

Danke, Pete!
**Ich begreife, dass ich durch deine Hilfe schneller
reif werden durfte.**

**Für alle,
die erwachsen werden wollen.**

Vorwort

Was sagt ein großer Stift zu einem kleinen Stift? Wachsmalstift!

Unser Herr Jesus gibt einmal seiner Enttäuschung Ausdruck, als er an einem Feigenbaum, der voller Blätter ist, keine Frucht findet. Er ist auf der Suche nach Frucht in unserem Leben – nicht nur nach einem äußeren Anschein von Wachstum. Dieses Prinzip – nämlich, dass äußere Reife allein nicht ausreicht, sondern auch echte Frucht erwartet wird – gilt ebenso für die persönliche Entwicklung junger Menschen.

In einem Gleichnis in **Lukas 13,6** spricht er ebenfalls von einem Feigenbaum, der nutzlos ist, weil er keine Früchte bringt. Das Problem, dass viele 15- bis 25-jährige nicht erwachsen werden, ist unübersehbar. Verantwortung, Treue, Disziplin und Standhaftigkeit scheinen oft zweitrangig zu sein. Es ist wirklich frustrierend zu beobachten, wie Jungs mit Bärten unreife Entscheidungen treffen und sich vor Verantwortung drücken. Viele bleiben in einer Art verlängerter Jugend stecken, anstatt aktiv ins Erwachsensein hineinzuwachsen. Aber statt sich über die nächste Generation zu beschweren und abfällige Kommentare abzugeben, zeigt Gott uns einen anderen Weg: Er sieht Missstände, benennt sie klar und bietet eine Lösung an.

Auch Marcel, der Autor dieses Hefts, bleibt nicht bei der Problembeschreibung stehen – er lässt mit frischer und motivierender Art einen echten Wake-up-Call vom Stapel. Sein Ton ist herausfordernd, aber genau das macht seine Botschaft so wirkungsvoll. Seine Ratschläge basieren nicht nur auf Erfahrung, sondern auf biblischen Prinzipien. Wer sich darauf einlässt, findet hier nicht nur kritische Worte, sondern auch wertvolle Hilfe, um zu wachsen und echte Reife zu entwickeln. Für mich gibt es nichts Ermutigenderes, als zu beobachten, wie die Frucht des Heiligen Geistes in Heranwachsenden sichtbar wird und echte Männer und Frauen ihrer Berufung entsprechend unterwegs sind.

**„Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind,
dachte wie ein Kind, urteilte wie ein Kind;
als ich aber ein Mann wurde, habe ich das,
was kindlich war, abgetan.“**

1. KORINTHER 13,11

Dieses Buch hilft jungen Männern und Frauen, den Übergang zu einem verantwortungsbewussten Nachfolger bewusst und aktiv zu gestalten. Also an alle Fruchtzweige: sei kein nutzloser und feiger Baum, pack es an und greif zu!

Marcel, ich freue mich sehr über dich – danke für deinen Dienst.

Pete Dückmann

Inhalt

Vom langen Grün-Bleiben

S. 8



1. Social Media ist Gift

S. 12



2. Die Sache mit den halben Sachen

S. 31



3. Dienst-ziplin

S. 42



4. Freundschaften, die Freude schaffen

S. 52



5. Zeit mit dem Vorbild

S. 62



6. Ausland(s) - ja!

S. 68



7. (Steuer-)freie Ferien

S. 75



8. Du bist nicht Peter Pan

S. 78

Die (g)reifbare Checkliste

S. 84

Buchempfehlungen

S. 92

Vom langen Grün-Bleiben

Heutzutage scheint es ein Trend zu sein, sich mit dem Erwachsenwerden Zeit zu lassen. In dem Alter, in dem unsere Vorfahren schon Häuser bauten und Familien gründeten, hocken die Spätzünder vor der Konsole, verbringen die meiste Zeit auf Social Media und ziehen an Vapes, die nach einem halben Obstsalat riechen.

Bei christlichen Jugendlichen zeigt sich meinen Beobachtungen nach in den letzten Jahren außerdem folgendes Muster: Auf der einen Seite gibt es einen großen Hunger nach gutem Input und persönlichen Beziehungen zu Vorbildern, doch auf der anderen Seite fehlt oft die Kraft zur Umsetzung des Gelernten. Es wird um Rat gebeten, der gern angehört, aber selten ausgeführt wird, vielleicht, weil der Preis zur Veränderung zu hoch scheint. Wir haben somit einen hohen Kontrast zwischen dem Wunsch nach Unterweisung und der Bereitschaft zu Veränderung.

Ich bin jetzt 27 Jahre alt und durfte mich in den letzten Jahren verstärkt in die Arbeit mit Teeny-Jungs in meiner Ortsgemeinde einbringen. Dabei sind mir wiederkehrende Denk- und Verhaltensmuster in meiner und den nachfolgenden Generationen aufgefallen. Mit dem Herzensanliegen, unsere Jungs dabei zu unterstützen, Männer zu werden und während der Begleitung die Entdeckung zu machen, dass sie sich mit ähnlichen Fragen und Themen

beschäftigen wie ich damals, entstand der Gedanke, ein Buch mit Impulsen zum Reifeprozess für Jugendliche zu verfassen.

