

«Ich habe von Jesus gelernt,  
dass die staubigen Füße meines Nächsten  
ebenso ein Auftrag an mich sind  
wie die nach Liebe lechzenden Herzen  
von Suchenden.»

Monika Haldimann

«Ich habe von Jesus gelernt,  
dass er mich schon suchte,  
als ich ihn noch durch «richtig glauben»  
zu finden versuchte.»

Daniel Freiburghaus

## KÖNNEN WIR UNS NOCH FREUEN?

«Des Menschen Hauptziel ist es, Gott zu verherrlichen, indem er sich für immer an ihm erfreut» (John Piper). Warum fällt das vielen schwer? Der Psychologe und Hirnforscher Dr. Archibald Hart erläutert Gründe für die schwindende Fähigkeit, Freude zu empfinden.

Menschen leiden zunehmend an Freud- und Antriebslosigkeit. Gründe dafür sind Depressionen, Stress und Sorgen, Süchte, Krankheiten und – meist unterschätzt – Reizüberflutung. Diese hat sich längst zum Antriebskiller Nummer eins entwickelt.

Das Empfinden von Lust und Freude treibt den Menschen an. Eine Reizüberflutung ermüdet das Lustzentrum des Hirns, wodurch zum Empfinden von Freude immer stärkere Reize benötigt werden und diese letztlich überhaupt nicht mehr empfunden wird. Das Resultat ist Langeweile, Antriebs- und Freudlosigkeit. In seinem Buch «Wer zu viel hat, kommt zu kurz», welches vergriffen ist, zeigte Hart diese Zusammenhänge allgemein verständlich auf.

**Verbreitete Reizüberflutung ...:** Bei gesunden Menschen wird Freude durch einfache Dinge geweckt. Der Kaffeegeruch am Morgen oder ein abgeschlossener Arbeitsschritt verleihen Freude und Befriedigung. In unserer Zeit gibt es unzählige Möglichkeiten, solche Momente herbeizuführen. Der Klang einer ankommenden WhatsApp-Nachricht oder das Drücken auf den Button «In den Warenkorb» verleiht für einen Augenblick Freude. Und dann schauen wir schon aus nach dem nächsten Kick.

**... durch Internetkonsum:** Den schlechten Einfluss von Drogen oder Pornografie und auch die lähmende Wirkung von Games, die programmiert sind, um User durch Stimulierung des Lustzentrums in eine Abhängigkeit zu führen, entlarven wir schnell. Doch auch Shopping, verschiedenste Unterhaltung, Genuss von Süßigkeiten und vor allem der Internetkonsum führen zu einer Reizüberflutung. Dass aktuell Millionen von Menschen an Antriebslosig-

keit leiden, ist mit Sicherheit nicht nur Long-Covid, sondern auch dem gestiegenen Internetkonsum geschuldet.

Im neueren Buch «Digitale Invasion» geht Archibald Hart auf den hohen Internet-Konsum ein. Obwohl er selbst die Vorzüge des Internets genießt, warnt er vor Masslosigkeit. Gerade soziale Medien haben das Potential, Menschen mit Reizen zu überfluten und süchtig zu machen. Die Tatsache, dass mit kostenlosen Apps immense Gewinne erzielt werden, weil sich teuerste Werbung bezahlt macht, sollte uns aufhorchen lassen.



**Ein Weckruf:** Auch zunehmende Kreditschulden zeigen: Um Freude zu empfinden, verlangen Konsumenten nach immer mehr. Das funktioniert aber nicht. Das Lustzentrum ermüdet, die Leute werden freudlos und träge und Freude an Gott verflüchtigt sich bei vielen Christen.

Lernen wir es wieder, uns an einem Schmetterling oder vorbeiziehenden Wolken zu freuen. Kultivieren wir Vorfreude, anstatt alles sofort haben zu müssen, und vor allem: **Suchen wir die Freude an Gott!**

Markus Richner  
Redaktionsteam  
Pfarrer EGW, Riedbach

