

In Kontakt bleiben

Etappe 10 der Lernreise

**Nachrichten, E-Mail und
Videoanruf einfach erklärt**



Du bist jetzt in Etappe 10

Du weißt jetzt schon vieles über dein Smartphone.

Jetzt kommt etwas besonders Schönes: In Kontakt bleiben mit Menschen, die dir wichtig sind.

Du lernst, wie du Nachrichten schreibst, E-Mails liest und vielleicht einen Videoanruf ausprobierst, ganz in deinem Tempo.

Oma Erla sagt:
Manchmal ist eine kurze Nachricht wie ein kleiner Gruß über den Gartenzaun."



<https://60plusgehtonline.de>

Nachricht, E-Mail oder Anruf?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Nachrichten oder Messenger sind gut für kurze Grüße. E-Mail ist gut für längere Texte oder wichtige Informationen. Telefonieren ist gut, wenn du direkt sprechen möchtest. Videoanrufe sind schön, wenn du jemanden auch sehen möchtest.

Du musst nicht alles gleich nutzen. Suche dir erst einmal einen Weg aus, der dir angenehm ist.

Oma Erla sagt: „Nicht jede Nachricht braucht denselben Weg. Manchmal reicht ein Satz, manchmal tut eine Stimme gut.“

<https://60plusgehtonline.de>



Kurze Nachrichten hin und her schicken

Ein Messenger ist eine App, mit der du Nachrichten an andere Menschen schicken kannst. Viele kennen zum Beispiel WhatsApp. Es gibt aber auch andere Messenger. Mit einem Messenger kannst du oft:

- Textnachrichten schreiben
- Fotos verschicken
- Sprachnachrichten senden
- manchmal auch telefonieren oder Videoanrufe machen

Gut zu wissen: Damit du jemandem schreiben kannst, muss diese Person meist denselben Messenger nutzen.

Oma Erla sagt: „Ein Messenger ist wie eine kleine Poststelle im Smartphone. Man muss nur wissen, wo sie ist.“

<https://60plusgehtonline.de>



Eine Nachricht schreiben

Eine Nachricht kann ganz einfach sein.

Zum Beispiel:

„Guten Morgen, ich denke an dich.“

„Bin gut angekommen.“

„Danke für den schönen Nachmittag.“

„Schau mal, dieses Foto wollte ich dir zeigen.“

Du wählst eine Person aus, schreibst deinen Text und tippst auf Senden.

Oma Erla sagt: „Eine Nachricht muss kein Roman sein. Ein freundlicher Satz reicht oft schon.“



Den richtigen Kontakt auswählen

Bevor du eine Nachricht verschickst, prüfe kurz den Namen. Gerade wenn mehrere Menschen ähnlich heißen, lohnt sich ein zweiter Blick. Achte darauf:

- Ist der richtige Kontakt ausgewählt?
- Ist es ein Einzelchat oder eine Gruppe?
- Passt der Inhalt zu dieser Person?

Merke: Vor dem Senden einmal kurz schauen – geht es an die richtige Person?



Oma Erla sagt: „Ein kurzer Blick auf den Namen erspart manche Überraschung.“

Gruppen verstehen

In Messenger-Apps gibt es oft Gruppen. In einer Gruppe können mehrere Menschen dieselben Nachrichten lesen und beantworten.

Das kann praktisch sein für:

- Familie
- Freundeskreis
- Verein
- Terminplanung

Aber: Was du in eine Gruppe schreibst, sehen alle Mitglieder dieser Gruppe.

Oma Erla sagt: „Eine Gruppe ist wie ein großer Tisch. Was ich dort sage, hören alle mit.“



Ein Foto macht einen Gruß lebendig

Du kannst über einen Messenger auch Fotos verschicken. Zum Beispiel:

- Blumen aus dem Garten
- ein Ausflugsfoto
- ein schöner Alltagsmoment

Prüfe vor dem Senden wieder den Empfänger. Und frage dich bei Fotos von anderen Menschen: Darf ich dieses Bild weitergeben?

Merke: Ein Foto ist schnell verschickt. Darum vorher kurz hinschauen.



