Weniger ist mehr

Ich freue mich, dass Sie in dieser Adventszeit sich kein Termine-Fasten vorgenommen haben, sondern gekommen sind. Klar, das Thema brennt jedem unter den Nägeln, nicht nur den Eltern, wenn sie ihre Kinder vor der Spielsucht bewahren wollen.

Vorgestern hat mein PC den Geist aufgegeben. Er ließ sich nicht mehr hochfahren. Ich geriet in Panik, zumal ich ja nicht nur den Vortrag des heutigen Abends, sondern auch noch das Manuskript für eine Radio-Horeb-Sendung zu erstellen hatte. Zum Glück kann ich auch außerhalb der Bürozeit in mein Büro der Katharina-Kasper-Akademie, wo ich einen PC mit Internet und Drucker habe. Das war tatsächlich meine Rettung. Was waren das für Zeiten, als es noch keine Mails gab! Ich erinnere mich, dass ich 1997 mit einem 64k-Bit-Modem meine ersten Mails geschrieben und empfangen habe. Es war 1999, als mir ein Professor der Wiener Uni so nebenbei sagte: „Entweder ich stelle eine Halbtag-Sekretärin ein oder ich lösche meinen E-Mail-Account. Bei Briefen, ja selbst bei Fax, hatten die Absender Geduld. Wenn ich heute nicht innerhalb weniger Stunden auf eine Mail antworte, dann kommen schon die ersten Nachfragen."

Chancen und Risiken der modernen Medien

In diesen 20 Jahren hat sich unglaublich viel getan. Das Zeit-Magazin widmete im November 2017 eine ganze Artikelserie dem Ereignis: 10 Jahre Smartphone. Faszination der technischen Revolution einerseits – andererseits die verheerenden Nebenwirkungen: 300 Autofahrer sterben jährlich, weil die Lenker mit ihrem Handy beschäftigt sind. Das sind mehr als die 250 Toten, die durch Alkohol am Steuer ihr Leben lassen mussten.

Das iPhone war zwar nicht das erste Smartphone auf dem deutschen Markt, aber es entwickelte als erstes eine unwahrscheinliche Breitenwirkung. Von 2007 bis 2012 stieg der Anteil von Smartphone-Nutzer von nahe Null auf gut ein Drittel, nach weiteren 5 Jahren hatten vier von 5 Deutschen ein Smartphone in der Tasche. Kaum zugenommen hat in dieser Zeit der Ausstattungsgrad der privaten Haushalte mit Personalcomputern.

Natürlich gab es von Anfang an die Cassandra-Rufe. Der Soziologe Harald Welzer veröffentlichte 2015 sein Taschenbuch „Die smarte Diktatur. Der Angriff auf unsere Freiheit." [Fischer-Vlg Frankfurt] Natürlich können wir seiner Beobachtung zustimmen, wenn er schreibt: „Es gibt kaum noch Spontankommunikation im öffentlichen Raum. Niemand flirtet mehr, alle zücken beim Betreten eines öffentlichen Raumes ihre Smartphones. Wir leben in einer Welt, in der „jeder die Gestapo des anderen ist".' Wenn man dann aber erfährt, dass dieser Harald Welzer ein bekennender Internetmuffel ist und das Netz doof findet, dann wirkt seine Kritik auf uns netz-affine Mitbürger dann doch wie der alte Spruch: ‚Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht.'

Viel ausgewogener wirkt dagegen die Arbeitshilfe Nr. 161 der Deutschen Bischofskonferenz zum Familiensonntag 2002 mit dem Thema „Familie in den Medien – Medien in der Familie“. Da werden sehr differenziert die empirischen Daten der Mediennutzung in den Familien dargestellt und ausführlich die Chancen und Risiken der Mediengesellschaft im 2. Hauptteil beschrieben. Auch die Konrad-Adenauer-Stiftung hat 2013 eine ausführliche Handreichung unter dem Titel herausgebracht: „Die Mediengeneration. Jugendliche, ihr Medienkonsum und ihre Mediennutzung.“

Kirche muss hinein in die moderne Welt

Auf der Bischofssynode im Oktober 2012 sagte der Kurien-Erzbischof Claudio Celli, Präsident des Päpstlichen Rates für die sozialen Kommunikationsmittel: „Wir müssen anerkennen, dass die digitale Arena heute die Realität vieler Menschen ist, in der sie leben .. . Wir dürfen sie nicht mehr als „virtuellen“ Raum betrachten, der irgendwie weniger wichtig wäre als der „reale“. Wenn die Kirche in diesem Raum nicht gegenwärtig ist, wenn die *Gute Nachricht* nicht auch „digital“ verkündet wird, laufen wir in Gefahr, viele Menschen zu verlieren, für die das die Welt ist, in der sie „leben“: hier ist das Forum, auf dem sie ihre Informationen und Nachrichten beziehen, ihre Meinungen bilden und zum Ausdruck bringen, sich in Debatten engagieren, in Dialog treten und nach Antworten auf ihre Fragen suchen. Die Kirche ist schon gegenwärtig im digitalen Raum, aber die nächste Herausforderung ist jene, unseren Kommunikationsstil zu verändern, um diese Gegenwart wirksam werden zu lassen.“

Horizontale Kommunikation

Der Referent Alexander Pilipovic, der dieses Zitat auf dem Renovabis-Kongress 2014 zitierte, kommentierte dazu: „Es handelt sich meines Erachtens um einen bemerkenswerten Text, vor allem, weil er erstens die „digitale Arena“ als echten (und nicht degenerativen) Lebensraum vor allem jüngerer Menschen begreift, und zweitens eine Veränderung des eigenen kirchlichen Kommunikationsstils anmahnt. Heute wird nur noch der gehört, der in der Lage ist, „horizontal“ zu kommunizieren. Die horizontale Kommunikation ermöglicht Kontakt, macht ihn leicht und befördert den echten Austausch.“

Dazu ein praktisches Beispiel: Von 1995 bis 2005 hielt ich in Österreich Zeltlager, Gruppenleiterschulungen und Exerzitien für die Schönstatt-Burschen. Einige haben mich in den Jahren danach angefragt, sie zu trauen. Auch 2019 steht eine solche Trauung auf meinem Programm. Aber im Zusammenhang des heutigen Abends möchte ich auf etwas anderes hinweisen. Auf facebook habe ich 1.200 sogenannte Freunde. Da ist es wiederholte Male vorgekommen, dass einer der früheren Zeltlagerteilnehmer mit seinem Liebeskummer zu mir kommt und eine private Nachricht zukommen lässt. Das geht dann oft einige Tage intensiv hin und her, und dann ist wieder fünf Jahre Funkstille.

Eine andere Begebenheit: Beim stay-and-pray-Gottesdienst in der Hl.-Geist-Kirche in der Münchner Innenstadt hatte ich mal ein halbstündiges Gespräch mit einem russischstämmigen Physikstudenten, der überlegte, ob er sich taufen lassen solle oder nicht, weil er eine katholische Freundin hat. Wir tauschten am Ende zwar unsere Kontaktdaten aus, aber ich rechnete nicht damit, dass wir uns nochmals wiedersehen würden. Zwei Jahre später bekam ich von ihm die Mail, dass er jetzt in den USA studieren würde und sich inzwischen hätte taufen lassen. Einige Monate später trafen wir uns anlässlich der Diakonenweihe eines angehenden Schönstatt-Paters in München, wo er inzwischen über seiner Doktorarbeit brütet.

Global Village: präsent sein in sozialen Medien

Früher ist ein kontaktfreudiger Pfarrer zu Fuß durchs Dorf gegangen, und die Menschen konnten ihn ansprechen. Wer sich nur zu den Büroöffnungszeiten hinter einem breiten Schreibtisch verschanzte, brauchte sich nicht zu wundern, dass er einsam wurde. Was früher der Gang durch das Dorf war, das ist heute die aktive Präsenz in den sozialen Medien. Und der große Fortschritt ist: Entfernungen spielen keine Rolle mehr. Bei den Verhandlungen, die zum westfälischen Frieden führten, musste man 14 Tage warten, bis reitende Boten mit der Antwort des Kaisers aus Wien zurück kamen. Ähnlich lange Wartezeiten gab es auf dem Konzil zu Trient. Der Asienmissionar Franz Xaver musste ein halbes Jahr auf Antwort warten, wenn er seinem Freund und Ordensgeneral Ignatius einen Brief ins ferne Rom geschrieben hatte. Die Welt ist wirklich zum Global Village geworden. Seelisch-geistige Nähe ist trotz Entfernungen möglich, sei es über Skype oder über WhatsApp.

