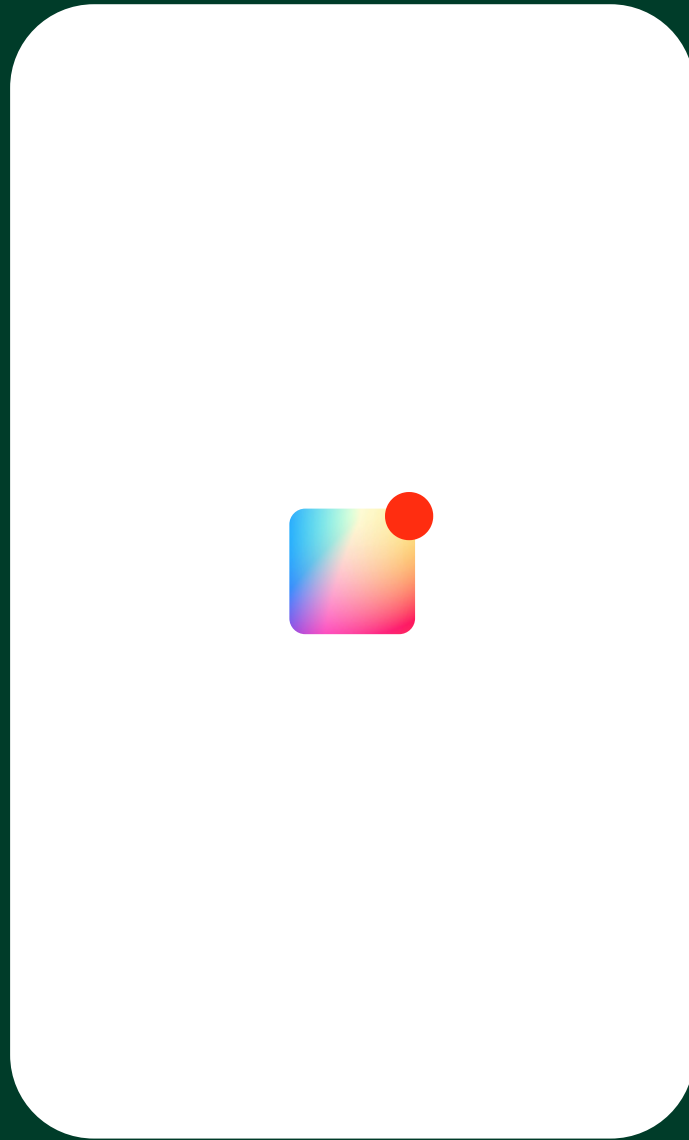


JESUS NACHFOLGE



UND DIE DIGITALE WELT

EIN PRAKTISCHER RATGEBER VON REPACE



Heute fließen eine Reihe historischer Umstände blind zusammen und verschwören sich zufällig, um ein Klima zu erzeugen, in dem es nicht nur schwierig ist, über Gott nachzudenken oder zu beten, sondern einfach jegliche innere Tiefe zu haben ...

Aus den unterschiedlichsten Gründen, guten und schlechten, lenken wir uns in ein *spirituelles Vergessen* ab.

— RONALD ROLHEISER

Zwei Welten, ein Herz.

Richtig cool, dass du zu diesem Ratgeber gegriffen hast! Wenn du das hier liest, gehörst du wahrscheinlich zu der wachsenden Gruppe von Menschen, die bemerkt haben, dass die zunehmende Grenzenlosigkeit der digitalen Welt für den Menschen nicht nur mit zahlreichen Vorteilen einhergeht, sondern auch häufig dazu beiträgt, dass unsere Seele an ihre Grenze kommt bzw. krank wird.

Seit nun ca. 20 Jahren lebt jeder Mensch, der mit Internet in der Hosentasche unterwegs ist, zu fast jedem Zeitpunkt seines Lebens „an zwei Orten gleichzeitig“ — der realen Welt um ihn / sie herum **und** der virtuellen Welt hinter dem Bildschirm. Beide Welten haben Bedürfnisse, beide Welten rufen uns — mal lauter, mal leiser.

Jonathan Haidt, ein US-amerikanischer Psychologe, hat das auch so beschrieben: *„Das handy-basierte Leben erschwert es dem Menschen, in Gemeinschaft anderer vollständig präsent zu sein und in der Einsamkeit still mit sich selbst zu sitzen.“* Als Nachfolger auf dem Weg von Jesus können wir nur spekulieren, wie Jesus in der heutigen Welt mit Dingen wie einem Laptop, einem Smartphone, Social Media oder einem Netflix-Account umgehen würde. Würde er all das komplett vermeiden? Oder wäre er mittendrin als ein bedeutsamer Influencer für das Reich Gottes? Vielleicht! Aber wir wissen es leider nicht.

Wovon wir aber in jedem Fall ausgehen können, ist, dass Jesus in dieser Welt auf eine Art und Weise leben würde, die ausreichend Raum, Zeit und emotionale Kapazität für die Beziehung und Liebe zu seinem Vater und zu seinen physischen Mitmenschen lassen würde. Egal ob mit oder ohne Instagram.



EINLEITUNG

In diesem kleinen Ratgeber wollen wir dir zusammenfassen, welche Aspekte der digitalen Welt einen negativen Einfluss auf unsere Nachfolge von Jesus haben. Außerdem wollen wir dir auch ein paar „Best Practices“ an die Hand geben, die uns geholfen haben, gesünder mit der digitalen Welt im Alltag umzugehen.

Warum? Wir träumen davon, dass Nachfolger von Jesus wirklich in die „Fülle des Lebens“ mit ihm kommen und mehr von seiner Liebe zu Menschen geformt werden, die so denken und handeln wie er. Wir wollen, dass der Heilige Geist uns mehr prägt als die Social-Media-Kampagnen unserer konsum- und habgier-getriebenen westlichen Kultur.

Wir träumen von Nachfolgern von Jesus, die in dieser Welt leben, aber nicht von dieser Welt sind, und *„die beständig von ihm lernen, wie man das Leben des Himmelreichs in jede Ecke der menschlichen Existenz trägt.“*
(Dallas Willard)

In diesem Sinne — viel Spaß beim Lesen!
Euer Repace Team — Tobi, Benni und Felix



Wie uns die digitale Welt „ver“-formt

„Ver-Formung“ — ein seltsames Wort, stimmt. Lasst uns kurz erklären, was wir damit meinen.

Auf der Reise der Nachfolge von Jesus geht es darum, dass wir ihn mehr kennenlernen, ihm mit der Zeit ähnlicher werden und somit anfangen, „Frucht zu tragen, die ewig Bestand hat“ (Johannes 15,16).

In 2. Korinther 3,17 wird erklärt, wie dieses „Jesus ähnlicher werden“ funktioniert. Durch das „Anschauen des Ebenbilds des Herrn“ werden wir verändert bzw. transformiert. Es geht also um eine zunehmende Ausrichtung des inneren Blicks unseres Herzens auf Jesus als Schlüssel für gesunde geistliche Formung (engl. *spiritual formation*).

Allgemein gesprochen gilt für alle Menschen, egal ob gläubig oder nicht: **„Wir werden, was wir betrachten.“** Wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken, worüber wir regelmäßig nachdenken, womit wir unsere Fantasie füllen und welche Bilder oder Inhalte wir unser Bewusstsein durchströmen lassen — diese Dinge werden uns auf der tiefsten Ebene unseres Seins zu dem Menschen formen, der wir in den nächsten Jahren sein werden.



GRUNDLAGE

Wenn wir nun Jesus anschauen und ...

- 1 unser Denken mehr von seiner Weltanschauung in Beschlag nehmen lassen,
- 2 Gewohnheiten in unseren Alltag einbauen, die regelmäßig Raum schaffen, um bei Gott zu sein, und wenn wir ...
- 3 in enger, liebevoller Beziehung mit anderen Nachfolgern von Jesus leben

... dann wird eine Veränderung stattfinden. Dann werden wir nach und nach in das Ebenbild von Jesus **geformt** — unsere Bestimmung von Anfang an.

Doch jetzt kommt die Krux an der Sache: Auch wenn wir all das nicht tun, werden wir trotzdem geformt — nur halt nicht in die Richtung von Jesus, sondern in eine andere Richtung. Eine Richtung, die ...