Bevor wir loslegen, erkläre ich dir die Idee von „zum Reifen nah“. Dieses Buch zielt darauf ab, dass die Inhalte auch für dich persönlich greifbar werden, also gut nachvollziehbar und realistisch zu erreichen sind. Erwachsen zu sein ist zum Greifen nah! Mit zunehmendem Alter nimmt die Korrekturfähigkeit meist ab. Du bist jung und voller Potenzial. Du hast die Möglichkeit, bald eine richtig gute Frau oder eben ein richtig guter Mann zu sein. Die nächsten Jahre sind für den restlichen Verlauf deines Lebens sehr entscheidend. In diesem so wichtigen Entwicklungsfenster hast du die Chance, an Reife zuzunehmen. Willst du zugreifen?

Wir alle durchlaufen in unserem Leben einen Reifeprozess: Einige haben früh charakterliche Fortschritte gemacht, andere scheuen sich davor, Verantwortung zu übernehmen. Ein Großteil der Mitte 20- bis 30-Jährigen ist immer noch grün hinter den Ohren und scheint darin kein Problem zu erkennen. Dabei ist es längst Zeit, erwachsen zu werden! Die Jugend braucht einen Weckruf.

Ich möchte dich in den folgenden Kapiteln auf meine Reise des Erwachsenwerdens mitnehmen und dir erzählen, was mir geholfen oder auch mich gehindert hat, zu reifen. Vielleicht sind nicht alle Punkte, die mir geholfen haben, wie eine Kopiervorlage auf dein eigenes Leben übertragbar, da die Vorschläge aus meinen persönlichen Erfahrungen stammen. Ich bin mir aber sicher, dass du aus jedem Kapitel eine praktische, greifbare Anwendung für dich herausziehen kannst. Mit „zum Reifen nah“ möchte ich biblische Prinzipien vorstellen, die dir eine Hilfestellung sein können. Echte Veränderung kommt nur durch Jesus selbst - bitte ihn, dir bei der Umsetzung zu helfen. Wenn du mit dem einen oder anderen Thema Schwierigkeiten hast, möchte ich dich ermutigen, das mit dem Herrn Jesus zu besprechen. Er ist an deinem Wachstum

interessiert und erhört gerne Gebete, die seinem Willen entsprechen (1Joh 5,14-15). Entscheidend wird deine persönliche Einstellung sein. Um die Umsetzung so praktisch wie möglich zu gestalten, spreche ich in diesem Buch „Klartext“ mit dir. Damit die Ziele konkret und messbar werden, gebe ich dir zum Schluss noch eine (g)reifbare Checkliste mit, um dir den Sprung in neue Gewohnheiten zu erleichtern. Also: Bist du bereit, Schritte zu gehen, die dich im Reifeprozess vorwärtsbringen? Willst du an deinem Charakter arbeiten und für Jesus einen Unterschied in dieser Welt machen? Dann lass uns gemeinsam auf die Reise gehen!



1

Social Media ist Gift

Social Media ist Gift! Wenn du dieser Aussage nicht zustimmen kannst, dann frage eine Person, die schon länger darauf verzichtet oder lass mich meine Behauptung begründen.

„Dumm ist der, der Dummes tut.“

SALLY FIELD ALS „MRS. GUMP“,
MUTTER VON „FORREST GUMP“

Falscher Antrieb

Wie fast jeder andere Jugendliche entdeckte ich als Teenager im Alter von etwa 17 Jahren die Welt der sozialen Medien. Soweit ich mich erinnern kann, habe ich dieses „Gift“ mit 22 Jahren von meinem Smartphone gelöscht. Lange fiel es mir schwer, mir einzugestehen, dass ich Fotos für Likes machte. Ich besuchte lebensgefährliche Orte, um dieses eine Foto posten zu können und andere mit meinen Erlebnissen und meinem Sein zu beeindrucken. Die Vorstellung, ein Foto in einem bestimmten Outfit an einem besonderen Ort zu posten, trieb mich an.

Obwohl ich mir über meine Beweggründe tief im Inneren im Klaren war, war es für mich keine Option, mich von diesen Apps zu trennen und ehrlich vor mir selbst und anderen zu sein. Rückblickend hat Social Media mich geblendet. Wohl wissend, dass die aktive Nutzung dieser Apps mehr schadet als nutzt, klebte ich süchtig an meinem Smartphone. Kannst du das nachempfinden? Das Glücksgefühl, wenn dein Beitrag mit Herzen markiert wird, und der Gedanke, dass diese eine Person sich dein Bild vielleicht länger als vier Sekunden anschaut?

Immer wieder sehe ich junge Menschen an wunderschönen Orten. Doch diese Orte werden weder bewundert, noch wird der Moment genossen. Kaum jemand steht da und freut sich über Gottes Meisterwerke der Schöpfung, lässt das Handy im Auto oder in der Tasche und genießt die unfassbar schön gemachte Natur. Lass mich das bitte etwas konkreter ausführen.