Oma Erla sagt: „Ein schönes Foto ist wie eine kleine Postkarte, nur schneller unterwegs.“

Sprachnachrichten

Manchmal ist Tippen mühsam. Dann kann eine Sprachnachricht praktisch sein.

Du sprichst ins Smartphone, und die andere Person kann die Nachricht später anhören.

Das ist gut, wenn:

- du mehr erzählen möchtest
- Tippen gerade schwerfällt
- du deine Stimme mitschicken möchtest

Gut zu wissen: Sprich langsam und nicht zu weit weg vom Smartphone.

Oma Erla sagt: „Otto schickt mir lieber eine Sprachnachricht als eine getippte. Er sagt, so klingt es nach ihm.“

<https://60plusgehtonline.de>



Auch ein Anruf ist Kontakt

Nicht jeder Kontakt läuft über Nachrichten. Manchmal ist ein klassischer Anruf genau richtig.

Ein Anruf ist gut, wenn:

- du schnell etwas klären möchtest
- dir Tippen zu mühsam ist
- du einfach die Stimme hören möchtest

Zum Anrufen tippst du auf den Kontakt und dann auf das Telefon-Symbol.

Oma Erla sagt: „Christa und ich telefonieren jeden Sonntag. Das ist unser kleines Ritual.“



<https://60plusgehtonline.de>

Was ist eine E-Mail?

Eine E-Mail ist wie ein Brief auf dem Smartphone. Du brauchst dafür eine E-Mail-Adresse. Eine E-Mail besteht oft aus:

- Empfänger
- Betreff
- Text
- manchmal einem Anhang

E-Mails werden häufig genutzt für:

- Bestätigungen
- Rechnungen
- offizielle Informationen
- längere Nachrichten

Oma Erla sagt: „Eine E-Mail ist wie ein Brief, nur ohne Briefmarke.“



Was steht da, und muss ich reagieren?

Wenn du eine E-Mail öffnest, lies sie in Ruhe.

Frage dich:

- Kenne ich den Absender?
- Verstehe ich, worum es geht?
- Muss ich wirklich antworten?
- Wird Druck gemacht?
- Geht es um Geld oder Passwörter?

Du musst nicht jede E-Mail sofort beantworten.

Merke: Bei E-Mails darfst du langsam lesen und in Ruhe entscheiden.



Oma Erla sagt: „Eine E-Mail läuft nicht weg. Ich lese sie lieber in Ruhe als in Eile.“

Nicht alles ist echt

Leider gibt es auch Nachrichten, die täuschen sollen.

Sei vorsichtig, wenn:

- du den Absender nicht kennst
- jemand dringend Geld braucht
- du sofort handeln sollst
- nach Passwörtern gefragt wird
- eine Nachricht Angst macht

Das gilt für Messenger und E-Mail.

Oma Erla sagt: „Wenn eine Nachricht Druck macht, mache ich eine Pause. Das hat noch immer geholfen.“

<https://60plusgehtonline.de>



Was ist ein Videoanruf?

Bei einem Videoanruf kannst du mit jemandem sprechen und die Person gleichzeitig sehen. Das ist schön, wenn jemand weiter weg wohnt.

Du brauchst dafür:

- eine passende App
- Internetverbindung
- Kamera und Mikrofon

Ein Videoanruf kann sich am Anfang ungewohnt anfühlen. Das ist normal.

Oma Erla sagt: „Beim ersten Videoanruf mit Hilde war ich ganz aufgeregt. Beim zweiten war es schon viel vertrauter.“

<https://60plusgehtonline.de>



Einen Videoanruf annehmen

Wenn ein Videoanruf eingeht, erscheint meist ein Hinweis auf dem Bildschirm. Du kannst oft wählen:

- annehmen
- ablehnen
- manchmal nur mit Ton antworten

Wenn du den Anruf annimmst, sehen und hören dich die anderen. Achte darauf:

- Sitze bequem.
- Halte das Smartphone ruhig.
- Sorge für etwas Licht.
- Du musst nicht perfekt aussehen.

Merke: Ein Videoanruf ist ein Gespräch, keine Fernsehsendung.

Oma Erla sagt: „Beim ersten Mal habe ich schnell auf ablehnen getippt, aus Schreck. Beim zweiten Mal ging es schon leichter.“

<https://60plusgehtonline.de>

Einen Videoanruf starten

Der genaue Weg hängt von der App ab.