- 1 von anderen Narrativen bestimmt wird, denen wir anstelle von Jesu Weltanschauung Glauben schenken,
- 2 andere Gewohnheiten umfasst, die nicht darauf abzielen, unseren Alltag in Gottes Liebe zu verankern, und
- 3 die nicht der Gemeinschaft mit Jesus-Nachfolgern, sondern anderen Beziehungen Priorität einräumt.

Weil wir dadurch an unserer eigentlichen Bestimmung vorbeileben, sprechen wir in Bezug auf diesen Veränderungsprozess von **„Ver-formung“**.



Und hier sind wir beim eigentlichen Thema dieses Ratgebers: Welche Rolle spielt die digitale Welt in solch einer „Verformung“ unseres Charakters? Wie verändert sie unsere Denkmuster, unseren Umgang mit Stress oder Konflikten und unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen sowie zu Gott? Um diese Fragen beantworten zu können, müssen wir zuerst verstehen, wie genau die digitale Welt uns „verformt“.

Cal Newport, ein US-amerikanischer Sachbuchautor über digitalen Minimalismus, hat dazu geschrieben: *„Simply put, humans are not wired to be constantly wired.“*

Wie bei einer Krankheit müssen wir lernen, die Symptome zu erkennen und mit dem Einfluss der digitalen Welt in Zusammenhang zu bringen. Deswegen sind im folgenden Kapitel erst einmal die Symptome beschrieben, die auftreten können, wenn wir regelmäßig ungesund mit der digitalen Welt umgehen.

Wenn du dich hier von einem oder mehreren Symptomen angesprochen fühlst, findest du am Ende jedes Absatzes eine Liste der **„Best Practices“**, die dir helfen, bei diesem spezifischen Symptom gesünder mit der digitalen Welt zu leben — vom Handyumgang über Social Media, News, Online-Shopping und Podcasts bis hin zu Streaming-Diensten.



TEIL 1

Die Symptome

Zwölf Muster, an denen wir erkennen, wie die digitale Welt uns langsam „verformt“ — im Denken, im Fühlen und in unseren Beziehungen.

01 Störung des „Hier und Jetzt“: Ablenkung

Mittlerweile ziemlich offensichtlich, aber dennoch so häufig vernachlässigt: das Potenzial der digitalen Welt, uns aus der „echten“ Welt kurzzeitig herauszureißen und dadurch wichtige Momente der Ruhe und inneren Reflexion, aber auch der Begegnung mit Gott und anderen Menschen zu sabotieren.

BEST PRACTICES (1) A, D—G, I—K • (2) A, C, E • (3) A • (4) A • (5) B

02 Aufmerksamkeit ist ein Muskel, kein Schalter

Fokus und Konzentration sind keine Eigenschaften, die wir in einem gewissen Setting „anschalten“ und in einem anderen „ausschalten“ können. Entweder du trainierst sie oder du lässt sie verkümmern. In den Worten von John Mark Comer kommt es durch unser regelmäßiges Anschauen von schnellwechselndem Content (z. B. Reels auf TikTok), ohne längeren Fokus auf ein Thema, zur „Atrophie“, also zur Verarmung unseres „Aufmerksamkeits-Muskels“. Das bemerkt man dann nicht nur in der Freizeit, sondern auch im Arbeitskontext und in der Begegnung mit Gott, die so essentiell Zeit und Fokus auf EINE Sache brauchen.

BEST PRACTICES (1) A—D, I—K • (2) A, D, G, I • (3) D • (6) B



03 Dopamin und Suchtverhalten

Simon Sinek hat mal gesagt, dass der grenzenlose Umgang mit Smartphones, der Jugendlichen heutzutage erlaubt wird, auf neurobiologischer Ebene vergleichbar ist mit einer Einladung, sich frei am Spirituosenschränk zu bedienen. Warum? Weil die Ausschüttung des Hormons Dopamin — das zentrale Hormon des Belohnungssystems in unserem Gehirn — durch das clevere Design von Apps und digitalem Content (z. B. blinkende Lichter, Likes, Herzen, Farben, Emojis) immer wieder getriggert wird. Die regelmäßige Überaktivierung des Dopamin-Systems hat eine betäubende Wirkung auf unsere Sinne. Genauso entsteht Sucht — nach Drogen, nach Sex, nach Alkohol ... und auch nach dem konstanten Reiz der digitalen Welt.

BEST PRACTICES (1) A, D—G, I, L • (2) A, C—D, G • (3) B • (4) A—E • (5) B • (6) A, B, D

04 Information Overload

Vor ca. 500 Jahren hat ein Mensch etwa 75 Gigabyte an Information in seinem ganzen Leben aufgenommen und verarbeitet. Heutzutage entsprechen diese 75 GB schätzungsweise dem täglichen Informations-Zuwachs in unserem Gehirn. Dieser Overload hat eine drastische Nebenwirkung: ein völlig verzerrtes Verhältnis zwischen Information und Aktion. Heute sind wir durch die Flut an neuen Infos und Themen teilweise wie gelähmt — wir können uns wegen der Fülle nicht entscheiden, wofür wir uns einsetzen sollen, und machen dann häufig einfach gar nichts.

BEST PRACTICES (1) A—F, H, I • (2) A, C—E, I • (3) B • (5) A, C • (6) A, B, D—F



05 Zeit-Fresser und Fluchtverhalten

Kaum einer von uns traut sich mehr den regelmäßigen Blick auf die gruselige Funktion der „Bildschirmzeit“. Spätestens mit TikTok und dem Phänomen der „Video-Reels“ hat eine Ära begonnen, in der uns kurzweiliger Content wortwörtlich GRENZENLOS angeboten wird. Man kann einfach immer weiter swipen ... ohne Ende. Manchmal verlieren wir uns in stundenlangen Handy-Sessions, weil wir uns gedanklich nicht mit Dingen beschäftigen wollen, die gerade herausfordernd sind. Wir „flüchten“ aus der echten Welt in diese endlose virtuelle Welt — aber sobald die Batterie leer ist, wartet die echte Welt wieder auf uns, und ungelöste Probleme werden mit der Zeit meist größer als kleiner ...

BEST PRACTICES (1) A—I • (2) A, C—D, G • (3) B • (4) A, B • (6) A, B, D—F

06 Doom Scrolling

Das menschliche Gehirn hat eine trügerische Tendenz, sich mehr an negativen Themen aufzuhängen und nach ihnen zu „suchen“ als an ermutigenden News. Wir klicken eher die alarmierenden Schlagzeilen an, während wir an positiven News häufig schnell weiterwischen. Der Algorithmus beobachtet dieses Verhalten genau — und wird dir viel mehr von solchen negativen Videos in den Feed stellen, weil sie mehr Aufmerksamkeit bekommen und dadurch besser in Geld umgewandelt werden. Die tagtägliche Beschäftigung mit negativen Nachrichten macht uns mit der Zeit aber negativer, zynischer und hoffnungsloser.

BEST PRACTICES (1) A—D • (2) A—E, G, I • (3) A—D • (5) A, D • (6) A, C



07 Connected to Everybody, Close with Nobody

Zur Zeit von Jesu Geburt lebten auf der ganzen Welt schätzungsweise 300 Millionen Menschen. Aktuell liegt die Weltbevölkerung bei ca. 8 Milliarden, von denen etwa 55 % ein Smartphone besitzen — die Möglichkeiten an Kontakten, Followern und Influencern wirken gefühlt unendlich. Durch die konstante Beschallung mit Lebens-Content aus der virtuellen Welt rauben wir unserem Gehirn die emotionale Kapazität für die echten Menschen in unserem Alltag. Das zerstört Beziehung und vernichtet Potenzial für innige Freundschaft. Wir kennen viele Menschen an der Oberfläche, werden aber kaum mehr von jemandem wirklich gekannt als der Mensch, der wir tatsächlich sind.

BEST PRACTICES (1) A—E, H—K • (2) A, C, E • (6) A, B, E—F

08 Polarisierende Echokammern

Die virtuelle Welt arrangiert ihren Content mittels komplexer Algorithmen häufig so, dass wir öfter mit Meinungen konfrontiert werden, mit denen wir übereinstimmen. Wir identifizieren uns gern mit sympathischen „Fackelträgern“, „folgen“ ihnen und „supporten“, was sie supporten. Dabei merken wir nicht, wie sich zeitgleich ein unbarmherziges, verurteilendes Feindbild aufbaut — denen gegenüber, die nicht zustimmen. Es entstehen zwei gespaltene „Lager“, die sich darüber identifizieren, „wogegen“ sie sind, statt „wofür“. Das perfekte Klima für Shitstorms, Cancel-Kultur und Hass im Netz.