Ein Beispiel: nach meiner Ausbildung flog ich 2019 mit 21 Jahren alleine nach Australien, lebte, arbeitete und reiste dort. Ein Freund von mir kam im australischen Sommer nach, sodass wir drei Monate lang zusammen unter anderem die Ostküste bereisten und es uns wirklich gut gehen ließen. Jonas und ich hatten keine ernsthaften finanziellen Engpässe und konnten uns die Aktivitäten

leisten, die wir uns wünschten und die Orte ansehen, von denen wir träumten. Wir mieteten einen Camper, fuhren von einem schönen Strand zum nächsten, sahen Wale, Delfine und Kängurus, reisten von einem Urlaubsort zum anderen und besichtigten sehenswerte Städte. Wir buchten uns Airbnb-Unterkünfte, um nicht immer im Camper schlafen zu müssen, gönnten uns Tandemsprünge und probierten das Surfen aus. Es war eine absolut grandiose Zeit. Aber zu meiner Schande muss ich mir heute eingestehen, dass ich zu dieser Zeit noch zu viel mit Social Media beschäftigt war. Wenn gleich wir uns darauf geeinigt hatten, diese Reise für uns selbst und nicht für andere zu machen, und somit nur wenige Fotos und Videos von dieser Reise vorhanden sind, so gab es bei mir dennoch ab und zu den Reiz, etwas zu erleben, nur um ein cooles Foto posten zu können. Mein Antrieb in diesen Momenten war falsch. Ich wollte diesen Kick für ein paar Likes.

In New South Wales gibt es den sogenannten „Hanging Rock“, eine überhängende Felswand, von welcher man in die unfassbar schönen Weiten der „Blue Mountains“ schauen kann. Am Ende des Felsens hat der Block aus Sandstein eine Breite von geschätzt 40 Zentimetern und es geht mehr als 100 Meter in die Tiefe. Um hier hinzugelangen, folgt nach einer gemütlichen Wanderung vom Parkplatz aus nach circa einer Stunde eine etwas steinigere Passage. Nachdem wir uns ein wenig durch das Gestrüpp und die Baumlandschaften bewegt haben, sehen wir plötzlich diese gewaltige Naturplattform umgeben von scheinbar unendlichen Tiefen. Hier finden wir keinen Handlauf vor, keine Seile und auch keine Sicherheit. Wir erstarren von diesem mächtigen Anblick und das Adrenalin schießt in unsere Körper. Wir freuen uns auf dieses waghalsige Abenteuer und bekommen ein Lachen ins Gesicht geschrieben. Durch einen wohl überlegten Sprung über eine kleine Schlucht gelangen wir auf diesen Felsüberhang. Während ich

nicht glauben kann, endlich da zu sein, erklimmen wir das letzte Stückchen, gehen aber noch nicht auf den etwa drei Meter langen Vorsprung.

Während wir uns riesig freuen, gleich dieses Adrenalin in vollen Zügen zu spüren, geschieht hier in „Down Under“ etwas völlig Neues. Wir überdenken unsere Entscheidung und fragen uns, ob wir wirklich auf die herausragende Felsnase steigen sollen. Es ist Sommer, aber hier oben ist es ganz schön windig. Wir setzen uns also vor dem letzten Stück nebeneinander auf den Boden und überlegen: Wie hoch ist das Risiko herunterzufallen? Sollen wir es wirklich riskieren? Sind wir den ganzen Weg gegangen, um den Traum platzen zu lassen, um doch zu kneifen? Jonas überlegt, was seine Freundin davon halten würde, wenn er jetzt auf diesen Vorsprung ginge. Heute ist es hier zu windig, um sicher stehen zu können. Es gibt eine kleine Öse auf dem Vorsprung, aber wir haben kein Seil dabei, um uns abzusichern. Mit Sicherung wäre es ja auch langweilig. Ich blende den Gedanken aus, in der Hölle aufwachen zu müssen, wenn ich jetzt falle. Hier herunterzufallen, ist der sichere Tod. Dass ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht Gottes Kind bin und Menschen um mich herumhabe, die mich lieben, scheint mir egal zu sein. Das Adrenalin, verbunden mit der Vorstellung, die ich seit langer Zeit mit mir herumtrage, ein Foto von mir an diesem Ort zu posten, überwiegt und verdrängt die Möglichkeit zu sterben und somit für immer von Gott getrennt zu sein.

Ich blende alles aus und entscheide mich, auf diesen Vorsprung zu gehen. Jonas hat mit der Kamera eine gute Position in etwa 50 Metern Luftlinie gefunden. Auf allen Vieren bewege ich mich langsam nach vorne und spüre, wie der Wind zunächst stark weht, und dann plötzlich in der Baumlandschaft auf Jonas' Seite hält. Das passiert immer wieder, sodass der Wind völlig unberechenbar bleibt. Wenige Zentimeter links und rechts neben mir sowie vor mir

geht es mehr als 100 Meter in die Tiefe, sodass die riesigen Bäume da unten wie Miniaturen auf mich wirken. Der Wind lässt kurz nach und ich rufe Jonas zu, dass ich jetzt aufstehe, sodass er das Foto machen kann. Ich liebe dieses freigesetzte Adrenalin. Langsam stehe ich auf und die Angst zu fallen, steigt. Noch bevor ich aufrecht stehen kann, breche ich den Versuch ab und bin wieder auf allen Vieren - bereit für einen neuen Versuch. Ich wage es erneut und lehne mich gegen den stärker werdenden Wind. Plötzlich lässt der Wind nach, und mein Körper versucht reflexartig die Balance zu halten. Ich bleibe stehen. Geschafft, Jonas hat ein gutes Foto geschossen. Alles gut gegangen. Das Foto sieht lässig und perfekt für mein Instagram-Profil aus. Ich kann wieder vom Vorsprung zurückkehren. Auf allen Vieren bewege ich mich erst rückwärts von der Felsnase zurück, gehe dann lachend zu meinem Freund und schaue mir die Fotos an. Ein Paar, das ebenfalls hier ist, um diesen Ort zu bewundern und Fotos zu machen, schaut uns zu und meint, dass das Risiko ein Foto nicht wert sei. Es sei heute zu windig, deshalb kehren sie um und gehen zurück. Reif.

