

Kirche in 1Live | 01.04.2025 floatend Uhr | Sebastian Richter

Social Media Detox

"Was haben Ed Sheeran, Miley Cyrus und Selena Gomez gemeinsam?", frage ich meinen Freund Can spaßeshalber. Er weiß sofort, worauf ich raus will: "Die machen Social Media Detox – hab' ich auch eben auf Insta gesehen." Und dann legt Can los: "Ich liebe Insta, TikTok, Snapchat und Co. Ohne wär' mein Leben voll langweilig! Aber ich merk' auch: Zu viel davon macht einen echt kaputt."

Ich frage Can, was genau er damit meint. "Naja," sagt er, "da wäre der Algorithmus, der dich in eine endlose Schleife aus Reels zieht. Und dann hast du ständig das Gefühl, auch so stark oder so heiß oder so reich sein zu müssen, wie die Leute aus den Reels. Das is schon krass anstrengend ... "

Can hat da echt nen Punkt. Ich frag' mich auch immer öfter: "Tut mir Social Media und was ich da so sehe, eigentlich gut oder stresst mich das nur noch?" Und manchmal denk' ich: "Komm, lösche einfach alle Apps..."

Can findet's schwierig, ganz mit Social Media aufzuhören. Aber er stellt sich jetzt Regeln auf:

"Früher hab ich zum Beispiel morgens schon im Bad aufs Handy geguckt. Jetzt gibt's das frühestens nach dem Frühstück." Außerdem postet er nicht mehr so viel von sich. "Dann muss ich auch nicht ständig nach Reactions gucken.", sagt er und fügt hinzu: "Ich glaube, ich bin auch wertvoll, wenn ich mal nichts poste."

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel