

# Online – mein zweites Leben



**Das Internet bietet unzählige Vorteile und vieles in Gesellschaft und Wirtschaft funktioniert nur noch dank Internet. Doch die Onlinewelt hat auch Schattenseiten.**

Kennen Sie noch das legendäre SBB-Kursbuch? Ein dickes Werk, das jährlich über jede nur erdenkliche Bahn- und Postautoverbindung in der Schweiz Auskunft gab. Bei komplexen Reisen musste man sich die verschiedenen Abschnitte allerdings mühsam zusammensuchen. In den 80er- und 90er-Jahren hatte das Kursbuch eine Druckauflage von rund 500'000 Exemplaren. Nun wird es ab Fahrplanjahr 2018 nicht mehr gedruckt! Die Auflage ist zuletzt auf 25'000 Exemplare zurückgegangen. Es ist nicht schwer, die Ursache für diese Entwicklung zu finden. Webseiten und Apps haben das gedruckte Buch überflüssig gemacht. Der Wandel der Zeit. Dieses Beispiel illustriert sehr schön, wie das Internet unsere Gewohnheiten markant verändert hat. Das Worldwideweb gehört heute zum Leben, grosse Teile der Gesellschaft und Wirtschaft funktionieren nur noch dank Internet. Wenn es einmal nicht funktioniert, kommen ganze Firmen zum Erliegen. Nichts geht mehr, wie kürzlich bei den Cyber-Attacken im Juli 2017.

Doch für die allermeisten von uns lautet die Frage längst nicht mehr: «Internet ja oder nein?», sondern nur noch: «Wie lange, wie oft und wie gehe ich damit um?». Unser Alltagsleben und das Internet sind längst eng miteinander verwoben. Wie jedes

*Für die allermeisten von uns lautet die Frage längst nicht mehr: «Internet ja oder nein?», sondern nur noch: «Wie lange, wie oft und wie gehe ich damit um?»*

Medium hat auch die Onlinewelt Licht- und Schattenseiten. Positiv zu nennen sind die Kommunikationsmöglichkeiten, die jeder Benutzer hat. Er kann sich eine Meinung bilden und mittels der interaktiven Elemente von Social Media seine Überzeugung auch zum Ausdruck bringen.

Informationen, die man sich früher mühsam in Bibliotheken zusammensammeln musste, sind heute mit wenigen Klicks verfügbar. Noch keine Ferienwohnung für die Herbstferien? Ich weiss noch gut, wie meine Eltern jeweils beim Tourismus-Verein des gewünschten Ferienorts eine Broschüre bestellten – meist in schwarz-weiss, mit endlosen Listen ohne Fotos – und danach die Vermieter telefonisch kontaktierten. Heute bieten Online-Portale eine Riesenauswahl. Es kann gezielt nach Stichworten sucht werden. Pool? Familienfreundlich? Haustiere erlaubt? Kein Problem! Dazu alles farbig und mit aufschlussreichen Kundenrezensionen. Da wollen die wenigsten zurück ins alte Print-Zeitalter.

Auch für Christen bietet das Netz Möglichkeiten, die vorher undenkbar waren. Online-Bibelkonkordanzen, Lehrvideos, Seminare und Predigten aus aller Welt stehen meist gratis zur Verfügung. Das Netz ist Plattform für Kurzfilme und Erfah-



rungsberichte, welche Menschen auf den christlichen Glauben hinweisen. Und das auch in Ländern, wo kein Missionar offiziell auftreten darf, weil er sonst mit Verfolgung und Widerstand rechnen muss. Auch als FENSTER ZUM SONNTAG nutzen wir die virtuelle Arena, um unsere Sendungen einem webauffindenden, meist jüngeren Publikum zugänglich zu machen.

Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Das ist keine neue Erkenntnis. Die dunkle Seite der virtuellen Welt ist offensichtlich: Verbreitung von falschen Nachrichten (Stichwort Fake News), unsägliche Hass-Kommentare auf Social-Media-Plattformen, Mobbing, Sexting, Waffen- und Drogenhandel im sogenannten Darknet und natürlich die ganze Pornoflut. Da verheisst das Netz nicht Freiheit und Wahlmöglichkeit, sondern Menschen werden abhängig, unfrei, gefangen und ausgebeutet von den Tentakeln der digitalen Welt. Natürlich finden wir die meisten dieser problematischen Elemente auch in der realen Welt, doch das Netz scheint ein idealer Nährboden zu sein, auf dem sich dieses Unkraut gut entfaltet. Hauptgrund dafür dürfte die Anonymität des Internets sein, die uns scheinbaren Schutz vorgaukelt. Dies kann so weit führen, dass Menschen eine Art zweites Leben führen. Anfänglich unbemerkt von der Aussenwelt, gehen sie voll und ganz in der virtuellen Welt auf: «Gamen bis in die frühen Morgenstunden und unzählige Male am Tag die eigenen Social-Media-Portale nach Likes und Kommentaren abgrasen.» So bleibt kaum mehr Zeit, um im Alltag Freundschaften zu pflegen. Andere werden durch massiven Pornokonsum in der realen Welt beziehungsunfähig, weil die Traumbilder nicht mit der Realität kompatibel sind. Schritt für Schritt kann so der anfängliche Reiz der virtuellen Welt zur veritablen Fessel werden.

Damit wird klar; der Umgang mit der Netzwelt ist herausfordernd. Nicht alle sind an den gleichen Punkten «versucht», aber die tägliche Handhabung erfordert eine Kompetenz, die in dem Mass neu für uns Westeuropäer ist. Ich nenne sie «Medi-

endisziplin». Es geht darum, persönlich Wege zu finden, wie wir einerseits Freude an den neuen Medien haben können, uns aber andererseits nicht von ihnen beherrschen lassen, sondern unseren Konsum im Griff haben. Wissen, was uns gut tut und was nicht. Denn womit wir unsere Gedanken den ganzen Tag «füttern», das prägt unser Denken und Handeln. Eine bekannte Bibelstelle aus 1. Korinther 6,12 kann gut auf diese aktuelle Situation angewendet werden. Paulus spricht da ursprünglich über die Herausforderung der ersten Christen, wie sie mit den heidnischen Opferkulten, Speiseregeln und Tempelprostitution umgehen sollten, aber der Kern der Sache trifft auch auf andere ethischen Fragestellungen zu. Der Apostel schreibt: «*Alles ist mir erlaubt!*» Wer so redet, dem antworte ich: *Aber nicht alles, was mir erlaubt ist, ist auch gut für mich und für andere.* – *Alles ist mir erlaubt!* Aber es darf nicht dahin kommen, dass ich mich von irgendetwas beherrschen lasse.»

Praktisch helfen können dazu Internetfilter, bewusster Verzicht auf Online-Konsum am Wochenende oder in den Ferien, bestimmte Zeitfenster festlegen, um E-Mails zu beantworten und zu surfen. Es geht da nicht um vollständige Abstinenz, sondern um ein selbstkritisches Einschätzen des eigenen Webkonsums.

**Wer testen möchte, ob sein Surfverhalten suchtartige Züge aufweist, kann beispielsweise diesen Test ausfüllen:**

<http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum>

«Online – mein zweites Leben» ist auch das Thema der Sendung am 21./22.10.2017 im FENSTER ZUM SONNTAG. Darin berichten Menschen, wie sie auf ungesunde Art und Weise zu viel Zeit im Netz verbracht haben, so dass dadurch ihr reales Leben massiv beeinträchtigt wurde. Die Protagonisten verbleiben aber nicht nur in destruktiven Mustern verhaftet, sondern zeigen auf, wie der christliche Glaube, gesunde Beziehungen und teilweise auch psychologische Unterstützung helfen können, eine gesunde Balance zu finden.

*Michael Bischoff, Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG*