



Technik
Habe ich noch
die Kontrolle?

Erwachtet!

Vol. 102, No. 2 2021 GERMAN

Produzierte Auflage jeder Ausgabe: 68 097 000

Erhältlich in 208 Sprachen

Awake! (ISSN 0005-237X)

July/August 2021

© 2021 Watch Tower Bible

and Tract Society of Pennsylvania.

Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel-

und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.,

V.i.S.d.P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Jehovas Zeugen

65617 Selters

DEUTSCHLAND

Eine Liste aller Adressen weltweit ist
unter www.jw.org/de/kontakt zu finden.



Wünschen Sie einen Besuch
oder einen Bibelkurs?

Besuchen Sie
www.jw.org

oder schreiben Sie uns.

Diese Zeitschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Unser gottesdienstliches Werk wird weltweit durch freiwillige Spenden finanziert (siehe dazu auch donate.jw.org).

Die verwendete Bibelübersetzung ist, wenn nicht anders angegeben, *Die Bibel. Neue-Welt-Übersetzung*.

Wer hat die Kontrolle? Ich oder die Technik? Es mag überraschend sein, was für einen großen Einfluss die Technik auf uns hat, ohne dass wir es merken – und auf eine Art und Weise, die wir gar nicht wollen.

WIE BEEINFLUSST TECHNIK ...

4 meine Freundschaften?

7 meine Kinder?

10 meine Ehe?

13 mein Denken?

WIE BEEINFLUSST TECHNIK

MEINE FREUNDSCHAFTEN?

Mithilfe von Textnachrichten, E-Mails, Videokonferenzen und sozialen Medien kann man ganz einfach miteinander kommunizieren, selbst wenn man auf verschiedenen Kontinenten lebt. Technik kann also sehr nützlich sein. Doch Menschen, die ihre Freundschaften hauptsächlich über digitale Kanäle pflegen, ...

- bringen tendenziell weniger Empathie für ihre Freunde auf.
- fühlen sich eher allein und innerlich leer.
- konzentrieren sich oft mehr auf sich selbst als auf andere.



WAS MAN WISSEN SOLLTE

EMPATHIE

Empathie setzt voraus, dass wir uns Zeit nehmen und geduldig auf jemanden eingehen. Doch genau das könnte bei dem Überangebot von Beiträgen auf sozialen Netzwerken und dem Dauerbeschuss an Textnachrichten immer schwieriger erscheinen.

Wenn die Technik die Kontrolle übernimmt, kann die Antwort auf die Nachricht eines Freundes einfach nur zu einem weiteren Punkt auf der To-do-Liste werden. Es geht dann eher darum, den Posteingang zu leeren, als einem Freund zu helfen, der Hilfe braucht.

DENKANSTOSS: Wie kann ich sicherstellen, dass mein Einfühlungsvermögen nicht darunter leidet, wenn ich via Technik kommuniziere? (1. PETRUS 3:8)

INNERE LEERE

Viele Teilnehmer einer Studie fühlten sich schlechter, nachdem sie eine Zeit lang in einem beliebten sozialen Netzwerk unterwegs waren. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass das Anschauen der Bilder und Statusmeldungen anderer Menschen in einem das Gefühl aufkommen lassen kann, „seine Zeit verschwendet zu haben“.

Sich die Fotos von den aufregenden Erlebnissen anderer anzusehen, kann außerdem zu ungesunden Vergleichen führen. Es mag so erscheinen, als hätte jeder außer uns selbst ein spannendes Leben.

DENKANSTOSS: Wie kann ich bei der Nutzung sozialer Medien ungesunde Vergleiche vermeiden? (GALATER 6:4)

SELBSTBEZOGENHEIT

Wie eine Lehrerin berichtet, neigen einige ihrer Schüler eher zu einseitigen Freundschaften, bei denen es hauptsächlich um die Frage geht: „Was springt für mich dabei heraus?“* Bei dieser Art Freundschaft geht es in erster Linie um den eigenen Vorteil. Freunde werden sozusagen zu Apps, die man je nach Bedarf öffnet oder schließt.

DENKANSTOSS: Lässt mein Online-auftritt Wettbewerbsdenken oder egoistische Züge erkennen? (GALATER 5:26)

* Aus dem Buch *Reclaiming Conversation*.