Abends liege ich im Camper und beobachte den Eingang der Likes. Jonas verklickere ich, dass mir Instagram nicht so wichtig sei. Erbärmlich. Wofür das alles? Für 70 Likes? Das ist dumm. Das ist so unreif.

Wie oft sehe ich Menschen, die genauso handeln, wie ich es hier getan habe. Zwei Mädchen gehen zusammen zu einer Sehenswürdigkeit, völlig overdressed für diesen Ort. Beide haben den Kopf geneigt, schauen teilnahmslos aufs Handy. Sie kommen an, fotografieren sich gegenseitig vor dem „Place to be“, lachen in die Kamera, spielen Emotionen, die nicht echt sind. Gefühlsarm schauen sie sich die Fotoreihen an, und posieren erneut. Der Ellbogen sah auf dem letzten Foto nicht gut genug aus - also noch einmal von vorne. Irgendwann sind die Fotos gut genug, um sie mit

Bildbearbeitungs-Apps perfekt erscheinen zu lassen. Beide gehen mit einer ins Gesicht geschriebenen Eiseskälte und geneigten Köpfen wieder zurück und bestaunen sich selbst im Smartphone. Das ist traurig. Das ist unreif.

Kannst du dich ansatzweise in eine solche Situation hineinversetzen? Stelle dir folgende Frage: Was nehme ich für mein Instagram-Profil auf mich?

Ich musste lernen, nicht für soziale Profile zu leben. Es geht nicht darum, meiner kleinen Welt zu zeigen, wie klasse ich meine Outfits finde oder was ich Aufregendes erlebe.

Versteh mich bitte nicht falsch: Natürlich können wir uns mitteilen, Fotos teilen und unsere Erlebnisse schildern. Was aber ist der Antrieb dahinter? Wofür lebe ich? Für wen nehme ich das Risiko auf mich? Für mich oder für meine Follower? Oder genieße ich Gottes Schöpfung und bin dankbar, Tolles erleben zu dürfen, während ich mein Handy auch mal zu Hause oder in der Tasche lasse? Dazwischen liegen Welten.

Suchen wir unsere eigene Ehre oder die Ehre Gottes, der „im Verborgenen“ sieht (**Matthäus 6,6**)? Leben wir für den Applaus anderer oder zu Gottes Ehre? Es geht in unserem Leben, wenn wir es Jesus unterstellt haben, um Ihn und nicht länger um uns. Instagram hingegen ist eine Selbstdarstellungs-Plattform.

Es geht Jesus nicht primär darum, was wir tun, sondern warum wir etwas tun, also um unser Herz, um unseren Antrieb. Was ist meine Motivation bei der Nutzung von Social Media?

Es gibt Dinge, die die Bibel ohne Umschweife Sünde nennt: Dazu gehören zum Beispiel: Diebstahl, Mord (**Mt 15,19**), Lügen (**2Mo 20,16**), Götzen (**2Mo 20,3**), Streit (**Gal 5,20**) oder auch Unzucht, also alle sexuellen Handlungen außerhalb der von Gott erdachten Ehe zwischen Mann und Frau (**1Kor 6,18**). Des Weiteren gibt es Taten, die nicht explizit Sünden, aber schlichtweg dumm

sind. Dazu gehört die Nutzung von Social Media - zumindest auf die Art und Weise, wie sie von den meisten Menschen genutzt werden. Instagram und Co. sind also nicht per se Sünde. Allerdings ist die Gefahr sehr groß, sündig zu handeln: Welche Beiträge schaue ich mir an? Was poste ich?

Ich wünschte, jemand hätte mir damals gesagt, wie schädlich sich Social Media auf mich und meine Mitmenschen auswirkt. Die Reißleine zu ziehen, war für mich ein wichtiger Schritt im Reifeprozess. Ist es nicht auch bei dir Zeit für eine Entgiftung?

Seit etwa fünf Jahren habe ich kein Social Media mehr. Je länger ich davon frei bin, desto größer wird meine Abneigung gegenüber diesen Medien. Vielleicht denkst du jetzt das, was ich schon oft gehört habe: „Andere können mit Social Media nicht umgehen, aber für mich stellt das kein Problem dar.“ Dieser Lüge glaubte auch ich zu lange. Lass uns deshalb einige weitere Punkte anschauen.

Mehr Schein als Sein

Wahrscheinlich hörst du diesen Punkt nicht zum ersten Mal. Es geht mir hier nicht nur um die offensichtliche Falschdarstellung von namhaften Promis, Stars und Influencern, sondern auch um dich und deine persönliche Falschdarstellung.

Influencer verdienen einen Haufen Geld mit ihren Beiträgen, schließen Sponsoring-Verträge ab und vermarkten Produkte, die sie selbst meistens gar nicht nutzen. Sie gaukeln dir eine Welt vor, die nicht real ist. All das, was man bei den Stars im Profil findet, ist nur eine Seite der Medaille: das Gute, das Schöne, ja vielleicht sogar das Makellose. Sie leben augenscheinlich ein tolles Leben, haben ein großartiges Haus, geputzte Zimmer und Fenster, die besten Nachbarn, stehen ohne verschlafene Gesichter auf, besitzen die

angesagtesten Klamotten und treiben jeden Tag um 10 Uhr Sport. Regelmäßig trinken sie maximal entspannt einen Cappuccino im besten Café der Stadt - mit den anderen Influencern. Ich muss dir nicht erzählen, dass diese Bilder inszeniert sind und der Cappuccino längst kalt ist, bis das perfekte Bild geschossen wurde. Das Buch neben dem Cappuccino wurde natürlich nie gelesen. Influencer verdienen ihr Geld damit, demzufolge ist es ihr Job. Aber auch sie sind nur Menschen, erleben Höhen und Tiefen, haben nicht immer perfekt gestylte Haare, Allergien und hin und wieder eine Rotznase. Der Hund riecht mitunter wie die Pest und das eigene Kind treibt sie stündlich in den Wahnsinn. Doch das ist nichts, was die Follower sehen sollen.

Auch ich versuchte, mein Ego glücklich zu machen, nach außen hin perfekt zu wirken und andere zu beeindrucken. Wie stellst du dich dar? Leg dieses Buch für einen Moment zur Seite und wirf einen kritischen Blick auf deine eigenen Social-Media-Profile.

Wie präsentierst du dich?

An die Mädchen: Dass wir Menschen uns nur von der besten Seite zeigen wollen, ist verständlich - mit Blick auf dein Profil kannst du dir jedoch folgende Frage stellen: Bin ich auf den Fotos angemessen gekleidet? Bauchfreie Klamotten oder Schlauchkleider sind in unserer Gesellschaft nichts Außergewöhnliches. Ich vermute allerdings, dass es unserem Herrn Jesus nicht egal ist, was du anziehst und wie viel Haut du zeigst. Dein Körper ist kein Produkt, welches mit möglichst viel Haut und Betonung zu vermarkten ist. Du hast einen Wert! Du hast es nicht nötig, dich über deinen Körper zu definieren.

Nennen wir es beim Namen: Deine Falschdarstellung ist im Grunde eine Selbstdarstellung. Streng genommen ist das genauso eine

Lüge wie die Posts der Influencer. Wenn wir unseren Freunden etwas vorgaukeln, belügen wir sie, weil eine einseitige Selbstdarstellung nur die halbe Wahrheit ist. Um nicht von der anderen Seite vom Pferd zu fallen, möchte ich auch keine Ermutigung dafür aussprechen, Trauer auf Social Media zu verarbeiten. Jeder Mensch hat seine eigene Last zu tragen und diese Themen haben unbedingt ihren Platz. Allerdings nicht auf Social Media, sondern bei den Eltern, guten Freunden oder einem persönlichen Mentor. Urteile selbst über dein eigenes Profil: Ist es selbstverherrlichend? Präsentiere ich mich? Füttere ich mein Ego mit den Beiträgen? Der heilige und gerechte Gott hasst alles Falsche, unser Ego, unsere Selbstverherrlichung, unsere Ich-Zentriertheit:

**„Jeder Hochmütige ist dem HERRN ein Gräuel.
Die Hand darauf:
Ein solcher wird nicht ungestraft bleiben.“**

SPRÜCHE 16,5

Habe ich mein Leben wirklich Jesus übergeben? Merkt man das meinem Profil an? Oder dreht sich mein Profil nur um mich selbst?

Prägung

Das Gefährliche an Social Media spielt sich tagtäglich in deinem Unterbewusstsein ab. Auch wenn du die Beiträge nicht tatsächlich speicherst oder Screenshots davon deine Ordner füllen, speicherst du dennoch unterbewusst viele dieser Bilder und Videos ab. Im Umgang mit anderen Menschen brauchen wir nicht lange, um zu bemerken, dass das Gegenüber nicht perfekt ist. Jeder Mensch hat

Makel. Ich, du, dein Partner, die schönste Freundin, der Nachbar und ja, auch die Influencer. Unser Unterbewusstsein spielt uns allerdings einen Streich: Es erweckt den Eindruck, dass es einen Ort gibt, wo genau das nicht der Fall ist: Die Menschen, denen du auf Instagram folgst, werden als fehlerlos abgespeichert. In unseren Gedanken bildet sich ein Konflikt: Ich werde niemals so fehlerfrei sein oder so perfekt aussehen, wie die Influencer sich in den sozialen Medien zeigen. Und mein Partner auch nicht. Und schon fängt die Nörgelei an.

Vermutlich willst du genauso wenig wie ich so über dein Gegenüber denken, aber wie ein Tank hat sich dein Gehirn in den letzten Jahren mit den Inhalten, die du aufnimmst, gefüllt - ob du willst oder nicht. Die Einflüsse aus den Inhalten, die du dir über so lange Zeit angesehen hast, lassen sich nicht einfach wieder löschen. Dein Gehirn funktioniert nicht wie eine Festplatte, auf der man Dateien einfach in den Papierkorb legen kann. Weißt du, wie man so etwas nennt? Man nennt es Prägung.

Das, was du tagtäglich, Monat für Monat und Jahr für Jahr an Social Media-Inhalten konsumierst, wird dein Denken prägen. Falsche Gedankenmuster entstehen, die lange Teil deiner Persönlichkeit bleiben werden und solange du dich nicht von deinen Billig-Dopamin-Auslöser-Apps löst, wirst du immer weiter durch das Internet geprägt werden. Bei dieser Art von Prägung reden wir nicht nur über vermeintliche Fehlerlosigkeit. Es ist viel weitreichender. Wir sprechen hier über Weltanschauungen, gesellschaftliche Denkmuster, maximale Perversion in allen Lebensbereichen und natürlich auch über Fake News. Die Ausbreitung der künstlichen Intelligenz macht alles noch komplizierter und gefährlicher. In all diesen Bereichen wirst du vom Internet „betankt“. In der Schule oder am Arbeitsplatz kannst du nur selten beeinflussen, was du aufnimmst. Aber hier hast du es wortwörtlich in der Hand. Du

entscheidest darüber, ob du weiterhin von Social Media geprägt wirst oder die Finger davon lässt. Du kannst deine Festplatte nicht mehr löschen, aber du kannst entscheiden, welche Dateien dort neu abgespeichert werden. Wenn du vorwärtskommen möchtest, kannst du deiner aktuellen Prägung durch Social Media ein Ende setzen. Deine Denkmuster können erneuert werden, fang heute damit an!

