

Connected:

## Das Smartphone als Portal für Alltagsspiritualität

*Sabrina Müller*

### 1. Einleitung

In der Tasche ruht ein Juwel, zart und fein,  
ein Fenster zur Welt, ein digitaler Schein.  
Nicht bloß Begleitung, doch Erweiterung meines Seins,  
vom Morgenrot bis in die stille Mitternachtsweite.  
Ein klarer Spiegel, die Seele im Tanz,  
birgt Welten in sich, verschmilzt mit mir ganz.  
Berühre das Glas, tritt ein in die Sphäre,  
wo Träume zu Daten und Emotionen verkehren.  
Ein Portal in die Tiefe des Wissensgewands, Antworten ruh'n,  
als Erweiterung des Verstands.  
Die Finger tanzen auf dem leuchtenden Glas,  
enthüllen Geschichten im Datenmeer, das niemals verblasst.

Wenn ich ChatGPT um ein Gedicht über das Smartphone bitte, ist das die (von mir gekürzte) Antwort. In den Worten der KI<sup>1</sup> spiegelt sich die Faszination wider, die vom Smartphone ausgeht. Im Zeitalter der Digitalität entfaltet das Smartphone eine komplexe und weitreichende Bedeutung im täglichen Leben, wodurch es nicht nur zu einem zentralen Werkzeug in der Gestaltung des persönlichen Lebens, sondern geradezu zu einem erweiterten Selbst wird, wie diverse Arbeiten aus den letzten Jahren deutlich machen (vgl. Kapitel 3).

Das Smartphone kann nicht nur für die Lebensorganisation, sondern auch für die eigene Alltagsspiritualität und den Transzendenzbezug genutzt werden. Es eröffnet Räume für religiöses Erleben. Diese Verbindung aus Spiritualität und Smartphone steht in diesem Beitrag im Fokus.

In einem ersten Teil werden die tiefgreifenden Auswirkungen des Smartphones auf verschiedene Lebensbereiche diskutiert, von der Kommunikati-

---

1 Die KI wurde mit Millionen von Daten/Texten aus dem Internet, den Sozialen Medien, aus Büchern, Zeitungsartikeln usw. trainiert.

on über den Zugang zu Informationen bis hin zur Organisation des individuellen Lebens. Dabei rücken nicht nur seine instrumentellen Funktionen in den Fokus (Kapitel 2), sondern auch die existentielle Bedeutung, die es im kulturellen Kontext gewonnen hat (Kapitel 3).

Im Zuge meiner Analyse werfe ich in einem zweiten Teil zudem einen Blick auf die Schnittstelle zwischen digitaler Technologie und religiösen Praktiken. Smartphones beeinflussen die Ausübung von Spiritualität, sei es durch die Nutzung spezifischer religiöser Apps oder die Teilnahme an Formen von digitaler Kirche, virtuellen Gottesdiensten usw. Hierbei werden Fragen nach der Veränderung von spirituellen Erfahrungen in einer zunehmend vernetzten Welt aufgeworfen. Die Untersuchung zielt darauf ab, die Komplexität und Nuancen dieser Thematik zu beleuchten und einen Beitrag zur Diskussion über die Verschmelzung von Technologie, Alltagsleben und spirituellen Erfahrungen durch das Smartphone zu leisten.

## *2. Zur Funktion des Smartphones: Ein Portal mit vielen Türen*

Das Smartphone gleicht einem Portal, das Personen unmittelbar in die faszinierende Welt der Vernetzung, Unterhaltung und Informationen führt. Apps sind dabei, metaphorisch gesprochen, spezifische Türen, die den Zugang zu unterschiedlichen Sphären innerhalb der digitalen Welt ermöglichen. Jede App repräsentiert eine Tür, die zu einem Funktionsbereich von Informationen, Unterhaltung, Spiritualität etc. führt. So wie eine Tür den Weg zu verschiedenen Orten öffnet, schließen Apps den Nutzenden diverse Sphären auf, in denen sich Möglichkeiten für Erfahrungen innerhalb des digitalen Universums bieten. Über das Smartphone wird daher fast das gesamte Leben vollumfänglich (mit)gestaltet. Die Faszination des Gerätes liegt zum einen in der praktischen Handhabung – es ist klein, passt meistens in die Hosentaschen und vereint vielschichtige, alltagspraktische Funktionen:

- Beziehungstool: Das Smartphone ist ein Knotenpunkt, der das Individuum mit Freund:innen und Familie in Echtzeit verbindet und so zum Erhalt von Beziehungen beiträgt, unabhängig davon, wo die Einzelnen sich auf der Welt befinden. Gleichzeitig ermöglicht es den Aufbau neuer Beziehungen z.B. durch Dating- oder Freundschaftsapps oder über gemeinsame Interessen (man denke dabei an Sprachlernapps, die Lernpartner:innen z.B. im Tandemformat vermitteln, oder an Instagram, bei

dem sich das Netzwerk an Beziehungen durch die Follower:innen-Interessen stetig verändert).

- **Kommunikationstool:** Das Smartphone fungiert als zentrales Werkzeug in der Kommunikation, indem es schnelle und nahezu jederzeit verfügbare Interaktionen über Anrufe, Nachrichten und soziale Medien ermöglicht.
- **Lerntool:** Es bietet einen unmittelbaren Zugang zu einer Fülle von Informationen, beeinflusst den Wissenserwerb, das Lernen und die Verbreitung von Informationen.
- **Unterhaltungstool:** Als vielseitiges Unterhaltungsgerät ermöglicht es den Zugang zu einer breiten Palette von Unterhaltungsoptionen, von Musikapps wie Spotify über Videoapps wie YouTube bis hin zu unzähligen Spielen.
- **Organisationstool:** Es erleichtert die Organisation des täglichen Lebens, indem es durch Kalender, Aufgabenlisten und Produktivitäts-Apps zur Effizienzsteigerung beiträgt. Aber auch verschiedene Zahlungsfunktionen wie der Kauf von Bahntickets oder das Bezahlen an der Supermarktkasse bündeln sich in dem Gerät.

### 3. Zur kulturellen Bedeutung des Smartphones: Identität, Beziehungen und Spiritualität in der Handfläche

Das Smartphone ist *das* technische Gerät, das den modernen, westlichen Menschen in fast allen Situationen des Lebens begleitet – manchmal 24 Stunden am Tag: „Mobile phones are an indispensable part of modern life, as they have evolved from communication tools to multifunctional devices, which can satisfy all kinds of needs ranging from learning to entertaining.”<sup>2</sup>

Die Allgegenwart des Smartphones führt dazu, dass die Grenzen zwischen dem Digitalen und Analogen nicht mehr klar erkennbar sind, was vermehrt unter dem Stichwort Postdigitalität diskutiert wird. Der Terminus „postdigital“ ist vielschichtig und hat seit 2015 eine Bedeutungsverschiebung erfahren. Während er z.T. auf die relationale Beschreibung der Beziehung zwischen dem Digitalen und dem Analogen abzielt, drückt er mittlerweile v.a. aus, dass die virtuelle Welt zunehmend mit dem täglichen Leben verschmilzt und kaum noch unterscheidbar ist:

---

2 J. LOU / L. DENG / D. WANG, Understanding the deep structure use of mobile phones – an attachment perspective, *Behaviour & Information Technology* 41 (15/2022), (3191–3209) 3191.

We now live in a postdigital world “where digital technology and media is [no longer] separate, virtual, ‘other’ to a ‘natural’ human and social life” (Jandrić et al. 2018: 893). The postdigital approach does not seek “technical innovation or improvement but considers digitisation as something that has already happened and thus might be further reconfigured” (Cramer 2013). “The postdigital is hard to define; messy; unpredictable; digital and analog; technological and non-technological; biological and informational. The postdigital is both a rupture in our existing theories and their continuation” (Jandrić et al. 2018: 893).<sup>3</sup>

Auch in der Forschung zu digitaler Religion haben nicht zuletzt Maggi Savin-Baden und John Reader darauf hingewiesen, dass Menschen und Technologien sich immer stärker gegenseitig formen und es zunehmend schwieriger wird, klare Trennlinien zwischen den beiden Welten zu ziehen. Im Sinne von Savin-Baden und Reader verweist „postdigital“ also auf die kontinuierliche und nahezu ununterscheidbare Vermischung der einst klar trennbaren digitalen und analogen Räume.<sup>4</sup>

Die Omnipräsenz des Smartphones geht dabei so weit, dass das Gerät mehr und mehr zu einem Teil und einer Erweiterung des Selbst wird: „[The] relationship between smartphones and humans can be viewed from an extended-self perspective – smartphones extend the human self beyond the human body, and smartphones are becoming part of the ‘human self’.“<sup>5</sup>

Diese fortschreitende Entwicklung des Smartphones als integraler Bestandteil und Erweiterung des Selbst unterstreicht die tiefe Verflechtung von Mensch und Technologie. Die verstärkte Integration digitaler Instrumente in das Selbst führt zu signifikanten Auswirkungen auf die Selbstkonzeption, zwischenmenschliche Dynamiken und die Wahrnehmung individueller Identität.<sup>6</sup>

---

3 P. JANDRIĆ / S. HAYES, Postdigital We-Learn, *Studies in Philosophy and Education* 39 (3/2020), (285–297) 288.

4 Vgl. M. SAVIN-BADEN / J. READER (Hg.), *Postdigital Theologies. Technology, Belief, and Practice*, Cham 2022, xii.

5 R. SINGH / R. MUNDERIA, Relationship Between Four Needs of Meaning and Smartphone Usage, in: A.C.-K. CHAN u.a. (Hg.), *Proceedings of the Meaning in Life International Conference 2022 – Cultivating, Promoting, and Enhancing Meaning in Life Across Cultures and Life Span* (MIL 2022), Atlantis Highlights in Social Science, Education and Humanities 7, Dordrecht 2022, (112–125) 113.

6 Vgl. J. LOU u.a., Effects of Mobile Identity on Smartphone Symbolic Use: An Attachment Theory Perspective, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (2022), (1–20) 15–17.

Das Smartphone ist dabei mehr als ein Werkzeug; es ist eine Alltagsbegleitung, die persönliche Beziehungen, Erinnerungen und eine Vielzahl an weiteren menschlichen Erfahrungen in sich vereint. Es entsteht dabei nicht nur eine Verbundenheit in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen, die durch das Smartphone ermöglicht werden, sondern es entsteht ebenso eine Verbindung zwischen Mensch und Technologie:

Smartphones distinguish themselves from other non-portable personal technologies (e.g., desktop, printer, TV, etc.) in two aspects: (1) they are with users almost all the time through various daily events [...], leading to heavy reliance and a close bond [...]. However, such connection hardly exists between users and non-portable technologies. (2) As smartphones are often used in the public and have high visibility in use, they contain immense symbolic meanings to users and become important channels for users to express their personal identity.<sup>7</sup>

Diese Connection von Mensch und Smartphone bildet sich auf unterschiedlichen Ebenen aus:<sup>8</sup>

Auf der persönlichen Identitätsebene wird das Smartphone zum Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Individuelle Anpassungen wie die Auswahl von Hintergrundbildern und Klingeltönen ermöglichen es den Nutzenden, ihre Einzigartigkeit zu betonen, und verleihen dem Gerät eine persönliche Note. Diese Anpassungen dienen nicht nur der visuellen oder auditiven Präferenz, sondern spiegeln auch die individuelle Beziehung zur Technologie wider, indem sie zeigen, welche Funktionen, Designs oder Inhalte den Nutzenden wichtig sind und wie sie ihre digitale Präsenz gestalten. Diese personalisierten Elemente verstärken die Bindung, da das Smartphone nicht nur als technisches Gerät, sondern als eine bedeutungsvolle Erweiterung des Selbst – eine mobile Identität – wahrgenommen wird:

7 A.a.O., 1.

8 Eine spannende Studie zum Smartphone aus bindungstheoretischer Perspektive wurde von Lou u.a. durchgeführt. Dabei ziehen sie folgendes Fazit: „Nowadays, mobile phones are multi-functional devices that satisfy all kinds of hedonic and utilitarian needs. They are important personal accessories, identity symbols and even extensions of the self. Based on the usage context, deep structure use was conceptualized as mobile usage behaviour. The attachment theory was drawn upon to understand such behaviour. Three categories of attachment formation antecedents were identified, i.e. perceived functional flexibility, perceived mobility as enabling factors, perceived design aesthetics as a gratifying factor, and self-expressive symbolism and categorical symbolism as an enriching factor.“ (Lou / Deng / Wang, Understanding structure use, 3204).

Smartphones are not only multifunctional tools but also users' personal extensions and identity symbols, as they are constantly with users and highly visible to the public while in use. Due to this public property as well as the close bond between smartphones and users, they are frequently used for personal identity expression besides functional purposes.<sup>9</sup>

Auch durch die bereits erwähnte Funktion der Kommunikation zeigt sich der emotionale Gehalt des Smartphones. Durch die unterschiedlichen Kommunikationsapps trägt es dazu bei, Beziehungen und emotionale Bindungen über Anrufe, Nachrichten und soziale Medien aufrechtzuerhalten: „Smartphones provide ample opportunities to build and maintain significant social relationships both in the real and virtual worlds.“<sup>10</sup>

Ebenso verstärkt die Erinnerungsfunktion des Smartphones, insbesondere durch das Festhalten von Fotos und Videos, eine Verbindung von Mensch und Technologie, da es so mit persönlichen Momenten und Erfahrungen verknüpft wird.

