

Dopamin & Netflix – die grösste Droge unserer Zeit

Gottesdienst-Serie «Focus»



«Hast du Gutes im Sinn, dann heb den Kopf hoch!
Wenn aber nicht, dann liegt die Sünde schon vor der Tür
und sie hat Verlangen nach dir. Aber du musst es sein,
der über sie herrscht!»

1. Mose 4,7 (NeÜ)

Thema

Das Dopamin ist ein Neurotransmitter. Das bedeutet, dass es Informationen in unserem Gehirn übermittelt. Konkret ist das Dopamin dafür verantwortlich, dass wir zu etwas angetrieben werden, von dem wir uns Gutes erhoffen. Dies kann uns helfen, etwas zu erreichen - oder uns innerlich so sehr antreiben, dass wir uns nur noch schwer kontrollieren können.

Soziale Medien sind so gemacht, dass wir möglichst viel Zeit darauf verbringen. Es wird uns versprochen, dass wir hier Glücksgefühle erleben, Anerkennung bekommen oder uns geborgen und mit Freunden vernetzt fühlen. Bis zu einem gewissen Grad kann das sogar gut sein. Oft jedoch werden wir regelrecht mit Eindrücken und Gefühlen geflutet, so dass unser Hirn bald überfordert ist. Da wir das Glücksgefühl jedoch bald wieder haben wollen und unser Smartphone so leicht erreichbar ist, ist ein weiterer Besuch auf einer sozialen Plattform die bequemste Methode, uns das ersehnte Gefühl zu holen. Dabei verlernen wir schnell, wie wir auf eine "gesunde" Weise zu uns schauen und unsere Bedürfnisse wahrnehmen können.

Unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, Anerkennung und das Erleben von schönen Momenten sind im Grunde gut und von Gott auch so gewollt. Die Frage ist: Wo stillen wir es? Kain, der Sohn von Adam, will sein Bedürfnis nach Annahme und "Von-Gott-gesehen-Sein" stillen, indem er seinen Bruder aus dem Weg schafft. Da sagt ihm Gott, er solle über die Sünde herrschen. Es ist also eine Entscheidung, wo und auf welche Weise wir unsere Bedürfnisse stillen wollen. Diese Freiheit, selbst entscheiden zu können, führt uns in eine Mündigkeit, welche Gott uns zutraut. Social Media ist per se nichts Schlechtes. Die Frage ist, was ich damit erreichen will.

Notizen zum Gottesdienst:
