



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 01.02.2022 floatend Uhr | Christian Schröder

## Doomscrolling

Ich schlafe oft später ein, als ich eigentlich will. Egal wie früh oder spät ich ins Bett gehe, egal wie müde ich bin: Immer geht der Blick erst noch aufs Handy, meistens Twitter. Und dann bleibe ich hängen an den neuesten Aufregern und Skandalen. Manchmal sind sie harmlos. Aber oft genug sehe ich nur Probleme aber keine Lösungen. Ich kann mit diesem Doomscrolling nicht aufhören. All die Empörung und die schlechten Nachrichten sind oft das letzte, was ich abends sehe. Und es tut mir nicht gut.

Es ist jetzt nicht so, dass mir noch keine Lösung dafür eingefallen ist: Ich hab schon die App gelöscht. Ich hab versucht einfach nicht mehr so viel über die Zukunft der Menschheit zu lesen und mir stattdessen eine Playlist mit lustigen Videos angelegt. Es hat nicht richtig funktioniert.

Ich bin mir dabei so vorgekommen wie ein Kind, dass sich die Augen zuhält und dann denkt, dass alles Blöde weg ist. Ich will aber nicht die Augen verschließen vor der Realität. Ich will mir nicht einfach eine kleine, heile, lustige Welt bauen und alles andere ignorieren. Ich will nicht, dass es mir egal wird, was da draußen passiert.

Deshalb schaffe ich es nach wie vor nur selten, vor dem Schlafen nicht mehr das Handy zu checken.

Was aber das Erste ist, sobald ich die Augen zu mache: Ich schicke ein Danke los für alles, was trotzdem gut ist. Und ein Bitte dafür, dass alle, die heute Nacht Angst haben, morgen etwas weniger davon haben.

Christian Schröder, Aachen