Als Unterhaltungsquelle bietet das Smartphone nicht nur Ablenkung, sondern auch emotionale Entspannung in Zeiten von Langeweile oder Stress.

Die Sicherheitsfunktion des Smartphones als Notfallkommunikationsmittel trägt zur emotionalen Sicherheit bei, indem es eine sofortige Kontaktaufnahme ermöglicht.

Schließlich spielt die ständige Verfügbarkeit von Informationen auf dem Smartphone eine Rolle, da die Angst, etwas zu verpassen – für die die Jugendsprache sogar einen eigenen Begriff, FOMO, ausgebildet hat – die Verbindung zu der Technologie verstärken kann.<sup>11</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Smartphone weit über seine rein funktionale Rolle hinausreicht. Es manifestiert sich als Begleitung im alltäglichen Leben, die nicht allein als nützliches Werkzeug verstanden wird.<sup>12</sup> Vielmehr entfaltet es seine Bedeutung als eine Erweiterung des Selbst, das persönliche Beziehungen, Erinnerungen und eine Vielzahl

---

9 Ebd.

10 SINGH / MUNDERIA, Relationship Between Four Needs, III.

11 Vgl. dazu z.B. H. YANG / B. LIU / J. FANG, Stress and Problematic Smartphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators, *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021), 1–8.

12 Nicht umsonst wird das Smartphone immer wieder im Sinne der Latourschen Akteurs-Netzwerktheorie als eigenständiger Akteur verstanden: „Akteure sind sowohl das Smartphone als auch der Mensch.“ (S. ULRICH, Der Smartphone-Mensch. Eine Akteur-Netzwerk-Perspektive auf die digitale Gesellschaft, 360° – Das studentische Journal für Politik und Gesellschaft 9 (1/2014), (21–27) 23).

menschlicher Erfahrungen in sich vereint. Diese Verbindung beeinflusst in erheblichem Maße die Art und Weise, wie Menschen ihre eigene Identität begreifen und in Beziehung zu ihrer postdigitalen Umgebung treten.

#### 4. Die Bedeutung des Smartphones für die Spiritualität

Auch in Bezug auf spirituelle Erfahrungen gewinnt das Smartphone an Bedeutung und eröffnet eine Vielzahl von religiösen und spirituellen Welten, Räumen und Sphären, in denen Menschen verschiedene spirituelle Praktiken ausüben können.<sup>13</sup> So gibt es unzählige Mindfulness-, Spiritualitäts- und Meditationsapps, Apps für die tägliche Besinnung, für die Lektüre Heiliger Schriften aus verschiedenen Religionen, Apps für Hauskreise, für Kirchgemeinden usw.<sup>14</sup> Nicht zu vergessen sind dabei natürlich die Apps, die den Zugang zu den Sozialen Medien eröffnen. Die Sozialen Medien wiederum werden von vielfältigen Influencer:innen bespielt, u.a. auch von religiösen und spirituellen.<sup>15</sup> Die ständige Vernetzung und der Zugang zu spirituellen Ressourcen verleihen dem Smartphone so auch eine Rolle als spirituelle Begleitung – erinnert sei hier z.B. an die Push-Benachrichtigungen von religiösen Apps wie „Evermore“<sup>16</sup> – im täglichen Leben. Das Smartphone ermöglicht vielfältige religiöse Erfahrungen und verschiedene

- 
- 13 Vor allem seit Covid-19 wird die Verwendung des Smartphones verstärkt mit spiritual / religious well-being in Verbindung gebracht. Vgl. S. MURALIDHARAN / C. LA FERLE / O. ROTH-COHEN, The Digitalization of Religion: Smartphone Use and Subjective Well-Being During COVID-19, JSSR 62 (1/2023), 144–163. Vgl. zudem T. SCHLAG, Das Smartphone als Spiegel des Lebens, in: M. KUMLEHN u.a. (Hg.), Dinge zum Sprechen bringen. Performanz der Materialität. Festschrift für Thomas Klie, Berlin / Boston 2022, (303–325) 305f.
  - 14 Seit 2015 wurden rund 2500 Meditations-Apps aufgrund der hohen Nachfrage auf den Markt gebracht. Vgl. ITECHNOLABS, Statistics For Top Meditation Apps You Should Know Before Using It, <https://itechnolabs.ca/statistics-for-top-meditation-apps/> (Zugriff: 2.2.2023).
  - 15 Vgl. dazu z.B. S. MÜLLER, Öffentliche Kommunikation christlicher Sinnfluencer:innen. Medienethische und kirchentheoretische Beobachtungen und Reflexionen, PTH 111 (6/2022), 203–218.
  - 16 Vgl. EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS, EVERMORE, <https://evermore-app.de/> (Zugriff: 22.1.2022); zudem K. MERIAN / A. KNAPP / P. TODJERAS / S. MÜLLER, Apps als spirituelle Impulsgeberinnen? Einsichten aus einem partizipativen Citizen Science-Projekt zur App EVERMORE, PrTh 59 (2/2024).

und neue Formen von Spiritualität.<sup>17</sup> Dies wird im Folgenden anhand zweier Beispiele näher betrachtet, der transreligiösen App „Insight Timer“ und der Netzwerkgemeinde „DA-ZWISCHEN“. Die Beschreibung erfolgt nach dem Konzept der dichten Beschreibung nach Clifford Geertz.<sup>18</sup>

#### 4.1. Religiöse Gemeinschaft über das Smartphone: Die transreligiöse App „Insight Timer“

Die Verwendung von spirituellen und religiösen Apps hat in den vergangenen Jahren einen deutlichen Zuwachs erfahren. So gab Google bekannt, dass zwischen 2019 und 2020 die Suchanfragen für Yoga- und Meditationsapps um 65 Prozent angestiegen sind.<sup>19</sup> Auch während der Pandemie nahm die Downloadrate massiv zu. Sensor Tower, ein Unternehmen für App-Store-Intelligence, stellte fest, dass im April 2020 zwei Millionen mehr Achtsamkeits-Apps heruntergeladen wurden als im Januar desselben Jahres. Die Spitzenreiter waren „Calm“ mit 3,9 Millionen Downloads, „Headspace“ mit 1,5 Millionen und „Meditopia“ mit 1,4 Millionen Downloads im April. Zusätzlich erfreuten sich auch Apps wie „Reflectly“, „Daylio“, „Relax“ und „Insight Timer“ großer Beliebtheit. Für den April 2020 wurde die Anzahl der Downloads von Wellness-Apps auf insgesamt zehn Millionen geschätzt, was einem Anstieg von 24,2 Prozent entspricht.<sup>20</sup> Seit 2015 wurden zudem mehr als 2500 Meditationsapps entwickelt,<sup>21</sup> die entweder in einer Konfession oder Religion verwurzelt oder inter- oder transreligiös sind.