WAS MAN TUN KANN

DAS EIGENE NUTZERVERHALTEN ÜBERPRÜFEN

Technik kann einem dabei helfen, mit Freunden in Kontakt zu bleiben und ihnen sogar näherzukommen – wenn sie richtig eingesetzt wird.

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Die Liebe ... hat nicht ihre eigenen Interessen im Sinn“

(1. KORINTH 13:4, 5)

Welche dieser Vorschläge möchten Sie gerne umsetzen? Notieren Sie auch eigene Ideen.

- ☐ Mehr persönliche Gespräche führen (statt nur Textnachrichten oder E-Mails zu schreiben)
- ☐ Im Gespräch mit anderen das Handy weglegen oder stummschalten
- ☐ Die Zeit reduzieren, in der man durch soziale Netzwerke scrollt
- ☐ Ein besserer Zuhörer werden
- ☐ Mit einem Freund Kontakt aufnehmen, der eine schwere Zeit durchmacht
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SELBSTTEST

- Habe ich Freundschaften mit Menschen, die mir wichtig sind und denen ich am Herzen liege?
- Wie oft werde ich in einem Gespräch mit einem Freund von einem Anruf, einer Textnachricht oder einer Benachrichtigung gestört?
- Könnten meine Fotos und Kommentare auf sozialen Plattformen den Anschein erwecken, ich würde mich selbst in den Vordergrund rücken?
- Wie fühle ich mich, wenn ich mich eine Zeit lang in sozialen Netzwerken bewegt habe?
- Müsste ich vielleicht etwas ändern, damit die Technik mich nicht davon abhält, echte Freundschaften zu schließen?

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Habt nicht nur eure eigenen Interessen im Auge, sondern auch die der anderen“ (PHILIPPER 2:4)

„Man muss Zeit und Kraft in Freundschaften investieren, also kann man eigentlich nur wenige davon haben. Es geht nicht um die Anzahl, sondern um die Qualität. Echte Freunde wollen nur das Beste für dich, und du genauso für sie.“



EMILY

WIE BEEINFLUSST TECHNIK

MEINE KINDER?

Kinder sind im Umgang mit Technik so geübt, dass man sie häufig als „Digital Natives“ oder „digitale Ureinwohner“ bezeichnet. Erwachsene hingegen, die sich nicht ganz so sicher durch die digitale Welt bewegen, gelten als „Digital Immigrants“ oder „digitale Einwanderer“.

Allerdings fällt auch auf, dass junge Leute, die viel Zeit online verbringen, eher in der Gefahr stehen, ...

- in eine Abhängigkeit von ihren technischen Geräten zu geraten.
- in Cybermobbing verstrickt zu werden.
- gewollt oder ungewollt mit Pornografie in Berührung zu kommen.





WAS MAN WISSEN SOLLTE

ABHÄNGIGKEIT

Einige Internetaktivitäten, darunter auch Onlinespiele, haben ein hohes Suchtpotenzial. Das ist kein Zufall. „Apps sind so programmiert, dass man sie die ganze Zeit nutzen will“, heißt es in einem Artikel der *Zeit Online*. Der Hintergrund: Je länger wir Apps mit Werbung im Einsatz haben, desto mehr Profit versprechen sich Werbetreibende.

DENKANSTOSS: Sind meine Kinder sehr stark auf ihre technischen Geräte fixiert? Wie kann ich ihnen helfen, ihre Zeit besser zu nutzen?

(EPHESER 5:15, 16)

CYBERMOBBING

Die Onlinewelt macht einige Menschen aggressiver, vulgärer und unsensibler für die Gefühle anderer, was letztlich zu Cybermobbing führen kann.

Unpassendes oder beleidigendes Verhalten in sozialen Netzwerken geht manchmal auf den übermäßigen Wunsch nach Aufmerksamkeit zurück. Auf der anderen Seite hat jemand vielleicht einfach den Eindruck, gemobbt zu werden, weil er sich ausgeschlossen fühlt – beispielsweise, wenn er durch Posts von einer Party erfährt, zu der er nicht eingeladen wurde.

DENKANSTOSS: Achten meine Kinder auch online auf gute Umgangsformen? (Epheser 4:31). Setzt es ihnen sehr zu, wenn sie nicht miteinbezogen werden?