Gefahren moderner sozialer Medien

Nachdem ich die Chancen der neuen Medien aus eigener Erfahrung dargestellt habe, möchte ich auch auf die Gefahren hinweisen.

Die Cyber-Psychologin Mary Aiken hat das Buch „Der Cyber-Effekt. Wie das Internet unser Denken, Fühlen und Handeln verändert“ geschrieben. Eine kompetente Frau. Sie beriet das FBI und Interpol. Ihre Arbeit war Inspiration für die Fernsehserie CSI:Cyber.

- In ihrem Buch legt sie folgende bedenkliche Entwicklungen dar: Menschen tun online Dinge, die sie sich im realen Leben niemals trauen würden.
- Bevor sie eine Identität ausbilden können, formen Jugendliche schon ihr Cyber-Ich.
- Soziale Netzwerke senken die soziale Kompetenz von Kindern in der realen Welt.
- Babies bekommen weniger Aufmerksamkeit von ihren Eltern, da diese durch Smartphones abgelenkt sind.
- Die ausufernde Recherche von Krankheiten führt zu unnötigen Arztbesuchen und Operationen.“

Sie, die Fachfrau, schreibt: „Das digitale Leben überfordert uns. Unser Leben hat sich verändert: Ein immer größerer Teil davon findet online statt. 3,2 Milliarden Menschen haben Zugang zum Internet. Mobiltelefonnutzer greifen im Schnitt 1.500 mal pro Woche zum Handy. Das verwandelt unsere Gesellschaft. Wer ständig online ist, ändert seinen Lebenswandel. In dieser Zeit hält er sich gedanklich nicht bei sich zu Hause oder neben seinem Partner aus. Der Cyberspace ist eine eigene Welt, die anders und unsicherer ist als die realen Orte im Leben. Im Offline-Leben gibt es nicht so viele Kontakte und so vielfältige menschliche Verhaltensweisen – einschließlich der kriminellen – wie im Internet. Unsere Instinkte und Erfahrungen aus dem persönlichen Umfeld nutzen im Cyberspace wenig.

Vom Online-Enthemmungseffekt

Durch den Online-Enthemmungseffekt gleichen Internetnutzer Betrunkenen – sie sind mutiger als im realen Leben und können die Folgen ihres Handelns schlechter einschätzen.

Im Netz sind wir vertrauensseliger als sonst und fühlen uns weniger verletzbar. Normalerweise reden wir zu 40% von unserem Befinden – online tun wir es zu 80%.

Unter dem Mantel der Anonymität lassen sich Menschen zu Dingen hinreißen, die sie sonst nicht gewagt hätten – etwa zu Seitensprüngen oder sexuell aufgeladener Unterhaltung (Sexting). Anonym fällt die Verbrüderung von Gleichgesinnten leichter, auch die Nächstenliebe ist höher. Das schlägt sich im Crowdfunding nieder. Der Zeitverzerrungseffekt bedeutet, dass die Zeit online schneller zu vergehen scheint. Wir verlieren den Überblick, sodass im Offline-Leben vieles unerledigt bleibt.

Probleme mit Belohnungsaufschub

Die Cyberwelt befriedigt unser Bedürfnis nach Neuem. Aufgrund unseres in der Evolution angelegten Suchtriebes können wir kaum widerstehen, im Cyberspace neue Wege zu probieren. Auf diesen Trips sammeln wir Erlebnisse, die uns für den Moment befriedigen. Diese Erfahrungen wollen wir wiederholen – und schon stecken wir in einem Teufelskreis der Abhängigkeit. Auf den durchschnittlich veranlagten Menschen mögen Digitaltechnologien einen beherrschbaren Reiz ausüben. Ihr Einfluss auf abweichende, instabile Menschen ist durchaus größer. Verhaltenspsychologisch optimiertes technologisches Design zielt darauf ab, unsere Impulsivität auszunutzen. Wie Pawlows Hund werden wir von Programmierern, Onlineshops und Game-Designern regelrecht konditioniert. [P. Kentenich spricht von „galvanisierten Froschschenkeln“.] Alles ist gestaltet, um uns zu fesseln, abzulenken, auszutricksen. Zum Einsatz kommen Methoden der Überstimulation, die Leid erzeugen, statt Leiden zu lindern. Spielsucht, Kaufrausch, Sexsucht. In Europa gelten knapp 14% der Jugendlichen als zwanghafte Internetkonsumenten, in den USA sind es 12% der Erwachsenen.

Soziale Netzwerke nutzen unseren Hang zur Selbstdarstellung und unseren Wunsch nach Anerkennung. Spielstufen von Onlinespielen sind exakt darauf ausgelegt, die Spieler bei der Stange zu halten. Darum steigern sich von Level zu Level trotz

zunehmender Erschöpfung die Anforderungen, während es sich beim Sport in der realen Welt umgekehrt verhält. Die Belohnungen, die man erhält, sind meist trivial – ein Like, ein neues Level, gefühlte Interaktion, die kleine Dosen des Glückshormons Dopamin auslösen. Dennoch können viele nicht aufhören. Wenn sie merken, dass sie vom Computer nicht loskommen, macht der Kontrollverlust sie aggressiv. Versuchen sie mal Videospieler zu anderen Freizeitaktivitäten zu überreden – oder googeln Sie nach „gaming freak-outs“. Manche Gamer vernachlässigen lieber ihr Kind, als das Onlinespiel zu unterbrechen. Onlinespielsucht ist unter den Jugendlichen in Asien am weitesten verbreitet.“
Soweit die Autorin Mary Aiken.

Zu Lebzeiten Pater Kentenichs gab es noch kein Internet. Aber die Folgen für den sogenannten Radio- und Filmmenschen, der von Eindruck zu Eindruck springt, hat er schon deutlich beschrieben.
In seiner Studie „Das Lebensgeheimnis Schönstatts“ Bd. 2 von 1952 schreibt er:

[S.196] Der Massenmensch ist aber - wenn auch in geringerem Grade verwirklicht - schlechthin die Gefahr aus dem Westen und für den Westen. Als seelisches Problem gesehen ist er eine Gefahr, der der Durchschnittsmensch bedingungslos zu erliegen droht. Er schließt eine seelische Verhaltensweise in sich, die sein ganzes Wesen charakterisiert und zum Totengräber [197] nicht nur der abendländischen, sondern jeglicher Kultur macht.

Er muß als seelische Krankheit angesprochen werden, die bis ins innerste Mark des Denkens und Wollens eingedrungen ist und das Gesamtverhalten zu allen Fragen des Lebens bestimmt. Für den oberflächlichen Beobachter zeigt sie sich nach außen als Gleichgültigkeit und Unwissenheit. Wer tiefer blickt, wer bis zur Wurzel der Krankheit vordringt, signalisiert deutlich und klar den Bazillus des Massenmenschen, der bereits viel seelische Verheerung und Verwilderung angerichtet hat und epidemischen Charakter annimmt; der alle Persönlichkeitsrechte, vor allem Recht und Pflicht persönlicher Entscheidung und Verantwortung, auf die Masse, genauer gesagt auf den Exponenten der Masse überträgt: auf den Führer oder den Diktator, oder wie man auch immer den Herrenmenschen, den Ordner der Masse nennen mag, der es versteht, die chaotischen Massen in Bewegung zu setzen und sie als williges Werkzeug zu benutzen, mit dem er nach Belieben spielt, um ihm dafür gelegentlich Brot und Spiele - panem et circenses - anzubieten. [heute: Phänomen des Populismus]

Man a Machine

Der so zum Glied einer Maschine herabgewürdigte Mensch denkt nicht mehr selbständig. Er kann es nicht mehr, er will es nicht mehr. Er läßt andere für sich denken: seine Zeitung, das Radio, Television, die Masse. Dafür sind seine Sinne

wach, überwach geworden, sie sind hungrig, sie sind heißhungrig; sein ganzes Interesse gehört dem, was mit den Sinnen, den Augen, Ohren, Händen wahrgenommen wird. Alles andere hat für ihn wenig oder gar keine Bedeutung. Moderne Schriffsteller wissen den hier gemeinten Lebensvorgang anschaulich zu schildern. Man nehme Bücher zur Hand wie Gustave Le Bon, Psychologie der Masse[i] oder Ortega y Gasset, Der Aufstand der Masse[ii] oder Hendrik de Man, Vermassung und Kulturverfall[iii]. Alle sind auf denselben Ton abgestimmt. Hendrik de Man faßt in sechs Merkworten zusammen, wie die moderne Technik dazu geeignet ist, die Bildung des Massenhirns beim Massenmenschen zu fördern. Er erklärt:

»1. Das beschleunigte Tempo des Erlebens übersteigt die Grenze der Aufnahmefähigkeit des Bewusstseins.

2. Die übermäßige Menge der Eindrücke führt... bei der Masse zur Oberflächlichkeit.

3. Die Technik der Nachrichtenmitteilung schiebt zwischen Ereignis und Bild Vermittler ein, die den Charakter des Bildes ihren kommerziellen Interessen anzupassen bestrebt sind.

4. Durch die praktische Annihilierung der räumlichen und zeitlichen Distanz gehen die biologisch bedingten und historisch gewordenen Maßstäbe und Perspektiven verloren, so dass der Mensch sich nicht mehr orientieren kann.

5. Die Mannigfaltigkeit und Gewalt der Eindrücke erhöht nach und nach die Reizschwelle, woraus das Bedürfnis nach stets stärkeren Reizen entsteht.

6. Die gleichen Ursachen führen zu einer Primitivisierung der Empfindungen, zu einer Überschätzung des rein Quantitativen und zu einer Vereinfachung der Urteile, die einem Infantilismus der Massenseele gleichkommen.«[iv]

Der Massenmensch

Das Handeln des modernen Durchschnittsmenschen wird von der ewigen Beweglichkeit und Unruhe der Maschine, von der er selbst ein Stück zu sein scheint, bestimmt. Fast möchte man sagen, er handelt nicht mehr selbstmächtig aus einem Personenzentrum heraus, aufgrund von überlegten Entscheidungen; er wird gehandelt: homo non agit, sed agitur. Deshalb verliert Arbeit jeglicher Art mit der Zeit den Charakter der Teilnahme an der schöpferischen und sich verschenkenden Tätigkeit Gottes. Sie wird zum seelenlosen Betrieb und will stets vom lärmenden Betrieb als aufpeitschender Begleitmusik umgeben sein. Norm und Selektionsprinzip ist dabei der Lebensrhythmus der Masse. Sie, die wiederum vom Herrenmenschentum geleitet wird, bestimmt, was gut und schlecht, was schön und häßlieh, was liebenswert und verachtungswürdig ist. Das Gewissen spielt dabei keine Rolle mehr, noch viel weniger metaphysische Prinzipien. In der Masse, und nur in ihr, fühlt man sich wohl und glücklich. Einsamkeit, Alleinsein, Stille, Ruhe ist das

größte Kreuz, ist eine unerträgliche Last, die man flieht wie die Pest, wie Tod und Teufel. Das schlimmste Verbrechen besteht darin, irgendwie und irgendwann aufzufallen, das heißt auch nur in etwa anders zu sein, anders zu denken, anders zu handeln, als die Masse es tut; oder - wenn auch nur um Kopfeslänge - über sie emporzuragen.“[v] (S. 196-198)

Wiederholung:
Für den Massenmenschen ist Einsamkeit, Alleinsein, Stille, Ruhe das größte Kreuz, ist eine unerträgliche Last, die man flieht wie die Pest, wie Tod und Teufel.