---

17 Das Smartphone mit seinen Apps ist dabei als eine Antwort auf bestehende religiöse oder spirituelle Bedürfnisse zu verstehen: „[...] our findings show the importance of religiosity and spirituality in the context of smartphone use and subjective well-being. Similar to Stevic et al. (2021), who found that using a smartphone to communicate with family and friends or with close ties, generated enhancement or displacement effects, we found that religious and spiritual goals had a significant impact. Smartphone use alone is not sufficient to enhance well-being during a pandemic; instead, smartphone use that satisfied religious or spiritual needs generated favorable outcomes.“ (MURALIDHARAN / LA FERLE / ROTH-COHEN, *Digitalization of Religion*, 160).

18 C. GEERTZ, *Dichte Beschreibung*. Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme, übers. von BRIGITTE LUCHESI und ROLF BINDEMANN, Frankfurt a.M. 142019.

19 Vgl. iTECHNO LABS, *Statistics For Top Meditation Apps*.

20 Vgl. C. CHAPPLE, *Downloads of Top English-Language Mental Wellness Apps Surged by 2 Million in April Amid COVID-19 Pandemic*, <https://sensortower.com/blog/top-mental-wellness-apps-april-2020-downloads> (Zugriff: 22.1.2022).

21 Vgl. iTECHNO LABS, *Statistics For Top Meditation Apps*.



Seit längerer Zeit untersuche ich als Teilnehmende Beobachterin die Dynamiken auf „Insight Timer“ und partizipiere an verschiedenen Circles bzw. Gruppen. „Insight Timer“ ist eine der führenden Meditations-Apps, die sich auf die Bereitstellung einer breiten Palette von meditativen Ressourcen und Werkzeugen zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens konzentrieren.<sup>22</sup> Die Kombination aus verschiedenen Funktionen macht „Insight Timer“ zu einem umfassenden Angebot für spirituell Suchende sowie für Meditationsanfänger:innen und Meditationserfahrene gleichermaßen.

Die Vielfalt der Inhalte reicht von kurzen Achtsamkeitsübungen bis hin zu ausführlichen Meditationskursen. Die Nutzenden können aus Tausenden von Meditationen wählen, die verschiedene Themen wie Stressbewältigung, Schlafunterstützung, Achtsamkeitstrainings und spirituelle Entfaltung abdecken. Die App bietet eine Vielzahl von Meditationen von sogenannten „Lehrer:innen“ aus verschiedenen spirituellen und religiösen Traditionen, Live-Events, Funktionen wie den namensgebenden Timer für individuelle Meditationssitzungen, eine Statistikfunktion, die den persönlichen Meditationsfortschritt nachverfolgt, und eine Community-Funktion für den Austausch mit anderen Nutzenden.

Diese Community-Aspekte der App sind dabei besonders interessant. Die einzelnen geführten und ungeführten Meditationen können allein oder gemeinschaftlich über sogenannte Circles, bei denen die Nutzenden sich zu Gruppen zusammenschließen, durchgeführt werden.

Innerhalb verschiedener „Insight Timer“-Gruppen entsteht eine Form von Gemeinschaft, die den Mitgliedern nicht nur gemeinsame Meditationen ermöglicht, sondern auch eine aktive Beteiligung am Leben anderer Gruppenmitglieder. Bemerkenswert ist die Tendenz zur regionalen Vernetzung, also der Organisation von physischen Treffen durch Teilnehmende. Ein weiterer facettenreicher Aspekt sind die internationalen Treffen, die von den Lehrer:innen initiiert werden und den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, sich persönlich zu begegnen und tiefer in ihre spirituelle Praxis einzutauchen. Ein eindruckliches Beispiel hierfür ist das im Herbst 2023 von der „Insight Timer“-Lehrerin Carrie Grossman<sup>23</sup> veranstaltete siebentägige Meditationsretreat, bei dem etwa 20 Menschen aus Australien, den USA und Europa physisch zusammenkamen. Viele kannten sich dabei

22 INSIGHT NETWORK INC., <https://insighttimer.com> (Zugriff: 21.8.2024).

23 C. GROSSMAN, Dayashila Carrie Grossman, <https://www.carriegmusic.com/> (Zugriff: 21.12.2023).

schon von „Insight Timer“. Der Begriff der Postdigitalität lässt sich also auch auf zwischenmenschliche Verbindungen ausweiten. Die Diversität der Teilnehmenden aus verschiedenen Teilen der Welt zeigt die globale Reichweite und den Einfluss solcher Plattformen.

Eine andere gemeinschaftliche Option sind die Live-Events, bei denen gemeinsam meditiert und diskutiert wird. Die Events bieten eine interaktive Erfahrung, bei der die Nutzenden über die App in Echtzeit mit Lehrer:innen und anderen Meditierenden in Verbindung treten können. Z.B. bei den Live-Events von Günther Goerg<sup>24</sup> zeigt sich, dass die Teilnehmenden einander bekannt sind, sich begrüßen und gemeinsame Meditationen oder die Wertschätzung meditativer Musik zelebrieren. Neue Mitglieder werden freundlich integriert, vorgestellt und in die bestehende Gemeinschaft eingeführt.

Die soeben beschriebenen Dynamiken haben auch eine Kehrseite und werfen Fragen auf: Durch die nach wie vor gegebene Anonymität innerhalb der Gemeinschaften können Unsicherheiten hinsichtlich der Identität und Intentionen der Teilnehmenden entstehen. Ferner können Datenschutzbedenken aufkommen, da persönliche Informationen im Zusammenhang mit Meditation und spiritueller Praxis auf der Plattform geteilt werden. Die Qualität der angebotenen Meditationen und Lehren kann aufgrund der Fülle von Live-Events und Gruppenaktivitäten variieren, es ist schwierig, überhaupt Standards zu definieren, und noch schwieriger ist es, diese sicherzustellen. Die Dynamik innerhalb der Gemeinschaften hängt von den Partizipierenden ab und kann daher konfliktträchtig sein, da unterschiedliche Ansichten über spirituelle Praktiken zu Spannungen führen können. Das ständige Angebot von Inhalten nährt das Konsumverhalten der Teilnehmenden und kann zu Suchtverhalten führen, wobei Nutzende möglicherweise Schwierigkeiten haben, sich von der Plattform zu distanzieren. Gleichmaßen wirft auch die Kommerzialisierung von Spiritualität auf digitalen Plattformen Fragen auf, da so auch der Zugang zu essenziellen spirituellen Ressourcen von finanziellen Möglichkeiten abhängig wird. Ein weiteres ernstzunehmendes Risiko besteht in der potenziellen Manipulation und dem potenziellen Missbrauch innerhalb digitaler Gemeinschaften. Die offene Struktur dieser Plattformen eröffnet Raum für Personen, die als spirituelle Autoritäten unethische Praktiken fördern. Ein weiteres noch viel zu wenig beachtetes Problem betrifft die Exklusion und Marginalisierung

---

24 INSIGHT NETWORK INC., Guenther Goerg, <https://insighttimer.com/thetamusic>, (Zugriff: 21.12.2023).

bestimmter Gruppen: Personen ohne Zugang zu modernen Technologien oder mit begrenzten digitalen Fähigkeiten sind von der Nutzung dieser Plattformen ausgeschlossen, was zu einer weiteren Kluft in Bezug auf den Zugang zu spirituellen Ressourcen führt.

#### 4.2. Gottesdienst über das Smartphone: Die Netzwerkgemeinde „DA-ZWISCHEN“

Auch bei dieser Gemeinschaft, vorwiegend jedoch bei den Messengergottesdiensten, bin ich schon seit eineinhalb Jahren als Teilnehmende Beobachterin dabei. Deshalb wird der Fokus der Reflexion auf dem Messenger-Gottesdienst beruhen.

„DA-ZWISCHEN“ ist eine digitale christliche Gemeinschaft, hervorgegangen aus der Kooperation der katholischen Bistümer Speyer, Würzburg, Köln, Trier, Freiburg und der Evangelischen Landeskirche in Baden. Als selbstdeklariierter digitaler, geistlicher Erfahrungsraum steht „DA-ZWISCHEN“ allen offen, die auf der Suche nach „Sinn, mehr Leben, Gemeinschaft ... und Gott“<sup>25</sup> sind. Die Website gibt weiter an, dass alle – unabhängig von den jeweiligen Beweggründen – herzlich willkommen sind. Gemäß dem Team möchte die Gemeinschaft gemeinsam Wunder in Alltagsmomenten entdecken und basiert auf dem Vertrauen in die Präsenz Gottes, der bereits lange existiert und jedem Menschen unendliche Liebe schenkt.<sup>26</sup> Durch digitale Kommunikationswege soll erkundet werden, wie Gott das Leben durchdringen kann. Die Verbundenheit, sowohl mit sich selbst als auch mit Gott und anderen Menschen, wird gefeiert, während gemeinsam daran gearbeitet wird, die Welt schöner und gerechter zu gestalten. Die „DA-ZWISCHEN“-Community besteht nach eigenen Angaben aus freiwillig Engagierten und Mitarbeiternden der beteiligten Bistümer und

25 BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/ueber-uns/> (Zugriff: 23.12.2023).

26 Die Informationen stammen von Felix Goldinger von der Tagung „Die Alltagsbedeutung religiöser Apps erforschen“ die am 1. und 2. Dezember 2022 in Zürich stattfand. Die Tagungsreferate wurden nicht veröffentlicht. Informationen zur Tagung findet man hier: <https://www.uzh.ch/blog/digitalreligions/2023/02/01/tagungsimpressionen-religioese-apps-erforschen-eine-zusammenarbeit-des-ufsp-digital-religions-p6p9/> (Zugriff: 21.8.2024).

Landeskirchen.<sup>27</sup> Ihr Ziel ist es, „DA-ZWISCHEN“ einfach und zugänglich zu gestalten, wobei ein besonderes Augenmerk auf einem sicheren Raum im Netz liegt: Als sogenannter „Safer Space“ soll „DA-ZWISCHEN“ eine Umgebung fördern, in der sich alle Teilnehmenden sicher und geschützt fühlen können, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Identität.<sup>28</sup> Das Team von „DA-ZWISCHEN“ besteht aus erfahrenen Seelsorgenden, die eine Atmosphäre der gegenseitigen Achtung und Toleranz fördern möchten.<sup>29</sup> Es wird darauf geachtet, dass biblische und theologische Inhalte unter Berücksichtigung struktureller Diskriminierung und aktueller Lebensthemen neu interpretiert werden. Dabei sind die „Perspektiven und Sensibilität“<sup>30</sup> der Community von großer Bedeutung. „DA-ZWISCHEN“ setzt sich aktiv für „Authentizität, Leidenschaft und Kreativität“<sup>31</sup> ein, um einen sicheren Ort zu schaffen, an dem Menschen ihre Spiritualität frei ausleben können. In den Gottesdiensten soll daher auch die Verbundenheit mit Gott und untereinander im Mittelpunkt stehen. „DA-ZWISCHEN“ bietet die Möglichkeit, Gottesdienst mit dem Smartphone zu feiern, entweder flexibel als Messenger-Gottesdienst oder gemeinsam über Zoom.<sup>32</sup> Die digitalen Messenger-Gottesdienste bestehen aus einer flexiblen Liturgie, die genutzt werden kann, um allein oder gemeinsam zu beten und zu feiern.

Im Folgenden wird der monatliche Messenger-Spezial-Gottesdienst vom Dezember 2023 in autoethnographischer Form beschrieben: Ich sitze auf dem Sofa und starte den Gottesdienst mit einer WhatsApp-Nachricht an die Telefonnummer von „DA-ZWISCHEN“: **Beginnen.** *Schön, dass du da bist Sabrina. Herzlich willkommen!*, bekomme ich als Nachricht zurück. Zwei Sekunden später ein Bild und einen Text:

---

27 BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/ueber-uns/> (Zugriff: 23.12.2023).

28 Vgl. ebd.

29 Die Informationen stammen von Felix Goldinger von der Tagung „Die Alltagsbedeutung religiöser Apps erforschen“ die am 1. und 2. Dezember 2022 in Zürich stattfand. Die Tagungsreferate wurden nicht veröffentlicht. Informationen zur Tagung findet man hier: <https://www.uzh.ch/blog/digitalreligions/2023/02/01/tagungsimpressionen-religioese-apps-erforschen-eine-zusammenarbeit-des-ufsp-digital-religions-p6p9/> (Zugriff: 21.8.2024).

30 Vgl. BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/ueber-uns/> (Zugriff: 23.12.2023).

31 Ebd.

32 Vgl. BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/gottesdienst/> (Zugriff: 21.8.2024).



*\*Auch wenn du jetzt irgendwo für dich bist, du feierst nicht allein. Nein, wir feiern gemeinsam mit vielen anderen überall auf der Welt den Advent in diesem Jahr. Dazu sind wir verbunden.\**

Ein paar Sekunden später piepst mein Smartphone wieder, ich erhalte folgende Nachricht:

+ im Namen G:ttes, die nicht fertig ist mit dieser Welt und ständig Neues mit und für uns im Sinn hat,

+ im Namen von Jesus Christus, der Sehnsucht G:ttes nach uns Menschen

+ und im Namen der Ruach, der guten Geistkraft G:ttes, Lichtfunken in unseren Herzen, manchmal zaghaft flackernd, manchmal lodern hell.