BEST PRACTICES (1) A—D • (2) A, B, C, D, G, I • (3) C—D • (5) B • (6) A—D



09 Vergleichen und Neid

Noch nie war „die Wiese vom Nachbarn“ angeblich so viel grüner als unsere eigene — besonders die im Insta-Feed! Hier werden in der Regel nur die Sonnenseiten des Lebens gezeigt, durch Filter noch strahlender. Das löst bei vielen ein chronisches Mangel- und Unzufriedenheitsgefühl aus. Wir geraten in eine Frustrationsspirale, weil andere scheinbar alles besser hinkriegen. Die unendlichen Möglichkeiten, sein eigenes Leben mit dem Schein-Leben der anderen zu vergleichen — oft begleitet von Eifersucht, Habgier oder Neid — machen es uns schwer, Gott in Ruhe und Dankbarkeit zu begegnen, und verstellen den Blick für die schönen Dinge in unserem echten Leben.

BEST PRACTICES (1) A—D, G • (2) A—E, G, H • (4) A, C • (6) A, B, D

10 Pornografischer Content

„Sex sells“ — 25 Prozent aller Anfragen im Internet drehen sich um Pornografie, das entspricht 68 Millionen Anfragen täglich. Dass die Porno-Industrie das modernste Beispiel für lebensverachtende Menschengeschichte darstellt, ist vielen bekannt. Studien legen zudem einen klaren Zusammenhang zwischen niedrigem Selbstwertgefühl, Angststörungen, Depressionen und dem wiederkehrenden Konsum pornografischer Inhalte nahe. Vieles auf unseren Social-Media-Apps (laszive Werbe-Clips, anzügliche Filmszenen, semi-pornografische Bilder) stößt das „lustvolle“ Gedankenkarussell an. So viel Gift für unsere Seele, nur einen Klick entfernt.

BEST PRACTICES (1) B—D, G • (2) A, F—G • (6) A—C



11

Konsum-Maschine

Mittlerweile geht man davon aus, dass jeder von uns täglich ca. 4.000 bis 10.000 Werbeanzeigen ausgesetzt ist. Noch nie wurde dem Menschen, besonders im wohlhabenden Westen, so viel angeboten, was das Leben angeblich schöner, luxuriöser und cooler machen soll. In jedem von uns schlummert die Tendenz, sich durch Kaufen von Schmerzpunkten abzulenken. Doch die Algorithmen unserer Konsum-Apps wissen genau, was wir vermeintlich brauchen und wann — und genau dann wird die Werbung platziert. Aber was nützt es einem Menschen, „wenn er die ganze Welt gewinnt, aber dabei seine Seele verliert“?

BEST PRACTICES (1) A—D, G, H, L • (2) A, D—E, G, H • (4) A—E • (5) A

12

Wait for it ...

Unser Gehirn wird durch die digitale Welt trainiert, auf eine gewisse Art zu denken und zu handeln. Besonders angetrieben wird: SCHNELLIGKEIT. „Geduld“ ist mittlerweile eine Tugend der Vergangenheit, Langeweile keine Option mehr. Unser Gehirn gewöhnt sich an diesen „pace of gratification“ und kann irgendwann nicht mehr gut zwischen virtuell und real unterscheiden. Wenn Dinge in der echten Welt — Vertrauen aufbauen, einen Konflikt lösen, eine belastende Situation aushalten — länger dauern, kommt es schnell zu Verzweiflung und Fluchtverhalten. Dabei brauchen die wichtigsten Dinge im Leben seit jeher Zeit. Die Wachstumsgeschwindigkeit riesiger Bäume erinnert uns daran, was ein natürliches Tempo echter Größe ist.

BEST PRACTICES (1) A—I • (2) A, C, D, E, I • (4) A—D • (6) A, B, D



TEIL 2

Die Best Practices

Konkrete, alltagstaugliche Schritte — geordnet nach Lebensbereichen. Fang mit kleinen Schritten an, nicht mit allen auf einmal.

(1) Dein Smartphone

- A** Lass dein Handy morgens für 30—60 Minuten nach dem Aufstehen unberührt.
- B** Bring dein Handy abends „ins Bett“ — mindestens 30 Minuten, bevor du selbst schlafen gehst.
- C** Kein Handy im Schlafzimmer. Verwende einen analogen Wecker.
- D** Einmal pro Woche für 8, 12 oder 24 Stunden keine Handy-Bildschirmzeit — am besten am Sabbat.
- E** Stelle alle Push-Notifications von News-Apps aus.
- F** Stelle alle Push-Notifications von Messenger-Apps aus. Teile wichtigen Kontakten mit, dass sie dich bei dringenden Anliegen per SMS oder Anruf erreichen können.
- G** Nutze Bildschirmzeit-Warnhinweise, um deine Freizeit-Bildschirmzeit pro Tag zu reduzieren.

(1) Dein Smartphone — Fortsetzung

- H** Stelle die Farbeinstellung deines Handys zeitweise auf „Graustufen / Greyscale“ — es funktioniert normal, hat aber ohne Farben weniger Anziehungskraft.
- I** Öffne Messaging-Apps nur 3× täglich, wenn du Zeit hast, Nachrichten zu beantworten.
- J** 1:1:1-Regel — 1 Stunde am Tag ohne Handy, 1 Tag pro Woche ohne Handy, 1 Woche im Jahr ohne Handy.
- K** Bei Wartezeiten im Supermarkt, Restaurant oder Café: Lass das Handy in der Tasche und sei einfach im Moment.
- L** Kein Handy auf dem Tisch, während du arbeitest oder in Gemeinschaft mit anderen bist — lass es in der Tasche.
- M** Vermeide Gaming-Apps mit Suchtpotenzial.



(2) Dein Umgang mit sozialen Medien

- A** Setze dir eine tägliche Zeit-Grenze für Social-Media-Apps (z. B. maximal 1 Stunde pro Tag).
- B** Folge keinen Menschen bzw. Accounts, deren Inhalte du ohnehin kritisch siehst und die dich negativ stimmen.
- C** Deaktiviere Push-Benachrichtigungen von Social Media.
- D** Betrachte vor allem Content von deinen Freunden — kein langes Betrachten von kurzweiligen „Reels“.
- E** Verbringe mehr Abende pro Woche in der Gegenwart von echten Menschen als in der virtuellen Welt. Wenn du im Schichtdienst arbeitest, plane bewusst Zeit mit Freunden an deinen freien Tagen ein.



(2) Dein Umgang mit sozialen Medien — Fortsetzung

- F** Kein Konsum bzw. längeres Betrachten von Videomaterial mit anzüglichem, semi-erotischem oder pornografischem Inhalt.
- G** Keine Social-Media-Nutzung in späten Abendstunden bzw. nachts. Gerade für Eltern kleiner Kinder ist die Versuchung groß, wenn man abends erschöpft auf die Couch fällt. Entwickle ein anderes Abend-Ritual, das dir guttut und dich zur Ruhe kommen lässt.
- H** Folge keinen Influencer:innen, deren Inhalte in dir Undankbarkeit / Unzufriedenheit auslösen oder dich auf dem Weg zu einem einfachen, großzügigen Leben behindern.
- I** Vermeide kurz zusammengefasste, undifferenzierte Posts über politische / gesellschaftliche Krisenthemen. Lies dich lieber zu ausgewählten Themen detaillierter ein und nutze dafür seriöse Nachrichtenquellen.



(3) Dein Umgang mit News-Apps

- A** Keine Push-Benachrichtigungen.
- B** Maximal 1–2× pro Tag Nachrichten anschauen.
- C** Nur seriöse Quellen abonnieren.
- D** Lass dir dein Weltbild nicht aus kurzen Posts formen — verstehe komplexere Hintergründe über seriöse Nachrichtenherausgeber (inkl. Podcasts).