PORNOGRAFIE

Das Internet macht obszöne Inhalte leicht zugänglich. Eltern sollte bewusst sein, dass Filterprogramme zwar eine Hilfe sind, aber keine hundertprozentige Sicherheit bieten.

Sexting – darunter fällt das Versenden und der Erhalt privater Fotos mit sexuellem Inhalt per Smartphone – kann rechtliche Folgen nach sich ziehen. Wer erotische Bilder versendet, kann je nach lokaler Rechtslage und Alter der Beteiligten für die Verbreitung von kinderpornografischem Material belangt werden.

DENKANSTOSS: Wie kann ich meinem Kind helfen, sich gegen das Ansehen oder Versenden von erotischen Bildern zu entscheiden? (EPHESER 5:3, 4)

WAS MAN TUN KANN

DIE KINDER VORBEREITEN

Obwohl unseren „digitalen Ureinwohnern“ der Umgang mit Technik erstaunlich leichtfällt, brauchen sie Anleitung. In dem Buch *Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen* heißt es: „Kindern ein Smartphone oder ein anderes technisches Gerät zu erlauben, bevor sie bereit dafür sind, ist ebenso verantwortungslos, wie sie ohne Schwimmkenntnisse ins Becken springen zu lassen.“

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Bring einem Kind bei, welchen Weg es gehen soll. Auch wenn es alt wird, wird es ihn nicht verlassen“

(SPRÜCHE 22:6)

Welche dieser Vorschläge möchten Sie gerne umsetzen? Notieren Sie auch eigene Ideen.

- ☐ Mit meinem Kind über richtiges Onlineverhalten sprechen
- ☐ Meinem Kind helfen, mit Gefühlen der Ausgrenzung umzugehen
- ☐ Mein Kind vor unangemessenen Inhalten schützen
- ☐ Das Handy meines Kindes regelmäßig überprüfen
- ☐ Ein tägliches Limit für die Bildschirmzeit festlegen
- ☐ Meinem Kind den Gebrauch von technischen Geräten während der Nacht verbieten
- ☐ Smartphone & Co vom Esstisch verbannen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR ELTERN

- Nutzen wir digitale Geräte als Babysitter?
- Braucht unser Kind ein Gerät mit Internetzugang? Wenn ja, wofür?
- Können wir es uns leisten, unserem Kind ein Gerät mit Internetanschluss zu geben?
- Hat unser Kind im Umgang mit Technik bereits Selbstbeherrschung bewiesen?
- Übernimmt unser Kind Verantwortung für sein Verhalten?
- Welche Regeln wollen wir aufstellen?
- Wie können wir unserem Kind helfen, auch an anderen Hobbys Freude zu finden?

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Reife Menschen [haben] ihr Wahrnehmungsvermögen durch Gebrauch geübt ..., um zwischen Richtig und Falsch zu unterscheiden“ (HEBRÄER 5:14)

„Warum wollen deine Kinder ein Handy? Was machen sie mit deinem? Auf welchen Seiten sind sie unterwegs? Welche Spiele spielen sie? Und wie lange sind sie am Handy? Finde heraus, ob dein Kind für ein eigenes Gerät bereit ist, bevor du ihm eins besorgst.“



LAURETA MIT IHREM
MANN DAVID

MEINE EHE?

Richtig eingesetzt, kann Technik die Beziehung zwischen Mann und Frau stärken. Zum Beispiel hilft sie dabei, den Tag über in Kontakt zu bleiben.

Doch bei einigen Ehepaaren führt ein falscher Gebrauch von Technik dazu, dass ...

- ihnen wertvolle gemeinsame Zeit geraubt wird.
- die Grenze zwischen Privat- und Arbeitsleben zunehmend verschwimmt.
- man einander misstraut und vielleicht sogar untreu wird.





WAS MAN WISSEN SOLLTE

ZEIT ZU ZEIT

Ein Ehemann namens Michael erzählt: „Manchmal, wenn ich mit meiner Frau zusammen bin, fühlt es sich so an, als wäre sie gar nicht da. Sie ist nur mit ihrem Handy beschäftigt und sagt: ‚Ich bin die ganze Zeit noch nicht dazu gekommen.‘“ Jonathan, ebenfalls verheiratet, beschreibt solche Situationen so: „Man ist vielleicht zusammen, aber trotzdem kilometerweit voneinander entfernt.“

DENKANSTOSS: Wie oft unterbricht ein Anruf, eine Textnachricht oder eine Benachrichtigung unsere Zweisamkeit?

