Digitale Seelenräuber - was tun?

(2025/26)

Gibt es ein „TikTok-Gehirn“?

Jeder Mensch empfängt mehr Informationen, als er verarbeiten kann. Unser Körper sendet pro Sekunde etwa elf Millionen Eindrücke an das Gehirn. Nehmen wir jeden dafür gleich wichtig, wären wir kaum lebensfähig. Wir müssen also in der Lage sein, zu priorisieren.

Zur Erinnerung: Einerseits gab es solche Sorgen schon immer. In der Antike machte Sokrates das geschriebene Wort für die „Vergesslichkeit in unseren Seelen“ verantwortlich. Thomas Jefferson, der dritte

Präsident der Vereinigten Staaten, warnte 1818 vor einem „großen Hindernis für gute Bildung“; er meinte damit den Roman. Auch Comics und Fernsehen wurden so infrage gestellt. Heute wirkt das alles übertrieben.

Aber wie ist es mit der neuesten Technologien, die sich mit einer Geschwindigkeit verbreiten, die noch nie höher waren als heute? Welchen Einfluss haben zum Beispiel die sozialen Medien wie TikTok, Instagram und Facebook auf die Jugendlichen? Die Hirnforscher bestätigen: So etwas wie ein „Tik-Tok-Gehirn“, das von klein auf ständig am Smartphone gehangen hat, gibt es nicht. **Ein Organ, das sich über Jahrtausende bewährt hat, kapituliert nicht so schnell.**

Wie lang man sich konzentrieren kann, hängt immer von den konkreten Aufgaben ab, von den Ablenkungen oder momentanen Bereitschaft ihnen nachzugeben. Gloria Mark, Professorin an der University of California sagt, welche Unterbrechungen am meisten die

Konzentration auf eine Sache stören: Langeweile, Gewohnheit, Überforderung, das Bedürfnis sich nach Freunden zu erkundigen oder lästige Aufgaben zu verzögern.

Der US-Amerikaner William James, Begründer der moderner Psychologie, schrieb 1890: Einer schwierigen Sache Aufmerksamkeit zu schenken und es im Bewusstsein festzuhalten, ist anstrengend. Es ist die Rede von Aufmerksamkeitsstörung, sich voll auf eine Sache oder Aufgabe zu konzentrieren. Fakt ist, dass ohne Aufmerksamkeit Probleme nicht gelöst werden können.

Nun es gibt, wie allgemein bekannt und von der Forschung bestätigt wurde, eine Aufmerksamkeitsstörung, die, bedingt durch die rasante Entwicklung sozialer Plattformen, wie TikTok und Instagram bei jüngeren Generationen krankhafte Angststörungen auslösen kann. Nach Berichten der Fachzeitschrift „The Lancet“, verfasst von Kinder- und Jugendpsychiatern,

verschlechtert sich die psychische Stabilität der Jugendlichen seit zwei Jahren kontinuierlich. Dennoch stimme ich dem Philosophen und Buchautor Dr. Ludwig Hasler (geboren 1945) zu, der im obigen Kontext fragt: Wird heute nicht zu viel über psychische Erkrankungen geredet? Zum Beispiel durch Aufklärungsprogramme, Workshops, Videos und Texte in den sozialen Medien, die junge Menschen permanent mit Symptomen seelischer Erkrankungen konfrontieren? Es werden, so Hasler, massenhaft „Angststörungen“ diagnostiziert; Angst gilt heute als krankhaft und nicht als „Stachel“.

Merkmale von TikTok und Instagram:

Kurzvideos, Fotos, Stories, Posts, IGTV für längere Videos, sowie Reels für Kurzvideos. Im Fokus steht Ästhetik und Bildbearbeitung, sowie persönliche Beziehungen und Gemeinschaft. Beide Plattformen bieten den Benützern Möglichkeiten zur Interaktion. Sie bringen auch unangemessene Inhalte, wie

Themen zur Gewalt, Drogenkonsum, Fehlinformationen, sexualisierte Darstellungen und können einen schädlichen Einfluss auf das Weltbild und Entwicklung der Jugendlichen haben. Auch können sie zu psychischen Problemen und Schlafstörungen führen. Ich nenne sie: ***Digitale Seelenräuber***.

Ludwig Hasler weist aber auch auf ein Forschungsergebnis hin, das überrascht.

Die University London beobachtete ein Jahr lang 45‘000 Schülerinnen und Schüler. Gruppe 1 absolvierte Workshops mit Aufklärung über Angst und Essstörungen. Gruppe 2 übte Rollenspiele zum Meistern belastender Situationen. Gruppe 3 machte gar nichts.

Ergebnis nach einem Jahr: Gruppe 3 war emotional am stabilsten. Gruppe 1 machte sich mehr Sorgen als zuvor, blickte ängstlicher auf ihr Leben, es ging ihnen schlechter. (Quelle: TZ, 15. Dezember 2025)

Sollen TikTok und Instagram verboten werden?

Fachpersonen erklären: Ein Verbot von Sozial Media schafft für Teenager mehr Probleme, als es löst. Weil sich die Plattformen ständig verändern, müssten sowohl die Grenzen für Jugendliche als auch die Anforderungen an Plattformen dauernd neu ausgehandelt werden. Das ist anstrengend. Aber bis jetzt vielleicht der einzig sinnvolle Umgang mit den Diensten. (Quelle: Neue Zürcher Zeitung, Ressort Forschung und Technik, 13. 12. 2025)

Die machtvolle Arbeit des Heiligen Geistes.