(4) Dein Umgang mit Online-Shopping

- A** Verzichte einen Tag pro Woche vollständig auf Amazon, Kleinanzeigen, Pinterest und Online-Shopping-Seiten.
- B** Keine Ratenzahlungen (außer für sinnvolle Investitionen, nicht für Konsumartikel).
- C** Kein Shoppen nach 22 Uhr abends.
- D** Vermeide jede Form von Glücksspiel.
- E** Vermeide alle In-App-Käufe von Online-Games.



(5) Dein Umgang mit Audio-Content

- A** Vermeide Information-Overload (max. 1—2 Podcasts pro Tag).
- B** Plane tägliche und wöchentliche „Stille-Zeiten“ ein, in denen du keinen akustischen Input von außen bekommst.
- C** Lies abends einen Psalm und bete darüber, statt über ein vertrautes Hörspiel in den Schlaf zu kommen.
- D** Achte auf die Lyrics / Stimmung der Songs, die du regelmäßig hörst. Zu was für einem Menschen formen sie dich? Passe Genre und Regelmäßigkeit entsprechend an.

(6) Dein Umgang mit Streaming

- A** Verbringe mehr Abende pro Woche ohne Streaming-Services als mit ihnen.
- B** Vermeide TV-Serien mit vielen Staffeln, die zu wochenlangem „Binge-Watching“ führen. Schau lieber Mini-Serien oder Filme.
- C** Vermeide den regelmäßigen Konsum von Content mit Gewalt- und Rachsucht-Verherrlichung, Schimpfwort-Sprache sowie semi-pornografischen Inhalten.
- D** Setz dir bewusst eine Grenze, wann du abends schlafen gehen willst, und mach den TV aus — auch wenn die Folge noch läuft.
- E** Verstecke deinen Fernseher, indem du ein Bild darüber hängst.
- F** Gestalte dein Wohnzimmer und besonders deine Couch unabhängig von der TV-Position.



ZUM ABSCHLUSS

„Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt werdet ihr hart bedrängt. Doch ihr braucht euch nicht zu fürchten: Ich habe die Welt besiegt.“

JOHANNES 16,33

Sobald wir als Nachfolger von Jesus anfangen, in eine liebevolle und entschlossene Rebellion gegen den aktuellen kulturellen Zeitgeist zu treten, werden wir eine Menge Widerstand erleben — vielleicht von anderen Menschen, aber definitiv von unserem eigenen Herzen und Verstand, die seit Jahren durch Gewohnheiten geformt bzw. „ver-formt“ wurden.

Wichtig ist, niemals zu vergessen, dass Gottes Gnade dir „jeden Morgen neu“ geschenkt wird. Wenn wir uns vornehmen, gewisse Gewohnheiten zu erlernen, aber immer wieder „hinfallen“, dann ist das völlig normal. Beim Weg von Jesus geht es nicht darum, dass man nie hinfällt — sondern dass wir mit der Hilfe von Jesu Liebe wieder aufstehen und mit kleinen Schritten, die dem „sanften Joch“ entsprechen, weitergehen.

ZUM ABSCHLUSS

Sei also gnädig mit dir selbst auf dieser Reise zu einem gesunden Umgang mit der digitalen Welt. Gehe erst einmal kleine Schritte und nicht zu viele auf einmal. Reflektiere regelmäßig darüber, welche Tipps dir geholfen haben.

Und auch wenn wir natürlich hoffen, dass dieser Ratgeber dir auf deiner Reise mit Jesus hilft, möchten wir dir zum Abschluss noch eins sagen: Lass dich primär vom Heiligen Geist führen — und nicht von diesem Ratgeber! Denn unsere Umgestaltung, um Jesus immer ähnlicher zu werden, ist und bleibt **„das Werk seines Geistes“** (2. Korinther 3,18).

Möge unser aller Leben eine neue Weite an Raum und Platz für den Geist Jesu gewinnen, auf dass er uns jeden Tag ihm ähnlicher macht — alles zu seiner Ehre. Sei gesegnet mit der Liebe des Vaters, der Gnade unseres Herrn Jesus Christus und dem Frieden seines Geistes.

In diesem Sinne,
euer Repace Team — Tobi, Benni und Felix



Dein Podcast rund um die Frage, wie wir Jesus
in unserem Hier und Jetzt immer ähnlicher
werden können.

REPACE.DE