(EPHESER 5:33)

ARBEIT

Bei manchen Jobs muss man rund um die Uhr erreichbar sein. Doch selbst Berufstätige, die davon nicht betroffen sind, haben oft Schwierigkeiten, am Ende des Tages innerlich mit ihrer Arbeit abzuschließen. „Es ist gar nicht so leicht, in der Zeit, die ich eigentlich für meine Frau reserviert habe, arbeitsbezogene Anrufe und Textnachrichten auch wirklich zu ignorieren“, räumt ein Ehemann namens Lee ein. Und Joy, eine Ehefrau, sagt: „Ich arbeite von zu Hause aus; da ist die Arbeit allgegenwärtig. Ausgeglichenheit kostet Anstrengung.“

DENKANSTOSS: Schenke ich meinem Ehepartner ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn er mit mir spricht? (LUKAS 8:18)

TREUE

Einer Umfrage zufolge ist Misstrauen erweckendes Verhalten in sozialen Netzwerken ein häufiger Grund für Ehestreit. Zehn Prozent der Befragten gaben zu, dass sie Inhalte posten, die sie vor ihrem Ehepartner geheim halten.

Nicht umsonst wurden soziale Medien schon als „Beziehungskiller“ oder als Angebot zum „Seitensprung per Internet“ beschrieben. Und es überrascht nicht, dass Scheidungsanwälte soziale Netzwerke als wesentlichen Grund für Trennungen anführen.

DENKANSTOSS: Verheimliche ich meine Kommunikation mit jemandem vom anderen Geschlecht vor meinem Ehepartner? (SPRÜCHE 4:23)

WAS MAN TUN KANN

PRIORITÄTEN SETZEN

Wer nicht genug isst, schadet seiner Gesundheit. Genauso wird jemand, der nicht genug Zeit mit seinem Ehepartner verbringt, auf Dauer keine gesunde Ehe führen (Epheser 5:28, 29).

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Prüft, worauf es wirklich ankommt“ (PHILIPPER 1:10)

Welche dieser Vorschläge möchten Sie gerne umsetzen? Notieren Sie auch eigene Ideen.

- ☐ Mindestens ein Mal am Tag gemeinsam essen
- ☐ Technikfreie Zeiten schaffen
- ☐ Gemeinsame Zeit und besondere Unternehmungen fest einplanen
- ☐ Technische Geräte nachts ausschalten und außer Reichweite ablegen
- ☐ Jeden Tag 15 Minuten für ein technikfreies Gespräch reservieren
- ☐ Zeiten festlegen, in denen man den Internetzugang deaktiviert
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR PAARE

Die folgenden Fragen könnte zunächst jeder für sich selbst durchgehen. Anschließend können Sie Ihre Antworten miteinander besprechen.

- Wie kann ich Technik so einsetzen, dass unsere Ehe davon profitiert?
- In welchem Ausmaß leidet unsere gemeinsame Zeit unter der Technik?
- Welche Verbesserungen würde ich mir wünschen?
- Fällt es mir schwer, Privat- und Arbeitsleben zu trennen? Würde mein Ehepartner meiner Antwort zustimmen?
- Ist das Maß an Zeit und Aufmerksamkeit, das ich von meinem Ehepartner erwarte, vernünftig?

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Jeder soll stets auf den Vorteil des anderen bedacht sein, nicht auf seinen eigenen“ (1. KORINTHER 10:24)

„Ich arbeite von zu Hause aus. Deshalb lege ich Zeiten fest, wann ich Feierabend mache und wann ich meine E-Mail-Benachrichtigungen ausschalte. So werde ich nicht von der Arbeit abgelenkt, wenn ich mein Handy für andere Sachen benutze, zum Beispiel, um nachzusehen, wie spät es ist.“