Meist suchst du zuerst den Kontakt. Dann findest du ein Symbol, das wie eine kleine Kamera aussieht. Wenn du darauf tippst, startet der Videoanruf.

Für den Anfang ist gut: Übe mit einer vertrauten Person, die Geduld hat.

Oma Erla sagt: „Ich übe lieber mit jemandem, der nicht hetzt. Christa ist da genau richtig.“



Übung:

Dein Kontaktweg

Wähle jemanden aus deinem Familien- oder Freundeskreis und übe einen kleinen Kontaktmoment:

- ☐ Ich finde die Nachrichten- oder Messenger-App und einen bekannten Kontakt.
- ☐ Ich schreibe einen kurzen Gruß.
- ☐ Ich prüfe vor dem Senden den Namen.
- ☐ Ich sende die Nachricht ab.

Kleine Aufgabe: Schicke jemandem, der dir wichtig ist, einen kurzen Gruß, zum Beispiel: „Ich übe gerade mit Oma Erla. Liebe Grüße!“



Oma Erla sagt: „Fang mit einer vertrauten Person an. Das macht die meisten Dinge einfacher.“

<https://60plusgehtonline.de>

Du musst nicht immer sofort antworten

Digitale Nachrichten können schnell kommen. Aber das heißt nicht, dass du sofort antworten musst. Du darfst:

- später antworten
- eine Nachricht erst in Ruhe lesen
- das Smartphone weglegen
- sagen: „Ich melde mich später.“

Das Smartphone soll Kontakt erleichtern, nicht Druck machen.



Oma Erika sagt:

„Erreichbar sein ist schön. Immer sofort reagieren müssen ist etwas anderes.“

Fünf Merksätze fürs In-Kontakt-Bleiben

- Messenger sind gut für kurze Nachrichten.
- E-Mails sind wie digitale Briefe.
- Beim Videoanruf kann man sich hören und sehen.
- Vor dem Senden prüfst du den Empfänger.
- Bei unbekannten Nachrichten machst du langsam.

Oma Erla sagt:
„Kontakt soll gut tun, nicht hetzen.“



Etappe 10 geschafft!

Du hast gelernt, wie dein Smartphone dir helfen kann, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Du kannst kurze Nachrichten schreiben, E-Mails lesen und vielleicht bald einen Videoanruf ausprobieren.

Das Wichtigste ist nicht, alles perfekt zu können. Wichtig ist, dass du einen Weg findest, der zu dir passt.

Kleine Aufgabe zum Abschluss: Denke an eine Person, bei der du dich schon länger nicht gemeldet hast. Schicke ihr heute einen kleinen Gruß. Wenn du bereit bist, geht es in der nächsten Etappe weiter.

Oma Erla sagt:

„Du bist auf einem guten Weg.“



Impressum

Verantwortlich gemäß § 5 TMG
Angela Reeg-Muller
Fockestraße 22, 53125 Bonn
E-Mail: angela@reeg-muller.de

Kontakt & Website:
www.60plusgehtonline.de

Impressum online:
www.60plusgehtonline.de/impressum

Urheberrecht / Nutzung
© 2026 Angela Reeg-Muller.
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Mini-Buch ist ausschließlich für die private
Nutzung bestimmt. Vervielfältigung, Verbreitung oder
Verkauf nur mit schriftlicher Genehmigung.
Anfragen: angela@reeg-muller.de

Ein Projekt zur digitalen Teilhabe
www.60plusgehtonline.de

<https://60plusgehtonline.de>

Bild-/Grafiknachweise

Illustrationen & Elemente: Canva-Elemente
(Standardlizenz) / eigene Gestaltung „Oma Erla“.
Logos/Marken bleiben Eigentum der jeweiligen
Rechteinhaber.

Texte und Illustrationen wurden mit
Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt und
redaktionell geprüft.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte wurden sorgfältig erstellt. Für Richtigkeit,
Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr
übernommen.

Dieses Mini-Buch ersetzt keine individuelle Beratung.
Für externe Links sind ausschließlich deren Betreiber
verantwortlich.