Für mich stellt sich hier die Frage: Ist es heute möglich, dass sich junge Menschen in einer Welt voller sexualisierten Medien,

Ablenkungen aller Art durch Handys und Konsumdruck den Glauben an Gott noch finden? Wir kennen den vor kurzem heiliggesprochenen Teenager Carlo Acutis, geboren (1991-2006), der mit 15 Jahren an Leukämie gestorben ist und von Papst Leo X.IV als erster „Millennial-Heilige“ geehrt wurde. Acutis wuchs behütet auf, seine Eltern waren nicht besonders religiös, dennoch hat sich in seinem Innern eine tiefe Sehnsucht nach Gott entfaltet, die mit psychologischem „Instrumentarium“ nirgends einzuordnen ist.

Acutis war ein ganz normaler Teenager, spielte Fußball, verkehrte regelmäßig mit Freunden, konsumierte Popkultur und war eine der ersten „Influencer“ in den Anfangsjahren des Webs. Gleichzeitig hatte er ein starkes geistiges Sensorium für Gott. So hat er seine Begabung für Computertechnologie und digitale Medien voll für die Ehre Gottes eingesetzt, insbesondere für die Verbreitung der eucharistischen Wunder. Acutis hat niemanden verurteilt, seine Verbindung mit Jesus hat er, wie

der bekannte Regisseur Martin Scorsese sagt, (Zitat) „ohne moralische Oberlehrerhaftigkeit gelebt.“ In seiner Dreharbeit über Acutis, hat Scorsese diese Spannung zwischen einer ganz gewöhnlichen Jugendalltag und einer außergewöhnlichen religiösen Tiefe inszeniert. (Quelle: indiewire.com / Kath.net. 14.Dez.2025)

Wir sehen: Im Leben des Acutis wurde die verborgene Wirkung des Geistes Gottes machtvoll sichtbar. Und ich fragte mich immer wieder, wie kann das heute bei jungen Menschen geschehen, die stundenlang an TikTok und Instagram hängen? Wie könnte ich es zeigen, dass der Heilige Geist sehr wohl auch in ihnen wirksam ist?

Durch Zufall? Musste ich nicht lange warten. Eine junge Studentin (Susanne H., Name geändert) aus Zürich, 19 Jahre alt, war bereit mir ihre Geschichte zu erzählen. Mehr noch: sie erlaubte mir intime Einblicke in ihre Tagebücher, in denen sie ihre

Probleme, Leiden, Hoffnung, Belehrungen durch den Geist Gottes und die Sehnsucht nach ihn akribisch niederschrieb.

Mit ihrer Erlaubnis darf ich die folgenden Stellen veröffentlichen:

Affirmation & Grace (2025)

„Jesus hilft mir und stärkt mich. Meine Probleme lasse ich hinter mir. Ich bin ganz geliebt, ich bin nicht allein. Gott passt auf mich auf. Er nimmt von mir jede Leere, in ihm bin ich ganz, durch ihn werde ich vollkommen. Der Heilige Geist leitet mich. Ich halte meinen Kopf hoch, denn ich bin ein Kind Gottes. Er nimmt sich meiner an, er tröstet mich und hebt mich auf. Er unterstützt mich und sorgt um mich. Er ist stolz auf mich und ich darf stolz auf mich sein. Ich liebe mich und bin dankbar, denn er hat mich **nach seinem Antlitz geschaffen**. Er nimmt alles was mich hindert und zurückhält und führt mich näher zu ihm. Ich lege alles

in seine Hände und vertraue auf ihm. **Gelobt sei er in Ewigkeit**.“ Amen.

Zweite Eintragung: (2025)

„Auf dem Weg in die Uni, beschäftigte ich mich mit dem englischen Wort „Grace“ (…) Jemanden „Grace“ zu geben, Gnade zu zeigen, ergibt sich daraus, Empathie zu zeigen und über ein Urteil zu stellen. Es ist ein Akt, der von bedingungsloser Vergebung zeugt. Statt erwarteter Strenge treten Verständnis, Unterstützung und Akzeptanz in den Vordergrund. **Gnade fragt nicht danach, was eine Person verdient, sondern danach, was sie braucht**. Hier auch die Unterscheidung von Gnade zu Barmherzigkeit. Barmherzigkeit bedeutet, dass eine eigentlich verdiente Strafe erlassen wird. Gnade hingegen geht weiter: Sie schenkt etwas Gutes, das man nicht verdient hat. Während Barmherzigkeit Leid mindert, eröffnet Gnade neue Möglichkeiten. Sie sagt nicht nur: ‚Du wirst nicht bestraft‘, sondern auch: ‚Du bist dennoch würdig.‘ Die Bemühungen zählen, auch wenn Perfektion fehlt.“

„Tagebuch der Gnade“…. Hier beschreibt S.H. die Tage, an denen sie Gnaden erhalten hat.

Was tun?

Wie oben gesehen haben, Gott reagiert auf unsere Sehnsucht nach ihm. Warum das so ist, erfahren wir bei Paulus: „Was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was keinem Menschen in den Sinn gekommen ist: das Große, das Gott denen bereitet hat, die ihn lieben.“ (1. Kor 2,9)

Dazu braucht es den Glauben.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. phil. Martha von Jesensky