

## **Unser Feind – Social Media (von Anne, Q2)**

Kennen wir das nicht alle? „Bing“, eine Nachricht und direkt zücken wir unser Handy, egal wann, egal wo, egal in welcher Situation, damit wir auch ja nichts verpassen. Wir werden nicht mehr geleitet von den Momenten unseres Lebens, sondern von unseren Handys, die ständig an gehen oder vibrieren.

Bilder, Videos, Likes und Kommentare. Den ganzen Tag scrollen wir durch Tiktok, Instagram oder Youtube, angeblich der einzige Weg, dem Alltag entfliehen zu können. Eine Übersättigung von Reizen und Dopamin, doch anstatt dass wir uns entspannen und dem Alltag wirklich mal für ein paar wenige Stunden entkommen, schlafen wir schlechter, können uns nicht mehr konzentrieren und vergleichen uns ständig mit anderen. Und was haben wir davon? Mehr Stress, mehr Selbstzweifel, schlechtere Noten und weniger soziale Kontakte. Dennoch starren wir wie gefesselt auf unsere iPhones und vergessen dabei alles um uns herum.

Die sowieso schon kurzen Videos müssen noch kürzer werden, um unsere Aufmerksamkeit noch aufrecht erhalten zu können. Um unser Belohnungssystem überhaupt noch zu aktivieren, brauchen wir immer mehr Dopamin, also hängen wir noch häufiger vor unseren iPhones.

Stressiger Tag in der Schule? Zuhause angekommen, Tiktok wird geöffnet. Stressiger Tag in der Uni? Zuhause angekommen, Instagram wird geöffnet. Stressiger Tag auf der Arbeit? Zuhause angekommen, Facebook wird geöffnet.  
Social Media macht uns abhängig, auch emotional.

Wie vielen Menschen gefällt mein Bild? Wieso hat mein letztes Bild weniger Likes als das davor? Bin ich jetzt weniger Wert deswegen? Über Likes und Follower definieren wir unseren Wert und bilden unser Selbstbild. Aber ist das nicht lächerlich? Wir sind kostbarer als die Anzahl an Likes, die unsere Bilder bekommen. Oder die Anzahl an Followern, die wir haben. Keiner dieser Menschen kennt uns oder weiß, wie wir ticken. Unsere Bedeutsamkeit wird keinesfalls über solche Sachen definiert, sondern darüber, was für Menschen wir sind. Welche Eigenschaften und Charakterzüge wir haben. Wie wir mit anderen umgehen und wie wir handeln.

Was ist aus Qualität über Quantität geworden? Denkst du wirklich, du wirst dich später noch an das lustige Katzen-Video erinnern, was du damals gesehen hast? Und selbst wenn, welchen Mehrwert hätte das schon? Was ist aus den schönen Momenten mit unserer Familie, unseren Freunden geworden, an die wir uns ein Leben lang erinnern werden? Stattdessen fragen wir uns nur, ob unsere Lieblings-InfluencerInnen schon ein neues Video gepostet haben. Aber wie es unseren Freunden eigentlich geht, interessiert uns kaum noch.

Qualitätszeit ist doch die Zeit, in der wir unser Handy mal beiseitelegen und im Moment leben. Egal, ob wir lachen oder weinen. Es sind die Momente, die wir mit unseren Liebsten

teilen, in denen wir nicht alleine sind. Wen interessiert das schon, dass du gerade eine Story von den Malediven gepostet hast? Richtig, keinen! Aber anstatt dass du die Momente dort genießt und die Dinge, die du dort siehst, in dich aufnimmst, verschwendest du deine Zeit vorm Handy und nimmst nicht einmal wahr, wie schön es dort eigentlich ist. Denk mal darüber nach, wie viele schöne Dinge du erleben könntest, wenn du all die Zeit, die du vor deinem Handy hängst, irgendwo draußen mit deinen Freunden verbringen würdest, oder wenn du dich einfach mal in den Zug setzt und schaust, wohin dich der Weg führt.

Stell dir mal vor: Es ist Freitagabend, du warst den ganzen Tag in der Schule. Jetzt liegst du in deinem Bett, guckst in dein Handy und wirst mit Nachrichten über den Ukraine-Russland-Krieg oder andere schreckliche Ereignisse, die sich in der Welt gerade abspielen, voll bombardiert. Wie geht es dir dabei?

Oder stell dir vor es ist Freitagabend, die Sonne scheint und es ist immer noch angenehm warm draußen. Du bist mit deiner besten Freundin/ bestem Freund auf dem Weg zu einer Wiese. Ihr habt euch eine Picknickdecke und einen Picknickkorb eingepackt und sitzt jetzt dort, redet über Gott und die Welt und seht euch den Sonnenuntergang an. Wie geht es dir dabei?

Bei welchem der beiden Beispiele könntet ihr wirklich abschalten und dem stressigen Alltag mal entkommen? Ich will damit nicht sagen, dass man sich nicht mit den schrecklichen Ereignissen der Welt auseinandersetzen sollte, doch jeden Tag damit konfrontiert zu werden, ist nicht gut für die menschliche Psyche und belastet uns auf Dauer zu sehr. Wir müssen unserem Gehirn auch mal eine Pause gönnen und es nicht dauerhaft neuen Reizen aussetzen.

Deswegen mein Appell an uns alle: Lasst uns einfach mal unsere Handys beiseitelegen, vor allem in den Momenten, die wir mit unseren Liebsten verbringen! Lasst uns die Zeit genießen, damit wir uns später auch an die schönen Momente erinnern können und später nicht nur noch auf die Bilder schauen, ohne jeglichen Wiedererkennungswert!