JASON MIT SEINER
FRAU ALEXANDRA

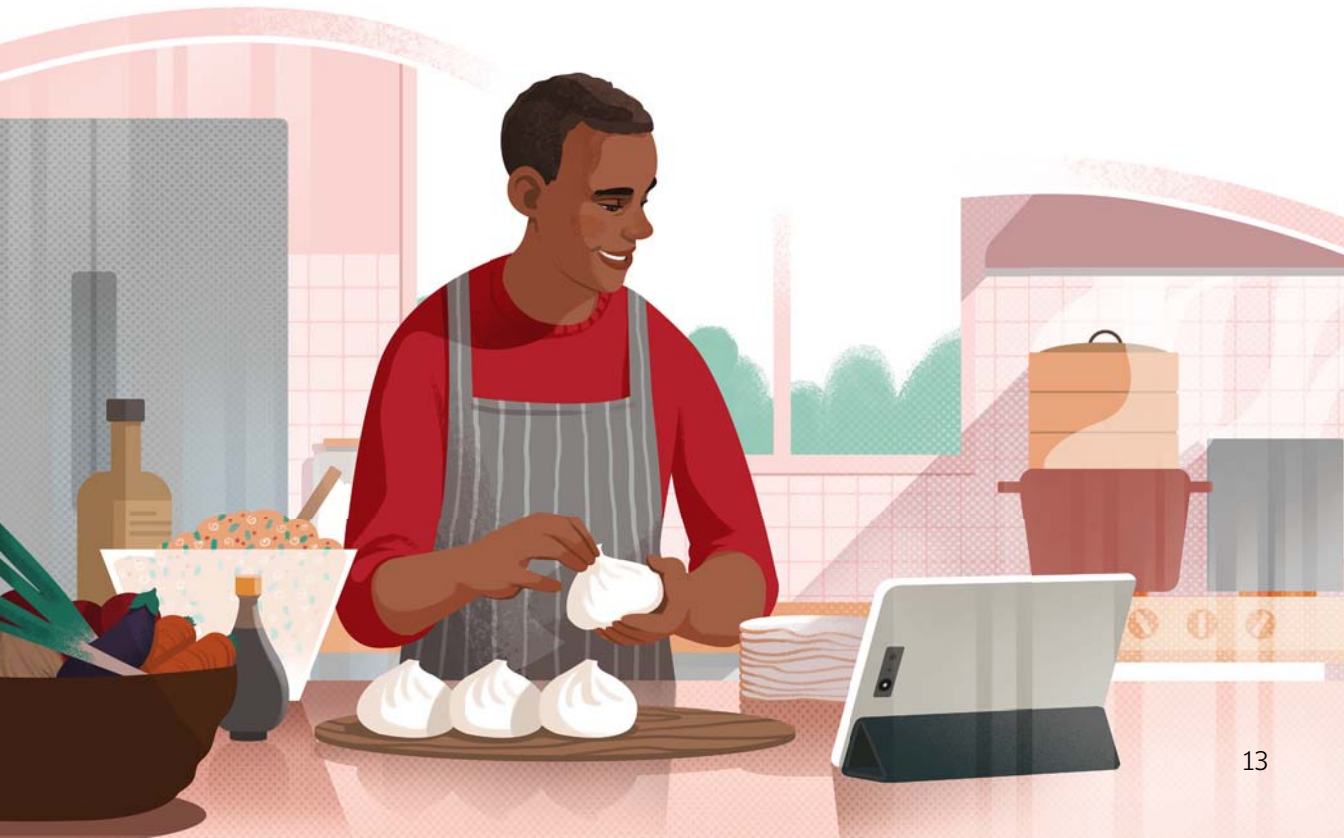
WIE BEEINFLUSST TECHNIK

MEIN DENKEN?

Wir alle eignen uns kontinuierlich Wissen an, ob für die Schule, die Arbeit oder für andere Zwecke. Technik kann dabei eine Hilfe sein. Noch nie war es so leicht, an so viele Informationen zu kommen – und das ohne sein Zuhause zu verlassen oder auch nur vom Stuhl aufzustehen.

Doch viele, die von Technik sehr häufig Gebrauch machen, haben bemerkt, dass sie ...

- sich beim Lesen nur schwer konzentrieren können.
- Schwierigkeiten haben, sich ausschließlich auf eine Sache zu fokussieren.
- in einsamen Momenten schnell gelangweilt sind.



WAS MAN WISSEN SOLLTE

LESEN

Einige überfliegen Textmaterial nur, statt den Gedankengang des Schreibers genau zu verfolgen.

Querlesen reicht aus, wenn man schnell eine Antwort auf eine Frage finden will. Aber wenn wir uns eingehender mit einem Thema beschäftigen müssen, kann bloßes Überfliegen das Textverständnis behindern.

DENKANSTOSS: Wie viel Durchhaltevermögen habe ich beim Lesen längerer Textpassagen? Wie kann ich dadurch meine Lernfähigkeit steigern?

(SPRÜCHE 18:15)

FOKUSSIERT SEIN

Die Technik kann einem das Gefühl geben, man könnte zwei Dinge gleichzeitig tun – zum Beispiel Freunden schreiben, während man lernt. Geteilte Aufmerksamkeit kann jedoch dazu führen, dass man weder das eine noch das andere gut macht, vor allem, wenn beide Tätigkeiten Konzentration erfordern.

Fokussiert zu bleiben setzt Selbstdisziplin voraus, doch die Mühe lohnt sich. „Man macht weniger Fehler und hat weniger Stress“, sagt eine Jugendliche namens Grace. „Ich hab gelernt, dass es besser ist, mich immer nur auf eine Sache zu konzentrieren und mich nicht zu Multitasking verleiten zu lassen.“

DENKANSTOSS: Hindert mich Multitasking daran, Dinge zu verstehen oder sie mir zu merken?

(SPRÜCHE 17:24)

ZEIT ALLEIN

Einige fühlen sich unwohl, sobald sie in einer ruhigen Umgebung alleine sind, und greifen zur Technik, um die Leere zu füllen. „Noch nicht einmal 15 Minuten ohne Handy, Tablet oder Fernseher und ich langweile mich schon“, gibt Olivia zu.

Alleinsein bietet allerdings eine wertvolle Gelegenheit für tiefes Nachdenken. Und das wiederum ist für den Lernprozess unerlässlich – das gilt sowohl für junge Menschen als auch für Erwachsene.

DENKANSTOSS: Bin ich in der Lage, Zeiten, in denen ich alleine bin, sinnvoll zu nutzen?

(1. TIMOTHEUS 4:15)

WAS MAN TUN KANN

DAS EIGENE NUTZERVERHALTEN ÜBERPRÜFEN

Auf welche Weise könnte mir die Technik beim Lernen eine Hilfe sein? Wie könnte sie meine Konzentrations- und Lernfähigkeit behindern?

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Bewahre praktische Weisheit und Denkfähigkeit“ (SPRÜCHE 3:21)

SELBSTTEST

- Fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, wenn ich längere Texte am Bildschirm lese? Wenn ja, was lenkt mich am ehesten ab?
- Was kann ich unternehmen, um diese Ablenkungen zu reduzieren oder sogar komplett zu vermeiden?

Tipp: Klein anfangen. Lesen Sie zunächst kurze Abschnitte und erhöhen Sie dann nach und nach die Textmenge. Lesen Sie mit leiser Stimme, um sich auf den Inhalt zu konzentrieren.

- Wie kann ich mir genügend Freiräume schaffen, um über das nachzudenken, was ich gelesen habe?

Tipp: Nutzen Sie die letzten zehn Minuten einer Lernphase, um die Inhalte zu wiederholen.

- Unter welchen Umständen neige ich am ehesten zu Multitasking?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich mich auf nur eine Sache konzentriere?

Tipp: Schaffen Sie sich eine ablenkungsfreie Umgebung, um Multitasking vorzubeugen.

BIBLISCHER GRUNDSATZ: „Erwirb Weisheit, erwirb Verständnis“ (SPRÜCHE 4:5)

AUCH AUF JW.ORG

Zu welchem Thema würden Sie gern mehr erfahren?



An der Ehe arbeiten

Siehe den Artikel „Wenn elektronische Geräte zu wichtig werden“



Kindern Werte vermitteln

Siehe den Artikel „Kindern beibringen, verantwortungsbewusst mit dem Smartphone umzugehen“



Mit Zukunftsängsten umgehen

Siehe die Artikelreihe „Was bringt die Zukunft?“

Die Bibel kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben heute bestmöglich zu meistern, und sie bietet eine echte Hoffnung für die Zukunft.

IN DIESER AUSGABE

Die Technik kann uns beeinflussen, ohne dass wir es merken – und auf eine Art und Weise, die wir gar nicht wollen.

WIE BEEINFLUSST TECHNIK ...

meine Freundschaften?

meine Kinder?

meine Ehe?

mein Denken?