Da du dich als Jugendliche-/r in einem enorm wichtigen Entwicklungsstadium befindest, ist es so entscheidend, die richtige Prägung zu erhalten. Mit den Lebensinhalten versorgt zu werden, die dein Wachstum im Charakter voranbringen und deinen Glauben stärken, ist entscheidender denn je. Deshalb schauen wir uns in einem späteren Kapitel das Thema um eine gesunde Prägung durch Vorbilder genauer an.

Reife-Blocker

Ich nehme an, in deinem Freundes- und Bekanntenkreis verlieren sich einige täglich in der Welt der sozialen Medien, während andere seit Jahren frei davon sind. Ich habe die Entwicklung beider Gruppen in den letzten Jahren beobachtet und behaupte: Die aktive Nutzung von Social Media verlangsamt den Reifeprozess.

Es ist eine simple Rechnung: Wenn du, wie auch ich vor einigen Jahren, wöchentlich mehrere Dutzend Stunden am Smartphone verträdelst, hast du diese wertvolle Zeit nicht für, sondern gegen deinen Reifeprozess verwendet. Du hättest stattdessen Sport machen können, um dich in Form zu bringen. Du hättest ein gutes Buch lesen können, fandest das endlose Scrollen aber interessanter. Nach dem Schulschluss hättest du deinen Eltern im Haushalt helfen können, bist aber müde gewesen und wolltest für einige Stunden abschalten. Gott hat mit jedem seiner Kinder einen

anderen Zeitplan. Deine Zeit mit Social Media zu verträdeln, gehört aber mit Sicherheit nicht zu den Aufgaben, die Gott für dich vorge-
sehen hat.

Die Dalton Brothers, Lucky Lukes Gegenspieler, müssen in den Comics hin und wieder Sträflingskugeln tragen, weil das Grashalm-kauende Geschwindigkeits-Ass mal wieder zugeschlagen hat. Diese an die Knöchel geketteten Kugeln wurden in den 1920er- bis 30er-Jahren für Häftlinge verwendet und wogen zwischen fünf und zwanzig Kilogramm. Die leichteren Kugeln aus Gusseisen wurden bei längeren Arbeiten der Inhaftierten genutzt, während die Schweren der Isolierung oder Bestrafung dienten. Die Mobilität wurde mit den Fußfesseln zwar gewährleistet, zeitgleich aber sehr erschwert. Mit Social Media ist es ähnlich: man bindet sich sozusagen selbst eine hinderliche Fessel an den Fuß. Man kommt zwar vorwärts, aber in einem deutlich langsameren Tempo. Man kann sich bewegen, aber leider nur hinkend. Man hat die Chance, die Zeit weise zu nutzen, isoliert sich aber lieber selbst. Viele Menschen, die mittlerweile Eltern geworden sind und Verantwortung für Familie und Kinder tragen, haben es nicht geschafft, diese Last im Laufe der Jahre aus ihrem Leben zu entfernen. Dabei ist es längst Zeit, „entfesselt“ loszulaufen!

„So wollen denn auch wir, da wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, alles, was uns beschwert, und (besonders) die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit standhafter Ausdauer in dem vor uns liegenden Wettkampf laufen.“

HEBRÄER 12,1

Wenn du mit Mitte 20 immer noch durch Instagram stöberst, auf Snapchat Flammen sammelst oder vor dem PC hockst und stundenlang Strategiespiele spielst ist das nicht nur unreif, sondern peinlich. Es ist längst Zeit für Veränderung und Verantwortung. An dieser Stelle wirst du vielleicht einwerfen, dass du noch einige Jahre hast, bis du Mitte 20 bist, aber an welcher Stelle deines Lebens willst du dich von deiner Sucht trennen? Du hast jetzt die Möglichkeit, geistliche Muskeln aufzubauen und dich für das wirkliche Leben zu entscheiden. Du erntest in fünf Jahren die Resultate deiner heutigen Entscheidungen. Die Jahre ziehen ins Land und du wirst schneller Mitte 20 sein, als du bis drei zählen kannst.

Ein Vorbild ist mir hier mein jüngster Bruder Jonas. Mit 18 Jahren löschte er nicht nur Social Media, sondern ersetzte sein Smartphone ein Jahr lang durch ein altes Tastenhandy. Meine drei Brüder sind mir ohnehin Vorbilder. Ich liebe es, Geschwister zu haben, die mich anspornen. Wenn du nicht bereit bist, solch drastische Maßnahmen für dein Leben zu ergreifen und nicht weißt, wie Tastenhandys funktionieren, dann löse dich wenigstens von dem giftigen Social Media. Es wird dir guttun.

Zeitverschwendung

Die meiste Zeit, die für Instagram, TikTok und so weiter draufgeht, ist verschwendete Zeit.

Das Thema „Zeit“ ist deshalb so spannend, weil wir nicht wissen, wie viel wir davon haben. Gott wusste, dass es dich einmal geben wird und auch du hast eine von Gott gegebene Bestimmung. Anders gesagt: Gott hat einen konkreten Auftrag für dich. Dieser Auftrag lautet mit Sicherheit nicht, dass du durch Social Media scrollen sollst. Schau mal, was Paulus an die **Epheser in Kapitel 2 Vers 10** schreibt:

**„Denn sein Gebilde (oder: Werk) sind wir,
in Christus Jesus geschaffen zu guten Werken,
die Gott im Voraus bereitet hat,
damit wir in ihnen wandeln sollen.“**

Gott bereitet die Werke, also das, was du für Ihn tun sollst, vor. Du musst dir selbst keinen Druck machen, was genau diese Werke sind. Bitte ihn, dir klarzumachen, welche Aufgaben du übernehmen sollst und lass es seine Sorge sein, die entsprechenden Werke vorzubereiten.

Paulus mahnt im selben Brief in **Kapitel 5** unter anderem zu einem gottgefälligen Leben (V.15-18):

**„Achtet also genau darauf, wie ihr wandelt,
nicht als Unweise, sondern als Weise,
indem ihr die Zeit auskauft, denn die Tage
(= Zeiten) sind böse. Darum seid nicht
unverständlich, sondern sucht zu verstehen,
welches der Wille des Herrn ist. Berauscht
euch auch nicht mit Wein, in dem Ausschweifung
ist, sondern werdet voll Geistes.“**

Das gilt auch uns: Kauf die Zeit aus, das heißt, nutze sie gut. Lass mich bitte klarstellen, dass es mir in diesem Kapitel nicht um Schwarzmalerei geht. Ich schaue gerne mal einen guten Film oder die Premier League an einem freien Samstagnachmittag. Mir geht es hier viel mehr um das richtige Maß an Bildschirmzeit, sowie um die Inhalte, die wir uns anschauen.

Vielleicht bist du der Meinung, dass ich über die Stränge schlage und Social Media verteufele. Dann schau dir bitte die Dokumentation „Das Dilemma mit den sozialen Medien“¹ an. Warum verbieten führende Personen aus der Technologiebranche ihren eigenen Kindern das Smartphone? Sie wissen, dass bei YouTube, TikTok, Instagram, Pinterest und Co. Algorithmen programmiert worden sind. Sie entwickeln diese Plattformen weiter und sind sich darüber im Klaren, dass diese Technologien so schädlich sind, dass sie die eigenen Kinder davor schützen möchten. Solche Dokumentationen sollten uns ein Weckruf sein.

Einer Studie² zufolge verbrachten Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren im Jahr 2024 im Durchschnitt 71,5 Stunden pro Woche an digitalen Endgeräten. Mit eingeschlossen sind hier neben dem Smartphone auch Tablets, Notebooks, der PC sowie der TV. Wenn wir von sieben Stunden Schlaf pro Nacht ausgehen, bleiben hier täglich nur noch sechs Stunden und 47 Minuten für andere Aktivitäten außerhalb von Schlaf und Bildschirmzeit! Das ist nicht mal ein Schul- oder Arbeitstag. Anders formuliert kleben Jugendliche dieser Studie nach den ganzen Tag über am Bildschirm.

Vielleicht sind es bei dir „nur“ 30 oder 20 Stunden Bildschirmzeit pro Woche. Womit füllst du diese vielen Stunden?

Wir haben ein bestimmtes Maß an Zeit bis zum Tod oder der Entrückung von Gott erhalten und wissen nicht, wann unsere Zeit hier vorbei sein wird. Der Fürst dieser Welt, der Teufel, verwendet währenddessen ein solch einfaches und leider zu gut funktionierendes Mittel, um unsere Zeit zu stehlen: Er lässt unzählige Christen generationsübergreifend sinnlos am Smartphone sitzen, sodass ihre wertvolle Zeit nicht für Gottes Reich eingesetzt wird. Was für ein listiger Schachzug.

Sucht

„»Alles ist mir erlaubt!« – Ja, aber nicht alles ist zuträglich. »Alles ist mir erlaubt!« – Ja, aber ich darf mich nicht von irgendetwas beherrschen lassen.“

1. KORINTHER 6,12

Bei 71,5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche kann man von „Sucht“ sprechen, oder? Auch wenn es „nur“ 20 Stunden pro Woche sind, haben wir es hier mit einer Sucht zu tun. Beherrschen wir noch das Smartphone oder beherrscht das Smartphone uns? Paulus macht den Korinthern klar, dass sie sich von nichts beherrschen lassen sollen. Ein Suchtmittel ist etwas, wovon wir uns beherrschen lassen, etwas, woran wir kleben. Es sind die Dinge, die wir nicht loslassen können. Es deutet auf ein ernstzunehmendes Suchtproblem hin, wenn wir Apps öffnen, ohne, dass wir gerade darüber nachgedacht haben. Einmal zuckte ich beim Einschlafen plötzlich auf, und sah, dass meine Hand immer noch das Smartphone festhielt, während der Daumen wie von selbst die typische Wisch-Bewegung des Scrollens vom unteren Bildschirmrand hin zur Mitte des Displays ausübte. Glücklicherweise hatte diese Peinlichkeit niemand gesehen. William MacDonald liefert in seinem Kommentar zum neuen Testament³ folgende Erklärung zum oben zitierten Vers:

„In den Schlussversen dieses Kapitels legt der Apostel einige Prinzipien dar, mit deren Hilfe man zwischen Richtig und Falsch unterscheiden kann. Das erste Prinzip lautet, dass eine Handlung vom Gesetz her erlaubt und trotzdem nicht

hilfreich sein kann. Wenn Paulus sagt, »alles ist mir erlaubt«, so meint er damit nicht alles im absoluten Sinne. Es wäre für ihn nicht erlaubt, irgendeine der Sünden zu begehen, die er weiter oben erwähnt hat. Hier spricht er nur über die moralisch neutralen Punkte. Zum Beispiel war die Frage, ob ein Christ Schweinefleisch essen sollte, eine wirkliche Streitfrage unter den Christen dieser Zeit. Tatsächlich ist diese Frage jedoch wertneutral. Vor Gott zählt es nicht, ob jemand nun Schweinefleisch isst oder nicht. Paulus sagt hier lediglich, dass es gewisse Dinge gibt, die zwar erlaubt, aber nicht »nützlich« sind. Es mag vielleicht bestimmte Dinge geben, die für mich erlaubt sind, die jedoch einen anderen zu Fall bringen, wenn er sieht, wie ich sie tue. In solch einem Fall wäre mir dies »nicht ... nützlich«.

Das zweite Prinzip lautet, dass es bestimmte erlaubte Handlungen gibt, die mich jedoch versklaven. Paulus stellt fest: »Ich will mich von nichts beherrschen lassen.« Das hat nun einen sehr direkten Bezug zur heutigen Zeit, nämlich die Fragen nach Alkohol, Tabak und Drogen. Diese machen, wie viele andere Dinge, abhängig, und der Christ sollte es nicht zulassen, auf diese Weise in Knechtschaft zu geraten.“

Auf den Punkt gebracht, oder? Heute sind das neben Alkohol, Tabak und Drogen mit Sicherheit auch Dinge wie Vapes, bei einigen das „Zocken“ und ja - auf jeden Fall auch Social Media.

FOMO

Instagram war in meinem Fall die App, die mich gefangen hielt. Es brauchte mehrere Anläufe, bis ich dauerhaft frei war. Das eine Mal konnte ich einige Wochen ohne diese App leben, das andere Mal

nur wenige Tage. Doch der Durchbruch kam und ich war endlich frei von dieser Plattform. Manchmal war Langeweile der Grund für die Neu-Installation dieser App, an anderen Tagen die Angst, viel von meinen Mitmenschen und dieser Welt zu verpassen. Du darfst beruhigt sein: Es gibt dort überhaupt nichts zu verpassen. Nicht, dass mein Umfeld voller uninteressanter Menschen wäre. Vielmehr verstehe ich Folgendes immer besser, je länger ich davon frei bin: Was gäbe es in einer Internet-Welt voller Egoismus, pornografischer Inhalte und einer beträchtlichen Portion Blödsinn schon zu verpassen? Dieses Suchtmittel ist wirklich Gift. Auf die „Schaut-mal-wie-toll-ich-in-diesem-Outfit-aussehe“-Fotos, Werbekampagnen der Influencer, gefakte „Bei-meiner-Familie-ist-jeder-Tag-wie-im-Himmel“-Beiträge und „Pinterest-Like-Stille-Zeit-mit-Gott“-Bilder sowie sonstigen Schwachsinn kann ich gut und gerne verzichten. Du auch? Das ist nicht das echte Leben, das ist fake. Das ist so unreif.

Nebenbei: Tief im Inneren werden deine Klassenkameraden oder Arbeitskollegen dich bewundern, wenn du Social Media aus deinem Leben verbannst. Sie werden zwar kaum zugeben, dass sie selbst Pinterest-süchtig sind oder dir sagen, dass sie stolz auf dich sind. Aber sie werden deine Disziplin und deine Entscheidung tief im Innern bewundern. Du hast dich nämlich von einer Sucht getrennt, und das ist stark!

„Darum befremdet es sie jetzt, dass ihr euch nicht mehr mit ihnen in denselben Schlamm der Ausschweifung stürzt, und deshalb lästern sie.“

1. PETRUS 4,4

Unsere Alternativen

Wenn du deine Bildschirmzeit reduzierst, wirst du dich schnell fragen, was du mit so viel gewonnener Zeit tun sollst. Womit sollst du also deinen Tank füllen?

Mach die Augen auf! Lies deine Bibel. Studiere sie. Kümmere dich um deine Geschwister. Frag deine Eltern, wo du im Haushalt mit anpacken kannst. Lies gute Bücher. Melde dich in einem Sportverein an und trainiere. Besuche deine Nachbarn oder unternimm eine Fahrradtour mit deinen Freunden. Es gibt jede Menge Alternativen, deinen Tank mit besserem Treibstoff zu füllen.

Klartext:

Lösche erst deine Accounts und anschließend die entsprechenden Apps - sei es Instagram, Snapchat, TikTok oder Ähnliches. Mach keine halben Sachen. Lebe nicht für dein öffentliches Profil. Wenn es dir schwerfällt, die Apps gelöscht zu lassen, beziehe eine Freundin oder einen Freund mit ein und lass sie oder ihn wissen, dass du mit Social Media nichts mehr zu tun haben willst. Bitte um Unterstützung im Gebet für diese Entscheidung.

„So wollen denn auch wir, da wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, alles, was uns beschwert, und (besonders) die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit standhafter Ausdauer in dem vor uns liegenden Wettkampf laufen.“

HEBRÄER 12,1