

## **Abendsegen im digitalen Zeitalter, erstellt mit ChatGPT am 9. 2. 2026**

Gott des Lichts und der Stille,  
du kennst das Leuchten der Sterne  
und auch das Leuchten unserer Bildschirme.

Heute war ich umgeben von Tönen, Nachrichten, Zeichen,  
von Klicks und Signalen, die schneller sind als mein Herz.  
Manches davon hat mich verunsichert,  
manches hat mich überfordert,  
manches hat mir Angst gemacht.

Lehre mich:  
Technik ist ein Werkzeug –  
kein Herr über meine Seele.

Schenke mir Gelassenheit,  
wenn Geräte piepen.  
Schenke mir Klarheit,  
wenn Nachrichten mich verwirren.  
Schenke mir Mut,  
wenn ich Neues lernen muss.

Bewahre meine Gedanken vor falschen Bildern,  
mein Herz vor unnötiger Sorge,  
meinen Schlaf vor flimmernden Resten des Tages.

Segne meine Hände, die Tasten berühren.  
Segne meine Augen, die auf Bildschirme schauen.  
Segne meinen Verstand, dass er unterscheiden kann  
zwischen Wichtigem und Unwichtigem.

Und nun, in dieser Stunde,  
lege ich alles Digitale bewusst aus der Hand.  
Für diese Nacht darf es schweigen.

Du bist größer als jedes Netzwerk.  
Dein Frieden reicht weiter als jedes WLAN.  
Dein Schutz ist stärker als jede Unsicherheit.

So lege ich diesen Tag in deine Hände  
und finde Ruhe.

Amen.