Ich werde aufgefordert diese trinitarische Eröffnungformel mit dem blau unterlegten Wort **Amen** zu bestätigen. Ich drücke auf Amen und wieder erklingt der Nachrichtenton meines Smartphones: *Advent. Wir warten. Ha-*

*ben Sehnsucht. Nach dem, was fehlt auf dieser Welt. Nach dem, was uns fehlt. Gerade jetzt in dieser Zeit. Nach dem, was anders sein könnte. Für uns und die vielen anderen. Schöner. Lebendiger. Heiler. Gerechter. Wir haben Sehnsucht und mit uns all die anderen Sehnsüchtigen seit Jahrtausenden schon. Die Bibel ist voll davon. In Worte geronnene Sehnsucht. Vor allem der Teil, den wir mit unseren jüdischen Geschwistern teilen. Zum Beispiel das Buch Jesaja:*



*Du, G:tt, bist doch unser Vater und unsere Mutter. ‚Unsere Befreiung seit altersher‘, das ist dein Name. Warum lässt du uns herumirren, G:tt, weit weg von deinen Wegen? Warum lässt du unser Inneres hart werden, dass es uns so schwer fällt, zu vertrauen, auch dir? Lass uns doch wieder deine Zuwen-*

*„dung spüren! Ach, wenn du doch die Himmel zerreißen und herabkommen würdest, damit vor deinem Angesicht Berge ins Wanken geraten!“*

*(Jes 63,16–17a.18)*

Nach diesem Bibeltext bleibt es kurz ruhig, bevor ich folgenden Text erhalte und zwischen drei Alternativen wählen kann: *Wir haben drei Möglichkeiten für dich, weiterzugehen: Wenn du über ein paar Fragen zu diesem Sehnsuchts-Text mit anderen ins Gespräch kommen magst oder deine Gedanken dazu teilen willst, schicke **Teilen**. Wenn du lieber für dich alleine nachdenken willst, schicke **Impulsfragen**. Wenn du Lust auf eine kreative Schreibaufgabe hast, schicke **Schreiben**.* Ich schicke eine Nachricht zurück: **Teilen**. Schon kommt das nächste Bild mit einem Text und einem Link zu einem Padlet: *Was wünschst du dir gerade, dass zerrissen würde, damit Rettung für dich in Sicht ist? Wohin soll Gott für dich kommen? Welche „Berge“ müsstest du für dich ins Wanken geraten? Komm mit anderen Mitfeiernden in ein Schreibgespräch. Klicke dazu auf den Link und teile deine Gedanken.* Ich klicke, schaue mir das Padlet an, lese anonyme Bitten an Gott, die in den letzten Tagen erstellt wurden, bin nicht ganz sicher, ob ich selbst auch eine Bitte platzieren soll. Eine Nachricht habe ich bereits bekommen, ich weiß, dass ich nur den blauen Knopf drücken muss und dann geht es weiter: *Wenn du fertig bist, gehts weiter mit Sehnsuchtslitanei.* Ich drücke auf „Sehnsuchtslitanei“ und ein Bild mit Text wird mir zugeschickt:



*\*Im Moment liegt ganz viel Sehnsucht in der Luft nach guten Nachrichten und Hoffnungsbotschaften, nach Frieden für Menschen in Konflikt- und Kriegsgebieten, in der Ukraine, Israel, Kongo, ..., nach Rettung für unseren geschundenen Planeten, nach Schiffen, die Menschen retten, nach einem bewältigbaren Leben, nach dem Ende von Diskriminierung – endlich, nach weniger Parolen und Gewalt und nach vielem mehr. ~Bete innerlich mit. Und wenn du magst, ergänze in Gedanken, was dir fehlt.\* Ich lese den Text und drücke den blauen Button mit **Ach komm**. Mir werden Links zur Verfügung gestellt und ich komme erneut auf ein Padlet, auf Gebete und Bitten wie z.B. Ach, komm G\*tt, ... zu meiner lieben Freundin, deren Vater sich selbst zu dir gegeben hat. Komm zu Ihr und sei Anker für Sie, ihren Schmerz, ihre Wut und ihre Angst. Ich werde mithineingenommen in die*



Lebensgeschichten, die Bitten, lese, denke und bete für diese Menschen. Danach geht es weiter, ich gebe die Nachricht **Lied** bei WhatsApp ein und kann auswählen: *Du kannst wählen: Für ein klassisches Adventslied schicke Heiland. Für einen Popsong übers Warten schicke bessere Zeiten.* Ich schicke **Heiland**, erhalte einen Link und höre mir das Lied auf YouTube an. Der Gottesdienst schreitet mit Gebet und Segen voran, in meinem Tempo, und ganz am Schluss erhalte ich folgende Nachricht: *Nach dem Gottesdienst ist Zeit für das persönliche Gespräch über Gott und die Welt. Du kannst jetzt mit uns ins Gespräch kommen, wenn du möchtest. Dein Gespräch findet in einem geschützten Raum statt – ganz egal, ob du nur über das Wetter reden willst, Langeweile hast oder dich Ängste und Sorgen quälen. Schreib uns einfach ein Hallo und wir sind gleich für dich da :-)* Wenn du noch Lust hast, ein paar Adventslieder anzuhören, schreibe Singen. Zum Beenden des Messenger-Gottesdienstes, schreib uns bitte die Nachricht Ende. Ich schreibe **Ende: Danke, dass du mit uns den Advent gefeiert hast. Hab eine gute Zeit.** Es ist nicht das erste Mal, dass ich einen „DA-ZWISCHEN“-Messenger-Gottesdienst feiere, das habe ich schon öfters gemacht, einmal im Wald, auch schon in den Bergen, an Ostern draußen in der Natur gemeinsam mit meinem Partner und den Hunden.

Der beschriebene Messenger-Spezial-Gottesdienst vom Dezember 2023 zeichnet sich zum einen durch bekannte liturgische Elemente wie die Anrufung der Trinität, die Einleitungsworte, die Schriftlesung usw. aus. Zum anderen fungieren die Teilnehmenden selbst als Liturg:innen, da sie die Geschwindigkeit des Gottesdienstes festlegen, sich für verschiedene liturgische und partizipative Elemente, für ein Nachdenken für sich allein oder das Verfassen von kreativen Texten usw. entscheiden können. Besonders bemerkenswert ist die Interaktivität des Gottesdienstes. Die Möglichkeit, an Gesprächsrunden teilzunehmen, Gedanken zu teilen und kreative Schreibaufgaben zu bearbeiten, fördert die aktive Beteiligung der Teilnehmenden. Die Verwendung von Links zu externen Plattformen für den Austausch von Gedanken und Litaneien verstärkt das digitale Element und ermöglicht eine breitere Interaktion. Die Auswahlmöglichkeiten für Lieder und die Verwendung von Musik über Plattformen wie YouTube und Spotify bieten den Teilnehmenden eine vielfältige und personalisierte Erfahrung. Die Möglichkeit, nach dem Gottesdienst persönliche Gespräche zu führen oder weitere Elemente der Netzgemeinde „DA-ZWISCHEN“ zu erkunden (wie den Adventskalender), zeigt eine fortlaufende Interaktion und Gemeinschaftsbildung über den eigentlichen Gottesdienst hinaus. Dieser Messenger-Gottesdienst illustriert eine innovative Form spiritueller Gemeinschaft,

die die Grenzen zwischen digitalen und analogen Erfahrungsräumen überbrückt.

Der „DA-ZWISCHEN“-Gottesdienst ist ein Paradebeispiel für postdigitale Religiosität und Gottesdienstkultur, bei der profane und sakrale Räume verschmelzen und das Sofa zum Kirchenraum werden kann. Die Interaktivität und Flexibilität der Messenger-Gottesdienste ermöglichen eine breite Teilnahme und fördern die Verbundenheit trotz physischer Distanz. Gleichzeitig stehen das persönliche Erleben und die individuelle Perspektive in dieser digitalen Religionspraxis im Zentrum.

Die Rolle und Funktion des Smartphones in der Gottesdienstpraxis bei „DA-ZWISCHEN“ sind vielschichtig und lassen sich aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Ein zentraler Aspekt ist die Zugänglichkeit und Inklusivität, da das Smartphone als Medium fungiert, das den digitalen Gottesdienst für eine diverse Teilnehmer:innenschaft unabhängig von geografischen Standorten zugänglich macht. Die Interaktion der Teilnehmenden steht im Fokus, wobei Messaging-Plattformen wie WhatsApp eine unmittelbare Synthese aus Teilnahme und Gottesdienstgeschehen ermöglichen. Die Möglichkeit, Nachrichten zu senden, Bilder zu teilen und auf Aufforderungen zu reagieren, fördert eine aktive Beteiligung und erweitert die Formen liturgischer Teilnahme über traditionelle Grenzen hinweg. Dadurch wird durch das Smartphone eine persönliche und intime Verbindung zwischen Gottesdienstpraxis und persönlicher Praxis und zwischen liturgischen Elementen und religiöser Erfahrung eröffnet. Durch die individuelle Teilnahme von zu Hause oder einem persönlichen Ort aus entsteht eine private Atmosphäre, die die Bedeutung der religiösen Praxis für die Einzelnen unterstreicht. Die Flexibilität, den Gottesdienst zu einem selbstgewählten Zeitpunkt zu starten und daran teilzunehmen, hebt die zeitliche Anpassungsfähigkeit dieser Religionspraxis hervor. Das Smartphone dient nicht nur als Übertragungswerkzeug, sondern auch als Medium für die Umsetzung der Liturgie. Die Messenger-Gottesdienste, die auf Textnachrichten, Bildern und Links basieren, formen eine eigene liturgische Struktur. Die Interaktionen über das Smartphone ermöglichen zudem eine Form der ökumenischen Gemeinschaftsbildung, die auf digitalen Plattformen einzigartig ist. Insgesamt zeigt sich, dass das Smartphone bei „DA-ZWISCHEN“ eine zentrale Rolle spielt, indem es die religiöse Praxis an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der digital vernetzten Gesellschaft anpasst. Es wird nicht nur als Kommunikationsmittel genutzt, sondern auch als Instrument zur aktiven Beteiligung, zur persönlichen Spiritualität und zur Schaffung postdigitaler religiöser Gemeinschaften.

Wie auch bei „Insight Timer“ gibt es auch bei solchen Messenger-Gottesdiensten kritische Aspekte, die bedacht werden müssen. So ist auch hier die technologische Abhängigkeit nicht außer Acht zu lassen. Die reibungslose Durchführung solcher Gottesdienste erfordert Zugang zum Internet und funktionierende Endgeräte. Dies kann zu Ausschlüssen führen z.B. für Personen mit begrenzten finanziellen Ressourcen. Ein weiterer kritischer Aspekt ist die potenzielle virtuelle Distanz, die durch die ausschließliche Nutzung von Smartphones entstehen kann. Das Fehlen physischer Interaktion und gemeinschaftlicher Rituale in einem gemeinsamen Raum könnte eine gewisse Entfremdung gemeinschaftlicher religiöser Praxis weiter befördern. Durch das allenfalls schnelle Durchklicken kann eine liturgische Qualität nicht gesichert werden. Schnelle Interaktionen und das Durchlaufen digitaler Rituale könnten z.B. zu religiöser und digitaler Abstumpfung führen.

### *5. Fazit: Das Smartphone als Portal für Alltagsspiritualität*

Wie deutlich wurde, eröffnet das Smartphone eine flexible und individuell-kontrollierte Herangehensweise an religiöse Praktiken: Individuen können je nach ihrer zeitlichen Verfügbarkeit kurze oder längere Meditationssitzungen allein oder in Gruppen durchführen. Die Wahl der App, der Meditationstechnik – sei es ein hinduistisches Mantra, eine Atemübung nach Thích Nhất Hạnh oder ein christliches Herzensgebet – liegt dabei im Ermessen der Nutzenden. Ebenso können sie sich für verschiedene Online-Gottesdienste entscheiden und ihre Netzgemeinde selbst wählen, anstatt auf eine parochiale Zuteilung angewiesen zu sein.

Durch das Smartphone bestimmen die Menschen selbst, welche religiösen Zugänge und Praktiken ihnen entsprechen. Das Smartphone eröffnet und ermöglicht nicht zuletzt verschiedene neuartige Formen spiritueller Praktiken. Menschen haben die freie Wahl in Bezug auf religiöse Anleitung, Inspiration und Gemeinschaft. Die Macht, ihre religiöse Praxis frei zu wählen, liegt buchstäblich in ihren Händen. Religiöse Apps fungieren als Initiatorinnen von religiöser Praxis, die den persönlichen Lebensrahmen im Alltag prägen und beeinflussen können.<sup>33</sup> Die Verwendung religiöser

33 Vgl. W. BELLAR, Private practice: Using digital diaries and interviews to understand evangelical Christians' choice and use of religious mobile applications, *New Media & Society* 19 (1/2017), (111–125) 114.