Weniger ist mehr
Genau darum geht es bei unserem heutigen Abend: Weniger ist mehr. Weniger Eindrücke, die von außen kommen und verarbeitet werden müssen, ermöglichen der Seele, die oft einem schüchternen Kind gleicht, sich zu melden und nach oben zu kommen. Unsere Stille heißt dieses schüchterne Kind willkommen. „Kreativität lässt sich nicht googeln“, meinte einmal bei einer abendlichen Gruppenleiterrunde auf dem Zeltlager einer der älteren Jungen, als er gefragt wurde, wo er seinen tollen Einfall auf Google gefunden hätte.

Der bevorzugte Ort der Gottesbegegnung ist – darauf hat mit allem Nachdruck der hl. Ignatius von Loyola hingewiesen und darauf seine Schweige-Exerzitien aufgebaut – die Tiefe des eigenen Herzens.

Ein Wasserskifahrer kann nicht gleichzeitig ein Taucher sein. Der Wasserskifahrer braucht die Geschwindigkeit des ihn ziehenden Motorbootes, um mit seinen Skiern einen solch großen Wasserwiderstand zu erzeugen, dass er an der Oberfläche bleibt. Da ist dieser Effekt ganz bewusst gewollt und ausgenutzt. Übertragen wir das auf das Leben. Eine gefühlte Hochgeschwindigkeitsphase im Leben führt zwangsläufig zur Oberflächlichkeit. Wer in die Tiefe gehen will, muss langsamer werden. Und es ist hilfreich, wenn man es rechtzeitig merkt. Eine ehrgeizige Überfliegerin, die mit 30 in eine Erschöpfungsdepression geschlittert war, erzählte ihrer Therapeutin: „Ich hatte eine makellose Biographie, aber ich kam in ihr nicht vor.“

„Wer in die Tiefe gehen will, muss langsamer werden“
Jetzt, im Schutzraum der Klinik, hat sie endlich die Muße und Ruhe und eben auch die Leere, damit sich die Seele endlich melden kann. Weniger ist mehr.

Weniger Informationsverarbeitung, langanhaltendes Nachkosten von schönen Erlebnissen ermöglicht tiefe und intensive Gefühle.„Nicht das Vielwissen, sondern das Kosten und Verkosten der göttlichen Barmherzigkeit sättigt die Seele.“ – So der Kenner der Seelenlandschaft, Ignatius von Loyola.

Zum Schluss noch ein ermutigendes Zeugnis. Der Schriftsteller und Journalist Jan Weiler, dessen Kinder zum Zeitpunkt des Interviews 13 und 17 waren, erzählte:

„Die Liste meiner pädagogischen Erfolge ist kurz, aber auf einen Erfolg bin ich stolz: Beim Essen keine elektronischen Geräte! Das haben wir gleich von Anfang an durchgesetzt, auch in Restaurants. Ich hasse den Anblick von Kindern, die bei Tisch an Smartphonen herumdrücken. Da waren wir erstaunlich konsequent, und das zahlt sich jetzt aus, weil wir rege miteinander plappern und machnmal auch streiten – aber alle sind dabei. Mein Sohn muss außerdem damit leben, dass sein Rechner sich jeden Tag nach eineinhalb Stunden Spielzeit abschaltet. Zwischen 22 und 10 Uhr fährt er gar nicht erst hoch, das habe ich in den Systemeinstellungen unter Kindersicherung so eingerichtet. Manchmal will er darüber diskutieren – am liebsten beim Essen.“ [Zeit-Chancen Nr 44. Vom Okt 2015: Vater, Mutter, Handy, Kind. Warum Eltern den Kampf gegen Smartphone und Internet so schwer gewinnen können. S.9]

P. Elmar Busse

[i] Gustave Le Bon, Psychologie der Masse, Stuttgart 1951.
[ii] Ortega y Gasset, Der Aufstand der Masse, Hamburg 1956.
[iii] Hendrik de Man, Vermassung und Kulturverfall. Eine Diagnose unserer Zeit, Bern ³1970.
[iv] A.a.O., S.88f.
[v] J.Kentenich, Lebensgeheimnis Schönstatts II.Teil Bündnisfrömmigkeit, Vallendar-Schönstatt 1972, S. 196ff.