aktivitäten, die geistige Anstrengung verlangen.

### ***Zeiten der Stille einhalten***

Die Mäßigkeit ebnet den Weg zur Heiligkeit; denn sie schafft eine innere Ordnung, die erlaubt, Intelligenz und Willen auf das zu richten, was man gerade tut. **Du willst wirklich heilig werden? Erfülle die kleine Pflicht jeden Augenblicks. Tu das, was du sollst, und sei ganz in dem, was du tust** [14]. Um die göttliche Gnade empfangen zu können und in der Heiligkeit zu wachsen, muss der Christ sich in die Arbeit vertiefen, die die Materie der Heiligung ist.

Begünstigen die neuen Technologien die Oberflächlichkeit? Das hängt sicherlich von der Art und Weise ab,

mit der sie gehandhabt werden. Aber man sollte auf der Hut sein vor den Zerstreuungen: - **Du lässt zu, dass deine Sinne und Kräfte aus jeder Pfütze trinken.** Ergebnis: Du kannst dich nicht konzentrieren, bist zerstreut, dein Wille schläft, deine Begehrlichkeit ist hellwach[15].

Wenn man natürlich der Zerstreuung Tür und Tor öffnet durch einen ungeordneten Gebrauch des Smartphones oder des Internets, wird das Gebetsleben in seiner Entwicklung behindert. Der christliche Geist führt eigentlich dahin, die innere Ruhe zu bewahren, während man sich flexibel in den unterschiedlichen Umständen des modernen Lebens bewegt. **Ein Kind Gottes muss kontemplativ sein, das heißt ein Mensch, der mitten im Lärm der Umwelt im ständigen Gespräch mit dem Herrn das**

**Schweigen der Seele zu finden  
weiß[16].**

Der hl. Josefmaria wies darauf hin, dass **das Schweigen wie die Wache am Tor des inneren Lebens ist** [17]. Deshalb riet er den Gläubigen, die mitten in der Welt leben, Zeiten größerer Sammlung einzuhalten, die mit intensiver Arbeit vereinbar sind. Besondere Bedeutung maß er dabei der Vorbereitung der heiligen Messe zu. In einer Atmosphäre, die von den neuen Medien bestimmt sind, versteht es der Christ, dennoch Zeiten für den Umgang mit Gott zu finden, in denen Sinne, Vorstellungskraft, Verstand und Wille sich auf Gott richten. Wie der Prophet Elias entdecken wir den Herrn nicht im Lärm der Elemente und der Umgebung, sondern in *einem sanften, leisen Säuseln* [18].

Die Sammlung, die den Raum öffnet für das Gespräch mit Jesus Christus,

verlangt, andere Tätigkeiten, die unsere Aufmerksamkeit erregen, zurückzustellen. Um beten zu können, müssen wir uns lösen von dem, was uns zerstreuen kann. Häufig wird dafür ein physikalischer „Eingriff“ nötig sein, d.h. wir werden Handys oder Tablets abstellen, Programme schließen, wenn der Moment da ist, den Blick auf den Herrn zu lenken und alles andere in seinen Händen zu lassen.

Die Stille führt auch dazu, auf die anderen zu achten, sie bestärkt uns in der Nächstenliebe und lässt uns **Menschen entdecken, die Hilfe und Liebe brauchen** [19]. In einer Zeit, in der uns die Medien dazu zu drängen scheinen, unseren ganzen Tag mit Initiativen, Aktivitäten und Lärm zu füllen, ist es gut, in uns und um uns herum Stille zu schaffen. In diesem Sinne hat Papst Franziskus bei seinen Überlegungen zur Rolle der Kommunikationsmittel in der

aktuellen Kultur dazu eingeladen, „einen gewissen Sinn für Langsamkeit und Ruhe wiedergewinnen. Das verlangt die Zeit und die Fähigkeit, Stille zu schaffen, um zuzuhören. (...) Wenn wir wirklich den anderen zuhören möchten, dann werden wir lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen, dann werden wir die Erfahrung der Menschen, wie sie sich in den verschiedenen Kulturen und Traditionen zeigt, schätzen lernen“ [20]. Wenn wir in uns die Bereitschaft zuzuhören fördern und Raum für Stille schaffen, dann öffnen wir uns den anderen und vor allem dem Wirken Gottes in unserer Seele und in der Welt.

---

[1] Papst Franziskus, Botschaft zum 48. Welttag der Sozialen Kommunikationsmittel, 24.1.2014

[2] Benedikt XVI., Botschaft zum 46. Welttag der Sozialen Kommunikationsmittel, 24.1.2012.

[3] Vgl. hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 300 u. 530.

[4] Papst Franziskus, Allgemeines Anliegen für das Gebetsapostolat für September 2013.

[5] Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 670.

[6] Hl. Josefmaria, Freunde Gottes, Nr. 84.

[7] 1 Kor 6, 12.

[8] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 5.

[9] Hl. Josefmaria, Mitschrift aus einem Beisammensein, 28.10.1972.

[10] Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 84.

[11] Hl. Thomas von Aquin, S. Th.II-II, q. 166, a. 2 ad 3.

[12] Ders., S. Th.II-II, q. 167, a. 1 resp.

[13] Ders., De Malo, q. 11, a. 4.

[14] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 815.

[15] *Ebd.*, Nr. 375.

[16] Hl. Josefmaria, *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 738.

[17] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 281.

[18] Vgl. 1 Kön 19, 11-13.

[19] Hl. Josefmaria, *Gespräche*, Nr. 96.

[20] Papst Franziskus, Botschaft zum 48. Welttag der Sozialen Kommunikationsmittel, 24.1. 2014.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/  
article/innerlichkeit-im-digitalen-  
zeitalter/](https://opusdei.org/de-at/article/innerlichkeit-im-digitalen-zeitalter/) (20.01.2026)