Apps „constitutes part of an increasingly diverse range of religious practices that often fall outside traditional thinking.“<sup>34</sup>

Durch das vielfältige religiöse Angebot auf dem Smartphone findet eine zunehmende Integration von Technologie in das tägliche spirituelle Leben statt. Diese Integration bedingt nicht nur eine Verschmelzung von analogen und digitalen, sondern auch von profanen und sakralen Räumen:<sup>35</sup> Alltägliche Orte, die traditionell nicht als spirituelle Stätten gelten, werden durch die Nutzung von digitalen Plattformen zu Schauplätzen für spirituelle Erfahrungen. Die häusliche Umgebung wird so z.B. zum Raum für Meditation und spirituelle Gemeinschaft.

Das Smartphone, so hat dieser Artikel verdeutlicht, ist längst nicht mehr als bloße Technologie zu betrachten, sondern ist von immenser kultureller Bedeutung, auch im Bereich der Spiritualität. Das Smartphone ist also auch in spiritueller Hinsicht eine Pforte, die die Türen zu verschiedenen Erfahrungsräumen und -welten öffnet, sodass eine Alltagsspiritualität gedeiht, die vor wenigen Jahrzehnten noch undenkbar schien. Durch das Smartphone werden neue Möglichkeiten für individuelle und gemeinschaftliche spirituelle Erfahrungen erschlossen. Die Verschmelzung aus digitalen und analogen sowie profanen und sakralen Räumen trägt dazu bei, traditionelle Klarheiten und Grenzziehungen in der spirituellen Praxis zu verwischen, und schafft eine dynamische Interaktion zwischen den verschiedenen Sphären des Lebens.

### *Literatur*

BELLAR, WENDI, Private Practice: Using digital diaries and interviews to understand evangelical Christians' choice and use of religious mobile applications, *New Media & Society* 19 (1/2017), 111–125.

BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/ueber-uns/> (Zugriff: 23.12.2023).

BISTUM SPEYER, DA-ZWISCHEN, <https://www.da-zwischen.community/gottesdienst/> (Zugriff: 21.8.2024).

CHAPPLE, CRAIG, Downloads of Top English-Language Mental Wellness Apps Surged by 2 Million in April Amid COVID-19 Pandemic, <https://sensortower.com/blog/top-mental-wellness-apps-april-2020-downloads> (Zugriff: 22.1.2022).

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS, EVERMORE, <https://evermore-app.de/> (Zugriff: 22.1.2022).

---

34 S.A.Q. SCOTT, Algorithmic Absolution: The Case of Catholic Confessional Apps, *Online – Heidelberg Journal of Religions on the Internet* 11 (2016), (254–275) 255.

35 Vgl. R. TSURIA, Digital Media: When God Becomes Everybody—The Blurring of Sacred and Profane, *Religions* 12 (2/2021), (1–12) 1–3.

- GEERTZ, CLIFFORD, Dichte Beschreibung. Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme, übers. von BRIGITTE LUCHESI und ROLF BINDEMANN, Frankfurt a.M. 142019.
- GROSSMAN, CARRIE, Dayashila Carrie Grossman, <https://www.carriegmusic.com/> (Zugriff: 21.12.2023).
- INSIGHT NETWORK INC., Guenther Goerg, <https://insighttimer.com/thetamusic>, (Zugriff: 21.12.2023).
- INSIGHT NETWORK INC., <https://insighttimer.com> (Zugriff: 21.8.2024).
- iTECHNOLABS, Statistics For Top Meditation Apps You Should Know Before Using It, <https://itechnolabs.ca/statistics-for-top-meditation-apps/> (Zugriff: 2.2.2023).
- JANDRIĆ, PETAR / SARAH HAYES, Postdigital We-Learn, *Studies in Philosophy and Education* 39 (3/2020), 285–297.
- LOU, JIE / NIANLONG HAN / DONG WANG / PENG XI, Effects of Mobile Identity on Smartphone Symbolic Use: An Attachment Theory Perspective, *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2022), 1–20.
- LOU, JIE / LINGZHAO DENG / DONG WANG, Understanding the deep structure use of mobile phones – an attachment perspective, *Behaviour & Information Technology* 41 (15/2022), 3191–3209.
- MERIAN, KATHARINA / ALINE KNAPP / PATRICK TODJERAS / SABRINA MÜLLER, Apps als spirituelle Impulsgeberinnen? Einsichten aus einem partizipativen Citizen Science-Projekt zur App EVERMORE, *PrTh* 59 (2/2024).
- MÜLLER, SABRINA, Öffentliche Kommunikation christlicher Sinnfluencer:innen. Medienethische und kirchentheoretische Beobachtungen und Reflexionen, *PTH* 111 (6/2022), 203–218.
- MURALIDHARAN, SIDARTH / CARRIE LA FERLE / OSNAT ROTH-COHEN, The Digitalization of Religion: Smartphone Use and Subjective Well-Being During COVID-19, *JSSR* 62 (1/2023), 144–163.
- SAVIN-BADEN, MAGGI / JOHN READER (Hg.), *Postdigital Theologies. Technology, Belief, and Practice*, Cham 2022.
- SCHLAG, THOMAS, Das Smartphone als Spiegel des Lebens, in: KUMLEHN, MARTINA / RALPH KUNZ / THOMAS SCHLAG (Hg.), *Dinge zum Sprechen bringen. Performanz der Materialität. Festschrift für Thomas Klie*, Berlin / Boston 2022, 303–325.
- SCOTT, SASHA A.Q., Algorithmic Absolution: The Case of Catholic Confessional Apps, *Online – Heidelberg Journal of Religions on the Internet* 11 (2016), 254–275.
- SINGH, RAJBALA / RAGESHWARI MUNDERIA, Relationship Between Four Needs of Meaning and Smartphone Usage, in: CHAN, ALEX CHI-KEUNG u.a. (Hg.), *Proceedings of the Meaning in Life International Conference 2022 – Cultivating, Promoting, and Enhancing Meaning in Life Across Cultures and Life Span (MIL 2022)*, Atlantis Highlights in Social Science, Education and Humanities 7, Dordrecht 2022, 112–125.
- TSURIA, RUTH, Digital Media: When God Becomes Everybody—The Blurring of Sacred and Profane, *Religions* 12 (2/2021), 1–12.
- ULRICH, SUSANNE, Der Smartphone-Mensch. Eine Akteur-Netzwerk-Perspektive auf die digitale Gesellschaft, 360° Das studentische Journal für Politik und Gesellschaft 9 (1/2014), 21–27.

YANG, HAIBO / BINGJIE LIU / JIANWEN FANG, Stress and Problematic Smartphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators, *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021), 1–8.